

## Caminho Sagrado

*Scheila Patricia  
Nascimento Gomes*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Graduação em Comunicação Social habilitação em Relações Públicas pela Escola Superior de Relações Públicas de Pernambuco. MBA em Marketing pela FCAP. Formação em Terapia de Família com ênfase na Análise Bioenergética. Especialista em Psicologia Clínica com ênfase em Análise Bioenergética pelo Libertas Comunidade - FACOL. Formação Internacional pelo *Institut Hellinger Landshut* - Alemanha em Constelação Sistêmica Familiar e em *Core Energetic*. Especialista em transgeracionalidade e psicoterapia feminina. Formada em Ayurveda pelo *Jiva Institut - Faridabad* - Índia.  
Contato: [scheilapgomes@hotmail.com](mailto:scheilapgomes@hotmail.com).

**Resumo:** Em determinado momento, a vida nos convida para refletir sobre se estamos no caminho que realmente desejamos. Nessa parada, percebemos que ao longo das demandas da vida acabamos mudando o trajeto para poder atender as necessidades do outro e, assim deixando nossos desejos, sonhos e propósito em segundo ou terceiro plano. O Caminho Sagrado é o chamado para retornamos ao caminho original, a unidade integral. Nesse caminho de volta, podemos compreender o que nos motivou a nos afastar de verdadeiro *self* com “Máscaras de sobrevivência”.

**Palavra-chave:** transmutação, mudança, corpo, caminho, propósito, conexão e força.

## Sacred Path

**Abstract:** At a given moment, life invites us to reflect on whether we are on the path we really want. At this stop we realize that along the demands of life we end up changing the path to be able to meet the needs of the other and thus leaving our desires, dreams and purpose in the background or third. The Sacred Path is the call to return to the original path, to integral unity. On this way back we can understand what motivated us to move away from the true self with “Survival Masks”.

**Keywords:** transmutation, change, body, path, purpose, connection and strength.

## Introdução

Eu acredito que todos nós nascemos com um propósito, um caminho de vida onde à medida que vamos crescendo e nos desenvolvendo como ser, podemos estar mais alinhados com nosso *Self* ou nos distanciarmos.

As experiências vivenciadas desde o útero (algumas correntes falam das influências a partir do desejo de ter um filho e hora da concepção) compõem a

constituição de cada indivíduo sejam elas como influências, estímulos, demandas, rupturas, faltas e excessos.

Nesse caminho quando seguimos a travessia alinhados com a totalidade do que realmente somos o corpo permanece gracioso e com vitalidade diante dos desafios. Porém quando nos distanciamos trazemos para o corpo pesos, dores, frustrações e perda do fluxo saudável para vida resultando em muito sofrimento perante os desafios encontrados. Compreendo o quão valioso é viver sem precisar fazer o uso das máscaras de sobrevivência e poder ter a coragem de ser o que realmente somos. Acredito que esse é o desejo da grande maioria das pessoas e que também para alcançar a realização deste desejo é necessário percorrer um longo caminho.

Olhando para este caminho precioso vejo que ele é o único meio de resgatarmos nossos pertences que foram abandonados ao longo da vida. Logo é possível perceber o quanto essa travessia é sagrada para todos aqueles que embarcam nessa busca. O sagrado é tudo aquilo que temos de divino e verdadeiro que habita dentro de cada um nós está alinhado com nosso propósito e com tudo aquilo que nos move para vida. Estar enraizado com o nosso sagrado possibilita uma vida pulsante e fluida.

Chamo de Caminho Sagrado pois é a ferramenta que nos proporciona o resgate de tudo aquilo que foi deixado de lado como também é uma oportunidade de vivenciar uma jornada de autoconhecimento e de reencontro consigo. O caminho Sagrado nos leva para a nossa trilha pessoal que em cada parte desta trilha, podemos revisitar nossa história, e assim poder fazer as reparações necessárias. o início da travessia interna, do caminho de volta para si. É uma jornada de desafios que envolve disponibilidade e abertura, pois atravessamos desertos escaldantes, frios, escuros e solitários. Contudo, o mais importante é o desejo de se reconectar com sua real essência.

