



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BENITES, Patricia Ziani. Tocando o coração - enxergando a alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## TOCANDO O CORAÇÃO - ENXERGANDO A ALMA

Patricia Ziani Benites

### RESUMO

O percurso do reconhecimento de si perpassa a consciência da sua respiração. No constante movimento da inspiração – expiração, há o silêncio interno que propicia a tomada de consciência, a percepção dos sentimentos e promove a integração dos sentidos. Através da perspectiva de integração a partir dos pressupostos teóricos da psicoterapia corporal, transpessoal e da contribuições da medicina chinesa, o presente artigo se delinea.

**Palavras-chave:** Propriocepção, respiração consciente, ampliação de consciência, couraça muscular de caráter, meditação.

---

“Sua visão se tornará clara somente quando você pode olhar para o seu próprio coração. Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro, desperta”.

(Carl Gustav Jung)

Início o artigo com uma das muitas frases de Jung (1875- 1961) a qual, inevitavelmente, nos impulsiona à introspecção. A introspecção que propicia a percepção de si próprio, descortinando as sensações e percepções e possibilitando uma melhor relação consigo e, conseqüentemente, com o mundo a nossa volta.

Muitos são os caminhos para a conexão interna, mas todos passam pelo caminho do coração. Não somente porque o coração é o órgão responsável pelo bombeamento do sangue no nosso corpo, mas principalmente por ser símbolo dos sentimentos. Ele carrega em si a pulsação da vida.

O coração abre portas inimagináveis para o reconhecimento de quem somos. Memórias gravadas no corpo físico, nos nossos músculos, veias, artérias, vísceras...enfim, nas nossas células.

Na produção do livro Tocando a Alma- Enxergando o Coração, o que fui desdobrando através da “escrita livre” foi um percurso de (re) conexão. (Re) Conexão comigo mesma e com o mundo a minha volta. Simultaneamente, uma provocação à (re) conexão de todos nós. Algo que não era somente meu. Uma busca incessante, de (re) apropriação do corpo que habitamos.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BENITES, Patricia Ziani. Tocando o coração - enxergando a alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Neste sentido, o significado de alma implícito ao processo está relacionado à centelha divina que habita em cada Ser. Vários filósofos e estudiosos se debruçaram sobre a análise do conceito de alma. No campo da psicologia, Jung (1875- 1961) concentrou-se arduamente na compreensão do conceito, interligando à psique e ao espírito. Sendo que:

“...é necessário entender que o espírito não será tomado por uma substância, mas antes, por uma ideia que possui influência na psique. Por este viés, que espírito enquanto fenômeno psicológico também não possui o sentido de um intelecto consciente, e não pode ser associado a compreensão de alma ou psique como mente e personalidade. Espírito e alma são conceitos distintos, possuindo cada qual sua própria particularidade no pensamento junguiano. Esta distinção pode ficar mais clara no estudo relacionado aos tratados alquímicos, nos quais Jung relata que alma e espírito apresentam-se como figuras opostas, que precisam ser integradas para a realização do Opus. Estes termos formam, no pensamento alquímico, a tricotomia de corpo, alma e espírito” (Portela, 2013, p. 22).

Opus aqui colocado como sinônimo de trabalho, termo descrito como “opus alchymicum” por Jung (1990). Portela (2013) coloca que na alquimia “.. a alma seria o elo entre essas duas esferas (corporal e espiritual), a mediadora das polaridades.” (p. 23)

O processo alquímico é realizado a partir do momento em que nos colocamos como possibilidade de busca da inteireza do Ser. Para tanto, como o expresse anteriormente, muitas são as possibilidades para realizar o percurso.

Lowen (1982) refere que o conceito de alma é mais difícil de ser trabalhado do que mente ou espírito. Isto porque há um significado de princípio da vida, sentimento, pensamento e ação do homem, como uma entidade distinta e à parte do corpo. Coloca que enxerga a alma como “.. um senso ou sentimento pessoal de fazer parte de uma ordem mais ampla ou universal. Esse sentimento deve advir da experiência real de fazer parte ou estar em contato com o universo de alguma forma vital ou espiritual”. (p.58)

