



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

MANDALANDO A FLOR DA PELE

**Camila Lass Botelho
Iáscara Fredrich da Silveira
Rosana de Cássia Ferreira Machado**

RESUMO

Esse artigo, fruto de uma atividade prático-vivencial tem como objetivo o contato com o nosso EU, contido na pele – gigantesco cérebro periférico, por onde passam todas as manifestações ligadas à afetividade. O processo de interiorização se dará através de odores e texturas, culminando na representação artística do EU pela mandala negra, sua interpretação e do compartilhar com os demais participantes.

Palavras-chave: Esquizoidia. Inconsciente. Mandala. Pele. Tato.

Esse trabalho é fruto de uma atividade prático-vivencial que propõem a exploração das memórias contidas na pele e que podem ser despertadas pela sensibilização da mesma. Para tanto, precisamos entender algumas teorias a este respeito.

Ashley MONTAGU (1988), compilou um grande número de pesquisas a respeito da importância do toque. Segundo o autor, a pele — o mais extenso dos órgãos e o primeiro sistema a tornar-se funcional — nos protege e envolve, podendo o tato ser considerado o mais antigo e importante sentido do nosso corpo. É a pele que permite o aprendizado através da percepção do ambiente, compondo parte importante da memória, uma vez que as impressões do meio externo são recebidas e transmitidas ao sistema nervoso central (SNC), onde são decifradas em termos quantitativos.

Em suma, podemos afirmar que é o tato que nos confere a sensação de realidade. Nas palavras de LELOUP (1998) “A pele é a ponte sensível do contato com o mundo e pode ser também um abismo. É o nosso órgão mais extenso, é o nosso código mais intenso, um lar de profundas memórias”.

O contato pele a pele de uma mãe humana com o seu bebê cumpre importantes funções fisiológicas e psicológicas (MONTAGU, 1988). A vinculação entre esta dupla se dá em primeiro lugar pela necessidade de conforto de pele e de contato visual, mais do que pela necessidade de alimentação (BOADELLA, 1974). No toque há uma comunicação que traz de volta o aconchego do ventre e a ligação direta com a mãe, rompida pelo nascimento (VARGAS e PEREIRA, 2022). A tatilidade é uma necessidade básica para a sobrevivência e, em alguns casos, sua ausência pode significar a morte do organismo. Um exemplo comprobatório desta teoria deu-se no século XIX, nos Estados Unidos. Enquanto os pais eram instruídos a não



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

pegarem seus bebês no colo e nem lhe darem muitas carícias, a morte de crianças por debilidade no primeiro ano de vida era alarmante. Até que se difundiu a ideia de cuidar dos bebês de forma carinhosa e o quadro de morte prematura começou a mudar consideravelmente. Hoje sabe-se que o toque em bebês aumenta a sua imunidade (MONTAGU, 1988). A técnica de massagem em neonatos denominada Shantala, por exemplo, possui benefícios fisiológicos, psicomotores e comportamentais já comprovados (VARGAS e PEREIRA, 2022).

O toque também é parte fundamental da vida adulta, sendo elemento basilar do bem-estar humano. Isso é mais perceptível em idosos: quanto maior a perda das habilidades visuais, auditivas e motoras — colocando-os em situação de vulnerabilidade —, maior é a necessidade de contato (MONTAGU, 1988). O ser humano consegue sobreviver a privações sensoriais visuais ou sonoras, desde que seja mantida a experiência tátil. Pois um organismo vivo depende essencialmente da estimulação favorável do ambiente externo para o seu bom desenvolvimento (*ibidem*).

Segundo LOWEN (1958), um ambiente hostil nos primeiros meses de vida pode afetar negativamente o desenvolvimento emocional, aumentando as defesas do indivíduo contra estímulos internos ou ambientais posteriores, gerando o tipo caracterológico chamado por Reich de esquizoide (NAVARRO, 1995).

Ainda de acordo com LOWEN (1982), a esquizoidia se forma entre zero e seis meses de vida a partir do sentimento de rejeição afetiva e física vivida pelo bebê. O trauma de não se sentir amado, desejado no seu corpo e no seu mundo durante o início da pré-oralidade, gerará um caráter que usa muito o intelecto, com emoção e pensamento desconexos. A vida desse tipo caracterológico poderá decorrer sem intensidade devido a rigidez psicológica e evitação da intimidade. Sua tendência será refugiar-se em si mesmo devido a hipersensibilidade e fragilidade diante das pressões do dia-a-dia (LIMA, 2015).

