

## Integrando Fantasia e Energia: Exercícios Lúdicos na Análise Bioenergética com Crianças

*Périsson Dantas do Nascimento<sup>1</sup>*

**Resumo:** O artigo tem como objetivo apresentar como os exercícios de Análise Bioenergética podem ser aplicados de forma lúdica na Psicoterapia Infantil. Há especificidades no manejo do trabalho corporal com crianças, que são: a) a compreensão que os pacientes ainda estão em processo de desenvolvimento do ego; b) plasticidade da constituição das couraças nessa fase; c) a intenção de fortalecer sistemas de defesa mais adaptativos. É apresentada uma revisão teórica inicial sobre a compreensão psicanalítica do desenvolvimento emocional, bem como a importância do brincar como mediador simbólico e transferencial na intervenção clínica. Posteriormente, discutimos sobre as iniciativas pioneiras das psicoterapias corporais sobre a psicologia clínica infantil e lançamos uma proposta de utilização de exercícios de bioenergética, seguindo os pressupostos para a mobilização energética dos anéis de couraça nas crianças, no sentido bottom-up. Por fim, justificamos a importância de capacitar psicoterapeutas para o atendimento específico com o público infantil como forma de promover saúde e resgatar a intenção reichiana de prevenção das neuroses.

**Palavras-chave:** Análise Bioenergética. Exercícios Terapêuticos. Psicoterapia Infantil. Prevenção da Neurose.

## Integrating Fantasy and Energy: Playful Exercises in Bioenergetic Analysis with Children

**Abstract:** The article aims to present how Bioenergetic Analysis exercises can be applied in a playful way in Child Psychotherapy. There are specificities in handling body work with children, which are: a) the understanding that patients are still in the process of ego development; b) plasticity of armor formation in this phase; c) the intention to strengthen more adaptive defense systems. An initial theoretical review is presented on the psychoanalytic understanding of emotional development, as well as the importance of playing as a symbolic and transferential mediator in clinical intervention. Subsequently, we discussed the pioneering initiatives of body psychotherapies on child clinical psychology and launched a proposal for the use of bioenergetic exercises, following the assumptions for the energetic mobilization of the armor rings in children, in the bottom-up sense. Finally, we justify the importance of training psychotherapists for specific care with children as a way of promoting health and rescuing Reich's intention to prevent neuroses.

**Keywords:** Bioenergetic Analysis. Therapeutic Exercises. Child Psychotherapy. Prevention of Neurosis.

---

<sup>1</sup> Psicólogo Clínico (CRP21/0250). Analista Bioenergético (CBT). Trainer Internacional, membro do Faculty do Instituto Internacional em Análise Bioenergética (IIBA). Doutor em Psicologia Clínica. Professor Adjunto da Universidade Estadual do Piauí. perisson.dantas@gmail.com.

## Era uma vez... O início de um caminho no mundo das crianças

Por que trabalhar com crianças? Quando nasceu meu desejo de me dirigir a esse público, hoje tão fragilizado no mundo contemporâneo?

Para dar início a esse trabalho, acredito ser importante abordar um pouco da minha história com a Análise Bioenergética. Tudo começa quando eu ainda estava na graduação em Psicologia, nos anos 90. Nessa época, tive a oportunidade de fazer meu primeiro curso voltado para o atendimento de crianças e adolescentes na abordagem corporal. Eu estava no último ano do curso na universidade, em Natal/Brasil, e tinha muito interesse na área clínica. Nesse período, participei de dois estágios extracurriculares: em um deles, atendia crianças em uma clínica privada e, no outro, desenvolvi um projeto de trabalho em grupo com adolescentes moradores de um bairro periférico da cidade. Fui supervisionado por psicólogas pioneiras na psicoterapia corporal na cidade, Fernanda Wanderley e Alzenira Gomes, para quem presto aqui minhas homenagens.

Elas eram professoras universitárias com grande experiência em Ludoterapia e Psicoterapia Humanista com adolescentes, nas décadas de 80 e 90, sendo supervisoras de referência na área clínica. Foram as pioneiras na introdução da Psicoterapia Corporal na cidade de Natal, pois as mesmas começaram a cursar formações em Análise Bioenergética e Terapia Reichiana, e trouxeram esses conhecimentos para a universidade. A partir de suas experiências, elas iniciaram inovações nos atendimentos, adaptando os exercícios e técnicas da psicoterapia corporal para o atendimento infanto-juvenil, oferecendo cursos de capacitação e estágios. Eu tive a oportunidade de realizar cursos com essas professoras, o que me propiciou o primeiro encantamento com a abordagem bioenergética, por meio da qual pude trabalhar questões profundas da minha infância através dos grupos terapêuticos e das práticas supervisionadas. Infelizmente, ambas faleceram muito cedo, a ponto de não conseguirem sistematizar suas descobertas por escrito, mas a herança de sua sabedoria e criatividade seguem em no meu coração com profunda gratidão.

Pela primeira vez, eu comecei a trabalhar na minha terapia pessoal o tema da criança interior. Por meio da Análise Bioenergética, acessei processos profundos: o meu trauma de nascimento, minhas questões com a oralidade, a fragilidade que sentia no meu corpo, os episódios de bullying por ser um menino gordinho que usava óculos, as minhas dificuldades de corresponder às expectativas de agressividade atribuídas aos meninos de minha idade. Encontrei refúgio na minha cabeça – acabei me tornando um dos melhores alunos da escola e, através da conexão com as professoras, tinha a motivação para seguir em frente. As aulas de educação física

eram definitivamente uma tortura para mim, pois era um menino desajeitado, que não tinha habilidade nenhuma com esportes. Fui desenvolvendo uma relação difícil com meu corpo, que demandava expressão, mas que não encontrava incentivo no ambiente escolar. Meu corpo tinha mais identificação com a criatividade, que estava voltada mais para atividades de artes, teatro, dança, as quais vieram a se desenvolver somente na adolescência. Não foi por acaso que, ao entrar no curso de Psicologia, a Psicoterapia Corporal me atraiu de imediato, as experiências com os cursos e grupos terapêuticos deram a oportunidade de um resgate da expressão desse corpo negado desde criança.

