



A Análise Bioenergética através de Grupos Psicoterapêuticos *online*: Esboço para um Estudo de Caso

Guilherme Bomfim Pacheco¹

Resumo: Este artigo pretende comentar os dados preliminares para um estudo de caso sobre o uso da abordagem corporal no contexto de grupos online. Para tal, comentaremos quatro fragmentos colhidos de três grupos distintos oferecidos pela Clínica Social Maria Zeneide Monteiro da Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética (SOBAB) em São Paulo durante o ano de 2023. O objetivo deste breve estudo está calcado primordialmente na pergunta: Como facilitar um grupo psicoterapêutico online de forma que ele seja fiel aos princípios norteadores da Análise Bioenergética contemporânea?

Palavras-chave: Análise Bioenergética. Grupos Online. Afeto.

Bioenergetic Analysis through online psychotherapeutic groups: An outline for a case study

Abstract: This article aims to comment on the preliminary data for a case study on the use of body psychotherapy with online groups. To this end, we will comment on four fragments collected from three different groups offered by the Social Clinic of the Brazilian Society of Bioenergetic Analysis (SOBAB) in São Paulo during the year 2023. Ultimately, this article aims to answer the question: How do we facilitate an online psychotherapeutic group so that it is faithful to the guiding principles of contemporary Bioenergetic Analysis?

Keywords: Bioenergetic Analysis. Online Groups. Affect.

¹ Analista Bioenergético, CBT. Educador e Treinador de Professores. Diretor de Comunicação e Coordenador da Clínica Social Maria Zeneide Monteiro da Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética (SOBAB), São Paulo. Mestre em Educação pela Universidade de Chichester, Inglaterra. Pós-graduado em Psicologia Transpessoal pela UNIPAZ, Rio de Janeiro. Graduado em Letras pela Universidade Federal do Espírito Santo. guilherme.pacheco@gmail.com



Introdução

A Clínica Social Maria Zeneide Monteiro da Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética (SOBAB) em São Paulo, da qual faço como terapeuta e coordenador, precisou adequar seu trabalho social durante os anos da COVID-19. Começamos a atender remotamente através de vídeo chamadas no aplicativo Zoom e a montar grupos psicoterapêuticos de até oito participantes. Nosso intuito era conseguir abarcar a crescente demanda para psicoterapia que aumentou exponencialmente neste período. Neste processo, terapeutas experientes no atendimento individual foram preparados para atuar em grupos. Ao longo do biênio 2021-2022, fomos ajudados por especialistas na área. Fizemos, por exemplo, uma formação básica em dinâmica de grupos com Genira Rosa dos Santos (Sociedade Brasileira de Dinâmica de Grupos) em 2021 e participamos de um programa de treinamento e supervisão de grupos com Grace Wanderley e Jayme Panerai (Libertas) em 2022. Este esboço para um estudo de caso pretende trazer uma breve reflexão sobre o legado que nos foi deixado por estes profissionais e sobre a adequação necessária que fizemos para atender grupos online dentro da abordagem da Análise Bioenergética.

Sabemos que a Análise Bioenergética foi essencialmente ampliada nas últimas décadas (CLAUER, 2015). Entre tantas outras áreas do conhecimento, a neurociência, a teoria do apego, o modelo de desenvolvimento biopsicossocial e a psicologia do trauma deram uma nova dimensão ao trabalho terapêutico do analista bioenergético, um trabalho mais apoiado no relacionamento terapêutico, integrando conceitos como empatia, contato, presença, além do conceito de ressonância física e psicológica dentro do próprio terapeuta.

Neste breve estudo, pretendemos voltar a estes conceitos chaves e, através deles, responder às perguntas:

- Como facilitar um grupo psicoterapêutico online de forma que ele seja fiel aos princípios norteadores da Análise Bioenergética contemporânea?
- Como desenvolver uma “persona terapêutica” para atendimento em grupos?