Mas, o que realmente nos afasta de nosso *Self*? O que nos leva para o caminho inverso de nossa potência? Por que perdemos a graciosidade de nosso corpo e com ela toda sua vitalidade? Por que é tão difícil viver alinhado com nosso propósito e acreditar nele?

Não estar alinhado com seu próprio fluxo vital faz com que o corpo perca sua vibração e motivação para a vida, o que podemos dizer que “Estamos sem *grounding*”. O *Grounding* é uma das posturas utilizadas na Análise Bioenergética que tem como

objetivo trazer enraizamento em si mesmo. Essa postura possibilita o contato com as forças ativas dos pés e pernas proporcionando a sensação de segurança e ancoragem.

Lowen (1982, p.169) diz que “grounding significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão...sentir-se mais em contato com a própria base de sustentação”. Seguindo nesse fluxo encontramos com David Boadella (1992, p.89) a frase que diz “o grounding (“firmar”) refere-se ao que acontece quando a energia flui na direção da superfície do corpo”.

Estar sem *grounding* é o estar de pé e não sentir seus pés ancorados no chão para dar a sustentação necessária. Essa falta de raiz faz com que vivamos uma vida fragmentada, sem confiança e afastada de nossa real essência e de tudo aquilo que move para a vida. Perde-se toda a liberdade da expressão, força criativa e o dispositivo que promove a autorregulação.

A Análise Bioenergética, que é uma abordagem terapêutica que nos possibilita reencontrar o nosso corpo, vem contribuir com o resgate do *grounding* e do prazer pela vida através da análise e movimentos expressivos corporais. Atua com a autoexpressão, autoconhecimento e autorregulação que possibilita a reconexão com a vibração do corpo e viabiliza força e disponibilidade para fazer sua travessia interior sem se perder.

Neste artigo, irei abordar como diversas influências contribuem para a perda de seu *grounding* e o afastamento do “Caminho Sagrado”. Trazer essas travas para o campo da consciência e presença possibilita não apenas um mergulho real e profundo sobre si, mas também, o desatar dos emaranhados que impedem um fluxo saudável e gracioso para vida.

## O Caminho

*“Você é uma manifestação de um todo maior e mais profundo. Se você não pode se reconhecer como uma manifestação da luz e do amor divino, é porque existe uma camada de autoengano”*

*Sri Prem Baba (2017, p.53)*

Ao longo de nossa jornada, vivemos situações que nos levam para caminhos opostos e criamos camadas de ilusões que nos levam a viver uma vida coberta por maya ou seja autoengano. São demandas com a família, relacionamentos, saúde, profissional, financeiro, espiritualidade, social, estudos dentre outras situações que acabam nos distanciando de nós mesmos para atender as demandas dos outros.

Esse afastamento pode acontecer por diversas razões:

## ✚ **Necessidade de reconhecimento** (ser validado, ser olhado, ser amado):

O ser humano para se sentir vivo e atuante necessita de atender suas necessidades. Quando nos deparamos com as literaturas de Winnicot é possível compreender o quanto os vínculos são importantes para a constituição do sujeito. No livro *Brincar e a realidade* (1971) ele trás a relação do processo de vinculação com a necessidade de reconhecimento e uma frase forte em que na essência diz que quando se é visto sente a própria existência. Segundo Maslow (1962) o ser humano precisa satisfazer suas necessidades para se sentir motivado e alcançar a satisfação na vida. Dentro dessa escala teorizada em forma de pirâmide pelo Maslow (1962) encontramos na quarta linha (numa leitura de baixo para cima) a necessidade de Estima. Esta necessidade compõe respeito próprio, status, realização, autonomia, atenção e reconhecimento. Winnicot (1971) faz a relação do reconhecimento com a vinculação, ele destaca que o reconhecimento é o mínimo necessário para que a criança se sinta reconhecida, como, de fato, existindo e sendo alguém. Quando esse movimento não acontece ou acontece de forma precária essa criança cresce no espelhamento dos outros, ou seja sua existência é através do outro.

