



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

A PSICOLOGIA CORPORAL COMO AUXILIAR NA BUSCA FEMININA PELA LIBERDADE DE SER, SENTIR E SE EXPRESSAR

Nathalie Pailo Perozin
Sandra Mara Volpi

RESUMO

Como mulher e como terapeuta corporal, trago nesse artigo uma visão de como a Psicologia Corporal pode auxiliar as mulheres na conexão com sua potência feminina e no processo de busca por mais liberdade de ser, sentir e se expressar. Atualmente, trabalhos relacionados ao autodesenvolvimento feminino estão ganhando cada vez mais destaque e minha proposta é agregar ainda mais conhecimento e possibilidades dentro deste contexto. Para isso, proponho uma relação dos conceitos da Psicologia Corporal com passagens dos livros “Mulheres que correm com os lobos” e “A Ciranda das mulheres sábias”, de Clarissa Pinkola Estés, e ao final apresento algumas práticas corporais com olhar direcionado para as mulheres.

Palavras-chave: Bioenergética. Corpo. Lowen. Mulher. Psicologia. Reich.

Segundo Lowen (1986), são poucas as pessoas, em nossa cultura, que têm a coragem de ser elas mesmas. A maioria veste máscaras e adota papéis, em conformidade às exigências explícitas ou implícitas de sua família e sociedade, pois não acreditam que seu *self* genuíno seja aceitável. Esta realidade apresentada por Lowen é vivenciada, em algum nível, por todos os indivíduos, sejam estes homens ou mulheres. Neste artigo, optei por direcionar o estudo às mulheres, pois me identifico profundamente com o tema e já experimentei esta realidade tanto em minha vida pessoal como também ouvindo relatos de outras mulheres.

Observo que o tema proposto neste artigo, além de fazer parte de minha busca pessoal, é também relevante e necessário para outras mulheres. Atualmente, trabalhos relacionados ao autodesenvolvimento feminino estão ganhando cada vez mais destaque e têm sido abordados de diversas formas, por vários profissionais, em livros, palestras, cursos, eventos, redes sociais, programas de TV, entre outros. As mulheres já estão caminhando para esse cenário de conexão consigo mesmas e minha proposta é trazer aqui uma abordagem desse tema pelo olhar da Psicologia Corporal, que só vem a agregar e fortalecer esse caminho.

Para reforçar a importância do tema proposto neste estudo, podemos considerar uma passagem em que Lowen (1986) diz que tão logo o indivíduo se aceite, ocorre uma significativa alteração em suas sensações, comportamento e personalidade. A alternativa para sair desse ciclo de aprisionamento ao “destino”, o caminho saudável, encontra-se no entendimento que conduz à autoaceitação, à autoexpressividade e ao autodomínio.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

UMA BREVE APRESENTAÇÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL

A Psicologia Corporal é uma das abordagens da Psicologia, que tem como diferencial a visão de que a mente, o corpo e a energia estão interligados na formação do caráter dos indivíduos, assim como são partes essenciais do processo terapêutico. O objetivo final das abordagens corporais, é o amadurecimento do caráter e a flexibilização das couraças corporais para que os indivíduos gozem de mais vitalidade, prazer, espontaneidade, liberdade e capacidade de autorregulação. A autorregulação, segundo Reich (1998), se refere à capacidade de um organismo fazer uma economia saudável de sua libido, capacidade que, por sua vez, será determinante para o estado de saúde ou de doença do indivíduo.

Dentro da Psicologia Corporal existem alguns movimentos que seguem como base a teoria reichiana, mas se diferenciam em alguns aspectos no decorrer de suas teorias. Estes movimentos são: o reichiano, o pós-reichiano e o neorreichiano. Concentrarei o conteúdo teórico deste artigo na teoria reichiana e na teoria Bioenergética, que faz parte do movimento neorreichiano e foi desenvolvida por Alexander Lowen.

Alguns aspectos básicos são considerados pela Psicologia Corporal para entendimento do indivíduo e definição de seu tratamento, como: as fases do desenvolvimento; a carga energética; as estruturas de caráter; as couraças musculares; e as práticas corporais. Segundo Lowen (2017), todas as experiências de vida de um indivíduo ficam registradas tanto em sua personalidade como ficam também estruturadas no seu corpo. Veremos a seguir brevemente cada um dos aspectos citados acima.

