

Análise Bioenergética para Além das Quatro Paredes

Grace Wanderley de
Barros Correia ¹

¹Psicóloga e Diretora da Libertas Clínica-Escola – LICEPE Centro de Pesquisa e Pós-Graduação. Psicoterapeuta e Conferencista. Especialista em Psicologia Clínica e Educacional. Supervisora clínica. Formação em Análise Bioenergética pelo International for Bioenergetic Analysis – Nova York. Trainer Internacional em Análise Bioenergética. Coautora do livro: O corpo nos grupos, 2004. Libertas Editora
Email: grace@libertas.com.br

Resumo: Fundamentamos, no presente artigo, a experiência dos psicoterapeutas da Libertas Clínica-Escola e Consultoria, na cidade de Recife, que ao longo de muitos anos têm aplicado a Análise Bioenergética, além das quatro paredes da psicoterapia. A visão da clínica ampliada entende que o(a) cliente pode estar nas instituições, formadas por indivíduos que têm no trabalho um lugar de significado, de possibilidade, de realização e que para tal, exige o desenvolvimento contínuo da capacidade de convivência e trabalho em equipe. A consciência do engajamento e responsabilidade social despertada e inspirada em Wilhem Reich, favoreceu a aplicação da Análise Bioenergética, integrada com autores da Dinâmica de Grupo, em intervenções nas diferentes situações nas áreas da educação, da saúde, das políticas públicas e comunidades. No texto, narramos algumas dessas experiências, visando tornar mais claro para o(a) leitor(a) esta possibilidade de ampliação prática da Análise Bioenergética, sem deixar de reconhecer o lugar singular e eficaz da psicoterapia, tão necessária na atualidade. Contextualizamos a contribuição da Análise Bioenergética na contemporaneidade, onde se torna visível o aumento da violência, na dimensão familiar e social, bem como as características de individualismo e massificação, com crescente e prematuro adoecimento das pessoas. Por fim, expressamos o desejo de que a comunidade internacional de Análise Bioenergética, possa abrir espaços de diálogo, presenciais e virtuais, nas conferências, nos jornais, nas revistas do IIBA – Instituto Internacional de Análise Bioenergética, nas trocas de experiências dos seus membros, visando a um maior compromisso social nos diversos países e continentes, respeitando-se a singularidade de cada região e, ao mesmo tempo, unindo-se na universalidade humana.

Palavras Chave: Análise Bioenergética, clínica ampliada, exercícios de bioenergética, grupos.

Bioenergetic Analysis beyond the Four Walls

Abstract: This article outlines the key aspects of the experience of psychotherapists working in Libertas Clínica-Escola e Consultoria, in the city of Recife, which has been applying Bioenergetic Analysis for a number of years, beyond the four walls of psychotherapy. The perspective of a broadened approach understands that the client can be the institution, formed by individuals who find in the work a place of meaning, of possibilities, of accomplishment and thus demands ongoing development of the capacities of sharing and team-working. The awareness of the participation and of an awakened social responsibility, inspired by Wilhem Reich, paved the way for the application of Bioenergetic Analysis, integrated with authors of Group Dynamics, used in interventions on the most diverse situations in the areas of education, health, public policy and within communities. We relate some these experiences, with the objective of making it clearer for the reader the practical possibilities of broadening the approach of Bioenergetic Analysis, while still valuing the singular effective place belonging to psychotherapy, so much needed nowadays. We contextualized the contribution of Bioenergetic Analysis in current times, with the evidently increased violence, in the family and in other social interactions, considering the features of individualism and massification and the growing number of premature illnesses. Finally, we express the wish that the Bioenergetic Analysis international community is able to make room for dialogue, live or virtual, in conferences, on newspapers, on IIBA journals – International Bioenergetic Analysis Institute, in exchanging experience between members, aiming at a greater social commitment across countries and continents, respecting each region's singularities while uniting in human universality.

Keywords: Bioenergetic Analysis, broadened approach, exercises, groups.



Introdução

Conhecimento, trabalho e amor natural são as fontes de nossa vida. Deveriam também governá-la; e a responsabilidade total deveria ser assumida pelos homens e mulheres que trabalham, em toda parte. (REICH)

A ciência da Psicologia no Brasil é relativamente nova, porém bem organizada e atualizada, através do Conselho Federal de Psicologia que agrega duzentos e vinte mil profissionais. Entre estes, a grande maioria escolhe a área clínica e, dentro desta, a psicoterapia como prática profissional. Há cerca de vinte anos, alguns psicólogos perceberam as injustiças sociais, o sofrimento de grande número de excluídos, e, aos poucos, começou a mudar o foco profissional, saindo de uma clientela, eminentemente, de classe rica e média, para ocupar espaços em todas as camadas da sociedade. Este movimento de uma profissão com inserção nas políticas públicas, com voz em defesa dos direitos humanos, ampliou o olhar para além das quatro paredes da psicoterapia. Já não cabia uma profissão de saúde e ciências humanas se manter alienada das questões sociais. Neste processo de amadurecimento profissional, os psicólogos ampliaram, ainda mais, o olhar para a América Latina e perceberam a necessidade de desenvolverem maior autonomia na produção científica e nas intervenções práticas, contemplando a história e a cultura de nosso povo.

Embora a Análise Bioenergética não se restrinja à Psicologia, a aproximação com esta e o reconhecimento oficial dos cursos de formação da Análise Bioenergética pelo Conselho Federal de Psicologia, favoreceram sua expansão por vários países da América Latina e sua prática nas diversas áreas do saber.

A Federação Latino-americana de Análise Bioenergética tem sido convidada para participar de congressos em conferências e/ou oficinas nos países como: Chile, Costa Rica, Cuba, México, Peru e Uruguai. Recentemente, no Peru, foi iniciado um curso para formar facilitadores que possam trabalhar com Análise Bioenergética aplicada a empresas, escolas e centros sociais de saúde.