Retomando o percurso profissional, no início dos anos 2000, fui convidado pela Fundação Psicossoma para coordenar um curso teórico e prático de atendimento infantil na abordagem corporal. Foi minha primeira experiência como professor, no qual tive um grupo muito interessado de alunas que queriam aprender como atender crianças no âmbito clínico e social. Essa fundação foi responsável pela divulgação da Psicoterapia Corporal na cidade de Natal, através da oferta de cursos de capacitação clínica e desenvolvimento de projetos sociais para comunidades vulneráveis. Em conjunto com o curso, supervisionei um projeto de intervenção com crianças institucionalizadas que viviam em um orfanato que tinham diversas dificuldades emocionais decorrentes do abandono dos pais. As estagiárias atendiam as crianças por meio de sessões individuais e em grupo, em uma brinquedoteca, desenvolvendo atividades lúdicas e exercícios bioenergéticos adaptados às fases de desenvolvimento de cada criança. Essa foi outra experiência muito importante na construção do meu interesse no desenvolvimento e na promoção de saúde infantil.

Posteriormente, no final dos anos 2000, tive a oportunidade de cursar uma formação em Psicoterapia Corporal com Crianças e Adolescentes, ministrada por Brasilda Rocha, no Rio de Janeiro. Como veremos em seguida, ela é uma das pioneiras na sistematização do uso de brinquedos e jogos no trabalho terapêutico com crianças. Foi um percurso muito profundo de aperfeiçoamento teórico e técnico. Esse trabalho, além de uma referência central de minhas reflexões, é um dos pontos de partida para o desenvolvimento de minha prática como psicoterapeuta, trainer e supervisor em Análise Bioenergética. Um diferencial desse curso diz respeito à possibilidade de trabalhar as questões emocionais de nossa criança interior, por meio do uso dos brinquedos como recursos para elaborar os conflitos emocionais e mobilizar os bloqueios energéticos contidos no encouraçamento, originados nos traumas e frustrações da infância.

Concomitantemente, tive a oportunidade de iniciar a minha formação internacional em Análise Bioenergética, na Libertas Comunidade, em Recife. Esse fato consolidou minha trajetória

como psicoterapeuta que compreende o ser humano em sua dimensão integral – mente e corpo em uma unidade funcional a partir de seus processos energéticos. No entanto, um aspecto me chamava muito a atenção: apesar de estarmos frequentemente falando dos traumas infantis existentes nas defesas de caráter dos pacientes adultos, pouco se falava de ações voltadas para o tratamento psicoterápico de crianças. A Análise Bioenergética, assim como a Psicanálise, abordava as vivências infantis a partir dos efeitos que as mesmas acarretaram nos corpos adultos. Ou seja, as fixações comportamentais, as neuroses emocionais e a complexa rede de couraças neuromusculares que bloqueiam a energia vital são originadas nas frustrações do desenvolvimento infantil. Nesse sentido, o foco era voltado para o aprendizado de técnicas para atender pacientes adultos com o encorajamento e defesas neuróticas já consolidadas. Não havia conteúdo para o aprendizado de habilidades voltadas para atender o público infanto-juvenil nos programas das formações do IIBA.

Outro ponto importante para mencionar é a minha inserção como supervisor em psicologia clínica na universidade. No Brasil, existe uma grande demanda de atendimento para crianças e adolescentes nas clínicas universitárias. Com isso, fui impulsionado a aplicar os conhecimentos obtidos nas minhas formações, para ajudar os alunos a desenvolver um raciocínio clínico em psicoterapia corporal para o público infanto-juvenil. Essa experiência fundamentou as bases para construir um olhar específico da Análise Bioenergética que me permitiu oferecer cursos e workshops em várias cidades brasileiras, capacitando terapeutas para as habilidades clínicas necessárias para trabalhar com essa população. Tornando-me supervisor certificado e posterior local trainer, montei também grupos de supervisão e ministrei aulas nas formações internacionais, por meio da discussão de casos clínicos e aplicação de exercícios de bioenergética em escolas e instituições.

Decidi apresentar uma parte dessa experiência no Professional Development Workshop (PDW) em Salvador, no ano de 2018, como parte avaliativa do processo para me tornar membro do Faculty do IIBA. Expus um workshop teórico/prático sobre exercícios de bioenergética para o tratamento da vergonha infantil, no qual recebi feedbacks muito positivos do público e dos trainers avaliadores. No ano posterior, na Conferência Internacional em Lisboa, apresentei um trabalho sobre como realizar uma classe de exercícios com crianças enfatizando a dimensão lúdica, no qual obtive bastante êxito. Nessa oportunidade, tive um grupo de terapeutas de vários países, em uma experiência de prazer e alegria pelo tema do reencontro com a criança interior, mostrando a potência dos exercícios que ultrapassa fronteiras e culturas.

Esse artigo é uma tentativa de sistematizar todo o conhecimento obtido a partir desse histórico. Seu objetivo central é expor as bases teóricas e técnicas da adaptação dos Exercícios de Bioenergética voltados para o público infantil. Iniciaremos o trabalho abordando uma fundamentação conceitual, percorrendo o caminho que vai desde à Psicanálise até as iniciativas pioneiras em Psicoterapia Corporal no trabalho clínico com crianças. Por fim, traremos a contribuição específica para a Análise Bioenergética nesse contexto, descrevendo uma sequência de exercícios adaptados de forma lúdica, obedecendo a metodologia bottom-up de mobilização energética no trabalho corporal com as couças musculares.

## **O portal para o mundo imaginário: o brincar na psicanálise**

A prática da psicanálise com crianças, em termos históricos, foi primeiramente atribuída a Freud que, em todo o seu percurso teórico e clínico, enfatizou a importância da vivência subjetiva infantil e suas consequências na vida adulta, na formação e gênese dos sintomas exibidos pelos pacientes que buscavam um alívio de seu sofrimento pelo processo psicanalítico (Aberastury, 1998). Freud nunca chegou a realizar um atendimento com crianças, mas chegou a dedicar um estudo sobre o funcionamento psíquico presente na configuração dos sintomas fóbicos no caso do pequeno Hans (1909). Outra contribuição fundamental foi a posterior elaboração da teoria da sexualidade infantil, pedra angular fundamental da compreensão do desenvolvimento do mundo subjetivo, base para a teoria da formação dos mecanismos de defesa de caráter que utilizamos na Psicoterapia Corporal.