As fases de desenvolvimento nos trazem informações a respeito das experiências vivenciadas pelos indivíduos e como estas podem estar influenciando em sua estrutura física, emocional e energética atual.

A carga energética nos aponta se o indivíduo apresenta falta, excesso ou equilíbrio de carga energética no corpo e se esta energia está circulando adequadamente, promovendo movimento e vitalidade ao organismo como um todo.

As estruturas de caráter nos dizem a respeito de quais padrões comportamentais, emocionais, corporais e energéticos foram cristalizados nesse indivíduo de forma que tiram a sua qualidade de espontaneidade e liberdade de ser, sentir e se expressar.

As couraças musculares correspondem ao enrijecimento crônico dos músculos de uma região do corpo, que ocorrem devido a angústias e conflitos emocionais gerados por situações aversivas vivenciadas pelo indivíduo durante seu desenvolvimento. Estas couraças determinam



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

em grande parte o formato e a postura corporal, a liberdade de movimento ou a falta dela, a saúde de cada região corporal, assim como a qualidade da circulação energética no organismo. Estas se distribuem em sete segmentos do nosso corpo, formando uma combinação única em cada indivíduo. Estes segmentos são: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico (REICH, 1998, p. 341-359).

Por fim, as práticas corporais são exercícios desenvolvidos especificamente com o objetivo de auxiliar os indivíduos, em âmbito terapêutico, a flexibilizar ou tonificar regiões corporais, conforme a necessidade de cada caso e cada indivíduo.

Dito isso, podemos perceber a relevância desta abordagem como auxiliar das mulheres na busca pela liberdade de ser, sentir e se expressar. De acordo com Lowen (1977), o estado de saúde é caracterizado pela ausência de um modo típico de comportamento (ou seja, de um comportamento cristalizado, fixo) sendo suas qualidades a espontaneidade e a capacidade de adaptabilidade às reais exigências de cada situação.

LIBERDADE DE SER, SENTIR E SE EXPRESSAR

Venha, sente-se comigo um pouco. Pronto, vamos fazer uma pausa, deixando de lado todos os nossos “inúmeros afazeres”. Haverá tempo suficiente para todos eles mais tarde. Em um dia distante, quando chegarmos às portas do paraíso, posso lhe garantir que ninguém vai nos perguntar se limpamos bem as rachaduras na calçada. O que é mais provável é que no portal do paraíso queiram saber com que intensidade escolhemos viver; não por quantas “ninharias de grande importância” nos deixamos dominar. (ESTÉS, 2007, p. 9).

Mergulharemos agora no universo feminino, a partir da relação de conceitos da abordagem Bioenergética com passagens dos livros de Estés (2007 e 2018), clássicos da literatura feminina. A autora nos traz temas muito relevantes a respeito da realidade e dos desafios femininos, que podem ser contemplados também a partir da visão da Bioenergética. Quando eu estava lendo este livro identifiquei esta similaridade dos conteúdos e foi dessa percepção que nasceu o projeto deste artigo.

Neste momento faremos uma reflexão a respeito dos temas específicos da liberdade de ser, liberdade de sentir e liberdade de se expressar. Posteriormente, veremos como as práticas corporais podem auxiliar a fortalecer nossa potência feminina e a alcançar esta liberdade.

Liberdade de ser

Pode-se compreender o termo “ser” neste contexto como a essência de cada mulher,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

sua pulsão de vida mais profunda e verdadeira. A conexão com a essência deveria ser nosso estado natural, porém devido a repressões e limitações sociais às quais somos expostas desde a infância nos distanciamos desta natureza. Algumas vezes a desconexão é tão grande que nem sequer sabemos como nos reconectar com essa potência de ser.

De acordo com Estés (2018), a natureza das culturas consiste em se abater sobre qualquer discrepância entre o que seria considerado um comportamento aceitável e o impulso divergente da mulher. Por “divergente”, neste caso, podemos entender aqueles comportamentos que não se enquadram às regras definidas culturalmente – e que na maioria das vezes são regras antinaturais. Por exemplo, se uma mulher escolhe passar a vida viajando sozinha pelo mundo ao invés de formar uma família, ou se ela escolhe não ser mãe por não se identificar com esse papel, pode ser repreendida socialmente.

