

## EMOÇÃO, CORPO E SAÚDE

### Qual a relação entre emoção, corpo e saúde?

**Palestra:** Livraria Simões, Nova Friburgo, RJ, 1996

Palestra no GRUPARJ - Grupo de Pacientes Artríticos do Rio de Janeiro, Nova Friburgo/RJ, 1997

Texto revisado e publicado no Jornal Século XXI - Nova Friburgo/RJ, 1999

Jornal Nexus, Rio de Janeiro/RJ, 1999.

No dia-a-dia, às vezes, percebemos esta relação e, em outras vezes, não.

Nos sentimos meio leves quando conseguimos um trabalho que queremos, comemos o que nos dá prazer, recebemos um olhar ou um abraço de quem gostamos.

Diferente ocorre se perdemos o ônibus para trabalhar, alguém de quem gostamos ou se nos machucam física e ou moralmente. Nestes casos, podemos nos sentir pesados, duros, sem força, sem vida (depressão), vermelhos de raiva, brancos que nem cera...



**Ao darmos vazão à emoção, isto é, ao deixarmos que ela saia no choro, no movimento, na expressão da raiva, do amor, do prazer, a doença tem menos possibilidade de acontecer.**

**Se a emoção fica guardada (e, para isto, contraímos nosso corpo, prendemos nossa respiração), o coração explode, a boca fica amarga, ficamos cegos de raiva, com dores no corpo, os dentes se arrebentam, a arcada dentária sofre distorções, o câncer destrói, abortamos...**

**Dar a VIDA fica mais difícil, assim como produzir e criar.**

Em certos casos, a cabeça não aguenta tanta emoção e podemos sair da realidade (alienação como alternativa), nos viciarmos (cigarros, drogas em geral) ou nos tornarmos violentos conosco ou com as pessoas ao redor.

Se não queremos que percebam o que sentimos, **prendemos a respiração** numa tentativa de não sentirmos nem expressarmos nossas tristezas, raivas, medos, desejos, etc...

Como estamos VIVOS, com toda nossa força energética, o corpo reclama desta prisão e avisa que algo precisa ser mudado em nós e à nossa volta. AVISA DOENDO E ADOECENDO.

Mudar o rumo às vezes fica difícil por causa das discriminações quanto às diferenças étnicas, de gênero e de classe social e, também, porque introjetamos os valores limitadores que a sociedade nos coloca ao longo da vida, seja através da família, da escola ou das condições de trabalho.

A **rigidez (Couraças Musculares, segundo Wilhelm Reich)** limita a nossa capacidade de luta por termos ficado enclausurados nos nosso "castelos - condomínios" deixando de correr, dançar, brincar, conversar e trocar com amor a nós mesmo e aos outros.

**O processo de mudança às vezes é doloroso mas, se a rigidez se repetir, pode ser uma dor constante para nós, nossos familiares e amigos, além de conduzir a processos de auto e hétero destruição.**

Saúde é, antes de mais nada, prazer (com ética) de viver com respeito a si mesmo como ser vivo e aos que nos rodeiam, construindo relações de companheirismo e de igualdade.

#### Bibliografia:

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.

GAIARSA, J. Ângelo. Couraça Muscular do Caráter: Wilhelm Reich. SP, Ágora, 1984.

\_\_\_\_\_. O que é Corpo? SP, Brasiliense, n.º 170, Col. Primeiros Passos, 7ª ed., 1995.

- \_\_\_\_\_. Respiração, Angústia e Renascimento. SP, Ícone, 1994.
- \_\_\_\_\_. Trabalho Corporal em Psicoterapia, Fundamentos e Técnicas. SP, Ágora, 1982.
- \_\_\_\_\_. O Olhar. SP, Gente, 2000.
- LOWEN, A. O Corpo Traído. SP, Summus, 1979.
- \_\_\_\_\_. 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.
- LOWEN, A e outros. Exercícios de Bioenergética: O Caminho para uma Saúde Vibrante. SP, Ágora, 1985.
- MORENO, J. Alberto. Medicina Energética: O Confronto com a Medicina Oficial. BH, Luz Azul Cultural, 1995.
- NAVARRO, Federico. Terapia Reichiana: Fundamentos Médicos e Somatopsicodinâmica. SP, Summus, 1987.
- NOGUEIRA DE SÁ, N. A Cura Pelos Dentes-Biocibernética Bucal-Uma Revolução na Saúde. SP, Ícone, 1987.
- QUEIRÓS, B. Campos. Coração Não Toma Sol. SP, FDT, 1994.
- REICH, Annie. Se Teu Filho te Pergunta - Educação Sexual para Pais Democratas. RJ, Espaço Psi, 1980.
- REICH, W. A Função do Orgasmo. SP, Brasiliense, 1975.
- \_\_\_\_\_. Análise do Caráter. SP, Martins Fontes, 1979.
- \_\_\_\_\_. Irrupção da Moral Sexual Repressiva. SP, Martins Fontes, s/d.
- RENNÓ, C.R. Pela Porta do Coração. SP, FTD, 1996.

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