Um ponto importante a ser destacado diz respeito ao paradigma pulsional na psicanálise. De acordo com Greenberg e Mitchell (1994), a teoria freudiana conceitua a criança como um ser voltado para a satisfação de seus impulsos, que são continuamente frustrados no encontro com a cultura – conflito necessário para a entrada no campo social por meio da sublimação. Todo o desenvolvimento psicosssexual perpassa complexas dinâmicas de investimento libidinal em zonas erógenas do corpo, que são moduladas nas relações com os adultos no processo educativo, culminando no Complexo de Édipo – marco fundante da formação do ego e das identificações da criança.

No decorrer da história da Psicanálise, o atendimento a pacientes com psicopatologias regressivas graves impulsionou os analistas a investigar mais profundamente a constituição psicodinâmica primária da infância, tendo em vista os sintomas de desorganização do ego, defesas de fragmentação e regressão transferencial. Com isso, surgem contribuições clínicas sobre a

constituição do ego nos primeiros momentos de vida, na complexa relação mãe/ bebê, inaugurando o paradigma objetal em Psicanálise (Weigand, 2007, Greenberg e Michell, 1994). Esses teóricos fundaram a escola das “relações objetais”, que reconfigurou a ideia que a sexualidade pulsional seria a força motriz do desenvolvimento infantil. Descobriu-se que a principal motivação para a constituição do ego nos primeiros momentos de vida é a ânsia da criança em desenvolver uma relação com uma pessoa cuidadora, devido a seu estado de desamparo inicial. Do estado inicial de dependência absoluta de uma figura cuidadora, a criança vai desenvolvendo uma série de operações complexas para constituir-se como um corpo integrado, separar seu mundo interno do mundo externo e experimentar gradativamente um senso de autonomia.

Essas ideias possibilitaram a criação de uma técnica específica de análise de crianças, o que era impensável no início da psicanálise. Podemos destacar, nesse sentido, duas vertentes pioneiras e antagônicas que surgiram com o intuito de sistematizar e adaptar a teoria psicanalítica a uma prática terapêutica infantil: iniciando com Anna Freud que, mantendo sua fidelidade ao paradigma pulsional de seu pai, aprofundou o estudo dos mecanismos de defesa do ego, enfatizando um cunho mais pedagógico na intervenção analítica, com objetivo de conciliar as demandas pulsionais inerentes nos sintomas com a necessidade de maior adaptação social. Anna Freud (1980) focalizava a neurose da criança na sua relação com os pais, inaugurando a compreensão atual de que a neurose da criança é configurada no sistema familiar.

Melanie Klein (1986) trouxe uma perspectiva diferente, acreditando que era possível realizar o trabalho analítico individual exclusivamente com as crianças, com a mínima participação dos pais no processo. Desenvolveu contribuições teóricas originais sobre o começo da vida psíquica do bebê, a partir da teoria das posições esquizoparanóide e depressiva. Para Klein, a criança iniciava seu mundo interno com uma percepção fragmentada de si e do mundo, projetando na mãe suas angústias, frustrações e gratificações, não a reconhecendo inicialmente como uma pessoa total, mas como experiências parciais de objeto. Posteriormente, à medida em que a criança ganhava uma maior integração de seu mundo interno, percebe também a mãe como pessoa separada de si, o que causa uma desilusão de sua onipotência, caracterizada pela subjetividade depressiva.

Para elaborar essas angústias no setting analítico, Klein valorizava o brinquedo como elemento de análise e interpretação dos sintomas e exploração do mundo interno infantil (fantasias, direcionamento da libido, defesas, destinos pulsionais de vida e morte), tomando a transferência da criança e sua psicodinâmica como eixos centrais do trabalho. Os brinquedos

entram como mediadores simbólicos de projeção das angústias infantis, nos quais permitem acontecer a interpretação – por meio do brincar, a criança pode comunicar, substituindo a elaboração complexa da linguagem verbal, comum na análise dos adultos.

Outro autor fundamental na escola das relações objetais foi Donald Winnicott (1991), que desenvolveu uma teoria do amadurecimento emocional na constituição do ego primário, marcado pelos fenômenos e objetos transicionais. Uma de suas principais contribuições diz respeito à necessidade de compreender a inseparabilidade da díade mãe/bebê na formação do ser psicossomático da criança. Cotta (2003) afirma que a visão winnicottiana inaugura um olhar relacional – o bebê é visto como alguém que busca continuamente a relação com a mãe e luta para mantê-la. Para que a criança possa se individuar como sujeito e assimilar a separação que existe entre o mundo interno da fantasia e o mundo externo da realidade, ela precisa criar um espaço intermediário, no qual ela possa criar a realidade, elaborar as suas angústias e dar sentido aos eventos do mundo que a cerca.

Esse espaço transicional é manifestado pelo brincar, que conecta a criança ao mundo dos objetos externos, por meio do faz de conta em que se misturam fantasia e realidade. Os brinquedos são tomados de valor simbólico, subjetivo, tornam-se posse do mundo interno da criança, com várias possibilidades de investimento libidinal. Brincar é uma condição essencial para a entrada na cultura, tendo em vista que são as figuras cuidadoras que apresentam os brinquedos e brincadeiras para as crianças, em um acordo simbólico/emocional de transformar os objetos externos em qualquer coisa que a criança quiser, em sua fantasia. O paradoxo consiste na percepção da criança da realidade do objeto fora de sua fantasia e onipotência, daí a possibilidade da expressão projetiva e da criatividade potencial existente na relação com o brinquedo.