Para tentar responder a essas perguntas, começaremos com uma revisão dos conceitos acima mencionados. Em seguida, ilustraremos estes conceitos com quatro exemplos de sessões colhidos ao longo de 2023 em três grupos dos quais participei como coterapeuta. Finalmente, voltaremos às perguntas numa tentativa de ampliar o debate sobre o que significa ser um Analista Bioenergético em um espaço virtual.

Revisão da Literatura

Analistas Bioenergéticos costumam ter uma intuição afinada que aumenta a conexão energética e favorece o sentimento de presença. Muitas vezes, o que nos diferencia de outros profissionais clínicos é a maneira como entramos em ressonância com os nossos clientes. Aprendemos a relacionarmos uns com os outros a partir da ressonância em nosso próprio ser. Aprendemos a ver o outro, respeitá-lo e tolerá-lo sem perder nossa identidade pessoal.

Segundo Nascimento (2005, p. 119), os analistas bioenergéticos costumam trabalhar em um espaço de silêncio, uma condição de presença isenta e não julgadora, respeitosa e compassiva, que provocará por *ressonância* um estado semelhante no cliente. Para a autora, este espaço deverá ser ativado de modo consciente pelo terapeuta focalizando sua atenção na respiração, no percurso do ar pelas costas através da medula espinhal.

A ressonância é o que permite o terapeuta, primeiro, depois o cliente ou o grupo ir se familiarizando com os seus sentimentos e com os sentimentos do outro. Para tal, o terapeuta bioenergético tenta criar um espaço onde confiança e entrega possam ser uma via de mão dupla terapeuta-cliente(s). Este espaço de sintonia e ressonância emula o modelo de desenvolvimento biopsicossocial preconizado por Allan Schore, no qual a autorregulação ocorre na interação da criança com seus cuidadores, principalmente na díade mãe-bebê em interação nos primeiros meses de vida (cf. KLOPSTECH, 2005).

Neste processo de familiarização, é essencial que possamos ser terapeutas empáticos, de forma que nos deixemos afetar pelas histórias que chegam até nós. A etimologia do termo empatia já nos fala desta necessidade significando *sentir por dentro* (cf. COELHO JUNIOR, 2005). Metaforicamente falando, é quase como o processo digestivo. Somos obrigados a captar as impressões materiais do mundo, digeri-las, de forma a perceber o que é suportável ou não e, por fim, assimilar algumas coisas e expulsar outras (DETHLEFSEN & DAHLKE, 1983).

O tema da empatia está muito bem elaborado na literatura da Análise Bioenergética por autores como Guy Tonella e Robert Lewis. Segundo TONELLA (2008, p.47/48), a empatia é mais do que um conceito clínico. É uma realidade neurológica. O autor discorre sobre a existência dos neurônios espelhos no cérebro para mostrar como estes neurônios, quando ativados no cérebro límbico tanto do cliente quanto do terapeuta, permitem com que o terapeuta possa “reconstruir” em si a experiência de seu cliente. Neste processo, é

fundamental que alguns terapeutas aprendam a “desinibir suas respostas corporais enquanto outros possam aprender a conter seus impulsos e transformá-los em linguagem verbal”.

Estas ideias são corroboradas por LEWIS (2005, p. 13) que nos lembra que a terapia Bioenergética contemporânea é uma terapia empática. No processo terapêutico, “provavelmente há uma neurobiologia comum em nosso córtex orbitofrontal direito que nos permite a todos amplificar a corda ressonante que existe dentro de nós, quando é atingida pela experiência de nosso cliente”.

Neste processo, a autorregulação simultânea de si mesmo e da interação é fundamental. Esta autorregulação se dá forçosamente no corpo tanto do cliente quando do terapeuta, mas um terapeuta trabalha este comportamento de forma que, ao longo do processo terapêutico, a autorregulação possa também ser emulada por seu cliente. Allan Schore (2003, citado por LEWIS, 2005) chama isso de “vibração simpática harmônica”:

O terapeuta sintonizado e intuitivo, desde o primeiro contato, aprende as estruturas rítmicas que o cliente tem, momento a momento, e modifica flexível e de maneira fluida seu próprio comportamento para ajustar-se a esta estrutura.