Na esquizoidia há uma profunda cisão entre o senso de *Self* e o corpo, além de um grande medo de experiências corporais, sendo que qualquer contato direto é experimentado como invasivo ou aterrorizante. Podemos dizer que estas pessoas não habitam seus corpos de forma adequada, pois tiveram seu processo de incorporação distorcido ou interrompido por experiências perturbadoras (WOODMAN, 2022).

O nível corporal onde a esquizoidia se fixa é o ocular, que engloba: olhos, nariz, ouvidos e pele. Segundo Navarro (1995), com exceção do caráter genital, todas as pessoas apresentam algum nível de esquizoidia, desde um grau muito leve até os mais severos. Por



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

este motivo, a dinâmica proposta irá dialogar diretamente com a parte esquizoide dos participantes através da sensibilização da sua pele fazendo alusão às memórias aquáticas uterinas.

Alexander LOWEN (1958) acredita que um bom plano terapêutico para esse tipo de caráter seria investir na autoconfiança, buscando fortalecer os limites e o funcionamento de um ego mais saudável, potencializando as características positivas do sujeito.

Em contrapartida, YOUNG (2022) afirma que a necessidade de toque que permanece insatisfeita, só pode ser curada através de um outro toque. Considerando-se que apenas 7% da comunicação humana é verbal, o toque como forma de comunicação – dentro de uma psicoterapia e através de um profissional qualificado – pode ter um grande potencial a ser explorado, apesar de haver muitos casos em que tocar é inadequado em decorrência de algum tipo de trauma ou déficit afetivo primário.

Há também o trabalho de Gerda BOYSEN (1986), que aprendeu a curar seus pacientes trabalhando no contato com o corpo, buscando descargas vegetativas pela massagem, mesmo sem a ocorrência de uma catarse. Ela acreditava que a descarga vegetativa era o representante biológico das emoções, com uma função de regulação emocional. Portanto, segundo essa terapeuta, uma cura só ocorre através da descarga vegetativa somada a descarga emocional.

Neste sentindo, as defesas psicológicas existem para evitar o desprazer, inclusive o desprazer causado pelas descargas vegetativas, impedindo a conclusão do ciclo de carga e descarga energético do corpo. Para BOYSEN (1986), as defesas psicológicas deveriam ser evitadas e o foco do tratamento deveria ser muscular.

Assim como a autora supracitada, WOODMAN (2022) faz um trabalho focado no corpo, contudo, sem a presença obrigatória do toque. Ele ajuda seus pacientes a vivenciarem o corpo de forma centrada, aterrada, autônoma e em contato com os sentimentos, estabelecendo uma boa noção da fronteira entre o mundo interior e exterior. De acordo com WOODMAN (*ibidem*), obtido isso, haverá mais saúde e uma melhor relação com outros corpos, com o ambiente e até com o espírito.

Apesar do distanciamento imposto pela pandemia, a ausência do toque na psicoterapia corporal não compromete nem a prática clínica, nem as dinâmicas grupais, tal qual a proposta nesse artigo. WOODMAN (2022) afirma que não é necessário tocar para ajudar a sentir o corpo, pois a corporeidade é a experiência de estar no “aqui e agora”. Além do toque e da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

massagem, a arteterapia também se mostra adequada aos propósitos psicoterapêuticos, assim como o movimento, a dança e o trabalho com a voz.

No decorrer da dinâmica “mandalando a flor da pele”, todas as etapas buscam aprofundar a percepção da pele e das histórias nela contidas. Serão perguntas, momentos de relaxamento, leitura de conto¹, contato imaginário com a água e sensibilização tátil da pele através de objetos.

Os aspectos profundos que pretendemos despertar costumam ser inconscientes. Estamos falando de achar lacunas não preenchidas no toque primordial da mãe com o bebê, base de quem somos hoje e muitas vezes permeados de traços esquizoides. Estas percepções despertadas, geralmente carecem de nomes, descrições e formas e, para ir em busca da descrição consciente destes conteúdos emergentes, vamos propor uma produção artística com o desenho espontâneo de uma mandala como instrumento projetivo, seguido de perguntas, respostas e reflexões sobre a produção artística de cada um.

Uma produção artística pode empregar muitas técnicas e materiais com o objetivo de mobilizar áreas distintas da psique e de suas memórias. O fazer arte desbloqueia a criatividade, mobiliza afetos e intervem de forma delicada sobre questões dolorosas, ajudando na conscientização e no reequilíbrio do sujeito.

O relaxamento a ser experienciado logo no início da vivência, pode ser considerado o primeiro ato artístico, visto que estimula à autopercepção facilitando a acalmia íntima e a fluidez energética (LOPES, 2012).

