

Cuidadania e a Análise Bioenergética

Lorene Gonçalves Soares¹

¹ Psicóloga. Doutora e Mestre em Psicologia Clínica pela PUCSP. Professora de PósGraduação nas instituições: SOBAB, São Paulo; TEAB, Montevideú, Uruguai; Escuela Latinoamericana de Analisis Bioenergético, Buenos Aires, Argentina e Cidade do Panamá, Panamá. Vice-Presidente e Diretora de Ensino da SOBAB – Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética. Diretora de Comunicação da FLAAB – Federação Latinoamericana de Análise Bioenergética. E-mail: loresesoares@uol.com.br

Resumo: Este artigo se propõe a introduzir o conceito de “Cuidadania”, palavra que surgiu inicialmente no idioma espanhol, mas que fica muito bem na língua portuguesa escrita da mesma forma, uma vez que tem a ver com cuidados. Pouco se escreveu a respeito mencionando este conceito. A partir dessa introdução desenvolvemos o tema no processo terapêutico da Análise Bioenergética, nossa prática de cuidados em psicoterapia corporal.

Palavras-chave: Cuidadania. Ecologia do cuidado. Saúde emocional.

Caring and Bioenergetic Analysis

Abstract: This article proposes to introduce the concept of “Cuidadania”, a word that initially appeared in the Spanish language, but which is very well written in the Portuguese language in the same way, since it has to do with care. Little has been written about mentioning this concept. Based on this introduction, we developed the theme in the therapeutic process of Bioenergetic Analysis, our care practice in body psychotherapy.

Keywords: Care. Ecology of care. Emotional health.

Como surgiu e do que se trata cuidadania

Cuidadania antes de ser um conceito é uma prática de cuidados que está para além do individualismo vigente na contemporaneidade. Cuidadania é potencializar a vida comunitária. Cuidadania é uma ecologia dos cuidados, onde a vida está no centro. Nada é mais importante do que a vida que está pulsando agora.

A primeira vez que entrei em contato com a termo cuidadania foi no primeiro momento da pandemia do corona vírus, ainda no primeiro semestre de 2020. Ao assistir uma conferência em vídeo de minha coorientadora de tese Denise Najmanovich, me surpreendi e me interessei profundamente por essa ideia de cuidadania. “*Uma característica central da cuidadania é a capacidade de acolher ao outro e a si mesmo.*” (NAJMANOVICH, 2019).

Quando Denise defende a ideia de habitar a experiência; de se encontrar disponível e atento para habitar a experiência do encontro. A ideia de acolhimento me é muito cara, ainda mais com a noção de presença que habitar a experiência compreende.

Claro que a minha motivação principal tinha a ver com o que o conceito encerra: ecologia dos cuidados. Mas creio que também a vulnerabilidade e amplitude do tema que nos estava assolando a todos engrossou o caldo do meu interesse.

Quero enfatizar que a vulnerabilidade não é a mesma para todos, pois certamente quem tem mais recursos econômicos pode fazer um isolamento com mais conforto, assim como pagar por uma psicoterapia para cuidar da saúde emocional. Sem falar do desemprego e da situação limite de falta de alimento e abrigo, que aumentou muito para os menos validos. Especialmente em países onde os cuidados com a sua população são negligenciados por parte de seus governantes.

Ainda que em alguns países mais ricos os cuidados são tradicionalmente suportados por seus governos, essa não é a situação da maioria da população do planeta. Sem falar do cuidado com o próprio planeta e de seus recursos naturais. No cerne do conceito de cidadania se encontra a ideia de exclusão, ou a contraposição à ideia de exclusão, pois os excluídos são os mais vulneráveis e aqueles que necessitam de maior cuidado.