No livro *os quatro vínculos* de David Zimerman (2010, p.210) podemos encontrar a seguinte frase “o reconhecimento de si mesmo, acrescido do reconhecimento do outro, também se constituem como importantes fatores para a formação do sentido de identidade, desde de seu nascimento até as fases evolutivas posteriores”. Partindo dessa linha de raciocínio, que nos foi ofertado pelos teóricos acima citados, podemos perceber que no Caminho Sagrado a necessidade de reconhecimento pode ser uma força que possibilita o afastamento do Caminho. Através de ações diárias que giram em torno de agradecer o outro.

Na busca de ser reconhecido, as ações não são desinteressadas e tudo que é feito tem como objetivo chamar a atenção (validação) ou despertar o amor do outro.

Segundo Trachtenberg (2013, p.46),

“o papel do psiquismo dos pais, transferindo ao bebê seu narcisismo infantil, reivindicando que realize, em nome deles, os desejos que tiveram que renunciar”, partindo dessa fala podemos ver que muitos adultos de hoje tiveram seu início de vida já sentenciados em viver para realizar os desejos dos pais, desejos esses que continuam a reprimir agora os filhos. E, essa “obrigação de ter que satisfazer os desejos do outro perpassa a infância e segue na vida adulta, afastando assim de seu verdadeiro *Self* e levando a viver uma vida de ilusões. O amor perde seu real sentido e se torna uma moeda de troca, se dou mais, recebo mais. Se sou boazinha todos vão me olhar, não posso dar trabalho, assim sou amada e valorizada.... e segue nas falsas construções, deixando esse corpo aprisionado e sem exercer sua liberdade.

## **Necessidade de pertencimento:**

No texto - Escala de Necessidade de Pertencimento: Adaptação e evidência de validade (2016) escrito por Camila Azevedo Gastal e Ronaldo Pilati os autores dizem “A necessidade de pertencimento individual influencia como o sujeito percebe e se comporta no meio social. A valorização da aceitação e a necessidade de estabelecer laços tornam os indivíduos mais bem adaptados para operar no meio social” Fazer parte, se sentir aceito é a motivação que temos na busca dos laços afetivos e de identificação com os outros. Segundo Baumeister e Leary (1995) que foram pioneiros em mencionar a necessidade de pertencimento podemos compreender com eles que o pertencimento é uma força motivadora para o sujeito se tornando assim fundamental.

É a irmandade além do sangue. Geralmente, essa necessidade surge quando não nos sentimos ser aceitos pelo clã de que fazemos parte, sendo o que realmente somos. Então, abdicamos do que nos move, do que acreditamos para ser o que o outro deseja, vivendo no espelhamento deste grupo, só assim somos aceitos.

Esse movimento de abdicar do próprio *self* está muito relacionado com essa criança que para atender os desejos e ser amada pela família (pai, mãe e/ou quem exerceu essa função) teve que abrir mão de quem realmente é. Pois, se ela reivindicar o seu direito e liberdade para poder “SER”, corre o risco de ser punida e excluída deste clã. O medo da exclusão e de não ser aceito leva o sujeito a criar personas e acaba, mais uma vez, se perdendo do seu caminho sagrado.

## **Prisão psicológica:**

Em um retiro ofertado aos seus alunos da Djago – Academia do Despertar (02/12/2021), Sri Prem Baba nos chama a atenção sobre a prisão psicológica. Em uma de suas falas neste retiro podemos compreender que a prisão acontece quando ficamos identificados com a criação de imagens, crenças e distorções sobre o que somos. Na criação deste persona acabamos nos afastando de nossas construções e ficamos apegados a ilusões, travando o fluxo para uma vida livre e expressiva. Diante desta explanação posso perceber o quanto as ilusões que criamos de nós mesmos podem nos afastar da jornada de autoconhecimento, contudo vale salientar que perceber durante a travessia que construímos essas prisões é um passo muito importante para tirar os véus que encobrem a nossa real imagem. Penso também que essa prisão pode estar relacionadas a culpa, medo e vergonha que vivenciamos nessa jornada. Estar atento a este tópico é fundamental para que a travessia do Caminho Sagrado seja real.