Segundo Lowen,(1982,p.92) a Análise Bioenergética não é apenas uma abordagem psicoterapêutica:

A Análise Bioenergética não está apenas voltada para a terapia, da mesma forma que a psicanálise não lida exclusivamente com o tratamento analítico de distúrbios emocionais. Ambas as disciplinas interessam-se pelo desenvolvimento da personalidade humana, buscando compreender tal processo em termos das situações sociais nas quais ocorre.

Posteriormente, a interface com outros teóricos do desenvolvimento da personalidade permitiu estender sua aplicação nas múltiplas situações da existência humana. Aqui, salientamos os benefícios dos exercícios da Análise Bioenergética, aplicados de modo independente e/ou como forma complementar à psicoterapia. Lowen (1997) recomendava, enfaticamente, a prática dos exercícios como promoção e manutenção da saúde integral.

Fundamentamos sobre a eficácia da Análise Bioenergética nas organizações em intervenções de saúde, segurança no trabalho, integração de equipes, entre outras. Conceitos advindos de William Reich e Alexander Lowen como: economia de energia, respiração, *grounding*, exercícios, sonorização, na prática, constituem



recursos eficazes no trabalho nas organizações. A leitura corporal e energética dos grupos sinaliza os conteúdos emergentes para serem trabalhados, respeitando-se o momento e o processo dos mesmos.

Na área educacional, a Libertas Clínica-Escola conseguiu o reconhecimento do Curso de Especialização em Psicologia Clínica, com foco em Análise Bioenergética, pelo Conselho Federal de Psicologia, através da Associação Brasileira de Ensino de Psicologia, que confere o título, para os concluintes, de especialista em Psicologia Clínica. Incluímos, também, a disciplina Análise Bioenergética em vários cursos de pós-graduação como: Terapia de Casal e Família, Gestão de Equipes, Gestão Solidária para as Organizações Sociais, entre outros.

Funciona, ainda, com o atendimento na clínica social que tem como objetivo possibilitar às camadas mais carentes da sociedade o acesso à psicoterapia na forma individual e grupal. No momento atual, este serviço, basicamente fundamentado na Análise Bioenergética, amplia-se com um enfoque de prevenção e manutenção da saúde biopsicossocial.

A visão clínica estende-se para empresas, escolas, com a utilização de exercícios da Análise Bioenergética que ajudam as pessoas a lidarem de modo mais saudável com as exigências do mundo atual.

Exemplificamos, descrevendo uma intervenção que fizemos em uma comunidade de assentados em que as lideranças estavam se fragmentando e tendo como consequência um nível elevado de estresse que repercutia nas relações familiares, com o poder público, dificultando e ameaçando a autossustentabilidade. Em todas as experiências narradas as intervenções foram ancoradas na Análise Bioenergética, associada aos princípios da Dinâmica de Grupo.

Análise bioenergética

A Análise Bioenergética, desenvolvida por Alexander Lowen, com a colaboração de John Pierrakos, fundamenta-se em alguns conceitos da Psicanálise e na compreensão de que a dinâmica e a história familiar do indivíduo têm influência na formação da personalidade. Baseia-se também na teoria de Reich, este considerado o grande precursor das terapias corporais.

Para Reich, no corpo há uma inscrição da história do indivíduo e esta influencia o comportamento e a forma da pessoa se colocar e responder às situações da existência.

Reich delimita a Psicoterapia Corporal como um campo específico da Psicologia Clínica, com teoria e método próprios, fundamentando-se na especialidade da psicofísica do ser humano e resgatando o lugar do corpo nessa unidade. E avança quando a relaciona a processos macropolítico-econômico-sociais e ao cosmo, (REICH, 1985).

A Análise Bioenergética, atualmente, considera o aspecto relacional, agregando contribuições da teoria do vínculo, Winnicott, 2000, da teoria do Apego, John Bowlby, 2002, entre outras. A definição mais recente do Instituto Internacional de Análise Bioenergética, IIBA, 2003, conceitua Análise Bioenergética como uma psicoterapia profunda, analítica – relacional – corporal.



(...) integra um trabalho com o corpo, com as relações interpessoais do paciente e com seus processos mentais, cada um deles correlacionado e interpretado em termos dos demais... A Análise Bioenergética começa pela realidade do corpo e suas funções básicas de mobilidade e expressão. (A. Lowen, 1963), apud Manual IIBA, 2003).

A Análise Bioenergética observa a linguagem afetiva, como um pêndulo - presente, passado, presente - vivida e expressa no corpo. O Analista Bioenergético, no espaço terapêutico, busca a construção de vínculo - a partir do olhar, do *grounding*, do *holding* - da escuta dos sentimentos, da compreensão do corpo subjetivo, energético, relacional. Percebe a linguagem corporal como expressão de si, indo além da função biológica. Busca-se um reconhecimento dos direitos de existir e necessitar, de autonomia, de liberdade e de amar.

Psicoterapeuta e paciente podem atravessar as dores humanas respeitando os princípios do cuidar, do reconhecer, do ter limites, da aceitação da história pessoal, familiar e geracional, possibilitando o resgate da esperança numa humanidade inclusiva, solidária e cuidadosa. (SAFRA, 2005).

A prática da intervenção clínica em psicoterapia conduz, inevitavelmente, ao encontro humano, numa interação em que o psicoterapeuta acompanha as dores existenciais mais profundas.