Em seu artigo seminal, Robert Lewis sugere que ser empático é um processo um tanto diferente para cada um de nós:

Somos tão complexos e singulares que, por exemplo, de dez terapeutas diferentes, a ressonância mais próxima de um dado cliente em particular, seria sentida por alguns terapeutas em suas vísceras, por outro em seus corações, etc.

Independentemente de onde em nós, terapeutas, esta ressonância esteja acontecendo, fica claro que o vínculo intersubjetivo e afetivo que possa ser criado entre terapeuta e cliente é fundamental para a trajetória terapêutica. Para que este trabalho ocorra, DE CLERCK (2015) sugere que três dimensões se façam presentes, a saber, a transferência, a relação e o corpo. A dimensão transferencial nos remete a nossa origem psicanalítica e justifica o uso da palavra análise no processo terapêutico que chamamos de Análise Bioenergética. A dimensão relacional nos coloca frente às mudanças recentes da Análise Bioenergética e brevemente comentadas em nossa introdução. Segundo DE CLERCK (2015, p. 209):

*Nesta dimensão terapêutica, o terapeuta se empenha por construir um relacionamento caracterizado por **reciprocidade**. Ele se oferece como parceiro de modo semelhante a*



um catalisador numa reação química. Ele é o catalisador para a evolução psíquica.
(meu grifo)

Finalmente, mas não menos importante, está a corpo. Segundo LOWEN (2015), principal precursor da Análise Bioenergética, deveriam ser quatro as dimensões do trabalho terapêutico. O terapeuta bioenergético deveria sempre procurar (a) entender e trabalhar a tensão muscular (b) analisar associações, comportamentos e transferência (c) entender a dinâmica da energia e (d) focar no papel da sexualidade. Estas dimensões nem sempre estarão presentes de forma equilibrada no trabalho:

Todos os terapeutas de bioenergética são conhecedores destas quatro dimensões, mas o que varia, conforme a formação e a experiência de cada um, é a ênfase dada a cada uma dessas dimensões. Muitos colocam o foco principal sobre os aspectos psicológicos, com alguma atenção ao corpo, por ser o corpo a fonte do sentimento. Outros fazem mais trabalho corporal, mas tendo em vista a expressão dos sentimentos. Eu gosto de trabalhar com o corpo num sentido energético. (LOWEN, 2015, p. 29)

Onde fica o corpo no trabalho psicoterapêutico online frente às limitações impostas pela tecnologia? A ênfase dada ao trabalho corporal precisou ser redimensionada, mas não foi esquecida. Algumas das limitações com as quais temos que lidar incluem, no caso das sessões de vídeo online, o enquadramento da tela. A tela de um computador geralmente nos permite um *close-up* do rosto e da parte superior do corpo do(s) cliente(s) somente. O que poderia estar acontecendo com a coluna vertebral, com os membros superiores e inferiores de nossos clientes? Conseguimos perceber a respiração ofegante ou curta de nossos clientes? Existe sempre a possibilidade de respirarmos juntos com nossos clientes. FRÉCHETTE (2021) sugere também que usemos os próprios clientes como aliados nesse processo fazendo uso com mais frequência de perguntas tais quais: Dirija sua atenção para o corpo. O que está acontecendo no seu corpo neste momento? Vocês percebem uma tensão específica em alguma parte do corpo? Na garganta, nas mandíbulas? Sentem a respiração bloqueada?

De forma compensatória, precisaríamos também aguçar nosso olhar terapêutico para o que consigamos efetivamente perceber. Por exemplo, aguçar nossos ouvidos para as nuances na voz de nossos clientes. (FRÉCHETTE, 2021, p. 29). Tudo isso, em última instância, contribui para que possamos, através de abordagem psicopedagógica, desenvolver a

autorregulação do cliente o mais rápido possível, uma vez que o terapeuta não está fisicamente presente para ajudar com seu próprio corpo nesta regulação.