## **Necessidade do Poder:**

Segundo McClelland (1961) a necessidade do poder vem através do desejo que o indivíduo tem de possuir o controle dos meios de influenciar outro indivíduos, necessidade de se destacar entre os outros, impressionar e mostrar seu valor. Acredito que essa necessidade está ligada às outras acima descritas. O desejo do poder é desperto quando tem um sentimento de exclusão e de não ter sido amado ou reconhecido. Daí, a busca pelo poder é para mostrar o “seu valor” e assim, o clã o reconhecer e incluir dentro do sistema.

O poder também está relacionado com o controle. Ter o controle é uma forma equivocada de evitar dor e sofrimento, pois temos a forte tendência de fugir daquilo que temos medo e controlar é uma forma de não acessar essas memórias. O medo de ser humilhado e de reviver situações traumáticas levam também a controlar tudo. Quando a busca fica focada no poder, a energia do corpo fica condensada na cabeça/pescoço e o corpo perde sua graciosidade e liberdade para o experienciar. Uma cabeça sobrecarregada leva também a não seguir seu caminho sagrado.

Essas necessidades são formas invertidas de buscar seu lugar no mundo, são as ilusões criadas pela mente para proteger a criança ferida e ter suas necessidades atendidas. As dores de nossa criança ferida são gatilhos para acessar as sombras internas que ficam camufladas. No livro Alegria, Lowen (1997) diz:

“Os sentimentos profundos que estão enterrados são aqueles que pertencem à criança que fomos, a criança que era inocente e livre e que conhecia a alegria até que teve seu espírito anulado ao ser obrigada a sentir-se culpada e envergonhada de seus impulsos naturais. Essa criança ainda vive em nossos corações e entranhas, mas perdemos o contato com ela, o que significa que perdemos o contato com a parte mais profunda de nosso ser. Para nos encontrarmos, para encontrar essa criança enterrada, devemos encarar os medos e perigos dessa descida rumo à viagem em seu processo de autodescoberta”. 1997, p.25)

## O Sagrado

*“...e aquilo que é o Ser Real, nunca cessa de ser, - nunca deixa de existir, apesar de todas as aparências contrárias”*

*Bhagavad Gitã(2006, p.29)*

Antes de mergulharmos na travessia é preciso compreender bem o simbolismo do sagrado. Sagrado é tudo aquilo que faz parte de nossa constituição integral, nossos aspectos orgânicos e psíquicos e espiritual é a união entre a luz e a sombra. O sagrado também é uma construção com base em nossas experiências. Lowen, no livro Espiritualidade do Corpo (2018), diz que “ as experiências da vida de uma pessoa influenciam o seu corpo, o qual, por sua vez, molda a personalidade”.

A forma como nos relacionamos com nossa história pode nos alinhar ou afastar do sagrado que somos. Digo que somos sagrados porque todas as nossas experiências de vida são formas de ampliar o nosso aprendizado que auxilia no amadurecimento e autoconhecimento, lembrando que o nosso corpo é moldado por essas experiências.

Quando possibilitamos esse movimento, abrimos o campo para poder integrar quem somos através de nossas vivências, recuperando a vitalidade e saúde do corpo. Reconhecer o sagrado é se desidentificar do que é do outro e reconhecer o que é seu. Mas, não é fácil reconhecer esse sagrado por diversas razões que foram descritas, anteriormente.

Gostaria de acrescentar aqui que, muitas vezes, temos medo do que realmente somos, temos vergonha de nossas sombras, negamos nossa história e, por isso, é mais fácil ser o que o outro gostaria que fôssemos.

No livro Medo da Vida, Lowen (1986) nos convida a algumas reflexões:

- I. “Por que é tão difícil restabelecer o vínculo original, numa etapa posterior da vida”?
- II. “Que temores opõem-se ao resgate da própria inocência”?
- III. “Do que tenho medo que mora em mim”?

Para voltar a se reconectar com o nosso Sagrado precisamos abrir mão do controle, acolher o medo, ter consciência amorosa sobre as sombras, sair do lugar da vítima, olhar para nosso passado como referência histórica, cuidar das feridas da criança interior, sair do lugar do julgamento, resgatar o seu querer e confiar no seu *grounding*.