A Psicanálise infantil contemporânea centra seu foco de intervenção no brincar na criança, o qual possibilita a ela a expressão de seus sentimentos e angústias, como também a reorganização de suas vivências nos mais diferentes níveis: escolar, familiar, relacionamentos interpessoais. A psicoterapia objetiva ajudar a criança que não brinca a abrir possibilidades para o mundo lúdico, tendo em vista a importância dessa atividade para a elaboração dos desafios, angústias e lutos decorrentes das diferentes fases do processo de desenvolvimento. Nesse sentido, Aberastury (1998) aponta que a linguagem do “faz de conta”, da imaginação ativa que permite a fantasia, é a principal via de acesso aos conteúdos conflitivos da criança. Dessa forma, é importante que profissional possa ter abertura suficiente para brincar e trabalhar suas resistências e dificuldades com a sua própria criança interior – que brincadeiras foram proibidas, qual trouxeram traumas ou lembranças sofridas que impedem ou bloqueiam o acolhimento e a interação? É na

espontaneidade do terapeuta que pode surgir um diálogo intersubjetivo, no qual a criança expressa seus conflitos internos através da forma e do conteúdo do brincar, equivalente à associação livre no procedimento analítico.

Como o pedido de atendimento (demanda) não é feito pelo sujeito da análise, ou seja, é feito pelo responsável da criança, ele deve ser bastante explorado pelo terapeuta na entrevista com os pais ou responsáveis, abordando o significado da queixa (sintoma), a história da criança e o lugar simbólico que ocupa nos contextos em que está inserida. O sentido da demanda para a psicoterapia infantil é bastante enfatizado por Mannoni (1999), porque frequentemente o problema apresentado pela criança, na sala de terapia, não corresponde à queixa relatada pelos pais, ou seja, o sintoma da criança consiste num conteúdo manifesto que encobre toda uma estrutura latente mais complexa da dinâmica familiar, com todas as suas defesas e conflitos.

Na Psicanálise Infantil a regra fundamental é mantida: a associação livre como condição da elaboração dos conteúdos, deixando a criança falar/expressar tudo o que quiser, sem censuras prévias. O brincar da criança por si só é gerador de sentido. Nem sempre é preciso interpretar o brincar, desde que o terapeuta possa fazer pontuações para que esse brincar flua melhor, facilitando a elaboração dos conteúdos e emoções conflitivas. Para isso, o profissional deve se utilizar de uma linguagem simples, compatível com a compreensão e o vocabulário da criança em seu momento de desenvolvimento. É por meio do brincar que o paciente pode sair de um lugar passivo de paciente identificado, refém dos sintomas e dos sofrimentos projetados da família, para um lugar ativo de protagonista, que facilita e amplia a sua compreensão no mundo e dá possibilidades de expressão genuína.

## **Da fantasia para o corpo: o enfoque bioenergético em psicoterapia infantil**

O trabalho com crianças, na Psicoterapia Corporal, iniciou-se com as preocupações de Wilhelm Reich sobre a profilaxia das neuroses nas crianças, atuando principalmente no âmbito das instituições responsáveis socialização e regulação dos impulsos naturais infantis - a família e a escola. Reich (1984), em seu livro “Crianças do Futuro”, observou que as crianças demonstravam sinais de contração da energia vital desde os primeiros momentos de vida, decorrentes de dificuldades da gestação e traumas no processo de nascimento, dificuldades na amamentação e condutas repressoras dos educadores no posterior desenvolvimento psicosssexual. O autor reflete sobre as origens primárias dos padrões caracterológicos de defesa nas crianças e a interrupção do fluxo normal da energia no corpo, fatores que resultam na formação de couraças, impedindo uma

relação funcional e sadia com o mundo, com a sexualidade e com o próprio ego. Em diversos momentos da obra, percebemos a relação que o autor estabelece com a repressão sexual dos pais no tocante à interrupção do livre fluxo energético, afetivo e sexual de seus filhos, ressaltando o papel danoso da educação moral repressora no desenvolvimento da peste emocional que a cultura impõe às crianças desde o nascimento.

Suas ações preventivas focavam em projetos de educação sexual para pais e professores, o cuidado terapêutico pré-natal e os primeiros socorros infantis pós parto, ajudando em eventuais dificuldades que aconteçam no processo de nascimento, momento chave de contração primária que pode ser instaurado como trauma no organismo do recém-nascido. Posteriormente, sua filha Eva Reich (1998) deu continuidade ao trabalho focado no acompanhamento de gestantes e puérperas, através de intervenções para promover a melhoria do contato e apego na relação mãe/bebê, por meio de toques sutis, massagens e trabalho bioenergético com as couraças neuromusculares do corpo da mulher gestante, para facilitar o parto, puerpério e amamentação. Reich também foi muito ativo na proposta de levar para o âmbito escolar as ideias de educação livre, não repressora das tendências libidinais e centradas nos interesses espontâneos das crianças e adolescentes, bem como suas capacidades de auto regulação emocional.

Um dos primeiros autores a desenvolver um pensamento psicoterapêutico e profilático mais efetivo para o tratamento das neuroses diretamente com as crianças a partir de uma leitura bioenergética foi Elsworth Baker (1988) que, seguindo as ideias de Reich, desenvolveu procedimentos orgonômicos para prevenir a cronicidade das tensões neuromusculares nas crianças, a partir de intervenções nos sete segmentos (anéis) de couraça. As crianças são consideradas como seres energeticamente abertos e plásticos, com um eu em desenvolvimento que permite, a nível psicossomático, uma reconstrução energética bastante efetiva, pois possuem um potencial inato para o crescimento positivo e saudável. O trabalho preventivo com mães e sistemas familiares também é extremamente enfatizado, pois a criança precisa desenvolver-se em um ambiente energeticamente aberto para a emergência de suas demandas libidinais/pulsionais de acordo com as diferentes fases de seu desenvolvimento psicosexual, que, caso insatisfeitas, acarretam o desencadear das defesas caracterológicas.