A escolha de uma mandala como instrumento projetivo criativo nesta dinâmica não foi aleatória. Como já foi dito, a parte esquizoide da personalidade apresenta desconexões e cisões da realidade interna e externa e, é aí que a mandala tem a sua importância.

De acordo com Yogananda (CORNELL, 1994), o grande objetivo do ser humano é superar a ilusão de separatividade e polarização de opostos que existe em todos nós. E uma das funções de uma mandala é justamente a integração destes níveis profundos, opostos e irreconciliáveis da consciência humana (FINCHER, 1991).

Foi Jung (FINCHER, 1991) o primeiro ocidental a teorizar sobre mandalas. Segundo ele, o círculo pressupõe um ponto central, assim como o *Self*, centro da personalidade, com o qual tudo está relacionado, sendo a fonte de toda a nossa energia psíquica.

¹ “Pele de foca, pele de alma”, conto popular escocês do livro “Mulheres que correm com lobos” de Clarissa Pinkola Estés,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

Podemos entender a importância do círculo para o psiquismo humano, observando traços da história natural (FINCHER, 1991) e tendo em mente que crescemos a partir de um óvulo redondo, abrigados num útero esférico, nascendo através de um canal tubular por meio de uma passagem circular. Também vale ressaltar que moramos num planeta circular, que tem uma órbita também circular e dois astros redondos em nossos céus. Somos compostos por células circulares, feitas de átomos que se movem em padrões curvos. Dito isso, é natural que possamos reagir ao círculo de forma profunda e inconsciente. Usando o mais primordial dos símbolos arquetípicos – o círculo – para desenhar espontaneamente, poderemos observar mudanças segundo o estado mental do artista, mostrando a evolução rumo à individuação da personalidade.

Ainda segundo Fincher:

Quando criamos uma mandala, geramos um símbolo pessoal que revela quem somos num dado momento. O círculo que desenhamos contém – e até atrai – partes conflitantes da nossa natureza. Mas mesmo quando faz um conflito vir à tona, o ato de criar uma mandala produz uma inegável descarga de tensão. Talvez porque a forma do círculo nos recorde o isolamento seguro do ventre. O efeito tranquilizador de desenhar um círculo também pode ser causado por sua capacidade de servir como símbolo do espaço ocupado pelo nosso corpo. Desenhar um círculo talvez seja algo como desenhar uma linha protetora ao redor do espaço físico e psicológico que identificamos como nós mesmos (Fincher, 1991, p. 39).

O desenho da mandala tem mais um detalhe a ser observado, que é a cor do papel sobre o qual o desenho será feito, que é preto. Para entender esta escolha, vamos recorrer a teoria das cores e observar que elas têm um impacto visual que provoca associações emocionais e simbólicas.

As cores e os sentimentos não se combinam ao acaso e nem são questão de gosto pessoal mas, sim, marcas deixadas ao longo do crescimento e que ficaram profundamente enraizadas em nossa linguagem e pensamento (HELLER, 2013). As cores expressam os nossos mais íntimos pensamentos, sentimentos e intuições e até as sensações físicas. Têm seus significados associados a experiências compartilhadas por toda a humanidade desde tempos muito antigos (FINCHER, 1991).

O preto é uma cor associada à morte, ao luto e ao inverno (BRUCE-MITFORD, 2001). Também é considerado a ausência da cor, a falta de luz, o fim, a dor, a negação, o misterioso e é a cor dos introvertidos, dos conservadores e dos elegantes (HELLER, 2013). É a cor própria daquilo que não pode ser conhecido, do que não pode ser visto e que está além da percepção. É um símbolo apropriado do inconsciente ou da perda da consciência. Podemos relacionar o preto com o mistério do útero, onde uma nova vida se origina, à descida do espírito para a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

matéria, à sua volta ao mundo espiritual e ao início obscuro de qualquer processo. A experiência desta cor é evitada pela maioria dos seres humanos, já que nossos ancestrais personificavam as trevas internas como tudo aquilo que deveria ser temido. Mas podemos entender o preto como um início, renascimento e uma transição nem sempre aparente. O preto na mandala representa o processo de integração dos nossos aspectos inconscientes, obscuros e sombrios com os quais todos nós já travamos alguma batalha (FINCHER, 1991).

Portanto, a base da mandala na cor preta irá estimular o participante da dinâmica a buscar estas partes escondidas do seu Eu associadas à pele, servindo como receptáculo para um diálogo não racional, mas entendível, entre as trevas e a luz que há dentro de cada um, criando um local dentro da psique para resolver estas questões (FINCHER, 1991).

Após o desenho da mandala, iremos instruir os participantes da atividade a dialogarem com o seu desenho, dando-lhe nome e inventando uma história sobre o mesmo. Estas descrições revelarão algo sobre as experiências de vida sentidas na pele de cada um dos artistas da dinâmica.