Ainda de acordo com a autora:

[...] uma das agressões mais insidiosas ao *self* selvagem consiste em receber ordens para agir corretamente, com a insinuação de que uma recompensa se seguirá. Embora esse método possa temporariamente convencer uma criança de dois anos a arrumar seu quarto (nada de brinquedo enquanto a cama não estiver feita), ele jamais funcionará na vida de uma mulher cheia de energia. Apesar de a coerência, a persistência e a organização serem elementos essenciais à implementação de uma vida criativa, a ordem da velha senhora para que ela se comporte elimina qualquer oportunidade de expansão. (ESTÉS, 2018, p. 267).

Podemos notar nessa passagem acima, que Estés (2018) não desconsidera a importância de alguma ordem e coerência na condução de nossas vidas, porém destaca que estas regras costumam ser impostas de uma forma que as faz serem sufocantes e prejudiciais ao ser selvagem de uma mulher, inclusive, sendo colocadas como determinantes para se ter amor e/ou aceitação.

Segundo Lowen (1986), essa busca por amor e aceitação nos leva a adotar máscaras, disfarces e papéis que se estruturam no corpo e, ao percebermos que mesmo assim não estamos sendo amados, nos esforçamos ainda mais para tornar o papel bem-sucedido e acabamos ficando cada vez mais enredados nele, prisioneiros de um círculo vicioso, que se fecha cada vez mais, estreitando nossa vida e nosso ser (LOWEN, 1986). O autor destaca que seguimos nessa busca, dessa maneira, sem saber que “Amor não pode ser ganho ou recebido em troca de algo, pois é uma expressão espontânea de afeição e de calor humano, em resposta ao ser de outra pessoa.” (LOWEN, 1986, p. 74). Ainda assim, porém, de acordo com o autor, não abandonamos o papel, pois não somos conscientes que nossa aparência corporal e nosso comportamento não são inteiramente genuínos. O papel passou a ser uma segunda



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

natureza para nós e nos esquecemos de como era nossa natureza original.

Quando ainda somos jovens meninas, costumamos estar mais conectadas ao nosso ser, porém à medida que nos adequamos às exigências sociais e adotamos os papéis a nós impostos, mais distantes ficamos da nossa natureza e perdemos a capacidade de nos conectar com nossa potência. Estés (2018, p. 267) aponta esse processo abaixo:

As meninas que demonstram ter uma forte natureza instintiva muitas vezes passam por sofrimentos significativos no início da vida. Desde a época em que são bebês, são mantidas presas, domesticadas, e ouvem dizer que são inconvenientes ou teimosas. Suas naturezas selvagens revelam-se bem cedo. Elas são curiosas, habilidosas e possuem excentricidades leves de vários tipos, características estas que, se desenvolvidas, constituiriam a base para sua criatividade para o resto das suas vidas. Quando o *self* básico da psique é ferido desde cedo a menina começa a acreditar que as imagens negativas dela mesma, refletidas pela família e pela cultura em que vive, são não só totalmente verdadeiras, mas também totalmente isentas de preconceito, de influência da opinião e de preferências pessoais. A menina começa a acreditar que ela é fraca, feia, inaceitável, e que isso continuará a ser verdade não importa o esforço que ela faça para reverter a situação.

A respeito desse ciclo vicioso no qual a maioria de nós entra em busca de amor e aceitação, Lowen (1986, p. 74) diz que “Depois de desistirmos de nossa verdadeira natureza para desempenharmos um papel, estamos destinados a sermos rejeitados porque já rejeitamos à nós mesmos”. O autor sugere que para que esse ciclo seja interrompido é necessário realizar um ajuste das exigências culturais aos ritmos naturais de crescimento e desenvolvimento das crianças (LOWEN, 1977).

Estés (2018) sugere também que, como mulheres adultas, tenhamos amor e cuidado com nossas fases naturais, pois é desta forma que protegeremos nossa vida para que ela não seja arrastada pelo ritmo das outras pessoas. A autora destaca que “É através da legitimação dos nossos ciclos distintos para o sexo, para a criação, o descanso, o lazer e o trabalho que reaprendemos a definir e a discriminar todos os nossos sentidos e fases selvagens.” (ESTÉS, 2018, p. 338).

Liberdade de sentir

O termo “sentir”, neste contexto, tem como significado a capacidade de entrarmos em contato com nossas sensações e emoções, assim como normalizar este sentir, compreendendo-o como um aspecto natural e saudável da vida humana.