Xavier Serrano Hortelano (1997), coordenador da Escola Espanhola de Terapia Reichiana, reformula as teorias de Reich e Baker a partir das contribuições de Federico Navarro, propondo um paradigma pós-reichiano para a Vegetoterapia Carcteranalítica. O autor, com quem tive a oportunidade de realizar uma formação voltada para a prevenção das neuroses, contribui para uma teoria orgonômica do desenvolvimento infantil, abordando os fluxos energéticos que estão

presentes nos diferentes momentos da constituição do ego infantil, desde a vida intrauterina, nascimento, amamentação/oralidade, a busca da individuação e genitalidade. Apesar de teorizar sobre as etapas do desenvolvimento infantil, o autor discorda da necessidade de realizar uma atuação psicoterapêutica com crianças, pois acredita que seus sintomas devem ser sempre vistos em relação com os diferentes sistemas que atuam reprimindo o organismo psicossomático infantil (família, escola, sociedade). Dessa forma, sua ênfase de trabalho é voltada para uma proposta de prevenção das neuroses na infância e adolescência, definida como Ecologia dos Sistemas Humanos, que consiste em ações voltadas para famílias e escolas, pautadas nos princípios reichianos.

No que diz respeito a Análise Bioenergética, Lowen (1990, 1994) foi um dos principais autores, em psicoterapia corporal, que sistematizou uma teoria do caráter de acordo com as fases do desenvolvimento infantil de Freud, revelando a dinâmica funcional/energética e psicodinâmica de constituição das defesas de caráter e concomitantes estruturas de encorajamento corporais a partir das experiências de frustração que a criança viveria na constituição de seu ego, culminando esse processo no Complexo de Édipo. Teríamos, nessa perspectiva, defesas mais primárias de constituição pré-genital (esquizoides, orais, narcisistas e masoquistas, oriundas de frustrações na gestação/parto, amamentação e controle da autonomia na fase anal) e defesas genitais/fálicas (resultantes de conflitos na triangulação edípica e a cisão amor/sexualidade). No entanto, assim como Freud, Lowen nunca chegou a trabalhar com crianças em sua clínica, elaborando sua teoria a partir da sintomatologia observada no atendimento a pacientes adultos, que exibiam diversas queixas relacionadas a sua história enquanto crianças.

Outro ponto importante a se destacar nas obras de Lowen, diz respeito à importância que ele traz para o movimento espontâneo do corpo, da possibilidade de expansão vivida através dos exercícios e terapia em Bioenergética. O autor aborda a necessidade de brincar, movimentar-se, dançar, como um contato com a alegria, o cerne primário da existência e pulsação orgânica, que vai sendo perdido com o processo educativo de repressão. A recuperação da capacidade de sentir prazer na vida perpassa o trabalho com os bloqueios que impedem a livre expressão da espontaneidade, tão natural para as crianças.

Christa Ventling (2001) nos aponta que Arnt Halsen foi o primeiro terapeuta a desenvolver uma iniciativa pioneira de aplicar exercícios de bioenergética em um centro de atendimento a crianças com distúrbios psiquiátricos na Noruega. A autora aponta que Halsen chegou a apresentar os resultados de seu trabalho em um congresso internacional, na década de

90, que foi recebido sem muito entusiasmo pela comunidade bioenergética, fato que o deixou bastante desanimado para o desenvolvimento de posteriores reflexões e compartilhamentos.

Dez anos depois, a autora publica o livro “Childhood psychotherapy: a bioenergetic approach”, com capítulos de terapeutas que desenvolveram diferentes trabalhos com crianças e seus familiares, apontando a necessidade de maior atenção para esse público dentro da nossa comunidade. O livro homenageia Halsen por sua iniciativa e republica, na forma de capítulo, o artigo sobre seu programa de tratamento utilizando exercícios de bioenergética com crianças, que foi inicialmente publicado na revista do IIBA. Outro autor que realizou trabalhos na mesma linha, combinando tratamento de psicoterapia comportamental com exercícios de bioenergética para tratar crianças com diferentes psicopatologias em uma unidade de saúde mental infantil na Alemanha, foi Wills (2001), cujo artigo está presente no livro aqui citado.

Em 2007, Dennis MacCarthy lançou o livro “If you turned into a monster: a body-centered approach to play therapy”, no qual aborda sua trajetória como terapeuta infantil, por meio de relatos de sessões e reflexões teóricas/técnicas, utilizando-se da ludoterapia e de princípios da Análise Bioenergética para nortear sua prática clínica. Utiliza-se de uma combinação de conceitos junguianos para compreender as dinâmicas simbólicas contidas nas brincadeiras e linguagem infantis, bem como o olhar energético para trabalhar as emoções por meio do corpo, privilegiando a noção de grounding e curva orgástica na observação e intervenção nos comportamentos sintomáticos. Recursos como desenhos para simbolizar os conflitos existentes na psicodinâmica da criança, o trabalho de sandplay, dramatização e exercícios de bioenergética são combinados para unir corpo e mente no acompanhamento terapêutico na clínica individual e grupal.

O que caracteriza o trabalho desses autores é a combinação de elementos da ludoterapia com a prática de exercícios bioenergéticos que podem ser realizados em grupo ou na terapia individual, enfatizando procedimentos de massagem, toque, limites, confiança, grounding, surrender e técnicas diversas de expressão e mobilização das couraças que estão presentes nas crianças. No entanto, podemos perceber que não há uma teorização sobre o desenvolvimento infantil a partir das noções desenvolvidas por Reich e Lowen. O trabalho bioenergético entra como um complemento, na forma de exercícios para mobilizar energeticamente e ajudar na expressão das emoções reprimidas, promover regulação e consciência corporal. O trabalho da psicoterapia é realizado através de um olhar comportamental ou analítico, nos dando a impressão que uma falta de integração coerente entre a teoria e a prática no setting terapêutico, no tocante à compreensão diagnóstica da criança em termos de caráter e sua correlação com o desenvolvimento das couraças.