Esse termo surgiu de um equívoco numa placa de inauguração de um centro cívico na Espanha, onde as letras foram trocas – *ciudadania* por *cuidadania*. E quem estava atenta aproveitou para desenvolver essa ideia que não era nova porque os cuidados sempre existiram, ainda que invisibilizados ou desvalorizados, mas trazendo uma nova luz sobre esta prática. De acordo com Junco, Orozco y Del Rio, no artigo *Hacia el derecho universal de ciudadania*, publicado em 2004:

“A exclusão de toda pessoa que se desvie em parte ou totalmente da figura privilegiada é algo inerente ao próprio conceito de cidadania e a invisibilização dos coletivos excluídos (de seus trabalhos, de seus problemas, de suas formas de vida, de sua sexualidade...), determinante para sua colocação em cena. E por isso não se aplica (nem pode ser aplicado) em sua plenitude e, toda pessoa que se situe nessa ampla maioria das minorias (das mulheres, das pessoas migrantes, das que tem alguma descapacitação, do coletivo lgbt, de quem vive na pobreza...) há tido, historicamente no melhor dos casos, um aceso incompleto à cidadania, uma condição de cidadania de segunda.” (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO, 2004).

O que pode nos levar a entender que o conceito de cidadania está diretamente conectado com a reprodução do *status quo*, onde predomina os interesses de mercado, os interesses de quem se encontra no poder. Ou seja, o que está no centro é o lucro, hegemonicamente. E assim tudo o que não represente o protótipo do homem/branco/heterossexual/“bem sucedido”, é excluído! E nesse sentido é uma grande maioria, que ao se encontrar dividida em categorias, passa a ser chamada de minorias: mulher(outra)/preta/não hetero/ pobre, etc. A isso se contrapõe a cidadania, que coloca a vida como valor maior, transgredindo os valores hegemônicos de mercado e cuidando de seus vulneráveis. A cidadania entra nesse vácuo produzido pela representação hegemônica da cidadania. Entra tomando conta dos excluídos.

“A cidadania passa, portanto, por uma necessária ruptura e transgressão da divisão privado-público, pessoal-social, trazendo à luz do social todas as necessidades, diversidades e posições a hora de satisfazer as mesmas no nosso entramado(rede) social. Apontando a um marco de liberdade no estabelecimento de redes sociais e afetivas, respeitando a diversidade sexual e de autodeterminação, independentemente do gênero. Desconstruir o modelo vigente passa por desbancar as relações monetárias e mercantis concebidas como os únicos motores de qualquer tipo de mudança e transformação.” (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO, 2004).

As autoras reforçando a noção de cidadania como uma fuga das linhas duras do instituído, como algo revolucionário e de suporte aos menos validos, ou seria aos menos validados? Nessa medida é que o discurso hegemônico necessita ser questionado, pois ele atribui o que é valioso e o que não é. Um discurso que muitas vezes esconde o verdadeiro alvo, mas que em última instância é sempre exclusão social. Prevalece o discurso dos mais poderosos.

Já dizia o poeta uruguaio Mário Benedetti “que a única saída para a neurose é a transgressão”. E é nesse sentido que vejo a cidadania como saúde emocional. Não é possível exercer a cidadania dentro dos mandatos socioeconômicos vigentes, sem transgredir. A norma dessa sociedade é o individualismo. A lógica dos mercados é extrair o lucro até a última gota de vida produtiva. Portanto a cidadania é muitas vezes exercida dentro de linhas de fuga. A cidadania não está dentro de regras e normas, ela é uma atitude espontânea e ética, onde vigora o que é bom para todos, a cada novo encontro, a cada novo momento. A cidadania esta vazia de violência. Nos diz Denise Najmanovich: “*Ecologia dos cuidados*

porque o que se opõe à violência não é a não violência, que não é nada, e sim o cuidado, a confiança, a ternura: o cultivo comum da vida.” (NAJMANOVICH, 2020). Mas a vida em sua afirmação e autenticidade. A vida que tecemos juntos.

A lógica cidadã se submete aos desígnios de quem se encontra no topo da pirâmide social, onde muitos servem ao que bem poucos acumulam. Ainda Junco, Orozco y Del Río:

“Uma sociedade que se organiza em torno dos mercados, priorizando sua lógica de acumulação (na determinação dos espaços, dos tempos, dos objetivos sociais, das instituições coletivas...), coloca a vida constantemente em risco.” (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO, 2004).

