**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

CARDOZO, Maria Salete Mueller. Olfato! Que sensação é esta? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

# OLFATO! QUE SENSAÇÃO É ESTA?

**Maria Salete Mueller Cardozo**

**RESUMO**

Apresento um dos sentidos, o olfato, mostrando uma experiência vivenciada, a perda desta sensação. Só percebemos, se sentimos as reações em nosso corpo. Nossa sensação está no nosso corpo e na nossa mente, é isso que vai configurar em nossa vida. Para restabelecer o equilíbrio, ativar e restaurar as energias naturais do ser humano, resgatando sua saúde, a proposta é a compreensão e correlação existente entre a análise reichiana e o reiki. Ambas visam a harmonia da mente, do corpo e das emoções.

**Palavras-chaves:** Energia. Olfato. Reich. Reiki.

Passamos por vários processos ao longo de nosso desenvolvimento e nosso organismo possui um sistema energético de auto-regulação. A vida nos dá possibilidades para tal. Segundo VOLPI (2007), “auto-regulação pode ser entendida como um conjunto ordenado de mecanismos que permite o organismo vivo pulsar de forma natural e espontânea, sem interferência do meio”. No entanto, é preciso que organismo e meio interajam para podermos lidar com o mundo que nos afronta, e assim gerar um equilíbrio interno. Excessos trazem desequilíbrios. Através da respiração harmonizamo-nos com a atmosfera. Nossas sensações são determinadas pela respiração e pelos movimentos. Este movimento, no caso, não está coeso. Formou-se uma couraça protetora contra as ameaças do mundo externo. A musculatura se contrai como proteção a uma situação aversiva, permanecendo em um estado de tensão, um alerta a essa ameaça. Reich deu o nome a essa rigidez de couraça muscular, servindo como proteção contra estímulos desagradáveis provenientes do meio.

Volpi e Paula (2006, p. 102) em seu artigo intitulado Orgonomia e Campos Energéticos expõem:

> Fazendo uso da técnica da análise do caráter, Reich (2004) observou que todos os seres humanos possuem um cerne biológico, que corresponde aos movimentos plasmáticos, ao funcionamento das glândulas. Verificou também os movimentos que ocorrem no sistema neurovegetativo, no sistema neuromuscular e na consciência e afirmou que esse funcionamento na saúde está interligado, ao passo que na doença, perde sua pulsação. Concluiu que na doença, na patologia, o sistema muscular se fecha, se enrijece. Esse fechamento corresponde a uma alteração que irá ter uma repercussão na consciência. Foi a partir daí que observou a couraça muscular como correspondente somático da couraça psíquica, que também está ligada ao caráter, ao modo como a pessoa se comporta na vida.

É importante estarmos sempre em contato com nossas sensações para que haja um movimento energético coeso. Todas as sensações são percepções corporais e os

sentimentos são a verdade. Esses precisam fluir naturalmente, e para tanto, ligados ao prazer.

O prazer sensorial é encontrado em estímulos que se harmonizam com os ritmos, respiração e movimentos de nosso corpo. Trazendo uma citação de Lowen: “Prazer é ritmo e ritmo é prazer. A razão dessa identidade é que o prazer é a percepção do fluxo rítmico da excitação do corpo. É a forma natural e saudável de funcionamento do organismo.” (LOWEN, 1970, p. 202).

Quando a pessoa não consegue expandir-se ou reagir aos estímulos, a atividade rítmica do corpo está deprimida, retraída. Sem sensação de ritmo, não há prazer, e assim, a pessoa adquirirá uma forma contraída. Segundo Lowen (1970) se amortecemos o corpo para reduzir a sensação de dor, reduziremos assim a capacidade do corpo de sentir prazer.

> As defesas que bloqueiam recordações desagradáveis também bloqueiam recordações agradáveis. E essa incapacidade de recordar o que é positivo nos furta energia e alegria, e nos impede de formar e manter uma atitude otimista. (VISCOTT, 1982, p. 23).

Quando uma pessoa é especialmente sensível a um tipo de perda, tende a usar certo conjunto de defesas ao enfrentar esta perda. E assim o sentimento doloroso é expresso como um sintoma. Segundo Viscott (1982) existem os chamados sintomas de conversão, mediante os quais, em vez de sentimento, uma parte do corpo é simbolicamente afetada. Como neste caso, a perda do olfato pode ser vista como uma dificuldade de “encarar” os sentimentos dolorosos. “Os sentimentos podem ser bloqueados em qualquer ponto ao longo do processo – ante a ameaça, perante a dor, pela raiva, pela culpa ou pela depressão”. (VISCOTT, 1982, p. 35).

> Camuflado pela imagem, o indivíduo vê a si mesmo novamente como uma pessoa inocente, sem perceber que no seu inconsciente guarda sentimentos negativos e hostis associados a experiências traumáticas do início de sua vida. As emoções reprimidas aparecem e, ocasionalmente, explodem exigindo uma série de racionalizações e autojustificações que suportem a imagem. Constituem as defesas do ego, enquanto as tensões musculares representam o que Wilhelm Reich denominou de “armadura corporal”. (LOWEN, 1970, p. 222).