No Brasil, Brasilda Rocha (2014) elaborou uma teoria e técnica integrativa da psicoterapia corporal voltada ao atendimento infantil. Sua experiência com psicanálise de crianças, somada a sua formação em diversas abordagens neo-reichianas (análise bioenergética, biossíntese, biodinâmica, psicologia formativa) propiciou a essa pioneira autora o desenvolvimento de uma abordagem que combina elementos de ludoterapia e uma compreensão caracterológica do brincar da criança e seu movimento energético de acordo com a curva orgástica elaborada por Reich. Dessa forma, o objetivo central da psicoterapia é possibilitar uma volta ao fluxo energético normal no desenvolvimento da criança, considerado como um ser de constituição egóica aberta, plástica, com defesas estruturadas de maneira muito frágil. Ao contrário da terapia com adultos, que objetiva a desconstrução das defesas caraceriológicas, na terapia infantil o foco está voltado para a construção contínua de defesas mais saudáveis e adequadas para que a criança possa estabelecer uma relação mais integrada e funcional com o mundo a sua volta e consigo mesma, de forma que seus impulsos, emoções e pensamentos possam ter um espaço seguro de contenção, expressão e criação.

No tocante ao processo terapêutico em si, Rocha (2014) afirma que antes da criança entrar em processo terapêutico, ela deve passar por uma avaliação psicodiagnóstica cuidadosa, na qual é realizado um mapeamento das dificuldades da criança nos diversos âmbitos da sua vida juntamente com os pais. Inicia-se um processo extenso de anamnese e investigação da dinâmica familiar, além da aplicação dos testes, avaliando principalmente aspectos cognitivos, afetivos e relações interpessoais. Somente assim seria possível o levantamento de metas e técnicas de trabalho. Logo após esse processo, há o retorno da avaliação aos pais por meio de uma entrevista devolutiva, na qual é acordado o contrato terapêutico, enfatizando a importância da sua participação nas entrevistas de acompanhamento, para o andamento do processo de tratamento.

Uma vez encaminhada para a terapia, a criança vai utilizar-se de brinquedos e recursos diversos (caixa lúdica, teatro, papel, caixa de areia, material de recorte, desenho, pintura e colagem) de forma a expressar seu mundo interno, suas emoções e conflitos. O terapeuta deve estar atento para trabalhar o fluxo energético do brincar da criança no decorrer da sessão e a formação de defesas de estrutura de caráter exibidas na qualidade do brincar e na expressão verbal e não-verbal. Os brinquedos são selecionados pela criança de acordo com sua faixa etária e a suas defesas de caráter que ainda não estão completamente definidas. O brinquedo, nessa perspectiva, representa o corpo e é utilizado como uma interpretação e/ou intervenção no processo bioenergético da criança.

É importante respeitar o desenvolvimento do fluxo energético da criança, não o interrompendo, mas sim criando condições facilitadoras para que a própria criança trabalhe seus bloqueios dentro das regras e limites da psicoterapia na sala de ludoterapia. O terapeuta realiza funções de fundamental importância, como: a) em termos corporais - acolhimento, holding, estabelecimento de limites, integração sensório-motora e grounding; b) em termos psicodinâmicos, o reconhecimento e interpretação das defesas de caráter que estão sendo projetadas nos brinquedos e brincadeiras. A intervenção deve seguir um olhar integrativo sob os aspectos analítico, corporal e energético da criança, por meio de exercícios, apresentação de novos brinquedos ou mudando a forma que a criança brinca, de forma a ajudar a romper bloqueios emocionais e descarregar a energia que está estagnada.

Os instrumentos utilizados por Rocha (2014) consistem basicamente em brinquedos e brincadeiras diversas, escolhidos de acordo com uma extensa pesquisa que verificou com 150 crianças, a qualidade e a mobilização das defesas e da energia investida em mais de 120 brinquedos. É interessante observar como as crianças, no decorrer do processo, podem mudar a forma de brincar com o mesmo brinquedo, associando-o a diferentes conteúdos, de acordo com a temática de defesa de caráter que foi configurada a partir de frustrações no seu momento de desenvolvimento. Muitas vezes, a criança pode mostrar um padrão de comportamento fixado, manipulando de maneira rígida os brinquedos e jogos, ou evitando-os, por despertar angústias.

Por exemplo: uma criança com defesas esquizoides tem a tendência de brincar com brinquedos de juntar fragmentos ou buscar contenção para a sua desorganização e agressividade/congelamento, assim como uma criança com questões orais pode ter a necessidade de brincar com brinquedos e brincadeiras que evoquem conteúdos de separação. Ou seja, cada criança escolherá os brinquedos que ela precisa para elaborar os desafios e angústias inerentes ao seu processo de desenvolvimento. Além dos brinquedos, são utilizadas técnicas de massagem, grounding, exercícios expressivos; trabalhos com a bola suíça (indicada para expansão dos músculos envolvidos na respiração de maneira mais lúdica e suave, como substituto do stool bioenergético no trabalho com adultos); músicas (para estimular a movimentação espontânea e relaxada das couraças por meio da dança); gesso (metáfora do congelamento afetivo, contorno, fragmentação), argila, areia, barbante, corda, elástico, massa de modelar, entre outros recursos.

Brasilda Rocha também desenvolveu uma metodologia de trabalho de cunho preventivo, voltada para a aplicação da Psicoterapia Corporal nas escolas, com professores e alunos, de forma a potencializar a relação educativa para a formação de pessoas mais conectadas com os seus sentimentos e o desenvolvimento da criatividade no espaço escolar. Em seu livro “Brinkando na

escola”, Rocha (2010) apresenta uma proposta de intervenção no espaço escolar de resgate da importância de espaços lúdicos para a promoção do desenvolvimento social, cognitivo e emocional das crianças, por meio de exercícios corporais, uso de brinquedos e materiais expressivos. O trabalho foi inicialmente realizado com professores, para sensibiliza-los para importância do brincar no contexto escolar e, posteriormente, com os estudantes, tendo resultados muito positivos.