Atualmente, nos deparamos com a extrema valorização do “fazer” em detrimento do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

“ser” e do “sentir”. Muitas vezes o sentir é visto como algo negativo e contraproducente, uma expressão de fraqueza, um motivo para vergonha. Segundo Lowen (1986), as sensações de fato não conquistam nem produzem coisa alguma, assim como não tem objetivos nem metas, ou seja, nós não sentimos “com o intuito de” alguma coisa. Mas ainda assim, costumamos negar e evitar nossas sensações, renunciando a uma função natural e involuntária do nosso organismo, que tem como função a autorregulação, ou seja, a promoção de equilíbrio em nosso organismo.

As mulheres especialmente deveriam dar espaço para o sentir como uma forma de manter sua conexão com o aspecto selvagem dentro de si mesmas, pois temos por natureza uma potência intuitiva e sensitiva muito forte. De acordo com Estés (2018), a questão selvagem está em saber se o corpo sente – se está conectado com o prazer, com o coração, com a alma. A autora destaca que é preciso que a mulher tenha o cuidado de “[...] não permitir que o excesso de responsabilidade (ou de respeitabilidade) roube o tempo necessário para seus êxtases, improvisos e repousos criativos.” (ESTÉS, 2018, p. 351).

Como a Bioenergética vê a mente, o corpo e a energia como aspectos inseparáveis do organismo, pode-se concluir que a repressão das sensações e das emoções impacta não apenas no sentir, como também em nossos corpos, nossa capacidade criativa, nossa leveza e expressão selvagem.

Conforme Estés (2018, p. 244) diz:

O corpo é como um planeta. Ele é uma terra por si só. Como qualquer paisagem, ele é vulnerável ao excesso de construções, a ser retalhado em lotes, a se ver isolado, esgotado e alijado do seu poder. A mulher mais selvagem não será facilmente influenciada por tentativas de urbanização. Para ela, as questões não são de forma, mas de sensação.

Liberdade de se expressar

O termo “expressar” traz em si a ideia de algo que é exposto, manifestado, “colocado para fora”, ou seja, estamos falando aqui da capacidade de nos expressarmos no mundo, de acordo com quem somos e com o que sentimos. Essa relação com os temas anteriores é essencial, para mais uma vez reforçarmos como todos os processos do nosso organismo estão interligados. Segundo Lowen (1986, p. 100) “Uma vez que o ser está relacionado ao sentir, também está relacionado àqueles movimentos e gestos espontâneos e involuntários que constituem a verdadeira autoexpressão”. De acordo com o autor quando emitimos respostas espontâneas deixamos o ego para trás e, devido a isso, essas expressões são consideradas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

autênticas e genuínas manifestações de quem somos.

As mulheres, em especial, recebem muitas mensagens durante suas vidas, questionando sua forma de ser, sentir e se expressar no mundo. De acordo com Estés (2018), as mulheres sofrem agressões por parte daqueles que as cercam, deixando vozes que ficam soando em suas cabeças, questionando aquilo que fazem. Alguns exemplos do que essas vozes nos dizem são “O que você faz não está bem certo, não é bom o suficiente, não é suficientemente isso ou aquilo. É pretensioso demais, ínfimo demais, insignificante demais, demora demais, é fácil ou difícil demais.” (ESTÉS, 2018, p. 349). Diante destes padrões sociais, cada vez mais nos perdemos de nós mesmas e deixamos de nos expressar.

Na passagem abaixo, Estés (2018) nos traz uma reflexão a respeito de como a desconexão conosco mesmas é uma desconexão com nossa alma. A autora destaca como podemos proceder para nos fortalecermos e reconquistarmos a liberdade perdida a partir da consciência da separação que há entre nós e os outros e a escolha de quais relações e grupos manteremos próximos a nós:

Obedecer a um sistema de valores tão desprovido de vida provoca uma perda extrema de vínculo com a alma. Independentemente de quaisquer influências ou aflições com grupos, nosso desafio em defesa da alma selvagem e do nosso espírito criador consiste em não nos fundirmos com o coletivo, mas em nos distinguirmos dos que nos cercam, construindo pontes até eles à nossa escolha. Nós vamos decidir quais pontes irão se solidificar e ter muito movimento, e quais permanecerão em esboço e vazias. E os grupos com os quais devemos nos relacionar serão aqueles que proporcionarem maior apoio à nossa alma e à vida criativa. (ESTÉS, 2018, p. 260).