A psicologia transpessoal nos mostra a possibilidade de ampliação da consciência através de diversas técnicas e tem, no seu âmago, a integração do Ser nos seus diferentes aspectos. Weil (1999 apud Saldanha, 2017) define a psicologia transpessoal como o estudo dos estados da consciência, trabalhando com a “Experiência Cósmica” ou os estados denominados “Superiores” ou “Ampliados” da consciência. Tais estados estariam em uma dimensão fora do espaço-tempo, em uma aproximação com os conceitos da física moderna, na perspectiva holística (todo). Sendo assim, o prefixo “trans” nos indica que o termo transpessoal significa ir além do que é individual.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BENITES, Patricia Ziani. Tocando o coração - enxergando a alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Integrando a tal concepção, podemos nos apropriar da medicina oriental no que tange à concepção de chakras. O termo chakra deriva-se do sânscrito e significa “roda” ou “círculo”. São considerados como centros que captam, armazenam e distribuem a energia sutil (prana para os hindus). Para Gerber (2000), a tradição yogue foi a primeira a descrever os chakras, sendo que o conhecimento no ocidente é recente.

Existem muitos chakras espalhados pelo corpo, sendo sete considerados como grandes centros de força. Gerber (2000) refere que cada um dos grandes centros está relacionado a diferentes regiões do corpo, vinculadas a determinadas glândulas endócrinas produtoras de hormônios e ao sistema de nervos do corpo. O autor também refere que a energia vital de cada centro também é influenciada pelas questões emocionais e espirituais. Os principais chakras estão dispostos no alinhamento da coluna vertebral.

Concomitante à compreensão acerca dos chakras, os quais serão descritos posteriormente, faz-se necessário entendermos o que acontece com o nosso corpo, berço das nossas memórias. Reich (1897-1957) foi o precursor e grande responsável por tal concepção. Sua teoria nos possibilita descortinar aquilo que está impresso no nosso organismo. Isto porque a compreensão de que o corpo expressa e tem o registro dos afetos, é essencial.

Reich (1998) desenvolveu o conceito de couraça de caráter:

“... é a expressão concreta da defesa narcísica cronicamente implantada na estrutura psíquica. Além das resistências conhecidas, que são mobilizadas contra cada nova peça de material inconsciente, há um fator de resistência constante enraizado no inconsciente, que não pertence ao conteúdo, mas à forma [...] O indício da resistência de caráter não está naquilo que o paciente diz e faz, mas no modo como fala e age.” (p. 59)

A formação da couraça de caráter acontece como resultado crônico do choque entre as exigências pulsionais e o mundo externo, o qual frustra tais exigências. O caráter é considerado como o modo de existir específico de cada pessoa e representa uma expressão de todo o seu passado, levando muitos anos para o seu desenvolvimento. (Reich, 1998)

A partir da compreensão de que os nossos afetos estão intrinsecamente marcados no nosso corpo, para podermos entender os nossos movimentos, há a necessidade da apreendermos o conceito de propriocepção. Gaiarsa (1984) refere que propriocepção é a: “...sensação de si mesmo, sensação, isto é, do conjunto de intenções (em-tensões) que a cada momento nos configuram, determinando e mantendo nossa posição, determinando e regulando nossos gestos e mostrando nossas INTENÇÕES.” (p.25). O mesmo autor, em 2006



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BENITES, Patricia Ziani. Tocando o coração - enxergando a alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

expressa o conceito de propriocepção como: “... a consciência que temos – ou podemos ter – de nossa posição e dos movimentos que estamos fazendo a cada momento, ou da posição e dos movimentos de cada uma e de todas as partes do corpo.” (p. 270)

Quando há respiração consciente, há a percepção das sensações a partir de cada inspiração/ expiração, a qual movimenta as couraças e, conseqüentemente, os afetos envolvidos; na perspectiva de “tocar” o coração. Conforme Lowen (1982) a essência é o coração. Refere que se eliminássemos todas as posições defensivas, as quatro camadas (ego, muscular, emocional e centro) permaneceriam existindo não defensivamente, mas sim, coordenadas e expressivas e todos os impulsos partiriam do coração, ou seja, colocaria o coração em tudo que fizesse.

Na concepção reichiana, possuímos 7 segmentos de couraça, em sentido descendente: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. E é possível relacioná-las com os 7 grandes chakras, sendo que a organização deles é em sentido ascendente e alguns correspondem a mais de segmento: raiz (pélvico), sacral (pélvico e abdominal), plexo solar (abdominal e diafragmático), coração (torácico), garganta (cervical e oral, testa/ terceiro olho (ocular) e coroa (não há correspondência).