## **Integrando corpo e imaginação: exercícios bioenergéticos para crianças**

A partir de todas as influências teóricas e técnicas citadas, desenvolvemos uma forma de trabalhar os exercícios bioenergéticos com crianças que pode ser utilizada tanto dentro do espaço psicoterapêutico, quanto em classes de exercícios em grupo no contexto da clínica, escolar ou outras instituições voltadas para o público infantil. Halsen (1992), em seu artigo, define precisamente os principais objetivos no trabalho bioenergético com crianças, que são:

- melhorar o conhecimento e conscientização das crianças, o contato com seus os corpos e os sentimentos;
- aumentar a habilidade para expressar estes sentimentos. completamente e verbalizá-los;
- aumentar o controle consciente das expressões emocionais; melhorando a habilidade para tolerar e conter emoções e tensões; os ajudando a ver o significado e a razão para as emoções e reações;
- construir e firmar os limites, física e psicologicamente;
- reduzir a tendência de cisão infantil, reconhecendo que as outras pessoas não são completamente ruins ou completamente boas;
- fortalecer a identidade e a habilidade para se levantar nos próprios pés;
- desenvolver concentração, com firmeza e procurar metas, desenvolvendo mecanismos de contenção;
- oferecer uma base segura para desenvolvimento adicional de relações interpessoais.

Além desses, podemos acrescentar, pensando na intervenção energética que os exercícios podem promover na psicoterapia:

- desenvolver a potência orgástica nas crianças, de forma a sustentar o ciclo tensão muscular – carga energética – descarga energética e relaxamento muscular;
- flexibilizar o desenvolvimento de couraças neuromusculares, evitando a fixação energética que serve como base somática para os sintomas neuróticos de caráter;
- trabalhar os segmentos de couraça, respeitando o ritmo da pulsação e carga energética de cada criança, promovendo um desenvolvimento psicosssexual saudável.

Nossa proposta é adaptar os exercícios de bioenergética, relatados por diversos autores (Schoereter e Thompson, 2011; Hoffman e Gudat, 1997; Lowen, 1989) para o contexto infantil, combinando os movimentos corporais com consignas que convidam para a fantasia, de uma forma lúdica. Assim, podemos integrar uma intervenção que associa elementos somáticos e simbólicos no processo, privilegiando o prazer no contato com o corpo, na relação com o terapeuta. Como a criança está em processo de desenvolvimento, é muito importante que o terapeuta possa realizar os exercícios respeitando as necessidades e limitações dos pacientes, a partir do diagnóstico energético. Crianças com questões esquizoides e orais, por exemplo, precisarão de exercícios que estimulem mais carga, que devem ser realizados inicialmente de forma lenta, dentro do que são capazes de suportar e internalizar. Já crianças com questões anais, com defesas narcisistas e masoquistas, precisam trabalhar autonomia, contenção e descarga, com brincadeiras que podem envolver um ritmo mais intenso. A leitura da curva orgástica reichiana é o paradigma chave para toda a intervenção – é fundamental respeitar o processo de carga, descarga e posterior relaxamento como um mapa central para propiciar a regulação do sistema nervoso autônomo.

A Análise Bioenergética parte do pressuposto teórico da necessidade de trabalhar primeiramente o contato da pessoa com as pernas e pés, como forma de ancoragem, enraizamento no princípio da realidade. Lowen (1989, 1994) aponta para a importância de dar grounding ao ego de maneira progressiva, para posteriormente trabalhar as tensões musculares superiores, relacionadas a frustrações mais antigas no processo de desenvolvimento. Por exemplo, as couraças nos anéis ocular e oral estão relacionadas a dificuldades sofridas nos primeiros momentos da relação mãe/bebê, correlacionadas às defesas esquizoides e orais. Com as crianças, de maneira suave e gentil, propiciamos, por meio dos exercícios, a possibilidade de ampliar o circuito de carga/descarga bioenergética na posição de grounding. Alguns exemplos de exercícios com esse propósito são:

- Andar como uma bailarina na ponta dos pés, tentando se equilibrar e rodopiar como em um espetáculo de balé;
- Andar nos calcanhares, como um patinho, e se doer os pés ou pernas, fazer o barulho do pato – “quá quá”;
- Imaginar que está andando num pomar de árvores bem altas e que precisa esticar bem os braços em direção ao teto pra pegar o máximo de frutas que conseguir;
- Andar como um gorila, com os joelhos dobrados, pisando com a borda externa dos pés, fazendo a postura e as caretas do macaco, imitando os barulhos;
- Pedir para marchar como soldado, cantando alguma música militar, ressaltando o passo marcado e a voz, prestando atenção na rigidez do corpo. Dependendo do contexto, a figura do soldado pode ser substituída pelo robô, como forma de trabalhar os movimentos mecânicos;

- Pisar leve, como se tivesse pisando nas nuvens, ou pisando em ovos;
- Pisar como se tivesse amassando uvas no chão pra fazer vinho – dependendo das crianças, imaginar que está pisando baratas ou monstros no chão, para soltar a agressividade. Esse exercício pode ser uma continuidade do anterior de pisar em ovos, imaginando que estão saindo bichos nojentos de suas cascas, trabalhando o medo, nojo e defesa;
- Andar pela sala como se tivesse saindo escondido pra algum lugar, pra ninguém escutar, ou imaginar que está brincando de detetive e que está procurando alguém que ninguém pode ouvir. Pode imaginar também que é de noite e que quer pegar um doce na geladeira escondido dos pais;
- Exercício de Grounding: pedir para a criança ficar de pé e imaginar que é uma árvore que cria raízes no chão. Pedir para imaginar que os pés são as raízes, o corpo é o tronco e os braços podem ser os galhos que sobrem devagar em direção ao céu. Para estimular as vibrações, pedir para a criança flexionar e alongar os joelhos, como se ela tivesse puxando a comida da terra que vai alimentar a árvore. Se a criança sentir a vibração, tranquilizá-la, pois elas podem sentir algum estranhamento pela novidade da sensação. Um recurso é imaginar que esse tremor é a energia da terra que alimenta a planta para crescer. Lembrar sempre que a árvore precisa respirar para crescer e fazer sua fotossíntese.