## O Caminho Sagrado

*“Viver na profundidade do próprio ser pode ser doloroso e assustador a princípio, mas pode trazer também plenitude e alegria, se tivermos a coragem de atravessar nosso inferno interior até atingir o paraíso”*

*Alexander Lowen (1997, p.25)*

O Caminho Sagrado é um convite para uma viagem interna e reflexiva, é uma etapa da vida em que fazemos um mergulho profundo sobre nós, sobre o lugar em que estamos agora, sobre o lugar que ocupamos em nossa trajetória e qual o lugar que realmente queremos estar.

O início do caminho Sagrado é motivado pelos questionamentos sobre os valores, as escolhas, as atitudes, as crenças, é um momento de reavaliação sobre o que realmente faz sentido e nos move na vida. É o momento em que deparamos: quem sou eu nesse grande mistério que é a vida? Jung (1985-1961) chama esse processo de Metanoia, que é o ato de ressignificação da vida, onde é possível perceber que através desses questionamentos surge um desejo profundo e sincero de reencontrar o seu EU real que, ao longo da vida, foi se distanciando.

O Caminho Sagrado tem várias etapas: etapa de reconhecimento – momento em que realmente damos conta de que muitas de nossas construções foram feitas com base nas imagens da criança reprimida e ferida; etapa de cura – onde temos oportunidade de curar as feridas e dores da criança interna, como também, etapa em que saímos do padrão de espelhamento e identificação com as projeções e mayas; etapa de transição – quando reencontro as minhas verdadeiras motivações e sentido de vida; e etapa de reencontro – que é a unidade de todos meus aspectos e o *grounding* no verdadeiro *self*.

Em cada etapa, transitamos por desertos, fazemos a travessia por tempos incertos e podemos experimentar sensações e sentimentos ainda desconhecidos. É uma boa oportunidade de se reconhecer em sua singularidade, enraizar na sua própria construção e estar em harmonia consigo para assim estar em harmonia com o outro.

O Caminho Sagrado é o trajeto que realizamos de volta para o que realmente somos, nessa travessia podemos ver de forma clara todas as máscaras que usamos na vida e, assim, poder ressignificar cada situação que nos motivou a fazer uso das máscaras e fugir de nós mesmos. O objetivo do caminho sagrado é o de resgatar o verdadeiro estado de graça do corpo e esse estado de graça só é possível resgatar quando podemos viver, naturalmente, com nossa liberdade do sentir e ser. Usar livremente da criatividade e ter prazer nas simples escolhas da vida.

## A Análise Bioenergética e suas contribuições no Caminho Sagrado

*“A vida de um indivíduo é o seu corpo. Desde que o corpo com vida inclui a mente, o espírito e a alma, viver a vida do corpo inteiramente significa ser atento, espiritual e nobre. Se tivermos alguma deficiência em qualquer um destes aspectos do nosso ser, significa que também não estamos inteiramente com nosso corpo.”*

*Alexander Lowen –1982*

Digo que o Caminho Sagrado compõe um processo de transmutação pois é o momento em que percebemos que o caminho que trilhamos em nossa jornada muitas vezes não nos representa de verdade e sim representa o personagem que foi criado para atender todas as expectativas do meio em que vivemos.

Essa persona, criada muitas vezes, desde da primeira infância para atender os desejos narcísicos dos pais, vai a cada etapa da vida montando seu personagem com diversos tipos de “adereços” que acaba resultando em pesos: falta de liberdade – expressão, autonomia e desconexão, impossibilitando o real autoconhecimento e as reflexões: quem sou eu sem as minhas máscaras? Quais são os meus sonhos, desejos, talentos? Estou realmente conectada (o) com meu propósito em minhas ações diárias ou minhas ações são de acordo com a demanda e desejos do meio em que vivo? Quais os ciclos que preciso fechar em minha vida e quais é importante abrir?

Esses questionamentos, além de nos levarem a lugares profundos de nosso ser podem também acessar em nosso corpo medos, inseguranças e resistência, pois essas reflexões possibilitam o contato com tudo que escondemos nas profundezas do ser. A resistência gerada pelo medo pode ser o gatilho que motiva a desistir de seguir o caminho sagrado.