Segundo Lowen (1986), as ações de uma pessoa saudável são expressões de um harmonioso equilíbrio entre ser e fazer, sentir e pensar, espontaneidade e respostas deliberadas. De acordo com o autor, para isso é necessária uma harmonia entre ego e corpo, o que leva a movimentos que são tanto espontâneos quanto voluntários. Lowen (1986) destaca ainda que somente esta combinação produz ações elegantes e eficazes, completamente naturais e, não obstante, totalmente apropriadas à situação.

A PSICOLOGIA CORPORAL APLICADA ÀS MULHERES

Tendo em vista que, para a Psicologia Corporal, o que nos leva ao distanciamento de quem somos, do que sentimos e como nos expressamos é a perda da nossa espontaneidade e vitalidade, causadas pelas experiências negativas e traumas vivenciados durante nosso desenvolvimento, veremos a seguir algumas sugestões de práticas corporais que podem nos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

auxiliar a flexibilizar algumas couraças musculares muito comuns a nós, mulheres, assim como a ganhar tônus em regiões normalmente enfraquecidas e a incrementar a disponibilidade e a circulação da energia vital no organismo.

Trarei aqui algumas sugestões de práticas corporais que considero muito importantes e benéficas às mulheres na busca por mais conexão com sua potência feminina e liberdade de ser, sentir e se expressar. Considero que para alcançarmos este objetivo, é necessário trabalharmos práticas de relaxamento de algumas áreas do corpo, flexibilizando as couraças musculares da região e permitindo a circulação energética, assim como é necessário trabalharmos práticas voltadas ao aumento da vitalidade de algumas regiões, tornando estas mais pulsantes e presentes.

Não trarei práticas para todos os segmentos corporais, mas para a maioria deles, que considero as mais relevantes para o tema que estamos discutindo. Porém, práticas para os demais segmentos podem ser benéficas também, uma vez que a flexibilização das couraças de todos os segmentos permite que a energia circule de forma saudável por todo o organismo.

Ao observar os exemplos de comportamento apresentados abaixo, é possível identificar como estes são muito comuns a nós, mulheres. Podemos nos reconhecer em muitos desses exemplos, ou ao menos em alguns, e perceber também esses padrões em outras mulheres com quem convivemos.

É importante destacar que as práticas apresentadas são sugestões que podem ser adequadas para a grande maioria das mulheres, porém, não devem ser aplicadas de forma generalizada. Para um resultado mais consistente, transformador e permanente é indicado que o trabalho seja definido e acompanhado por um(a) terapeuta corporal que esteja junto a esta mulher ou a um grupo de mulheres continuamente e, com isso, defina o melhor projeto terapêutico para ela(s).

Por fim, esclareço que para as práticas corporais sugeridas utilizei como base os exercícios propostos por Alexander Lowen, na Bioenergética, assim como os *actings* propostos por Federico Navarro, autor pós-reichiano, responsável pelo desenvolvimento das práticas corporais da Vegetoterapia Caracteroanalítica. Porém, as práticas apresentadas não estão em seu formato original, conforme são propostas pelos autores. Apresento estas com algumas adaptações que utilizo em consultório e que acredito se adequem mais ao tema deste trabalho especificamente.

Segmento ocular



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

O segmento ocular está relacionado com padrões negativos de comportamento como: preocupações excessivas com os outros e conosco (se estamos fazendo tudo certo, se estamos sendo adequadas, etc.), excesso de racionalização (queremos dar conta de tudo e com isso perdemos o foco e a clareza e nos distanciamos das nossas emoções e sensações), timidez, esquiva do contato, medo de ser quem realmente somos e trocarmos com o outro a partir disso, entre outros.

Uma das práticas indicadas para trabalhar este segmento é o “ponto fixo”. Essa prática consiste em direcionar o olhar para um ponto escolhido à frente de maneira fixa e persistente e permanecer dessa forma por um tempo. Ela auxilia tanto a tonificar o foco, a clareza e a coragem de nos colocarmos como somos no mundo e buscarmos aquilo que queremos, como também a reduzir o volume de pensamentos e preocupações, trazendo clareza para aquilo que de fato importa e precisa da nossa atenção em cada momento.