Seguramente dentro destes parâmetros a vida não importa a não ser enquanto ela possa sustentar estes valores. A vida não está no centro, embora nada seja possível sem a própria vida, que se já não for a vida do indivíduo, pelo menos que seja a vida do planeta. Na lógica da acumulação as fronteiras e, portanto, os espaços estão previamente definidos. Assim como os tempos de quem e como usá-los não pertencem aos seus autênticos donos, mas são definidos de fora, pela lógica de funcionamento do mercado. Sem falar nos objetivos sociais e das instituições coletivas que acabam por serem submetidos à ordem dominante.

Entretanto o *influencer* do momento, o modelo que é valorizado, que é copiado não é aquele que necessita de cuidados; na maioria dos casos, paga pelos cuidados. É servido por alguém a quem ele sequer vê, alguém que ele invisibiliza; alguém a quem ele acha que faz o favor de empregar. Como se encontra citado no texto de,

“O sujeito fetiche do capitalismo, o cidadão de mercado, com pleno acesso a todos os direitos, se erigiu sobre a invisibilidade dos cuidados e de suas protagonistas femininas, atuando nos limites de um sistema heterossexista, onde se determina que formas de convivência recebem reconhecimento e respaldo social, que tipo de amor e de sexualidade se aceita.” (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO, 2004).

Este é o sujeito reconhecido e aprovado pela norma. É aquele comprometido com o modelo hegemônico, que reproduz, reafirma e se porta dentro das normas, sem questionar a dominação. Ao contrário, sai em defesa destas normas e odeia a tudo que se contrapõe ao socialmente estabelecido. Para as autoras referidas anteriormente:

“Colocar os mercados no centro significa que o trabalho de mercado é o único trabalho que recebe reconhecimento social, todos os outros tipos de contribuições

submergem nesse limbo invisível e da dependência, nessa caixa preta da inatividade.” (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO, 2004).

O discurso da meritocracia somente disfarça a intenção dos colonizadores, que querem fazer prevalecer a sua supremacia, ainda que inventem algo para dizer que não seja efetivamente promissor para que a vida de todos tenha o mesmo valor.

Pensar democraticamente, para mim, é pensar em prol do todo, de todos os seres que habitam este universo. É considerar, validar e preservar toda a forma de vida que afirma a própria vida, em sua singularidade. E aqui entra uma questão: os interesses econômicos de mercado são compatíveis com a democracia? Uma política que visa o lucro, que tem o lucro no centro, pode valorizar a vida em sua plenitude, ou apenas enquanto a vida de um consumidor? É a cidadania algo que a democracia possa dar suporte? O quanto a democracia pode dar guarida à ecologia dos cuidados? Para as autoras do referido artigo:

“A cidadania somente pode ser um conceito universal, aplicável a todas e todos, reconhecer direitos a umas não pode ser feito com base na negação de direitos de outros. Se trata de reconhecer as pessoas em sua diversidade, reconhecer a vida em sua pluralidade, na impossibilidade de colocá-la dentro de espartilhos, de reduzi-la a normas. E, desde este lugar, destronar aos mercados, transformar a organização social, instaurar as necessidades das pessoas, os cuidados para as personas, como novo eixo coletivo”. (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO).

Parece que esta é uma nova lógica que ainda precisa de muita mudança de consciência para que possa se instalar. É um novo pensar que está diretamente ligado com a atitude ética a se ter na vida.

E assim seguem as autoras, num pensamento em desacordo com a lógica dominante, onde propõem mais questionamentos:

“Falar de cidadania é colocar a vida no centro da organização socioeconômica, responsabilizando a sociedade em sua manutenção e destronando a lógica dominante atual do benefício. Questionarmos as formas de hierarquia estabelecidas, as formas de convivência perversas y opressoras, que asfixiam a vida. A cidadania não pode excluir, porque toda a pessoa há de ser, ou pode ser, parte de uma rede ampla e horizontal de cuidados; ou de múltiplas redes coletivas e autogeridas. A cidadania é universal.” (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO).