Para a finalização dos trabalhos, é sempre interessante integrar o que foi experimentado com as posturas de grounding invertido (bend over) e arco (Lowen, 1989) como forma de dar às crianças uma oportunidade de descarga da energia e posterior relaxamento. Após uma sequência de exercícios, sugere-se que a criança possa passar um tempo deitada, ouvindo uma música relaxante ou em silêncio, como forma do sistema nervoso parassimpático propiciar a autorregulação.

- Grounding invertido: imaginar o corpo como uma árvore, sentindo os pés como uma forte raiz, a árvore vai ter o poder mágico de curvar seu tronco e tocar seus galhos um pouco no chão e experimentar isso. Aos poucos, a árvore vai levantando e voltando à posição inicial. Outra forma de trabalhar essa postura é imaginar que a coluna seria uma torre de Lego que se curvou e que vai ser construída peça por peça, sendo a cabeça a última a se encaixar ao levantar;
- Arco: ainda com a metáfora da árvore, imaginar que um vento bem suave balança o seu tronco e galhos suavemente pra trás e para a frente. Pedir para a criança sentir a força das raízes da planta no chão, que o vento vem e não a derruba.

## E a moral da história é... últimas palavras

Esse trabalho será o embrião de um futuro livro que pretendo publicar sobre a Análise Bioenergética com crianças e adolescentes, no qual abordaremos os manejos clínicos com brinquedos, a teoria do caráter e o acompanhamento parental. Precisamos ressaltar a pouca incidência de artigos voltados para o atendimento bioenergético com crianças, bem como temas

voltados para esse público, em livros e nas publicações de nossa comunidade (Jornal Internacional de Análise Bioenergética, Revista Latino Americana de Psicologia Corporal).

Justificamos a necessidade de ter um olhar para o que o trabalho com crianças no mundo atual é de fundamental importância, tendo em vista que pesquisas apontam para o alto índice de demanda de psicoterapia infantil, com poucos profissionais treinados para atender esse público em suas especificidades. As habilidades e competências para o trabalho com as crianças não são as mesmas que as ensinadas nos nossos cursos de formação para atendimento clínico de adultos.

É necessário desenvolver estratégias de capacitação de terapeutas que possam acolher o sofrimento psíquico de nossas futuras gerações, que estão imersas em um mundo muito desafiador. Problemas como ansiedade, depressão, ideações suicidas, questões psicossomáticas, pânico – antes relacionados exclusivamente aos adultos – hoje estão sendo queixas frequentes nas nossas crianças, que estão passando por dificuldades na sua constituição do ego, imersas em um mundo virtual de excesso de informações e estímulos, com falta de contato com o corpo e as brincadeiras.

Trabalhar com o corpo, resgatar o potencial auto regulatório das crianças é uma missão para curar o futuro do planeta e da humanidade e a Análise Bioenergética precisa resgatar as origens reichianas de comprometer-se com a prevenção e tratamento das neuroses na mais tenra idade. Esperamos que esse trabalho possa servir de inspiração para novos exercícios e intervenções criativas que promovam curas para as crianças – quer sejam elas nossas pacientes ou as crianças internas que vivem em nós.

## Referências

ABERASTURY, A. *Psicanálise da Criança*. Porto Alegre: Artmed, 1998.

BAKER, E. *O labirinto humano*. São Paulo: Summus, 1988.

COTTA, J. A. O pecado capital do Édipo versus o bebê que só quer ser. *Anais do II International Congress of Biosynthesis*. Salvador, 2000.

FREUD, A. *O tratamento psicanalítico de crianças*. Rio de Janeiro: Mestre Jou, 1980.

GINOTT, H. *Psicoterapia de grupo com crianças*. Belo Horizonte: Interlivros, 1987.

GREENBERG, J e MITCHELL, S. *Relações objetais na teoria psicanalítica*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

HALSEN, A. Bioenergetic Work with Children: Experiences from a Child Psychiatric Unit. *The Journal of the International Institute of Bioenergetic Analysis*. Vol.5, no.1, 30-44, 1992.



- HOFFMANN, R. e GUDAT, U. *Bioenergética: liberar a energia vital*. Rio de Janeiro: Kuarup, 1997.
- HORTELANO, X. S. *Ecología infantil y maduración humana*. Valencia: Publicaciones Órgon, 1997.
- KLEIN, M. *Psicanálise de crianças*. Rio de Janeiro: Imago, 2000.
- LOWEN, A *Alegria*. São Paulo: Summus, 1998.
- \_\_\_\_\_. *A espiritualidade do corpo*. São Paulo: Summus, 1994.
- \_\_\_\_\_. *Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1990.
- \_\_\_\_\_. *Exercícios de Bioenergética*. São Paulo: Ágora, 1989.
- MANNONI, M. *A primeira entrevista em psicanálise*. São Paulo: Revinter, 1999.
- MCCARTHY, D. *If You Turned into a Monster: Transformation Through Play: A Body-Centered Approach to Play Therapy*. NY: Jessica Kingsley, 2007.
- MICHEL, E. *Bent out of shape*. California: SCIBA, 1997.
- REICH, E. *Energia Vital pela Bioenergética Suave*. São Paulo: Summus, 1998.
- REICH, W. *Crianças do futuro*. Curitiba: Centro Reichiano (tradução interna), 1998.
- ROCHA, B. *Brinkando na escola*. São Paulo: Arte e Ciência, 2010.
- \_\_\_\_\_. *Brinkando com o corpo*. São Paulo: Arte e Ciência, 2014.
- SCHOERETER, V e THOMSON, B. *Bend into shape: techniques for bioenergetic therapists*. California: SCIBA, 2011.
- VENTILING, C. (org). *Childhood Psychotherapy. A Bioenergetic Approach*. Basel: Karger, 2001.
- WEIGAND, O. *Grounding e autonomia: a terapia bioenergética revisitada*. São Paulo: Person, 2006.
- WILLS, T. The blue ball intervention: Integrating Bioenergetics into a Children's Acute Care Psychiatric Unit. In: Ventiling, C. (org). *Childhood Psychotherapy. A Bioenergetic Approach*. Basel: Karger, 2001.
- WINNICOTT, D. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1997.

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