Dores que as pessoas carregam na trajetória de suas vidas e nas lembranças traumáticas do passado, transformadas em dificuldades no presente. Que bela e difícil é a missão de ouvir, estar perto e acompanhar, silenciosa e solitariamente, a travessia do outro por mares revoltos, na viagem pelo interior de si mesmo. O mergulho na escuridão da história pessoal repleta de lembranças e fantasmas ameaçadores que paralisaram de medo. O frio do deserto afetivo. Os gritos de dor. As lavas quentes da raiva e da excitação do corpo desejanse de amor. A chuva de lágrimas. Os sons dos soluços. A entrega, representada pela aceitação da própria história. (CORREIA, 2004)

O psicoterapeuta precisa estar situado em todas essas questões. Ouvir o outro na sua subjetividade, acolher o sofrimento humano. Presente, como em alguns momentos acontece, simbolicamente, no lugar do útero aquecido, no vínculo de confiança, na frustração estruturante, no dar limites, no reconhecer, no olhar, no escutar, no tocar, no calar.

Em que lugar nos coloca o outro quando nos abre as portas do mais íntimo do seu ser. Compartilha seus segredos. Revela suas imperfeições. Quão nobre é a experiência da descoberta e o estar presente como parceiros do renascimento. Renascer, crescer, caminhar juntos e agradecer pela oportunidade que nos é concedida, na nossa missão de mantermos a motivação no nosso trabalho, testemunhando as dores, assim como, a beleza da vida. (CORREIA, 2004)

O psicoterapeuta procura compreender a pessoa enquanto sujeito em relação. Os aspectos da subjetividade são considerados, assim como seus impactos nas relações sociais. Podemos dizer que a clínica não se restringe ao *setting terapêutico*, prestando-se como suporte na compreensão do comportamento humano, nas diferentes situações do existir.

As ciências se complementam para compreender melhor a complexidade da existência humana. A visão transdisciplinar e a atuação interdisciplinar, em todas as áreas do conhecimento, evidenciam a necessária troca de saberes entre as múltiplas áreas profissionais.



A Psicologia, assim como a Análise Bioenergética, pode contribuir nos diversos tipos de instituições, nos hospitais, nas escolas, na família, nas questões jurídicas, no trânsito, nos esportes, nos programas de políticas públicas, nas comunidades, ou seja, nas diversas situações humanas.

A psicoterapia é uma das formas de intervenção clínica que lida diretamente com as questões existenciais. Ela pode acontecer em nível individual, grupal, com casais, família e nas diferentes faixas etárias. As psicoterapias corporais, em suas diversas abordagens, lidam com a visão da interface psicossomática, reconhecendo a ligação e a interdependência entre mente e corpo.

A psicoterapia corporal é, ao menos, tão científica quanto outra forma de psicoterapia e, visto que o corpo é mais diretamente observável, alguns dos seus parâmetros se prestam mais facilmente à evidência direta, por exemplo, os estados do tônus muscular ou os ritmos da respiração são observáveis tanto quantitativa como qualitativamente [...]. BOADELLA, (1997)

Terapia, em sua etiologia, significa cuidar e esta é a principal função do psicoterapeuta. O *setting* terapêutico deve representar um lugar seguro, onde a criança ferida existente dentro de cada um, seja acolhida através de uma escuta e do reconhecimento da pessoa em sua singularidade, na sua dinâmica familiar, no seu contexto social e na sua universalidade.

O psicoterapeuta deve acolher o paciente respeitando sua singularidade, procurando compreendê-lo na sua linguagem verbal e corporal. Cuidado e suporte asseguram à criança o direito de existir e necessitar, além de dar a sensação de ter e poder ocupar um lugar no mundo. (SAFRA, 2005).

Ambiente seguro

O ser humano caracteriza-se pelo desamparo que lhe é peculiar. Ao nascer, precisa do cuidado da mãe ou de alguém que exerça a função materna, pois não sobreviverá sozinho. A construção do vínculo mãe/bebê é fundamental na formação da personalidade. A interação energético-corporal vai inscrevendo um registro de amor, desamor e/ou de indiferença. O bebê no peito olha para a mãe e olha para o peito.

A qualidade do olhar, bem como o contato corporal, o ser segurado nos braços, no colo, o aconchego, facilitam o sentimento de pertencimento do bebê na família - grupo primário -, bem como a inclusão na comunidade humana, (SAFRA, 2005).

Diferentes psicanalistas como Donald Winnicott, John Bowlby, entre outros, desenvolveram teorias, salientando a importância da relação mãe/bebê, função materna, aspecto fundamental na construção de vínculos seguros.

Os estudos e as pesquisas da neurociência têm comprovado o desenvolvimento filogenético do cérebro e do sistema nervoso, a partir dos répteis, mamíferos até os humanos. Ela explica a sabedoria do funcionamento



do organismo, interligado por neurotransmissores, formando uma rede de informações e ações - neurológicas, bioquímicas, motoras, emocionais - presente em todo processo da vida.

O neurocientista Steven Porges tem estudado o nervo polivagal, trazendo uma grande contribuição na nova forma de entender a evolução do sistema nervoso autônomo e a relação entre o simpático e o parassimpático. O nervo vagal tem dois ramos: o vagal dorsal, ramo antigo do parassimpático que nos socorre nas situações traumáticas, de intensa ameaça e, também, nos prepara para a morte. E o vagal ventral, envolvido com o engajamento social, numa busca de identificar o ambiente seguro.