Nosso corpo não mente. É preciso escutá -lo, estar atento e conhecer sua linguagem. Os cinco sentidos, visão, audição, olfato, paladar e tato, são fontes

inesgotáveis de sensações. O olfato tem uma relação direta com o prazer e lembra o quanto o corpo e as emoções vivem entrelaçados. O cheiro, aroma, lança de imediato sentimentos, sensações, emoções até um pulsar de efeitos físicos. Esta mensagem aromática, em poucos segundos chega ao sistema límbico, área responsável por sentimentos, memórias e emoções. “O cheiro de cada um é particular, como o são as impressões digitais. Há também uma relação evidente entre olfação e sexualidade.” (NAVARRO, 1995, p.46). Os cheiros estão ligados às emoções. Despertam lembranças de passado por associação. Por isso, certos perfumes ou odores ligados à memória olfativa trazem à tona sensações de prazer ou desconforto, de medo ou tranqüilidade ligada a experiências passadas.

O olfato é a incorporação do meio externo para o meio interno, tem conexão direta com o processamento de emoções e o armazenamento de memórias. O corpo registra toda nossa história pessoal. Tudo que está na mente está no corpo. “A história de uma pessoa inicia-se bem antes do nascimento. Parte dela já está inscrita nos genes e outras partes vão sendo escritas de acordo com as experiências de vida.” (VOLPI & VOLPI, 2002. p.138).

Na vigésima semana de gestação o olfato se forma. Mesmo no útero, o bebê sente odor; é o estímulo dos receptores pelo líquido amniótico. O bebê é capaz de reagir negativamente ou positivamente conforme a presença de substância amarga ou adocicada. E quando o bebê nasce, como ainda não consegue discernir a figura da mãe, identifica-a pelo cheiro.

> Como sabemos pela experiência do parto sem violência que o recém-nascido, quando colocado sobre o corpo da mãe, procura com o olfato o bico do seio e logo se agarra a ele, sugando, é óbvio que a respiração nasal é fundamental para ativar o olfato. Ativando o olfato, a respiração nasal carrega a onda energética do corpo para o abdômen e a zona genital. (NAVARRO, 1996, p. 57)

O olfato desperta sensações de alerta ou tranqüilidade, conforto ou incômodo. Informa-nos a origem de cada coisa e está intimamente relacionado ao instinto de sobrevivência.

Para a análise reichiana a função nasal tem grande importância, sendo que não podemos deixar de assinalar a atenção especial que Baker e sua escola deram para

essa área. Sabe-se que as percepções olfativas são um poderoso estímulo à psicomotricidade e à afetividade. O olfato contribui muito para a vida psíquica e influencia toda a dinâmica emocional, funcionando conjuntamente com todos os outros sentidos. O olfato nos permite aceitar ou rejeitar. Quando é tido como sensação agradável, há aceitação, prazer, um movimento de expansão, ao passo que, quando a mensagem é desconfortável, desagradável, não é transmitida, havendo um movimento de contração.

Aromas, sons, imagens, texturas e sabores nos fazem perceber o mundo que está à nossa volta, alimentando a alma com infinitas sensações. Todos os sentidos são importantes despertando sensações e emoções, tornando a vida mais experimentada e mais plena. Sendo assim, o que fazer quando um deles nos falta?

Escrevendo este artigo, resolvi ater-me em um só dos sentidos: o olfato. Isto porque parto de uma experiência própria, a perda deste. Para possibilitar o resgate desta energia e pulsação, estar atenta e escutar as mensagens deste corpo, surge o trabalho de integração entre Psicologia Corporal e Reiki.

O que leva a uma falha desse sentido? Isso significa que não há um nível energético saudável, não há ritmo, o movimento não está coeso.

> O aspecto psicodinânico do bloqueio do nariz, anorgonótico ou hiperorgonótico, determina três aspectos fundamentais da caracterialidade: 1)uma atitude de desafio, defesa permanente causada pelo hábito de se reprimir e de guardar distância. Esta distância corresponde a um corte de contato compensado por 2)excesso de pseudocontatos, o qual comporta a repressão da espontaneidade e das necessidades primárias; 3)uma racionalização, que exprime uma defesa intelectual inconsciente e faz o indivíduo crer que seu “eu” é o melhor do mundo, ou seja, que é bom, está bem e tem valor (NAVARRO, 1995, p. 48-49).

Sendo assim, a análise reichiana busca resgatar por meio de um trabalho de desbloqueio das couraças psíquicas e somáticas, aqueles segmentos que estão encouraçados e que por sua vez, estão limitando e impedindo a auto regulação do corpo e da mente.

Segundo VOLPI & VOLPI (2002, p.119):

> A Psicologia Corporal dedica-se a estudar as manifestações

> comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente. É uma abordagem humana que busca compreender todo ser vivo como uma unidade de energia que contém em si dois processos paralelos: o psiquismo (mente) e o soma (corpo).