Travamos o fluxo da respiração e deixamos o coração num cárcere, não respirar corretamente impede a circulação saudável de energia que corre no corpo, deixando os movimentos restritos e sem liberdade para a expressão, ou seja, limitando a vida. Claro que, esse movimento não acontece de forma consciente, são mecanismos de defesas que vão se desenvolvendo em nosso corpo como proteção. Lowen diz, no livro Bioenergética: “Restrições à vida não são imposições voluntárias. Desenvolvem-se como forma de sobrevivência no meio familiar e cultural que nega os valores do corpo em favor do poder, de prestígio e de bens materiais”

Para poder iniciar a travessia do Caminho Sagrado é fundamental resgatar a nossa base de sustentação, o nosso *grounding que é o nosso contato com a realidade*, assim ter segurança para a travessia. Lowen (1997, p.36) fala que “estar embasado (grounded) significa estar apoiado sobre os próprios pés, isso também denota os estados de maturidade e independência”. Como já falamos, anteriormente, o Caminho sagrado é uma aventura de autodescoberta que nos leva para diversos lugares internos. Lugares que ignoramos, que desconhecemos como também aqueles lugares que sabemos de sua

existência e até o visitamos em algum momento, mais devido a tantas coisas acabamos esquecendo que ele existe.

O *grounding*, uma das posturas base da Análise Bioenergética, é um grande aliado para iniciar o percurso do Caminho Sagrado. Como já vimos anteriormente ao longo de nossa jornada na vida, vivenciamos desde o ventre materno situações que promovem o afastamento de nossa base de sustentação. À medida que encarnamos vamos em cada etapa experimentando situações que alimentam o afastamento de nosso verdadeiro *self*, assim perdendo contato com nossa própria raiz.

O exercício do *grounding* tem como objetivo resgatar a sua própria base de sustentação, possibilitando o ancoramento em suas raízes e o sentimento de pertencimento de si mesmo, tornando assim possível atravessar os desafios da vida de forma firme e segura sem o medo de se perder ou ter necessidade de ficar “adormecido” para a vida. Um corpo com *grounding* também resgata a sua vibração e alinhado com a respiração promove ao corpo a circulação do fluxo energético saudável. É o estar em seus pés, poder dar seus próprios passos na vida com segurança em si mesmo e sem depositar no outro a responsabilidade de sua existência.

Estando em *grounding* é possível ter consciência de tudo que habita em seu campo interno e externo sem se misturar com o campo do outro. Estar em *grounding* é estar pronto para dançar nas incertezas da vida sem perder o foco e a confiança em si, manter a firmeza em sua própria guiança.

Além do *grounding*, a Análise Bioenergética nos apresenta com diversos movimentos corporais que promovem a liberação das tensões e bloqueios que impedem o fluxo saudável do corpo.

A Análise Bioenergética tem como objetivo: aqui é minha fala não veio de citação ou referência e sim do que sinto com relação a análise bioenergética.

- ✚ Resgatar a potência da vida do corpo;
- ✚ Reencontrar a segurança que permite transitar por desertos sombrios sem se perder;
- ✚ Destruir bloqueios de tensões que impedem o fluxo de energia no corpo;
- ✚ Liberar sentimentos e emoções contidos e trancados;

- ✚ Resgatar a vibração e prazer pela vida e, assim, como diz Lowen (1997) assim é possível abrir o coração para viver a vida plenamente e amorosamente.

Além dos objetivos citados acima, a Análise Bioenergética contribui para a promoção da saúde do corpo integralmente assim, possibilitando a autorregulação, autoexpressão, o autoconhecimento e resgatando a graciosidade perdida junto com a força criativa para a vida. Assim, é possível olhar para as feridas que são encontradas na travessia do caminho sagrado sem resistência e promover o cuidar de forma saudável.