Mas o que tais pressupostos têm a ver com “Tocando a Coração- Enxergando a Alma”?

O descrito até o momento, relaciona-se à consciência de si, à propriocepção.

Há diferentes formas de acessar a alma, mas o caminho inicial está ligado à respiração. Gaiarsa (1996, p. 329) refere que “Res-pir-ar tem a mesma raiz latina de es-pír-ito. “Spir” significa “que sopra”, “vento”. O autor faz uma analogia com o significado de alma, enquanto “sopro”, “hálito” (advinda do hebraico) e espírito..... Tal relação é essencial para que possamos analisar o que ocorre durante o processo de respiração, mas particularmente, a respiração consciente.

Através do processo de respiração, básico a qualquer trabalho corporal, a pessoa pode estar conectando com o seu interior. E várias técnicas podem ser facilitadoras do processo: meditação, mandalas, exercícios bioenergéticos, visualização criativa... O mais importante é estarmos cientes que a respiração consciente conduz o processo.

Ao trabalhar a respiração, movimentamos as couraças e chakras, possibilitando que a fluência energética aconteça. Desprendendo as tensões, sentindo o significado das reações corporais, vamos nos integrando com quem somos, com quem desejamos ser, buscando o real sentido da Existência.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BENITES, Patricia Ziani. Tocando o coração - enxergando a alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Talvez no cotidiano da vida, onde fomos perdendo a essência e a rotina do dia engolindo a nossa existência, a (re) conexão nos possibilita habitar novamente o nosso corpo. O automático nos retira do corpo, nos adocece e nos torna embotados diante da vida. A única forma de revertermos esse processo é a (re) conexão;

Assim, Tocando o nosso Coração, podemos Enxergar a nossa Alma. Para, conseqüentemente, sentirmos empatia pela vida. A empatia que possibilita tocar o Coração do mundo a nossa volta e enxergarmos o Divino que habita em cada Ser.

## REFERÊNCIAS

GAIARSA, J. A. **Couraça Muscular de Caráter**. São Paulo: Ágora, 1984.

\_\_\_\_\_ **Meio Século de Psicoterapia Verbal e Corporal**. São Paulo: Ágora, 2006.

\_\_\_\_\_ **Respiração, Angústia e Renascimento**. 3ª ed. São Paulo: Icone, 1996.

GERBER, R. **Um Guia Prático de Medicina Vibracional**. Tradução de Paulo Cesar de Oliveira e Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix Ltda, 2000.

Jung. C. G. **Psicologia e Alquimia**. Tradução: Maria Luiza Appy, Margarete Makray, Dora Mariana Ribeiro Ferreira da Silva; revisão literária Dora Mariana Ribeiro Ferreira da Silva, Maria Luiza Appy; revisão técnica Jette Bonaventure. Petrópolis, RJ: Vozes, 1990.

LOWEN, A. **Bioenergética**. Tradução: Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1982.

PORTELA, Bruno de Oliveira Silva. **A cura d'alma na psicologia de Carl Gustav Jung**. Dissertação de Mestrado. Juiz de Fora, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufjf.br/jspui/bitstream/ufjf/1031/1/brunodeoliveirasilvaportela.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2019.

REICH, W. **Análise do caráter**. Tradução de Ricardo Amaral do Rego. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SALDANHA, V. **Psicoterapia Transpessoal – Abordagem Integrativa – Um Conhecimento Emergente em Psicologia da Consciência**. 1ª ed. 4ª reimpressão. Ijuí: Ed. Ijuí, 2017.



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BENITES, Patricia Ziani. Tocando o coração - enxergando a alma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

### AUTORA E APRESENTADORA

#### **Patricia Ziani Benites/ Porto Alegre/ RS**

Psicóloga (CRP-07/08166) Especialista em Saúde Coletiva com Ênfase na Atenção de Usuários de Álcool e Outras Drogas, Especialista em Gestão da Saúde, Especialista em Gestão da Clínica no SUS - Gestão da Clínica nas Regiões de Saúde, Especialista em Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, Apoiadora Institucional em Saúde Mental Coletiva

**E-mail:** [psiescritorapatriciazb@gmail.com](mailto:psiescritorapatriciazb@gmail.com)

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.