A proposta da cidadania é uma proposta de horizontalidade, onde cada um tem um papel relevante na sociedade. Somos todos parte de uma grande rede universal que se faz

entramada com múltiplas redes. A sustentação da vida está presente para todos, sem privilégios ou hierarquias. Somos todos responsáveis. Portanto não cabem na cidadania a dominação e a submissão.

Na cidadania há um íntimo contato e valorização da natureza. Para as autoras referidas: “Colocar a vida no centro é afirmar nossa íntima relação com o meio ambiente e a necessidade de acabar com a ideia de que a civilização é a dominação progressiva da natureza.” (JUNCO, OROZCO, DEL RÍO, 2004).

Se não cuidarmos do ambiente, do planeta em que vivemos, estamos em princípio descuidando de nós mesmos. Para a cidadania antes de tudo vem a vida. O extrativismo, a guerra, a violência são antitéticos à cidadania. Assim como a exploração, a submissão, a opressão não coadunam com a ideia de cidadania. Talvez por isso mesmo os senhores do poder trataram sempre de invisibilizar aquelas/aqueles que se dedicam aos cuidados, a começar pela ideia de “dona de casa”. Uma vez invisível, o tão necessário trabalho de cuidar, pode ser mal ou não remunerado. Para além do realce que a palavra cidadania encerra está a noção de que urge uma mudança pela valorização da vida em face das atuais demandas de mercado.

Também Denise Najmanovich apresenta um conceito que ela chama de PRODUTIVITE (*productivitis* em espanhol). Como o fez na sua comunicação no Conversatorio Salud Comunitaria en el 10 Encuentro Plurinacional de Prácticas comunitarias en Salud, onde apresenta esta noção. “Para mim a enfermidade que hoje está assolando o planeta não é o covid. O covid é um sintoma da enfermidade. A enfermidade é a produtivite. O que está devastando o planeta é o produtivismo” (NAJMANOVICH, 2020)

Segundo DN a produtivite é uma doença ou uma enfermidade que nos leva a produzir cada vez mais, por mais horas, nos roubando o que temos de mais precioso que é o nosso tempo de viver. Um produzir que na maioria das vezes não é para mim mesmo e que só serve para o lucro de um outro alguém poderoso. O valor maior pregado na atualidade é que temos que produzir, a produtividade é uma medida. Valemos mais na medida em que somos mais produtivos. E isto não se refere apenas a bens de consumo material. Mesmo enquanto profissionais psi, somos medidos por quanto publicamos, pelos títulos que temos, importando menos se temos realmente algo à dizer: que possa afirmar a nossa singularidade, que possa criar uma nova realidade nos encontros. Em geral o *status quo* invalida ou aniquila o novo. Aquilo que não está dentro do já instituído acaba expurgado ou excluído. Quando não ocorre

essa expulsão, possivelmente porque a invenção, a ideia é boa e pode se tornar um produto, aí ocorre a captura da invenção. Vem o mercado e procura tomar para si, transformando em produto a ser produzido intencionando o lucro.

Na produtividade não se encontra o cuidado, nem de si nem do outro, ao contrário, tudo o que importa é o lucro. O lucro é um valor que o colonizador trás: explorador de pessoas, dos animais, da natureza, de recursos enfim. É o colonizador que impõe seus interesses, seus valores, de maneira a convencer os colonizados a atenderem ao seu projeto. Talvez uma boa analogia é que essa noção de lucro sem limites seja como um game, que o único que importa é ganhar, mesmo que não seja para si, mas ser o vencedor, o mais visibilizado.

Já na cidadania o cuidado está em mão dupla, ou melhor, está em múltiplas mãos. Há uma construção de cuidado mútuo, múltiplo. Há uma ajuda mútua, múltipla. Cidadania é quando todos habitam uma relação de cuidado. É a arte dos encontros. A cidadania está em todas as partes. Está no trabalho, no estudo, em casa, onde me divirto, na relação sexual. Está em todos os encontros, é a ética dos encontros. Onde não apenas uma das partes ganha, mas sim onde todos se nutrem e ganham algo.