## A Prática do Caminho Sagrado

*“O caminho da plenitude é acolher tudo, levar para o coração e entregar para o fogo do amor. Assim, a transformação que você procura para alcançar a plenitude acontecerá naturalmente”  
Sri Prem Baba (2021, p.52)*

A trilha do Caminho Sagrado pode ser dividida em ciclos, que tem como objetivo a realização de uma investigação profunda nas diversas fases de nossa vida. É preciso ter sinceridade consigo em cada etapa, evitando assim a construção de novas máscaras ou reforço permanente das antigas. Cada ciclo tem sua importância no processo e juntos completam o caminho.

O primeiro passo é o contato com o momento presente, onde através das reflexões sugeridas abaixo, é possível ter um diálogo interno e sincero.

### ***Sugestões para a reflexão do momento presente:***

- # Como me vejo hoje? Sinto-me realizado?
- # Quais os meus medos, o que me paralisa?
- # Do que me escondo e tenho vergonha?
- # De que me afastei para sobreviver e chegar onde estou hoje?
- # Quais os meus sonhos de hoje?
- # Quem sou eu sem as minhas máscaras?

O segundo passo convida a aprofundar um pouco mais esse diálogo, agora refletindo com nossa juventude quando saímos da adolescência e entramos na primeira etapa do “Ser adulto”.

### ***Sugestões para reflexões:***

- # Como me sinto saindo da adolescência, quais os meus medos, inseguranças e receios?
- # O que mais gosto em mim?
- # O que quero tirar de mim, o que nego em mim e por que?
- # Qual a minha paixão e o meu tesão, o que move esse jovem?
- # Como é minha relação comigo e com os outros em minha volta?

O terceiro ciclo continua no convite a dar mergulhos mais profundos e promover um diálogo interno ainda mais refinado no processo de autoconhecimento com a fase da adolescência.

### ***Sugestões para reflexão:***

- # Quais os desafios que essa adolescente teve? Seus medos?
- # Como foi essa passagem de sair da infância?
- # Como foi para mim sair do espelhamento de meus pais e perceber que não sou mais criança
- # De quem essa adolescente buscava aprovação para seus sonhos?
- # Como essa adolescente se via no espelho?
- # Quais os pactos velados que essa adolescente fez para se sentir aceita?

A quarta fase desse processo nos leva a um mergulho profundo na infância. Aqui, também, é imprescindível continuar no diálogo sincero, profundo e necessário.

### ***Sugestões para reflexão com a infância:***

- # Como era a sua criança, o que ela gostava de fazer, suas brincadeiras preferidas e o que mais instigava essa criança?

- # Quais eram as impressões que essa criança registrava cada vez que ela se expressava de forma livre seus sentimentos e desejos?
- # Que medos foram instalados nessa criança para sua “proteção”?
- # Quem essa criança precisava agradar e quais os pactos que ela fez em troca de amor e cuidado?
- # Quais os sonhos dessa criança?

O Caminho Sagrado convida a respirar, a perceber a reverberação no corpo em cada ciclo. Quais os sentimentos, sensações mais fortes, como foi se perceber nesse lugar de mergulho profundo em você e todas as etapas de vida que a constitui. Ao refletir em cada fase, é possível compreender que o nosso Caminho Sagrado nos direciona para uma relação sincera consigo no revisitar ciclos importantes de nossa construção orgânica e psíquica.

Em cada momento da vida, vivenciamos aspectos que podem ser os verdadeiros causadores de bloqueios e construtores das couraças que nos “protegem” na vida. Esses bloqueios e couraças, muitas vezes, se manifestam no não fluir para a vida, na castração da criatividade, na perda da potência orgástica (prazer na vida), falta de vibração e força, falta de segurança e inconstância para tomadas de decisão na vida, fragilidade e vulnerabilidade no sentir, ou seja, leva a viver uma vida de profunda desconexão com a real essência. O Caminho Sagrado auxilia na quebra das ilusões construídas, no conhecimento de si mesmo (verdadeira identidade) e na libertação do corpo aprisionado sem julgamento e medos.

