

## MEDO, RESPIRAÇÃO E SUAS INTERLIGAÇÕES

### Palestras:

Livraria Simões, Nova Friburgo/RJ, 1997

TAO-Movimento Consciente, Niterói/RJ, 1997

CAIS-Centro de Atenção Integral à Saúde, Nova Friburgo/RJ, 1998

Centro de Treinamento do BNDES-FAPES-CIPA-SETRAB, Rio de Janeiro/RJ, 1999

### Artigo publicado:

Jornal Bem-Estar, Nova Friburgo/RJ, 2000

Jornal Século XXI, Nova Friburgo/RJ, 1999

O medo constante origina a contenção da respiração produzindo movimentos e comportamentos repetitivos, prejudicando o funcionamento de órgãos vitais e da circulação sangüínea e energética e alterando a postura e a caminhada. Desenvolve a couraça muscular, isto é, uma rigidez muscular que contém em sua origem uma história e um significado.

O medo afeta nossa expressão emocional e intelectual nos tornando defensivos diante dos outros seres humanos e da natureza. É resultado de punições, perdas e culpas que acumulamos ao longo da vida.

É bom lembrar que uma experiência psíquica pode provocar uma resposta somática e produzir uma mudança no organismo, ocasionando úlceras, asma, reumatismo, câncer.... A isso, Reich chamou de ancoragem fisiológica.



Cada ser humano, cada tipo de sociedade produz formas de enfrentar o medo. Neste sentido, a interação social pode se caracterizar por ajuda mútua, disputa ou acomodação, trazendo a própria eliminação ou dos possíveis "inimigos".

Esquizoidia, psicopatia, relações sado-masoquistas (submissão x dominação), doenças caracterizadas por deficiência imunológica, por movimentos repetitivos, complicações na gravidez, parto... refletem os valores da sociedade em que vivemos e que norteiam as relações de trabalho, afetivas, sexuais, sociais.

A valorização do ser humano enquanto "objeto consumidor" ou "objeto a ser consumido" produz fuga (contenção da energia, da respiração, predominância do sistema nervoso simpático) ou ataque 24h por dia. Ao invés do corpo ser tratado como fonte de amor e prazer, é tratado como fonte e objeto de consumo.

Se não podemos nos "ouvir" (sentir), se não podemos estar em estado de "troca amorosa" com o mundo em que vivemos, contemos, automaticamente, nossa respiração.

Em estado de defesa constante, podemos dissociar razão de emoção e apresentar incoerência entre pensamento, emoção e ação ou, quem sabe, nos negar o direito de sentirmos o fardo que estamos nos impondo. Assim é que conseguimos ficar diante de um computador, durante várias horas, em posição completamente inadequada ao organismo.

A relação corporal amorosa e de prazer (que inclui respeito a si e ao próximo, que expande, que faz circular nosso sangue, calor e energia e nos faz respirar mais profundamente) produz maior equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e o parassimpático, trazendo mais saúde e bem estar.

Respiração: é estabelecida no processo de expansão parassimpática (exalação) e contração simpática (inalação).

Parassimpático: predominância do potássio, dilatação dos vasos sangüíneos. Movimento de expansão, para fora do eu, em direção ao mundo. Prazer, alegria. Sangue mais para a periferia.

Simpático: predominância do cálcio, contração dos vasos sangüíneos periféricos. Movimento de contração, para longe do mundo, para dentro do eu. Tristeza, desprazer, angústia, palidez, dor. Hipertensão.

A alimentação adequada às necessidades básicas do organismo e a oxigenação (enquanto processo de absorção, assimilação e eliminação) é que vão produzir a energia, isto é, o tão falado calor humano, que possui um efeito parassimpaticotônico, isto é, de expansão.

"Ficar frio" pode ser uma alternativa momentânea, mas "permanecer frio", que equivale ao famoso "coração-de-pedra", trará, como conseqüência, a sensação de solidão, a impotência, o poder pelo poder, o uso do corpo como objeto de consumo através do trabalho, do sexo e

saúde físico-emocional a desejar.

Identificar nossas dores (sintomas) com a falta de respeito para com a vida que existe em nós, sair do estado de defesa contínuo, pode nos trazer mais alegria, intuição, criatividade, solidariedade, saúde e transformação nas relações sociais e de trabalho.