Outra prática interessante é a movimentação dos olhos para as laterais e em movimentos circulares. Essas práticas estimulam a interação com os outros e o meio, aumentam o campo de expressão de quem somos, nos dá coragem para trocar verdadeiramente com o outro e conosco.

Segmento oral

O segmento oral está relacionado a padrões negativos de comportamento como: dependência emocional, carência, dificuldade de se sustentar, falta de autonomia, falta de autoconfiança, entre outros.

Para trabalhar esse segmento podemos utilizar algumas práticas de flexibilização de couraças na região da boca. Essas práticas terão como função flexibilizar as couraças da região e promover o contato com conteúdos emocionais relacionados a essa região, os quais podem estar interferindo no amadurecimento da mulher. As práticas podem ser: “boca de peixe” [*acting* proposto por Navarro (1996), que consiste em esticar ritmicamente os músculos labiais, simulando a sucção na amamentação]; relaxamento do maxilar, língua e lábios; movimentação da região fazendo caretas; entre outros. O uso da voz também pode ser importante, para ganhar a potência de “colocar sua voz no mundo”, dizer aquilo que deseja, se expressar, etc.

Práticas do segmento ocular e pélvico também são bastante importantes de forma



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

complementar, no sentido de tonificar algumas fraquezas do segmento oral. A partir do “ponto fixo”, conforme já vimos, e do “*grounding*”, que veremos adiante, podemos conquistar mais força pessoal, autonomia, autoconfiança, etc.

Segmento cervical

O segmento cervical está relacionado com padrões negativos de comportamento como: busca excessiva por controle (de si, do outro e do mundo), padrões de retenção (conter as emoções), dificuldade em se expressar, obsessão por organização e limpeza, autoimposição de culpa por tudo, entre outros.

Para esse segmento podemos trabalhar especialmente práticas que visam o relaxamento, a liberação do excesso de controle, o aceite das coisas como são e a autoexpressão.

Uma das práticas indicadas é fazer movimentos de giro lateral do pescoço, na posição deitada, para liberação da busca excessiva por controle e para soltar o “peso que carregamos nas costas”. Enquanto executarmos o movimento, podemos ir soltando o ar pela boca com um som de suspiro ou de “ah”, permitindo que a garganta relaxe e que a voz saia.

Já uma prática um pouco mais intensa e voltada para a autoexpressão pode ser fazer o mesmo movimento acima e junto dele dizer “eu” ou dizer “não” em voz alta e bom tom. É possível também, ao mesmo tempo que diz “eu” ou “não”, bater os braços ao lado do corpo, com as mãos fechadas, intensificando ainda mais a prática.

Lowen (1985) destaca a importância do relaxamento da garganta e a capacidade de autoexpressão ao dizer que a tensão na garganta impede a pessoa de respirar fundo, além de ter a função de abafar sensações e sentimentos, como, por exemplo, a vontade de chorar e de gritar.

Outra opção de prática para relaxamento e para liberação do excesso de controle é estender os braços a frente do corpo (exercício chamado de *longing* na Bioenergética) e fazer um movimento de “soltar” com as mãos. Começa com as mãos fechadas e abre soltando (com a intenção de soltar algo). É possível durante a prática ir trazendo à mente os conteúdos que gostaria de soltar, como: a culpa, a autocobrança, o controle, etc.

Segmento diafragmático



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

O segmento diafragmático é um dos primeiros segmentos a ser impactado por uma situação de trauma ou sofrimento. Diante de uma situação de medo, susto, tensão, repressão etc., a primeira coisa que costumamos fazer é reter a respiração, reduzindo o movimento do diafragma. Essa reação física seria natural em uma situação de risco de vida, na qual precisássemos ativar nossa capacidade de luta ou fuga, porém, acabamos adotando esse mesmo comportamento em situações emocionais, pois essa retenção nos protege de entrar em contato com as emoções advindas do sofrimento vivido. Utilizamos essa retenção de forma inconsciente como mecanismo de defesa.