Não há um caminho para cuidar, não há fórmulas, regras ou modelos. A modulação do cuidado se faz no encontro, se constrói durante o trajeto e o desenvolvimento do vínculo. Então o exercício da cidadania não é um projeto, mas é sim um trajeto. Trajeto este que a cada momento está criando e redimensionando a composição do vínculo presente. Há que se considerar que o cuidado também se faz presente dentro das tensões naturais que habitam a convivência. O que pode derivar então é uma cocriação, um habitar desde as diferenças e intensidades presentes nos mais variados encontros. Uma composição nas diferenças.

Também devemos ficar atentos com o cuidado excessivo que, muitas vezes, não é senão outra coisa do que controle. Em nome da segurança se desenvolve uma política de cuidado onde o que está em vigor é um controle. Aqui já não está presente o cuidado e sim a opressão. Nesse caso o cuidado é passivo, e passa a ser um instrumento de controle. A segurança pode ser uma forma de nos distanciar do outro, desabitamos a experiência e o vínculo com o outro. Na política dos cuidados está pressuposto um controle moral, onde o certo ou errado está dado antecipadamente. Porque o controle tanto de si quanto do outro é um limite, uma subtração da espontaneidade.

Num encontro real e com vinculação está presente a confiança, não o controle. Uma ecologia do cuidado se faz a partir da confiança de que o outro não vai me invadir, me roubar,

me tomar algo, e vice-versa. É a construção de uma energia amorosa onde nos empenhamos em cuidarmos uns dos outros. É um jogo onde todos ganham.

Cuidania no processo psicoterapêutico na abordagem da Análise Bioenergética

Quando colocamos o cuidado no centro estou garantindo o meu estado de presença, me abrindo para este outro que sempre me surpreende. Não tomo o encontro como algo já sabido, mas me abro para receber o que chega a cada novo momento, no presente. No caso específico do processo terapêutico, estou aberto para as experiências novas, não para diagnósticos ou prognósticos. Pois nesse caso estas determinações levam ao fechamento e a dificuldade de novas composições e cocriações. Por isso pergunto: Estou aberto para esse outro com o qual vou fazer um percurso, um trajeto, onde o cuidado será o leito para novas possibilidades e ampliação da vida? Ou trarei meus conceitos e pré-conceitos para cuidar desse outro? Usarei meus conhecimentos teórico-práticos para me aproximar aberto, e para entender o novo que aparece diante de mim? Ou criarei interpretações desde o fora a partir de referências previamente conhecidas? Tenho suficiente atenção e abertura para não julgar o que estou escutando?

Para Denise Najmanovich:

“A ecologia dos cuidados tem a ver com esse encontro, vivido aqui e agora, com um outro que sempre me surpreende, porque não o estou supondo à priori; nem em relação a um diagnóstico, nem em relação a um prognóstico”. (NAJMANOVICH, 2019).

Por isso nunca se aplica uma teoria a um caso. Cada encontro, cada situação, cada problema é único. E assim nos cabe valorizar e reconhecer cada singularidade. O mundo fica tão mais intenso com um olhar novo, ou com novos olhos para cada novo momento. Assim ficam os entes com os quais eu me encontro. E um cuidado fundamental é reconhecer e valorizar cada nova singularidade em cada novo singular momento.

É necessário o cuidado no processo terapêutico para acolher o que se apresenta na experiência. Para a presença sempre livre de concepções anteriores que diminuam a força do encontro e que venham a cegar o olhar para o que está chegando.

Como a psicoterapia corporal compõe com uma ecologia de cuidados, uma ecologia que coloca a vida no centro? Trabalhando na restauração da potência e do movimento que afirmam a vida. Na psicoterapia corporal há uma prática e uma teoria que não separa os acontecimentos em psique e soma. O ser é uno e múltiplo ao mesmo tempo, uma vez que ele está sempre em interação com os demais.