## Bibliografia:

- REICH, Wilhelm. A Função do Orgasmo. SP, Brasiliense, 1975.  
\_\_\_\_\_. A Revolução Sexual. RJ, Zahar, 1982.  
\_\_\_\_\_. Análise do Caráter. SP, Martins Fontes, 1979.  
\_\_\_\_\_. e outros. Casamento Indissolúvel ou Relação Sexual Duradoura? Textos Exemplares, SP, Martins Fontes, s/d.  
\_\_\_\_\_. Escuta Zé Ninguém. SP, Martins Fontes, 1972.  
\_\_\_\_\_. Irrupção da Moral Sexual Repressiva. SP, Martins Fontes, s/d.  
\_\_\_\_\_. La Psychologie de Masse du Fascisme. Petite Bibliothèque Payot, Paris, 1972.  
\_\_\_\_\_. Materialismo Dialético e Psicanálise. Biblioteca de Ciências Humanas, SP, Martins Fontes, s/d.  
\_\_\_\_\_. O Assassinato de Cristo. SP, Martins Fontes, 2a. ed. 1983.  
\_\_\_\_\_. O Combate Sexual da Juventude. Textos Marginais, Porto, 1975.  
\_\_\_\_\_. O Que É Consciência de Classe?. Textos Exemplares, SP, Martins Fontes, 1934.  
\_\_\_\_\_. Paixão e Juventude - Uma Autobiografia 1897-1922. SP, Brasiliense, 1996.  
\_\_\_\_\_. The Cancer Biopathy. NY, Farrar, Straus & Giroux.  
BAKER, E. Fredrik. O Labirinto Humano: As causas do bloqueio da energia sexual. SP, Summus, 1980.  
BOADELLA, David. Nos Caminhos de Reich. SP, Summus, 1985.  
BOYESEN, G. Entre Psiquê e Soma: Introdução à Psicologia Biodinâmica. SP, Summus, 1986.  
BOYESEN, G., Pierrakos, J., e outros. Cadernos de Psicologia Biodinâmica, no.3, SP, Summus, 1982.  
BRIGANTI, C. Rosário. Corpo Virtual: Reflexões sobre a Clínica Psicoterápica. SP, Summus, 1987.  
DYCHTWARD, Ken. Corpomente: Uma síntese dos caminhos do oriente e do ocidente para a autoconsciência, saúde e crescimento pessoal. SP, Summus, 1984.  
GAIARSA, J. Ângelo. Couraça Muscular do Caráter: Wilhelm Reich. SP, Âgora, 1984.  
\_\_\_\_\_. O que é Corpo? SP, Brasiliense, no. 170, Col. Primeiros Passos, 7a. ed, 1995.  
\_\_\_\_\_. Respiração, Angústia e Renascimento. SP, Ícone, 1994.  
\_\_\_\_\_. Trabalho Corporal em Psicoterapia, Fundamentos e Técnicas. SP, Âgora, 1982.  
LOWEN, A. Amor e Orgasmo: guia revolucionário para a plena realização sexual. SP, Summus, 1988.  
\_\_\_\_\_. Medo da Vida: Caminhos da Realização Pessoal pela vitória sobre o medo. SP, Summus, 1986.  
\_\_\_\_\_. Narcisismo - Negação do Verdadeiro Self. SP, Cultrix, 1983.  
\_\_\_\_\_. O Corpo em Depressão: As Bases Biológicas da Fé e da Realidade. SP, Summus, 1983.  
\_\_\_\_\_. O Corpo em Terapia: A Abordagem Bioenergética. SP, Summus, 1977.  
\_\_\_\_\_. O Corpo Traído. SP, Summus, 1979.  
MANN, W. Edward. Orgônio, Reich & Eros: A Teoria da Energia Vital de Wilhelm Reich. SP, Summus, 1989.  
MORENO, J. Alberto. Medicina Energética: o confronto com a medicina oficial. BH, Luz Azul Cultural, 1995.  
NAVARRO, Federico. Terapia Reichiana II Fundamentos Médicos e Somatopsicodinâmica. SP, Summus, 1987.  
Nogueira de Sá, N. A Cura Pelos Dentes-Biocibernética Bucal-Uma Revolução na Saúde. SP, Ícone, 1987.  
RAKNES, Ola. Wilhelm Reich e a Orgonomia. SP, Summus, 1988.  
REICH, Annie. Se Teu Filho te Pergunta - Educação Sexual para Pais Democratas. RJ, Espaço Psi, 1980.  
REICH, E., Boyesen, G., e outros. Cadernos de Psicologia Biodinâmica, no.1, SP, Summus, 1983.  
\_\_\_\_\_. Cadernos de Psicologia Biodinâmica, no. 2, SP, Summus, 1983.  
SINELNIKOFF, Constantin. La Obra de Wilhelm Reich. México, Siglo XXI Editores, 1971.  
TROTTA, E. Eduardo. Psicossomática Reichiana e Metodologia da Orgonoterapia. RJ, Raizes, 1996.  
WAGNER, Claudio Mello. Freud e Reich: Continuidade ou Ruptura? SP, Summus, 1996.

Vanda Barreto Lopes - Psicóloga-CRP-05/1054 - Psicoterapeuta Reichiana  
Pós-Graduação em Sociologia Urbana e Pós-Graduação em Psicopedagogia  
Vilna Reis –Revisora