Finalmente, existe todo o trabalho proposto pelos teóricos acima citados, um trabalho voltado para a dimensão relacional e empática e que, sem sombra de dúvidas, acontece no corpo de terapeutas e clientes igualmente. Este trabalho será exemplificado abaixo com quatro fragmentos clínicos provenientes de três grupos terapêuticos dos quais participei como facilitador ao longo do ano de 2023. O nome dos participantes e alguns detalhes da narrativa foram alterados de forma a preservar a identidade de nossos clientes.

Características gerais dos grupos psicoterapêuticos online

Os grupos psicoterapêuticos da SOBAB são facilitados por psicólogos e analistas bioenergéticos formados pela própria instituição, em sua grande maioria com a titulação CBT (do inglês, *Certified Bioenergetic Therapists*). As sessões têm duração de 1 hora e 30 minutos e cada grupo é co-facilitado por dois terapeutas. O grupo tem uma duração de 12 meses e funciona como um grupo fechado: após um ajuste inicial de participantes nas primeiras 8 semanas, não existe a possibilidade de entrada para novos participantes. A triagem de participantes é feita primordialmente pelos dois terapeutas responsáveis pelo grupo. Participam do grupo até 8 pessoas. Um grupo médio tem geralmente 5 ou 6 participantes. O início de cada sessão é sempre um convite para um trabalho de respiração e de consciência corporal apoiado no conceito de *grounding*. Terminado este trabalho com duração média de 10-15 minutos, os terapeutas convidam os participantes a fazerem o seu *check-in*, ou seja, falar sobre os acontecimentos da semana ou sobre algo que possa estar mobilizando-os. Não existe obrigatoriedade de participação. Os objetivos gerais do grupo a médio prazo incluem:

- Ser honesto consigo mesmo e com o grupo.
- Confiar no grupo para poder vincular com o grupo.
- Explicitar o que sente, entendendo que não existem sentimentos certos ou errados.
- Falar a partir do coração e não só da cabeça.
- Ter abertura e empatia com o que é diferente: entender que a diversidade é inerente à vida.

Breve estudo de caso: descrição e análise

Para melhor entender nosso trabalho, passamos abaixo a descrever quatro momentos que ilustram o que acontece nos grupos e expandem os conceitos teóricos acima citados.

Fragmento 1

O tema que se estendia desde o nosso último encontro do grupo era o do excesso de trabalho e da necessidade de buscarmos momentos de contemplação (como sugerido por uma das participantes) ou momentos de ócio criativo, no meu entender. Isto porque, ao ouvir a conversa, fui remetido ao título do livro do italiano Domenico de Mais, sociólogo conhecido nos anos 90, que insistia que o equilíbrio entre obrigações e o exercício da criatividade era fundamental em nossas vidas.

O tema foi sendo atravessado por outros subtemas, o lugar da cobrança, as expectativas parentais, até que Martha conta como saiu da faculdade de medicina e caiu de paraquedas em um programa de residência da USP. Jovem vinda do sul do país, o nível de competitividade era grande e Martha deixa a residência ao final do primeiro semestre. “Tem coisas que eu não dou conta.”

Fui tocado pelo relato e principalmente pelas palavras finais de Martha. Senti vontade de massagear o meu esterno. Sugeri que todos fizéssemos um movimento de fechar os olhos, que déssemos umas batidinhas de leve no esterno, localizado na parede anterior do tórax, e repetíssemos para nós mesmo: “Eu não dou conta.” Seguiu-se um momento emocionado de trocas. Uma das participantes falou de sua dislexia na infância e de como foi frustrante para ela hoje como fonoaudióloga não conseguir trabalhar com um grupo de crianças carentes. A dor dela frente às crianças era muito intensa. Uma outra contou sua experiência de casar-se aos 17 anos para fugir da família e ir morar em uma comunidade, onde dramas semelhantes ao que vivia em sua família de origem eram desvelados.