Quando estamos assustados, dependemos dos circuitos neurais que evoluíram para proporcionar comportamentos defensivos adaptativos para os vertebrados mais primitivos. Esses circuitos neurais provêm mecanismos fisiológicos que organizam reflexivamente os comportamentos de mobilização ou imobilização antes de termos consciência do que está acontecendo. Por outro lado, quando a neurocepção nos diz que um ambiente é seguro e que as pessoas desse ambiente são confiáveis nossos mecanismos de defesa são desativados. Podemos então nos comportar de maneira que incentive o envolvimento social e o afeto positivo. (PORGES, 2012, p. 35),

A Análise Bioenergética, assim como todas as escolas psicoterapêuticas, têm em comum a importância de criar um *setting* terapêutico seguro, que possibilite aos pacientes a travessia de suas dores existenciais, em companhia de um terapeuta respeitoso e empático, que os ajude a integrar a história pessoal, a suavizar as corações, a dissolver as mágoas, numa perspectiva de acessar o amor, a aceitação e a entrega à vida. A partir da compreensão da teoria polivagal podemos dizer que o psicoterapeuta conectado com seu parassimpático, vagal ventral, possibilita criar um campo energético seguro que favoreça a construção de uma relação de confiança e que ajude o paciente acessar seu parassimpático. Os seres humanos são criaturas altamente sociáveis. Nossa capacidade de nos curarmos está fisicamente ligada aos nossos relacionamentos com outras pessoas. Tanto a doação como o recebimento de cuidado ou de amor tem a capacidade de proteger, curar, e restaurar. (PORGES, 2012.p.308)

Sociedade contemporânea

Falamos da incontestável necessidade de um ambiente seguro desenvolvido a partir do grupo primário, familiar. No entanto, atualmente, dentro de uma visão macro, como falar em ambiente seguro, num mundo caracterizado pela violência?

Alexander Lowen, 1983, no seu livro *Narcisismo*, faz uma análise da sociedade ocidental salientando a distorção dos valores, a valorização do ter em detrimento do ser, o afastamento do verdadeiro *self* e a energia investida na imagem de grandiosidade.

Observamos uma estimulação excessiva e o sucesso é uma exigência, inclusive para as crianças. Os limites entre o público e o privado são frágeis. Individualismo e massificação, desrespeito ao corpo, conflitos de classe e exclusão social, sentimentos de abandono, solidão, pânico, depressão, são frequentes. “Na



contemporaneidade, a pessoa está reduzida à sua função biológica. O corpo deixa de ser a morada de si e passa a ser objetificado”, (SAFRA, 2005).

Há uma perda do corpo simbólico, subjetivo, relacional. Há um desespero pela falência corporal e proximidade da morte. As pessoas lutam contra a decadência do corpo, embora a decrepitude seja inevitável aos idosos. Fere-se o funcionamento natural e percebe-se um desrespeito que impacta no corpo pelos maus tratos, pela violência, pelo abuso, pela desumanização.

Segundo Freitas (2006), todas as gerações têm a obrigação ética de deixar para as gerações futuras o legado do amor, do bem-estar e do dever, - direitos e deveres - das leis e dos limites, contribuindo para o funcionamento sadio das novas gerações. No caso atual, não estamos cumprindo a função materna, do amor e do cuidar, nem a função paterna da Lei e dos deveres.

A ética do cuidar não está sendo cumprida, tendo como consequência um aumento da violência, que se estende desde a família, aos grupos minoritários, ao meio ambiente, ao universo. A insegurança se estende do plano individual ao planetário. A família, como a escola deixaram de representar ambientes seguros. Os países não dão conta das ameaças e dos atentados terroristas. O planeta sofre a violência de seus habitantes que não preservam a natureza: rios, mares, florestas, animais, pessoas. A ameaça se faz presente, através dos desastres ambientais, das catástrofes, dos acidentes, do medo, do pânico, da depressão, do desespero e das dores humanas que aumentam, vertiginosamente.

Sabemos que as dores existenciais fazem parte do viver e do morrer. Porém, muitos dos sofrimentos são gerados pelo descuido e pelo afastamento do verdadeiro sentido da vida. A ignorância, o apego e as emoções perturbadoras podem ser causas de sofrimentos construídos pelas próprias pessoas. (SAMTEN, 2010).

A ignorância diz respeito ao afastamento do verdadeiro significado da vida, prevalecendo uma superficialidade materialista, ilusória, baseada no falso *self*. O apego ao ego, a situações passadas, ao aspecto material, ao medo do futuro e a não aceitação da impermanência da vida, causam grandes sofrimentos que se repetem num círculo vicioso.

O sociólogo Alexandre Freitas, numa palestra proferida no Seminário Família, realizado pela Libertas, 2006, salienta que as leis do bem-estar, do dever, da inclusão social estão em crise. O ser humano está ameaçado em sua sobrevivência, sem limites e referências. As pessoas não fazem contato com o corpo, em seu simbolismo e subjetividade, não escutam seus sinais, não respeitam o ritmo natural. Relacionam-se apenas com os aspectos biológicos e aparentes. “Revelam baixo senso de si mesmas e fazem pouco contato com os sentimentos”. (LOWEN, 1983).

Negam a morte e as crianças não são preparadas para lidar com a finitude existencial. Lutam contra a decrepitude. Há uma aversão à velhice, tentam manter a jovialidade à custa de cirurgias e de outros procedimentos na tentativa de preservar uma imagem de forte e narcísica.



Inclusão Social

A inclusão social é um direito que deveria ser assegurado. Todas as pessoas serem reconhecidas e atendidas nos direitos de existir, necessitar e ter um lugar no mundo. Ao contrário disto, percebemos um processo de forte exclusão social. O excluído não tem reconhecimento, não tem visibilidade social, perde a noção de si mesmo e procura afirmar sua identidade social pela violência, buscando renda, respeito e poder. Observa-se um desamparo familiar, institucional, social que gera conflitos expressos de diferentes formas, a saber: (FREITAS, 2006).

Destrutividade, Violência, Barbárie.

Destrutividade – Onde machuca-se o outro pela busca de encontrar alteridade.

Violência – . Desrespeito ético onde o aspecto humano tornou-se distante. Podemos entender a violência como uma denúncia desesperada do que foi perdido no campo político, social.

Ex: os protestos na França dos jovens descendentes dos imigrantes. Assim como, sequestros, assaltos, rebeliões no Brasil.