Trabalhamos para restaurar a potência de vida, que foi diminuída nos diferentes e possivelmente traumáticos encontros. Partimos da noção de couraça desenvolvida por Wilhelm Reich, onde se pensa que os efeitos dos encontros são registrados em nosso corpo em forma de tensão ou relaxamento. Alguma parte em nós se contrai e a contração se faz crônica, levando-nos a respostas padronizadas para diferentes situações que nos remetam a injúria sofrida inicialmente. Essa contração limita a passagem da energia vital, diminuindo a nossa expressão espontânea assim como o movimento. Ao diminuir a nossa expressão e conseqüentemente um maior contato com nossos sentimentos e emoções, o fazemos inconscientemente na intenção de sentir menos dor. Entretanto como essa é uma resposta padronizada, acabamos diminuindo também a nossa capacidade de sentir. Ao nos encorajarmos limitamos o fluxo da energia vital, ele fica estreito, apertado; a pulsação de vida fica apequenada. Conseqüentemente diminuimos nossa possibilidade de ter prazer, de nos sentirmos mais vivos.

Ao propormos a expressão de sentimentos negados, em exercícios simples, que nos possam levar a um aumento do fluxo respiratório, já ampliamos a capacidade de respostas vitais. Não esquecendo que o combustível para a transmissão de nutrientes entre as células é o oxigênio que inspiramos. Assim que a ampliação da respiração é um dos pilares das psicoterapias corporais. Também é importante ressaltar que as psicoterapias corporais não prescindem da análise, sendo o trabalho corporal, na maioria dos casos, um facilitador para conteúdos que não surgem por associação livre. A compreensão e elaboração no corpo pode viabilizar uma mudança que muitas vezes a compreensão intelectual por si só não alcança. Além disso oportuniza a liberação e expressão de sentimentos negados ou reprimidos.

Especialmente nestes tempos de movimento reduzido, de poucos ou quase nenhum encontro, se torna necessário e até imprescindível que possamos nos movimentar. A vida em cidades já era mais reduzida em movimento, pois nos deslocávamos em veículos, e tendíamos ao sedentarismo. E em tempos de pandemia, já não saíamos de casa. E muitos de nós

passávamos os dias em frente a uma tela de 13”. Como nos revitalizamos? Como elaborarmos as dificuldades desses tempos? Como nos cuidamos?

Se lembrarmos de um bebê deitadinho, sem roupas em um lugar seguro, com um adulto dando atenção a ele, vamos ver a plena manifestação da vida em um ser que se movimenta alegremente. Isso é para dizer que o ser humano ao nascer é um dos mais indefesos animais desse reino da natureza. Um cavalinho, um cachorrinho, um gatinho, ao nascer consegue ficar nas quatro patinhas e se mover na direção do bico do peito da mãe em busca do leite. O ser humano não consegue, nasce numa total necessidade de amparo e cuidado. Se não tiver uma mãe ou substituta que o tome no colo, coloque no peito (o bico dentro da boca, seja este do seio ou da mamadeira), ele não tem autonomia para buscar. Ou seja, a condição humana é totalmente dependente do interesse, do cuidado, do amor para que ocorra sua sobrevivência ao nascer. Isso nos leva a pensar na imensa situação de desamparo que enfrentamos ao chegar ao mundo. Consequentemente o quanto necessitamos de cuidado, e estou dizendo isso sobre a sobrevivência da espécie.

E todas estas primeiras sensações não dispõe de linguagem, somos só sensações experimentadas em nosso corpo. E esse corpo, assim como o psiquismo, vai registrando todas as sensações sejam boas ou não. E assim vai perdendo a sua espontaneidade, vai ficando engessado, encouraçado. Vai estar mais ou menos tenso de acordo com as novas experiências que vão acontecendo. Mas certamente em tempo de pandemia, com tantos desassossegos, a tendência é aumentar o nível de contração e de respostas automáticas, encouraçadas. Com a pouca movimentação tendemos ao congelamento e a apatia, um sintoma frequentemente relatado por quem está vivendo essa pandemia.