Em algum momento, olho para uma participante que se encontrava calada até aquele momento. Encorajo Mônica a compartilhar o que está sentindo. Ela explica como o trabalho corporal motivou-a a pensar o não dar conta de um ângulo radicalmente diferente: “Eu escolho não dar conta.”

Sugeri que todos nós voltássemos ao exercício, agora com esta nova frase. A reação das pessoas ao final foi totalmente outra. Concordaram que a frase trouxe de volta a potência

de cada uma das participantes. Uma das participantes percebeu como ela, mulher, sempre conseguiu dar conta de tudo na vida. Pudemos com um simples exercício corporal experimentar as duas faces de uma mesma moeda.

Fragmento 2

O tema que permeava nossa conversa era o das escolhas que fazemos na vida, muitas das quais nos trazem um sentimento de arrependimento. Marcelo fala das frustrações que o levaram a sair de um casamento e perder o contato com a filha e de sua tentativa de resgatar este contato depois de mais de 5 anos sem vê-la. Ao falar sobre o assunto, faz um gesto com as mãos, levantando a palma da mão direita.

Percebo o gesto e sugiro que possamos trabalhar corporalmente com o movimento feito por Marcelo. Proponho que cada um traga à consciência um momento de escolhas entre duas coisas importantes. Sugiro que coloquem a mão para cima e decidam em que mão cada uma destas coisas deve ficar. Depois proponho que sintam o peso destas duas escolhas. Pergunto: “O que acontece com as mãos? Sentem que uma delas pesa mais que a outra?”

Depois olhamos só para uma das mãos. Nos fixamos em uma das escolhas. “O que acontece?” Invertemos o processo. Depois sugiro que aproximem as mãos. “O que sentem?” “Como seria livrar-se de uma dessas duas coisas?” Sugiro que façam um gesto brusco com uma das mãos e digam “Chega!”.

Seguiu-se uma discussão em que os participantes (agora enquanto grupo) reportam a dificuldade que foi fazer o exercício. Um participante disse: “Como é difícil fazer escolhas sem saber o que acontecerá como consequência da escolha!” Outro comentou: “A experiência foi paralisadora para mim.”

Desta vez, a dificuldade foi sentida no corpo e não só na cabeça.

Fragmento 3

Em algum momento da sessão Neusa fala de um encontro casual com um homem ao qual chamaremos de Pedro. Sentiu-se emocionada com a possibilidade de sair de um relacionamento estagnado com José, seu namorado de mais de 7 anos. Decidiu que falaria com José naquele mesmo dia sobre um rompimento, mas não conseguiu.



Num segundo encontro com Pedro, ele oferece uma carona para Neusa. Neusa conta que no carro, apesar da excitação, sente-se travada. Explica que tem uma bolsa no colo e que seu corpo está tenso.

A imagem me chama atenção. Peço que as duas outras participantes que estavam presentes ao grupo neste dia possam, junto com Neusa, brincar com a imagem da bolsa no colo. Sugiro que peguem uma almofada para substituir a bolsa. Peço que sintam o peso da bolsa e a tensão nas coxas. Peço que experimentem com a possibilidade de retirar gradualmente a bolsa do colo enquanto prestam atenção à própria respiração.

O que se seguiu foi uma discussão calorosa sobre a vergonha frente à própria sexualidade.

Fragmento 4

Maria fala sobre o medo de não conseguir um emprego depois de terminar o curso de figurinista. Percebo uma mudança no semblante de Maria. Seu rosto, normalmente sereno, se torna um rosto tenso e confuso. Peço que feche os olhos e entre em contato com o medo. Ela fecha os olhos. Peço que três outros participantes presentes nesta sessão se intercalem dizendo “não”. Começam a sussurrar o “não” e gradativamente vão aumentando o tom de voz. Peço que Maria registre o que acontecesse. Maria continua a escutar o medo. Pergunto como Maria poderia usar seu próprio corpo para se proteger do ataque de “nãos” naquele momento. Ela abre os olhos e encara os participantes enquanto tapa os ouvidos.