Barbárie - Violência num grau inumano como os jovens que queimaram um velho em New York e outros que queimaram um mendigo e, posteriormente, um índio no Brasil.

Lowen, 1983, referia que atos como estes indicavam um afastamento da humanidade nas pessoas que praticam e das pessoas vítimas de tamanha violência. Para ele os jovens queriam matar a velhice e não propriamente o velho.

Como vimos, vivemos uma cultura de violência que é assistida dentro de casa. As guerras, os incêndios provocados, a fome, as ações policiais, tudo isto acontecendo nas várias partes do mundo é transmitido pelos canais da mídia e redes sociais. Nesses acontecimentos constata-se um distanciamento dos valores humanos e éticos.

A vida está completamente banalizada, mata-se por qualquer motivo. A barbárie acontece também dentro das famílias. Muitas são as notícias de crimes cobertos de crueldade em todas as partes do mundo, incluindo as crianças que deveriam ser asseguradas de proteção e amor. Todos os dias, sem nem que se perceba, as pessoas formam um campo energético nocivo decorrente de palavras, imagens e ações violentas.

Áreas de aplicação da análise bioenergética

A Análise Bioenergética foi criada com aplicação, eminentemente, clínica, através da psicoterapia. No Brasil e, notadamente, em Recife quando fizemos nossa formação, já atuávamos como psicoterapeutas em



psicodrama e com grupo, trabalhávamos em organizações como: empresas, escolas e comunidades. Entendemos que o trabalho psicocorporal podia se estender para as várias situações da existência humana.

Desta forma, Libertas levou a Análise Bioenergética para diversas instituições, pública e/ou privada, em programas de saúde, segurança comportamental e integração de equipes. Portanto, o foco passou a ser além das quatro paredes da psicoterapia. A visão da clínica ampliada, fundamenta a nossa experiência em vários campos de ação a saber: na clínica, nos hospitais, na educação, nas organizações, nas políticas públicas, nas comunidades carentes.

Clínica

Na clínica, destacamos a psicoterapia que pode ser aplicada na modalidade individual, em grupo, em casal e em família. O analista em bioenergética faz uma leitura e escuta do inconsciente, através da linguagem verbal e corporal, expressas no *setting* terapêutico e na relação paciente/terapeuta. Há uma compreensão de que a história individual está interrelacionada com a dinâmica familiar, inseparáveis da cultura e do momento histórico vividos no passado e no presente.

Atualmente, a desigualdade social, a velocidade e excesso de informações, as pressões e estimulações, tomam a psicoterapia, por si só, insuficiente para a manutenção da saúde.

Alexander Lowen mantinha na sua prática diária e recomendava a todas as pessoas os exercícios de Bioenergética como forma de ampliar a respiração, favorecer o contato com o *self*, permitir a expressão dos sentimentos, o fluir da energia e preservar a vitalidade. (LOWEN, 1985, p. 114)

Além dos exercícios, incluímos os conceitos básicos da Análise Bioenergética - *grounding*, respiração, sonorização – juntamente com o processo de grupo, no trabalho com profissionais da área de saúde. O objetivo desta intervenção é dar suporte aos profissionais que trabalham em hospitais, lidando, diariamente, com as questões existenciais – dor, sofrimento, decrepitude e morte, – com contínua pressão e, geralmente, sem preparação emocional.

Grande parte dos profissionais de medicina e enfermagem são orientados, para o exercício da profissão, a não fazer contato com os sentimentos em relação aos pacientes, como forma de defesa, à medida que lidam com as questões e dores existenciais, nem sempre suficientemente elaboradas em si mesmos. Esta forma de atuar acumula tensões emocionais que podem gerar adoecimento.

Realizamos em Recife um trabalho em um hospital privado, onde participaram 225 profissionais, visando melhorar o relacionamento interpessoal e intergrupal, bem como desenvolver a coesão e integração das equipes. Iniciamos com os gestores num total de 19 participantes entre eles enfermeira chefe, nutricionista, técnicos de recursos humanos, de segurança e de serviços gerais. Além da equipe de gestores, formamos sete grupos de, aproximadamente, trinta pessoas que, em ambiente externo ao hospital, tiveram a oportunidade de dar uma pausa ao trabalho do dia-a-dia, em busca de construir um clima de confiança e relações mais solidárias.

O objetivo foi trabalhar as tensões, as emoções e os sentimentos pertinentes à natureza do trabalho, bloqueados no corpo, bem como os conflitos interpessoais não resolvidos no cotidiano. Havia, portanto, o enfoque individual e o grupal. Os profissionais de saúde,



especialmente enfermeiros e auxiliares, têm como agravante a necessidade de dois ou mais empregos, com carga horária e plantões exaustivos que interferem no humor e na saúde. Geralmente, a autoestima desses profissionais é muito baixa, por não se sentirem reconhecidos, nem valorizados. Iniciamos o encontro com uma apresentação dentro de um enfoque pessoal. (ALVES; CORREIA, 2010, p. 116)

Depois da apresentação, solicitamos que as pessoas compartilhassem os desejos e as fantasias que tinham em relação ao trabalho. Nesta ocasião, tivemos que dar espaço para a expressão da raiva pelo fato das mesmas terem se sentido obrigadas a participar do encontro. Percebemos que o fato de poderem socializar os incômodos e a raiva, possibilitou a diminuição das resistências e uma melhor compreensão dos objetivos do trabalho e da nossa função no mesmo. Explicamos a nossa visão sobre saúde, sendo esta decorrente do estilo de vida e da qualidade das relações interpessoais, seja na família ou no trabalho. O ambiente em que se vive é fundamental na promoção da saúde. Em toda convivência, tratar os conflitos interpessoais e grupais constitui uma maneira de manter uma comunicação sadia. Para atingir este objetivo, utilizamos alguns exercícios da Análise Bioenergética para trabalhar os anéis de tensão, com ênfase nas emoções emergentes. Para o enfrentamento de alguns conflitos interpessoais, fizemos alguns exercícios em pares que permitiram a expressão da raiva e das competições.