## Conclusão

*“O prazer fornece a motivação e a energia com o processo criativo que, por sua vez, aumenta o prazer e a alegria de viver. Com prazer, a vida é uma aventura criativa; sem ele é uma luta por sobrevivência”.*  
Alexander Lowen (1984, p.25)

Muitas vezes, chegamos na fase adulta ignorando tudo que foi vivenciado no passado, acreditando que essas experiências não influenciam na dinâmica atual, essa é

uma grande ilusão. Muitas questões conflituosas vivenciadas na idade adulta têm sua raiz na infância e ou na adolescência, por isso, é fundamental integrar esses ciclos.

Unir todos os “eus” nos auxilia a compreender o porquê dos conflitos e desafios vividos. Muitas vezes, a criança reprimida em seus sentimentos cria um adulto que não se expressa e vive a vida no campo da superficialidade das emoções. Um adolescente que foi excluído, cria um adulto que não se sente fazendo parte de nenhum grupo, levando a viver uma vida em busca de seu lugar e, assim, podendo cometer excessos, compulsão e isolamento.

Um feto que teve o ventre congelado cria um adulto com dificuldade de enraizar na vida. Uma criança que não teve afeto vai ser um Adulto dependente emocionalmente de qualquer pessoa que expresse um mínimo de afeto. Um adolescente que não teve o limite e ou contorno saudável vai ser um Adulto que se coloca em situações de risco, através dos vícios e situações radicais extremistas o tempo todo. Tantas outras consequências vividas na fase adulta são somatizações das experiências traumáticas e dolorosas da criança e do adolescente.

O Caminho Sagrado é o portal que o leva para cuidar dos eus feridos, acolher a sua história sem julgamento e, assim, poder se ressignificar através do autoconhecimento. É sagrado, pois amplia o campo da consciência dando luz a tudo aquilo que ficava escondido nas sombras. Torna-se sagrado pois, é a oportunidade de liberar as tensões que geram os emaranhados e bloqueios na vida. Assim, como tudo que é sagrado dá ao corpo e à vida o direito de se expressar livremente, de sentir prazer com sua vibração, sair da necessidade de sobrevivência e ter alegria com o viver, fazer bom uso de sua potência e se sentir seguro e enraizado em seus próprios pés.

Este artigo, que foi tema de uma Oficina Vivencial no III Congresso Latino-americano de Psicologia Corporal, mostrou o quanto é importante promover um encontro com seu verdadeiro *self*.

Esse encontro só é possível quando nos permitimos embarcar na travessia sagrada que chamo de Caminho Sagrado, pois tudo aquilo que promove saber o que somos, verdadeiramente, resulta em qualidade de vida. Logo, pode-se concluir que o Caminho Sagrado é o trajeto de libertação de todas as amarras que impedem uma vida livre, criativa, próspera e graciosa.



## Referências

- BABA, S.P. **Transformando o sofrimento em alegria**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017
- BOADELLA, David. **Correntes da vida: uma introdução à biossíntese**. São Paulo: Summus, 1992
- GASTAL, Camila Azevedo e PILATI, Pilati. Escala de Necessidade de Pertencimento: Adaptação e evidência de validade. **Psico-USF** 21 (2). May-Aug 2016. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210206>.
- JUNG, C. G. **Memórias, sonhos, reflexões** (D. F. da Silva, trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985. (Trabalho original publicado em 1961)
- LOWEN, A. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. 8.ed. São Paulo: Summus, 1984
- \_\_\_\_\_, **Bioenergética**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1982
- \_\_\_\_\_, **A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia**. São Paulo: Summus, 2018
- \_\_\_\_\_, **Medo da Vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Summus, 1986.
- VEDA, V. **Bhagavad-Gitã**. 22.ed. São Paulo: Pensamento, 2006
- TRACHTENBERG, A.R.C. et.al. **Transgeracionalidade de escravo a herdeiro: um destino entre gerações**. Porto Alegre: Sulina, 2013
- ZIMERMAN, Davi E. **Os quatro vínculos: amor, ódio, conhecimento, reconhecimento na psicanálise e em nossas vidas**. Porto Alegre: Artmed, 2010
- WEIGAND, O. **Grounding e autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada**. São Paulo: Edições e Produções Person, 2006.

Recebido: 14.10.2022; Aceito: 13.11.2022; Publicado: 30.12.2022.