Pergunto se Maria seria capaz de dizer um “sim” que fosse alto o suficiente para sobrepujar os “nãos” que ela escuta dos outros três participantes. Maria começa timidamente, mas termina por gritar um sim que, segundo ela, foi libertador.

O que se seguiu foi uma discussão sobre como, ao adotar uma perspectiva mais *realista* e positiva em relação aos desafios, pode-se reduzir a intensidade do *medo*.

Reflexões

Os exercícios de respiração e *grounding* com que começamos nossas sessões são uma oportunidade de trazer nossos clientes para o aqui e agora. Acreditamos que estes exercícios, feitos de forma consistente, permitem que nossos clientes se relacionem mais abertamente uns com os outros enquanto percebem o que está acontecendo em seus corpos e tentam comunicar



estes sentimentos verbalmente. O olhar para o corpo é, portanto, uma constância no processo terapêutico grupal que propomos. Os exercícios corporais propostos por Alexander & Leslie Lowen em seu livro *Exercícios de Bioenergética: O Caminho para uma Saúde Vibrante* são adaptados ou simplesmente dão lugar a propostas corporais mais sutis em nossos encontros online. Dentro desta perspectiva, não precisei, por exemplo, trabalhar o balanço ou báscula da pelve (conferir, LOWEN & LOWEN, 1977, p.160) para focar na autopercepção frente à sexualidade no exemplo 3. De forma similar, o exercício de dizer “não” clássico (LOWEN & LOWEN, 1977, p. 60) foi modificado para se adequar mais naturalmente ao contexto do trabalho online no exemplo 4.

Quando falamos dos conceitos de ressonância e empatia a referência básica da literatura é quase sempre a díade mãe-cuidador primário e o bebê. Este conceito precisaria ser ampliado para a situação grupal. Para tal, volto-me para o trabalho de Emmanuel Levinas, o filósofo judaico-francês, mais conhecido pela sua ética da alteridade (conferir, LEVINAS, 2012). Levinas nos fala de uma responsabilidade ética que temos ao encontrar o Outro, um encontro que é eminentemente social. Neste sentido, o trabalho do terapeuta é tanto o de aprender *sobre* seus clientes, como aprender *com* e *através* deles. Esta postura se faz necessária quando nos conscientizamos das complexas camadas de afeto e conflito com as quais terapeutas de grupo se depararam em sua prática diária. Esta abertura é fundamental para que possamos acolher, não só as histórias de nossos clientes, mas também os *insights* que eles possam ter em relação aos demais membros do grupo. Neste sentido, sinto que a sessão do exemplo 1 foi ampliada e ressignificada com a ajuda de Monica. Tudo que eu precisei foi encorajá-la a se colocar. Também nesse sentido e, sempre que possível, procuro soluções que possam envolver a participação de todos. O exemplo 4 é um bom exemplo de como o trabalho de cooperação entre membros do grupo pode ampliar a intensidade dos afetos. Também no exemplo 3, encorajo todo o grupo a experimentar com a imagem da bolsa no colo de forma que as perspectivas do que isso possa significar sejam ampliadas com o que cada membro do grupo sente em seu próprio corpo.

O que chamamos de trabalho corporal tem um componente intuitivo bastante forte. Não acredito que possamos nos preparar *a priori* para o que vamos propor em uma determinada sessão. Como sugerido por Robert Lewis, cada terapeuta vai decidir qual o canal corporal por onde vão entrar as sensações. Em se tratando de um grupo online, percebo que meus canais mais aguçados são sempre o visual ou o auditivo. Nos exemplos 2, 3 e 4 é pelo

canal visual que minha intuição chega. No exemplo 1, é pelo canal auditivo. Neste processo, muitas informações vão chegando e confesso não ter uma noção exata de quando faço simplesmente uma intervenção verbal, ou qual proponho um trabalho corporal mais aprofundado. No geral, chego à conclusão de que a intensidade com que a informação chega até mim seria um fator determinante neste processo decisório.