Aos poucos, na medida em que a confiança se formava, os anéis e couraças eram trabalhados, as pessoas se entregaram ao processo, soltando os sons, expressando suas emoções, há tanto tempo reprimidas.

No princípio, a expressão foi predominantemente de riso, tanto pela situação nova, como por ser uma forma de aliviar a ansiedade. Aos poucos, muitas dores e mágoas foram expressas pelo choro. A dor solitária transformava-se em abraços fraternos e solidários num resgate de esperança, no direito de existir, ser, necessitar. Parecia inacreditável para aquelas pessoas *cuidadoras dos outros* que pudessem tirar a “roupa branca” e também serem cuidadas. A permissão de poder chorar, compartilhar com os iguais os medos e as fragilidades. Cada um se encontrar com o eu mais secreto. Comemorar as conquistas e as alegrias. Desejar, ser escutado. (ALVES; CORREIA, 2010, p. 117)

No processo, intervíamos com alguma reflexão ou atividade corporal, a partir da leitura do emergente do grupo. Em alguns momentos, abrimos um espaço para que as pessoas pudessem compartilhar os sentimentos, focados no aqui e agora. Observamos que, geralmente, depois da vivência corporal com os corações abertos e os olhos nos olhos, tudo podia ser dito ou nada precisava ser dito. (ALVES;CORREIA, 2010, p.118)

Organizacional

Aliar e integrar a Análise Bioenergética com a Dinâmica de Grupo foi uma iniciativa da equipe da Libertas. Expandimos sua aplicação para empresas, com foco na saúde, através do desenvolvimento de relacionamentos interpessoais e intergrupais mais harmoniosos e coesos nos diversos níveis hierárquicos.



De um modo geral, a maioria das empresas dá pouco espaço para a expressão dos sentimentos e, como consequência, muitas pessoas mostram-se insatisfeitas, infelizes no ambiente de trabalho e adoecem cada vez mais e mais cedo. Naturalmente, que a convivência é prejudicada por um clima de competição, de desconfiança, de conflitos não resolvidos, que acabam por gerar um processo de adoecimento individual, grupal e organizacional.

Na nossa experiência, constatamos a contribuição e eficácia da Análise Bioenergética nos processos de grupo.

A leitura corporal e energética dos grupos, o conceito de *grounding*, a respiração, a sonorização e os diversos exercícios mostraram-se fundamentais nas intervenções, focadas no desenvolvimento e integração das equipes.

Pela Análise Bioenergética, procuramos desbloquear as tensões corporais, estimulando as pessoas a entrarem em contato consigo, através do contato com seus corpos, com as sensações, com os sentimentos que, integrados e expressos, promovem saúde.

Busca-se desenvolver nas pessoas maior autopercepção, autoexpressão e o autodomínio das emoções, geralmente, reprimidas no ambiente do trabalho.

O conceito de economia energética constitui um dos indicativos do funcionamento sadio ou doentio das pessoas, dos grupos e das organizações. Se o consumo de energia e de tempo, utilizados nas tarefas, são excessivos podem indicar bloqueios na comunicação, ou conflitos não resolvidos. Este pode ser um sinal para entendermos o nível e a qualidade da energia circulante, bem como do campo energético em que as pessoas estão inseridas.

Sabemos que, na maioria das organizações, não existe espaço para a expressão dos afetos. Há um verniz e uma máscara social em que cada um cultua a imagem que supõe agradar ao outro. Há uma pressão na sociedade atual para ser forte, ultrapassar limites, enfrentar desafios, buscar incessantemente o sucesso. Esta pressão é muito estressante para as pessoas porque, o não corresponder aos padrões de excelência exigidos, significa correr o risco de sair da organização, de perder o emprego, de ser excluído. De um modo geral, a sobrevivência fica ameaçada. Neste clima de ameaça e desconfiança, os relacionamentos interpessoais são afetados, as interações se dão entre os papéis sociais, distanciando as pessoas umas das outras. Elas pouco se olham, pouco se tocam. A comunicação ocorre apenas no plano das ideias. E neste campo nem sempre as pessoas se entendem, pois cada uma defende suas verdades e pouco escuta o outro. Só quando o coração está conectado e integrado com as ideias é que se abre a possibilidade do entendimento. (ALVES; CORREIA, 2010, p. 121)

Para tratar os conflitos, algumas vezes, a palavra é suficiente. Em outras é preciso intervir corporalmente, como no caso de atividades dois a dois, a exemplo, do cabo de guerra, nos casos de competição; empurrar costas com costas para assegurar o espaço de cada um; ou ainda, sugerir repetir a expressão: quem você pensa que é? acompanhada de movimentos com os braços, quando o tema emergente do grupo está ligado a relações opressoras e/ou autoritárias.

Estes exercícios da Análise Bioenergética possibilitam trabalhar os bloqueios corporais e os entraves na comunicação interpessoal. Geralmente, no enfrentamento das divergências e conflitos, depois da expressão da raiva, é possível trabalhar a confiança, através de algumas atividades de contato, dois a dois, mãos nas mãos, olhar e silêncio. O clima começa a mudar e o campo energético torna-se mais leve e acolhedor, proporcionando



maior aproximação entre as pessoas e uma melhora na qualidade da comunicação. As experiências de encontro pelo olhar, atividades de ressonância corporal, desenvolvem a confiança que permite as pessoas compartilharem as emoções do momento, dissolvendo mágoas, na medida em que a fala estiver conectada com o coração. A cada conflito enfrentado, a confiança se instala e os elos se fortalecem.