Conclusão

A mandala é um instrumento de investigação psíquica eficiente, já que não levanta defesas e possibilita através da expressão artística analisar a psique profunda. Foi observado pelas pesquisadoras que os mais beneficiados pelo uso da mandala como técnica de auto percepção são indivíduos em estados de vulnerabilidade emocional ou hipersensíveis, como no caso dos tipos caracterológicos esquizoides.

Já os sujeitos que transitam mais perto da realidade não conseguem perceber com tanta intensidade a eficácia do uso da mandala, mas também são beneficiados de forma inconsciente. O círculo que contorna a mandala pode representar o nosso contorno psíquico, e por isso a escolha do estímulo tátil da pele exposta, como contorno corporal. Esta estimulação é mais difícil de ser feita no inverno, onde haverá mais pedaços de pele coberta, mas ainda assim possível e efetivo. Esperamos mobilizar memórias inconscientes e sensíveis aos participantes e estimulá-los a usar mais este instrumento terapêutico de fácil acesso.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

BOADELLA, D. **Tensão e estrutura do caráter: uma síntese de conceitos**. Trad. Ana Luiza Mentz. CSPB: 1974. Disponível em: <https://docplayer.com.br/20933587-Tensao-e-estrutura-do-carater.html>. Acesso em 04/02/2022.

BOADELLA, D. **Correntes da vida: uma introdução à biossíntese**. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

BOYSEN, G. **Entre Psique e Soma: Introdução a Psicologia Biodinâmica**. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

CORNELL, J. **Mandala - Luminous Symbols for Healing**. Wheaton, Illinois: Quest Books, 1994.

FINCHER, S. F. **O autoconhecimento através das mandalas**. São Paulo: Pensamento, 1991.

HELLER, E. **A psicologia das cores - como as cores afetam a emoção e a razão**. São Paulo: Gustavo Gili, 2013.

LELOUP, J. Y. **O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial**. Petrópolis: Vozes, 1998.

LIMA, G. O. A análise bioenergética e a proposta das estruturas de caráter: in **Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal**. São Paulo. Ano 4, No. 6, Abr. 2015. [ISSN: 2357-9692]. Disponível em: <http://psicorporal.emnuvens.com.br/rbpc>. Acesso em: 11/03/2022.

LOPES, C. P. **Memórias da Pele: Arteterapia Como Intervenção na Depressão**. Recife: Libertas, 2012.

LOWEN, A. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. São Paulo: Summus, 1958.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

MONTAGU, A. **Tocar: O Significado Humano da Pele**. São Paulo: Summus, 1988.

NAVARRO, F. **Caractereologia Pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

VARGAS, A; PEREIRA, V. **Importância e benefícios do toque através da Shantala: acompanhamento de casos**. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd184/beneficios-do-toque-atraves-da-shantala.htm>. Acesso 02/02/2022.

WOODMAN, M. **Doing Effective Body Psychotherapy without Touch**. Disponível em: <https://www.courtenay-young.co.uk>. Acesso 01/09/2021.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BOTELHO, Camila Lass; SILVEIRA, Iáscara Fredrich; MACHADO, Rosana de Cássia Ferreira. Mandalando a flor da pele. 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: ____/____/____.

YOUNG, C. **The Power of Touch**. Disponível em: <https://www.courtenay-young.co.uk>. Acesso 01/03/2022.

APRESENTADORAS

Camila Lass Botelho / Curitiba / PR / Brasil

Bacharel em Design Gráfico e Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda, Especialista em Desenvolvimento Web pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Estudante de Fisioterapia pela Universidade Positivo. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como terapeuta corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Estudante de Kundalini Yoga pelo Insitituto Nanak – Curitiba/PR.

E-mail: camila.lass@gmail.com.br

Iáscara Fredrich da Silveira / Joinville / SC / Brasil

Licenciada em Ciências Biológicas (PUC/RS) e licenciada em Letras Inglês (UNIJUI/RS), Especialista em Ciências Aeronáuticas (CESUMAR/PR). Thetahealing. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como terapeuta corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: iascara.silveira@gmail.com;

Rosana de Cássia Ferreira Machado / Curitiba / PR / Brasil

Publicidade e Propaganda – Metodista/SP; Psicanálise e Psicoterapia Breve – Sociedade Paulista de Psicanálise; Desenvolvimento Transpessoal – EEDT/Espanha; Biopsicologia – Visão Futuro; Constelação Familiar; Mandalas Terapêuticas – Alubrat. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como terapeuta corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: rosanaferreiramachado@gmail.com.