A saúde do segmento diafragmático é importante, pois o diafragma é responsável, primeiramente, por promover a nossa respiração que, segundo Lowen (1985), é essencial para uma saúde vibrante e para manter aceso o fogo no nosso metabolismo. Além disso, é responsável também pela união energética da parte inferior com a parte superior do corpo. Na parte inferior do nosso corpo estão as funções relacionadas com nosso instinto básico de sobrevivência (contato com o chão, base, estrutura, segurança, sexualidade), assim como a maior parte das funções vitais (devido aos órgãos da região abdominal). Já na parte superior do nosso corpo estão as funções relacionadas ao intelecto, raciocínio, comunicação, autoexpressão (troca com o exterior), amorosidade, contato, toque, entre outros. Muitas vezes as funções superiores são valorizadas em detrimento das inferiores. Porém, para que tenhamos uma vida saudável precisamos acolher todas as funções do nosso organismo e a energia precisa circular criando uma conexão e uma unidade entre estas funções. Essa unidade é o que nos trará integridade e a mais profunda autoaceitação e coragem de ser quem somos.

No caso das mulheres, a contenção dessa região é agravada devido às exigências sociais para que sigam certas regras de comportamento, críticas e julgamentos recebidos diante de uma autoexpressão natural e verdadeira, repressão sexual e erótica, entre outros. Diante dessas exigências, a mulher se distancia de sua liberdade de ser, sentir e se expressar. Estés (2018, p. 381) traz uma reflexão muito poderosa sobre esse tema:

Percebi como essa atitude de “boa educação” nas situações erradas realmente sufocava a mulher em vez de permitir que respirasse. Para rir, você precisa ser capaz de soltar o ar e inspirar de novo rapidamente. Sabemos a partir da cinesiologia e de terapias do corpo, como Hakomi, que respirar significa conhecer nossas emoções, que, quando queremos parar de sentir, interrompemos a respiração, prendendo-a.

Uma prática indicada para a liberação deste segmento é a “respiração do gato” ou “respiração diafragmática” [*acting* proposto por Navarro (1996)], que consiste em realizar a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

expiração com um golpe do diafragma para liberação do ar, juntamente a uma expressão facial de mostrar os dentes. O intuito dessa prática, especialmente para as mulheres, é estimular sua força pessoal, sua autoexpressão selvagem, sua capacidade de mostrar os dentes (ou seja, se colocar, dar limites) e para soltar tensões da região.

Outras práticas indicadas para liberação dessa região são as práticas realizadas no *stool*, um equipamento próprio da Bioenergética para liberação do diafragma. Utilizo bastante uma versão simplificada destas práticas, colocando a paciente deitada de barriga para cima, com as pernas soltas, braços abertos para as laterais, mãos viradas para cima, com o intuito de permitir que o corpo se solte, se entregue, se abra. Essa postura estimula a abertura do tórax, ombros, diafragma. Além disso, tem uma potência sensorial também, pois gera de fato essa sensação de entrega e leveza.

Segmento pélvico

O segmento pélvico está relacionado a padrões negativos de comportamento como: falta de base e estrutura pessoal, sensação de falta de segurança, dificuldade em bancar e sustentar a si mesma (profissionalmente, financeiramente e emocionalmente), falta de contato com a própria sexualidade e potência criativa, entre outros.

Assim como o segmento diafragmático, o segmento pélvico é um dos mais importantes a serem trabalhados com as mulheres, pois ele está relacionado à capacidade de se sentir potente e autônoma em todos os aspectos da vida e auxiliará no equilíbrio de todos os demais segmentos. Para isso, é necessário tanto relaxar e flexibilizar essa região, como tonificar.

Uma das principais causas de bloqueios nesse segmento, no caso das mulheres, é a repressão sexual. Segundo Lowen (1985, p. 101) “As tensões pélvicas desenvolvem-se para limitar as sensações sexuais”, e, para nos adequarmos, acabamos abafando essas sensações juntamente com toda a potência que essa região nos proporcionaria. De acordo Volpi e Volpi (2003, p. 20), baseado em Donice ([199-]), “Uma vez que tenhamos perdido o contato com nossas pernas, a fim de não sentirmos nossas emoções, em especial as sexuais, também e infelizmente, diminuimos nossa possibilidade de nos sustentarmos e de sermos independentes”.

Uma das práticas indicadas para relaxar e flexibilizar essa região é sugerida por Lowen (1985) e consiste em fazer movimentos com o quadril de um lado para o outro, de frente para trás e depois movimentos circulares. Apesar de ser uma prática muito simples, exige que toda



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

a região seja movimentada, que a energia circule e que tenhamos mais contato, mesmo que de forma leve, com a nossa sexualidade.