Na nossa trajetória, verificamos que muitas dessas experiências têm sido aprendidas e transmitidas para além do ambiente do trabalho. Em diversas empresas, quando posteriormente tivemos encontros de acompanhamento, algumas pessoas referiram que, depois da vivência, elas lembravam no dia-a-dia, das orientações de respirar, do *grounding*, do falar diretamente. O espírito de equipe, a comunicação direta, o cuidado com os relacionamentos, passaram a ser uma referência no percurso da vida.

Educacional

A análise Bioenergética contribui nas escolas com orientação aos pais e educadores, bem como em atividades de integração da equipe de gestores e professores. Na nossa experiência junto com a Fundação Roberto Marinho, FRM, temos participado de capacitação de professores em vários estados brasileiros.

Em algumas escolas, atuamos dando suporte emocional aos professores para que pudessem lidar de modo mais equilibrado com o impacto de situações traumáticas, junto aos alunos. Numa escola de uma cidade brasileira fizemos um trabalho onde ocorreu um assassinato de 12 crianças. Esta tragédia gerou um impacto nacional muito forte, principalmente nos alunos, professores, funcionários e entorno da escola.

Fizemos três intervenções, num período de um ano, com o grupo de professores. Estes estavam muito abalados, além de terem que dar suporte aos alunos. A tragédia aconteceu quando um jovem, ex-aluno da escola, entrou em uma sala de aula e atirou, tendo atingido doze crianças.

No nosso primeiro encontro, nos apresentamos, explicamos o nosso trabalho e abrimos um espaço para as pessoas compartilharem os sentimentos daquele momento. As pessoas colocaram o estado de choque e perplexidade em que se encontravam. A maioria mostrava-se assustada, com sentimento de impotência e com distúrbio do sono. O foco do nosso trabalho foi criar um ambiente seguro, através do acolhimento das pessoas, do estabelecimento de uma escuta e dos exercícios da Análise Bioenergética. Realizamos um trabalho de autopercepção corporal, salientamos bem o *grounding*, promovemos atividades de fortalecimento dos elos, em dupla, incluindo em seguida todo o grupo. Depois dos exercícios, demos um tempo para a expressão verbal, estimulando as pessoas a socializarem suas experiências e desenvolverem no grupo um suporte emocional entre eles. Os outros dois encontros ocorreram em um intervalo de seis meses. Seguimos a mesma metodologia, respeitando o processo do grupo, com um olhar para o emergente individual e grupal. Observamos que a maioria das pessoas mostrava-se melhor do que na primeira vez. No terceiro encontro, ao completar um ano, as pessoas avaliaram como muito significativa terem tido esta intervenção que os possibilitou atravessar as dores ancoradas nas próprias pernas e nos elos afetivos do grupo.

Várias pessoas levaram para seu cotidiano a respiração consciente, atenção plena, os exercícios da Análise Bioenergética. Além de nosso trabalho, houve uma grande transformação na estrutura da escola e o



aporte da expressão pela arte, a exemplo de um painel de grafite que teve a participação dos professores, alunos e funcionários. Foi feito um vídeo desse processo onde foi salientada a capacidade de resiliência, referida como ancorada no amor.

Clínica social

Narraremos uma experiência de aplicação da Análise Bioenergética em uma comunidade de assentados em uma pequena região de Pernambuco. Fizemos uma intervenção de integração com as lideranças de três assentamentos que passavam por um momento de dificuldades interpessoais e intergrupais. Os assentados receberam a terra, mas faltou a eles um programa de capacitação e ajuda para administrar o dinheiro financiado para ser investido nas terras. O financiamento tinha prazos, mas diante da seca e da inexperiência de gestão a competição se estabeleceu entre as lideranças. Era necessário que estes se integrassem e fortalecessem suas relações para desenvolver ações comuns de organização, de relacionamento com o poder público e de negociação conjunta dos financiamentos.

Participaram dez pessoas de cada assentamento. O objetivo do trabalho foi integrar as lideranças e despertá-las para a visão do todo. O grupo foi composto de trinta pessoas, tendo apenas duas mulheres. Havia uma heterogeneidade na faixa etária. Muitos com mais de sessenta anos e apenas alguns entre vinte a trinta e cinco anos. A maioria sem nenhuma escolaridade. (ALVES; CORREIA, 2010, p. 149)

Iniciamos sugerindo uma apresentação em que eles contassem a história dos nomes, - significado, quem escolheu- como uma forma deles falarem um pouco de si e perceberem os pontos comuns, representada na cultura que respaldava as escolhas dos nomes. No nordeste brasileiro é muito comum nomes em homenagem aos santos, avós, heróis. Em seguida, pedimos que eles, a partir das necessidades e desejos individuais, definissem os objetivos daquele encontro.

Esclarecemos o objetivo do nosso trabalho e alguns começaram a externar que a presença de psicólogos poderia ajudar a uni-los, pois havia desavenças e nem todos cooperavam.

A partir deste momento, o processo fluiu e as pessoas começaram a expressar seus sentimentos em relação ao novo modo de vida, como gestores das terras adquiridas. Trabalhamos os anéis, dando ênfase ao tratamento dos conflitos interpessoais e à expressão da energia raivosa. Introduzimos as atividades de confiança, ocasião em que pessoas se buscavam em dupla, estabeleciam contatos pelo olhar e expressavam os sentimentos umas pelas outras.

Quando voltamos para as cadeiras e abrimos espaço para a expressão livre, muitos choraram e revelaram a dificuldade que eles estavam sentindo, os medos e a insegurança, neste momento de passagem. Saíram da carência total, da dependência e da escravidão anterior para uma aparente libertação: ter sua terra para morar e plantar, mas despreparados para se autorregular, autoadministrar. Compartilharam o peso de conseguir a sobrevivência para a família, muitas delas, com dez, quinze, dezoito filhos. (ALVES; CORREIA, 2010, p. 151)



No final do trabalho, os sentimentos predominantes foram de gratidão, alegria, amizade e paz. Na despedida, nos abraçamos e saímos com a sensação de termos tido uma lição de vida, com exemplos de coragem, simplicidade, perseverança, esperança e fé.