As técnicas de psicoterapia corporal que estão conectadas com o movimento são muito favoráveis para o restabelecimento de um maior fluxo vital. Elas sempre foram aplicadas em consultórios e em grupos, mas no formato presencial. Foi preciso criar novas maneiras de prosseguir neste trabalho que se faz mais necessário do que nunca. Viabilizar movimentos, auxiliar no aumento do fluxo respiratório, e acima de tudo acompanhar estes momentos de perda e de medos, sendo uma prática de cuidados que se torna possível através do encontro online. Alguns exercícios dão passagem para o medo e o choro contidos trazendo alívio e reconhecimento da realidade, o que chamamos em bioenergética de “*grounding*”.

Considerações finais, por agora:

A psicoterapia é essencialmente um lugar de cuidado, para tratar exatamente daquilo que não foi suficientemente cuidado. Algumas considerações são significativas para levar em conta neste fazer, tais como a abertura e valorização das diferenças para que o vínculo possa se formar de maneira horizontal, e na singularidade que compreende cada encontro. O psicoterapeuta tem que ter atenção para não trazer seus valores e julgamentos, tem que ter abertura para estabelecer um olhar novo a cada novo encontro. Fazer com que seu conhecimento técnico sirva para auxiliar o seu paciente nas superações, sempre fugindo dos rótulos, e não para mantê-lo ou apaziguá-lo em um conformismo social. Cuidadania em análise bioenergética é construir um vínculo seguro entre analista e paciente, de maneira que seja possível restabelecer fluxos afirmativos de vida. Ainda apresento mais uma colaboração do texto de Junco, Orozco e Del Río:

“Cuidadania como luta contra as relações de dominação, uma aposta pelo cuidado mútuo não hierárquico e sem privilégios. Onde a responsabilidade e a ação com respeito à sustentabilidade da vida não hão de recair em repetir estruturas de dominação e privilégios, nem na invisibilização a que se vê situado atualmente o trabalho de cuidados” (2004).

A análise bioenergética que trabalha para reestabelecer o fluxo vital, aporta condições para que o indivíduo ultrapasse a sua condição caracterológica e alcance a vida plenamente.

Onde a cuidadania se encontra é possível restabelecer os vínculos, que em algum momento foram quebrados e, assim se perdeu a confiança no amor. A energia amorosa estanca nas dores necessariamente vividas em algum momento de nossas vidas. Para Alexander Lowen, criador da análise bioenergética: *“Posto que o amor também é uma abertura e expansão do self para incluir o mundo, a perda do amor resulta em contração e retraimento, o que é tão doloroso quanto alegre era o amor.” (LOWEN, 1997)* Por isso é fundamental que o vínculo terapêutico se desenvolva na confiança e no cuidado para efetuar modulações nos novos vínculos que aquele a quem cuidamos pode vir a estabelecer, e assim ampliando sua capacidade amorosa na direção do mundo. Somente na fluência do amor encontramos a genuína alegria.



Referencias

BENEDETTI, Mário. *Transgresiones*. SD. Disponível em: <https://www.poemas-del-alma.com/mario-benedetti-transgresiones.htm>.

JUNCO, OROZCO, DEL RÍO *Hacia el derecho universal de ciudadanía*. 2004. Disponível em: https://www.formacaocaleidos.com.br/files/Mauricio-derecho_universal_cuidadania.pdf.

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

NAJMANOVICH, Denise. *Conversatorio Salud Mental*. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bRKgunKrW6s&t=4590s>.

NAJMANOVICH, Denise. *Ciudadania – Ecologia de los saberes y cuidados*. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=u9YSSmGTmEQ>.

NAJMANOVICH, Denise. *Ciudadania en la ciudadanía para revitalizar la vida*. 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cVzNzqDzarg&t=190s>.

NAJMANOVICH, Denise. *De la pedagogía de la crueldad a la ecología de los cuidados*. 2019. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_kghQR2BZKM.

Recebido: 16.08.2022; Aceito: 15.05.2023; Publicado: 30.05.2023.