Sinto também que tudo passa pela marca da delicadeza, a linguagem da ternura, proposta por Sandór Ferenczi e tão bem explicada por KUPPERMANN (2021):

Falar “com” (o cliente) implica, portanto, o estabelecimento de um espaço de jogo para o qual influem não apenas o “conteúdo” do que é dito, mas também o tom de voz, o ritmo da fala, bem como a gestualidade que a acompanha, os silêncios e os risos, o que exige do psicanalista o pleno exercício de sua sensibilidade.

Trabalhar com o corpo é exigir não só do psicanalista, mas neste contexto também do analista Bioenergético, este pleno exercício de sensibilidade. Trata-se de uma tarefa hercúlea. Estamos fadados, tal qual o mito de Prometeu, a deixar que nosso fígado (para os gregos, o lugar privilegiado das emoções) seja comido a cada encontro terapêutico para depois ser regenerado. Pode parecer que meus canais estão sempre abertos e que a intervenção corporal é uma constância em todas as sessões que facilito. Isto está longe de ser verdade. Muitas vezes, não me sinto tão aberto ao encontro. Outras vezes, as informações vêm de tantos lados e são tão diversas que me sinto inundado por elas. Nestes momentos, trabalho na minha autorregulação e confio que o coterapeuta que esteja comigo possa fazer o que eu, momentaneamente, não consigo. Aceitar nossa falibilidade é condição importante para liderar um grupo (YALOM & LESZCZ, 2006, p. 114).

O que fica claro para mim é que, quando estes momentos de sintonia são possíveis, sinto meu corpo energizado. São ‘momentos mágicos’ de abertura corporal que me ajudam a reforçar a autoconfiança no processo grupal e na Análise Bioenergética como um todo. Poderiam ser equiparados à abertura que, segundo Alexander Lowen acompanha o sentimento de ter fé:

*A fé (deveria ser) concebida como uma resposta corporal à vida. Quando uma pessoa se abre para a vida (e, por extensão, para o amor) o nível de energia de seu corpo sempre aumenta e, portanto, há sempre um efeito positivo. Assim, a fé precisa ser definida como um estado em que **o indivíduo se abre e permite que a excitação natural flua livremente através do seu corpo.** (LOWEN, 1990, p. 2040, meu grifo).*

Se voltarmos às perguntas propostas no início deste estudo, chegaremos a algumas conclusões relevantes:

- Como facilitar um grupo psicoterapêutico online de forma que ele seja fiel aos princípios norteadores da Análise Bioenergética?
- Como desenvolver uma “persona terapêutica” para atendimento em grupos?

Para ser fiel aos princípios da Análise Bioenergética, eu só preciso lembrar de incluir o corpo (o meu corpo e de se meus clientes) no processo terapêutico. Segundo Alexander Lowen:

A saúde mental se reflete objetivamente na vitalidade do corpo, a qual se manifesta no brilho dos olhos, na coloração e no calor da pele, na espontaneidade da expressão, na vibração do corpo e na graciosidade dos movimentos. (LOWEN, 1990, p. 16).

O ambiente online me permite observar e trabalhar quase tudo isso. O corpo está incluído no processo quando eu, terapeuta, tenho este olhar para os aspectos da vitalidade e espontaneidade sugeridos acima. Mesmo sem enfatizar os exercícios “clássicos” com os quais a Análise Bioenergética ficou conhecida, acredito que o trabalho que fazemos zele pelos princípios que norteiam a teoria como um todo.

Nossa “persona terapêutica” se desenvolverá à medida que possamos trabalhar a vitalidade de nossos corpos e levar esta vitalidade para o encontro. Somos seres únicos. Nossa abordagem deveria poder ser única também, trazendo para o encontro terapêutico o que melhor tivermos de técnicas, mas também de autenticidade.