Conclusão

Depois de olhar para nossa trajetória profissional, me dou conta do caminho árduo que trilhamos, como desbravadores de obstáculos, em busca da ocupação de espaços, por acreditarmos nos benefícios da Análise Bioenergética, enquanto abordagem psicocorporal, que salienta a unidade psicossomática. Como legado de Reich, entendemos que tínhamos que levar a prática profissional como um direito ao acesso de toda comunidade. A singularidade individual tinha que ser associada ao aspecto cultural e à visão coletiva. Restringir a Análise Bioenergética a uma prática individual ou a pequenos grupos na clínica, passou a ser, para mim, uma alienação social. Conseguimos o reconhecimento do Conselho Federal de Psicologia que credenciou nosso curso de formação em Análise Bioenergética, certificando os estudantes aprovados como especialistas em Psicologia Clínica, foco em Análise Bioenergética.

Após a conclusão dos primeiros grupos, muitos profissionais, CBT'S, levaram a Análise Bioenergética para os diversos campos de trabalho. Alguns profissionais a incluíram em programas de apoio a famílias, assim como em Centros de Apoio Psicológicos e Sociais, organizando oficinas vivenciais para pacientes com diferentes transtornos mentais. Em todas as experiências, de nosso conhecimento, o impacto tem sido muito positivo. Os pacientes referem sentir diminuição da ansiedade, melhora do sono e outros benefícios na saúde, inclusive em casos de depressão.

Depois de anos de trabalho, a comunidade bioenergética no Brasil tem se expandido e levado seus conhecimentos para grávidas, saúde pública, pacientes diabéticos, hipertensos, deprimidos, penitenciárias, famílias, escolas, empresas, catástrofes, além da psicoterapia em contextos privados e públicos. A eficácia da prática é inquestionável, pelos resultados demonstrados, ao longos desses anos.

Temos que reconhecer nossa insuficiente produção científica que comprove e respalde a experiência profissional. Este tem que ser o novo e próximo passo.

Antes de concluir quero expressar um desejo de que a comunidade internacional da Análise Bioenergética, representada pelo IIBA e sociedades, saia do casulo de uma prática individual e estimule um diálogo com troca de experiências, enriquecido pelas múltiplas realidades culturais. Nas conferências, no meu entendimento, precisamos aproveitar a diversidade, contextualizada na contemporaneidade, com todas as nuances do sofrimento humano. As questões existenciais individuais, familiares e sociais, precisam ser o foco de nossos encontros com o respaldo teórico complementar de outras ciências, como a neurociência, que nos ajudam a realizar uma prática com visão transdisciplinar e interdisciplinar.

Sinto-me feliz e agradecida a todas as pessoas que me ensinaram a fazer contato com meu corpo, a enraizar nas minhas pernas, a aceitar e a integrar minha história, a expressar meus sentimentos, rir, chorar, amar,



ter medo e coragem de desvendar o meu lado sombra, escondido no meu corpo, na minha sexualidade, nos meus pensamentos, na minha voz, em busca de uma entrega à experiência do viver e do morrer.

Referências

ALVES, Jayme Panerai. **Exercícios de bioenergética para a saúde**. Recife: Libertas, 2012.

ALVES, Jayme Panerai; CORREIA, Grace Wanderley de Barros. **O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética**. Recife: Libertas, 2010.

BOADELLA, David. **Nos caminhos de Reich**. São Paulo: Summus, 1997.

BOWLBY, John. **Formação e rompimentos dos laços afetivos**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

FREITAS, Alexandre. **Seminário da Família Contemporânea**. Que família é essa? Recife: 2006.

INSTITUTO INTERNACIONAL DE ANÁLISE BIOENERGÉTICA. **Currículo básico de análise bioenergética**. Rio de Janeiro; 2003.

LOWEN, Alexander. **Alegria: a entrega ao corpo e à vida**. São Paulo: Summus, 1997.

_____ **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982

_____ **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 1997.

_____ **Narcisismo: negação do verdadeiro self**. São Paulo: Cultrix, 1983.

_____ **O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade**. São Paulo: Summus, 1983.

_____ **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

_____ **Espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia**. São Paulo: Cultrix, 1992.



_____ **Exercícios de bioenergética:** o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985.

PORGES, Stethen. **Teoria polivagal:** fundamentos neurofisiológicos das emoções, apego, comunicação e autorregulação. Rio de Janeiro: Senses Aprendizagem e Comunicação, 2012

REICH, Wilhem. **A função do Orgasmo.** São Paulo: Editora Brasiliense, 1984.

_____ **Escuta, Zé ninguém.** São Paulo. Martins Fontes, 1982.

_____ **Análise do caráter.** São Paulo: Martins Fontes, 1985.

SAMTEN, Lama Padma. **A roda da vida:** como caminho para a lucidez. São Paulo: Peirópolis, 2010.

_____ **Meditando a vida.** São Paulo: Peirópolis, 2010.

SAFRA, Gilbert. **O sef e a lágrima.** São Paulo: Edições Sobernorte, 2005.

_____ **Tarefas do percurso humano:** uma abordagem antropológico-psicanalítica do processo maturacional. São Paulo: Edições Sobernorte, 2005.

_____ **Reinventando a clínica contemporânea:** novos parâmetros para novas formas de adoecimento. São Paulo: Edições Sobernorte, 2006.

WINNICOTT, Donald. **A família e o desenvolvimento individual.** São Paulo: Martins Fontes, 1993.

_____ **O ambiente e os processos de maturação:** estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