O Reiki pode ser aliado a qualquer terapia ou tratamento. É compatível com todas as terapias. BARBOSA JR. (2006, p. 9) diz o seguinte:

> Reiki (Energia Cósmica) objetiva sintonizar o paciente com seu próprio ser espiritual, de modo a fortalecer e clarear a mente, cujas conseqüências são o equilíbrio das emoções, a reorganização da energia dos corpos físico e etérico, a limpeza dos meridianos, dos nadis e do campo eletromagnético, e o despertar de sentimentos como compaixão, perdão e igualdade.

Reiki é um método de cura natural pelas mãos, baseado na transferência de energia vital universal, que funciona reequilibrando o sistema energético dos seres vivos, acentuando a tendência natural do corpo para manter o equilíbrio, a harmonia. O objetivo maior é curar as desarmonias do corpo, sejam elas físicas, mentais ou emocionais, através da energização dos chakras (BARBOSA, 2006; STEIN, 1995; USUI, 1999).

Reiki é uma palavra de origem japonesa, onde rei significa a energia cósmica que flui por todo o Universo e ki a energia vital do ser humano.

Na verdade, a existência de uma energia no organismo vivo é citada desde os tempos mais antigos. O Reiki esteve guardado e preservado nas mais tradicionais culturas. Era disponível para poucas pessoas e transmitido de forma verbal e através de símbolos, passada de mestre para aluno. Foi redescoberto no século XIX pelo Dr. Mikao Usui, que depois de muito estudar e meditar as formas de ativar a energia universal, criou um sistema mais simples de aplicação. Essa força de energia é reconhecida e denominada de várias formas. Usui e Petter (1999, p. 22) ressaltam:

> Pela respiração, os seres humanos e os animais aspiram não somente uma mistura de vários gases, mas também alguma coisa misteriosa que no nosso meio chamamos de Reiki. Na Índia, esse algo se chama Prana, na China, Chi, no Japão, Ki e Wilhelm Reich o chamou de energia orgônica.

O que une a Psicologia Corporal e a terapia Reiki encontra-se na interação

mente, corpo e emoções. Ambas atuam num padrão como um todo. Trabalham com a energia, esta que é a base do funcionamento comum: mente/corpo.

Citado anteriormente, a perda do olfato, faz-me caminhar em direção ao resgate e aprendizado para obter esta maravilhosa sensação.

Assim, iniciei com sessões de reiki. No decorrer da terapia, aprendi a escutar, a estar atenta a tudo aquilo que meu corpo expressa. Após muitas sessões, sutilmente meu olfato emergiu. Esse fluxo de energia é vivido como emoção. Porém, depois de um tempo, percebo que esta sensação, este prazer não foi totalmente possuído. A mensagem aromática desagradável, incômoda, desconfortável não está sendo transmitida. Somente as sensações de tranqüilidade, prazer, conforto fazem meu corpo pulsar e o olfato aflorar. A aplicação do reiki levou-me a prestar mais atenção em mim mesma, a ter oportunidade de discernir sobre os obstáculos criados e tomar consciência de verdades negadas, facilitando o contato comigo mesma. Sendo assim, percebo esta maravilha da qual posso usufruir.

Tanto a análise reichiana, quanto a terapia reiki visam o equilíbrio, a harmonia da pessoa em sua totalidade, mental, emocional, corporal e espiritual. Ambas têm como proposta resgatar o equilíbrio, recuperar a capacidade natural de pulsar, ter contato sadio consigo, com o outro e com a natureza.

Com certeza asseguro que são muitos e muitos os benefícios que podemos constatar nestas abordagens terapêuticas. Percebi como a Psicologia Corporal e o Reiki tratam do ser humano como um todo, com grande importância, sabedoria, amor e respeito. Com seu significado imenso o trabalho corporal nos possibilita o resgate da energia que nos mobiliza, pois sem energia não há vida.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, A. Jr. **Transforme sua vida com o reiki**: guia prático de curas e iniciações. São Paulo: Universo dos Livros, 2006.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. 7ªed. São Paulo: Summus, 1970.

NAVARRO, F. **A Somatopsicodinâmica**: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-Analítica**: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus, 1996.

STEIN, D. **Reiki essencial**: manual completo sobre uma antiga arte de cura. São Paulo: Pensamento, 1995.

USUI, M; PETTER, F. A. **Manual de reiki do Dr. Mikao Usui**. São Paulo: Pensamento- Cutrix Ltda, 1999.

VISCOTT, D. **A linguagem dos sentimentos**. 18ªed. São Paulo: Summus, 1982.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura**: desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

VOLPI, J. H. **Fundamentos Epistemológicos em Direção a Uma Ecopsicologia**. Tese de Doutorado. Curitiba: UFPR, 2007.

VOLPI, J. H. **Psicologia Corporal**: um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: da psicanálise à análise do caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Orgonomia e campos energéticos. **Revista Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, n.7, p.97-105, 2006.

**Maria Salete Mueller Cardozo / Baln. Camboriú / /SC / Brasil -** Pedagoga, especialista em Orientação Educacional. Terapeuta em Reiki. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.
**E-mail**: mariasalete.mueller@yahoo.com.br