Conclusão

O cerne do trabalho em Análise Bioenergética está no afeto. As emoções comunicam o significado do que estamos sentindo, mas também são poderosos fluxos de energia e movimento dentro do corpo. Enchem os tecidos de vida, podendo também criar padrões de contração e defesa que promovem a saúde física e mental ou a doença respectivamente. (LANDA, 2000). Independentemente de onde estivermos atuando, a possibilidade de estarmos empaticamente sintonizados com nossos clientes está sempre presente. Está noção está corporificada em mim e na maneira como entendo o processo terapêutico. Faz parte desta construção da minha própria persona terapêutica e do que acredito ser um espaço seguro para o crescimento de meus clientes, não importando onde eu possa ter que encontrá-los. A



experiência de atuar em grupos terapêuticos ainda é recente para nós, terapeutas da Clínica Social Maria Zeneide Monteiro da SOBAB. Escrever este artigo nos ajuda a entender qual é o nosso próprio caminho dentro e fora. Como o processo terapêutico de nossos clientes, é um caminho em construção, um caminho com muito chão a ser desvelado.

Referências

COELHO JUNIOR, N. E. *Ferenczi e a experiência do Einfühlung*. Disponível em [https://www.scielo.br/j/agora/a/ssnWqNMCsMMNcVzBbrTxGQD/] Acesso em: 12 de outubro de 2023.

CLAUER, J. O self em relação com os outros. *Múltiplos saberes em psicologia corporal: Análise Bioenergética (Volume I)*. Recife, PE: Libertas, 2015.

DE CLARK, V. Corpo, Relacionamento e Transferência: As Três Dimensões da Análise Bioenergética. *Múltiplos saberes em psicologia corporal: Análise Bioenergética (Volume I)*. Recife, PE: Libertas, 2015.

DETHLEFSEN, T. & DAHLKE, R. *A Doença como Caminho*. São Paulo, SP: Editora Cultrix, 1983.

FRÉCHETTE, L. Reflections on Working with Defenses and Resistances in the Context of Teletherapy. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis (Volume 13)*. Gießen, Alemanha: Psychosozial-Verlag, 2000.

KLOPSTECH, A. Reavaliando Catarse e Auto-Regulação: Considerações Científicas e Clínicas. *Revista Análise Bioenergética (Volume 15)*. Recife, PE: Libertas, 2005.

KUPPERMAN, D. *Presença Sensível: Cuidado e Criação na Clínica Psicanalítica*. Porto Alegre, RS: Artes e Ecos, 2021.

LANDA, J. The Bioenergetic Analyst's Identity. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis (Volume 31)*. Gießen, Alemanha: Psychosozial-Verlag, 2023.

LEVINAS, E. *Ethics and Infinity*. Pittsburgh, EUA: Duquesne University Press, 2012.

LEWIS, R. A Anatomia da Empatia. *Revista Análise Bioenergética (Volume 15)*. Recife, PE: Libertas, 2005.

LOWEN, A. O que é a Análise Bioenergética. *Múltiplos saberes em psicologia corporal: Análise Bioenergética (Volume I)*. Recife, PE: Libertas, 2015.

_____. *A Espiritualidade do Corpo*. São Paulo, SP: Editora Cultrix, 1990.



LOWEN, A & LOWEN, L. *Exercícios de Bioenergética: O Caminho para uma Saúde Brilhante*. São Paulo, SP: Editora Ágora, 1977.

TONELLA, G. Paradigms for Bioenergetic Analysis at the dawn of the 21st Century. *The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis (Volume 18)*. Gießen, Alemanha: Psychosozial-Verlag, 2008.

YALOM, I. D. & LESZCZ, M. *Psicoterapia de Grupo: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2006.



Recebido: 26/10/2023; Aceito: 20/11.2023; Publicado: 30.11.2023.