Outra prática indicada, neste caso para fortalecer a sensação de base, estrutura e potência pessoal e sexual é o *grounding*. Essa prática pode ser realizada de diversas maneiras, mas uma das maneiras mais básicas consiste em se posicionar de pé, com os pés afastados em torno de 20 cm e bem paralelos, fazer uma leve flexão com os joelhos e sentir a presença dos pés, pernas e pelve, perceber a musculatura ativa. Enquanto fica nesta posição, ainda com o corpo ereto, deve-se relaxar o pescoço, os ombros, o abdômen e respirar naturalmente, deixar que as pernas sustentem o peso do corpo.

Segundo Lowen (1985) esta prática promove a qualidade de estar *grounded*, o que significa estar com os pés no chão, saber onde está, saber quem se é. Ainda de acordo com o autor, quando a pessoa está firmemente plantada na terra, ela está identificada com seu corpo, ciente da sua sexualidade e orientada para o prazer. Além disso, traz que é em nossa natureza animal que estão as qualidades de ritmo e graça, portanto, qualquer movimento que flui livremente da parte inferior do corpo tem tais qualidades.

Estés (2018) também faz reflexões sobre a importância da região pélvica para as mulheres. A autora diz que “Os quadris da mulher são estabilizadores para o corpo acima e abaixo deles” (ESTÉS, 2018, p. 244). Em uma passagem de seu conto “Sapatinhos Vermelhos” a autora também diz que:

O símbolo dos sapatos pode ser interpretado como uma metáfora psicológica. Eles protegem e defendem o que é a nossa base – os nossos pés. No simbolismo dos arquétipos, os pés representam mobilidade e liberdade. Nesse sentido, ter sapatos para cobrir os pés é ter convicção nas nossas crenças e ter os meios necessários para segui-las. Sem sapatos psíquicos, a mulher é incapaz de transpor ambientes subjetivos ou objetivos que exijam perspicácia, bom senso, cautela e firmeza. (ESTÉS, 2018, p. 255).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os aspectos apresentados neste artigo, pode-se perceber como a Psicologia Corporal traz uma visão profunda de como a história de vida, as experiências, os traumas e a sociedade podem influenciar nos padrões emocionais, comportamentais, corporais e energéticos de uma mulher. Diante disso, um trabalho terapêutico com essa visão ampliada poderá ser muito transformador em vários âmbitos e por isso se torna tão potente.

A partir do conteúdo exposto, espero ter alcançado, aos olhos do leitor, meu objetivo: apresentar a Psicologia Corporal como auxiliar das mulheres na sua busca pela liberdade de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

ser, sentir e se expressar. Para isso, foram exploradas inicialmente as bases desta abordagem, em seguida foram relacionados conceitos da corporal com os livros de Estés (2007 e 2018) e, por fim, foram apresentadas sugestões de práticas corporais específicas para relaxar e/ou tonificar alguns segmentos corporais que influenciam na capacidade das mulheres de estar em contato com sua potência feminina e conquistar essas liberdades.

É importante destacar, para encerramento desta apresentação, que além do recorte aqui sugerido, há muito espaço ainda para explorar a respeito de como a Psicologia Corporal pode auxiliar em outros âmbitos da vida, social e/ou individual. A abordagem tem uma visão muito ampla a respeito de saúde e bem-estar, e pode ser aplicada também para outros públicos e contextos, como: pessoas jovens, adultas, idosas, com deficiência; instituições; hospitais; clínicas; organizações; entre outros – seja em contextos de atendimento individual ou em grupo.

Sugiro àqueles que se interessaram pelo tema a buscar leituras complementares sobre a abordagem, vivências, grupos de estudo, cursos, e outros, pois ainda há muito a se saber e a desenvolver a respeito da Psicologia Corporal.

REFERÊNCIAS

ESTÉS, C. P. **A ciranda das mulheres sábias**. Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

ESTÉS, C. P. **Mulheres que correm com os lobos**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 2017.

LOWEN, A, LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica**: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus, 1996.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**. A Análise Bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Nathalie Pailo Perozin / Curitiba / PR / Brasil

Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como terapeuta corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Atua também com Florais de Bach (IBRATE e *Bach International Education Programme*), Florais de Saint Germain (Florais de Saint Germain) e Cromoterapia (IBRATE). Professora da disciplina de Bioenergética do curso de graduação de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, da Uninter.

E-mail: nathaliepp@hotmail.com

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP), Psicopedagogia (CEP-Curitiba) e Acupuntura (IBRATE), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br