

A LINGUAGEM DO CORPO: ANÁLISE BIONERGÉTICA COM ADOLESCENTES

ERIKA SCHEIDT GÖRGEN¹; LAÍS VARGAS RAMM²; ROSEMERI VÖLZ WILLE³; AIRI MACIAS SACCO⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – erika_gorgen@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – laisramm@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – rosevville@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – airi.sacco@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica acerca da psicoterapia neo-reichiana, conhecida como Análise Bioenergética. Mais especificamente, o objetivo deste estudo é apresentar as aplicações da Análise Bioenergética na psicoterapia com adolescentes.

A Análise Bioenergética é uma técnica que foi desenvolvida por Alexander Lowen e John Pierracos a partir das concepções reichianas. Ambos estudaram junto com Reich e, a partir de 1950, começaram a construir a denominada bioenergética, cujo significado, na terminologia reichiana, é “energia biológica”. A bionergética pode ser compreendida como uma continuação do trabalho reichiano sobre a couraça muscular. Um de seus conceitos fundamentais é o *grounding*, que significa enraizamento, ou incorporar-se, equilibrar-se, cair na real, em uma tradução livre (MONTEIRO, 2007).

Lowen parte do princípio reichiano de que os caracteres neuróticos se fixam energeticamente em algum ponto-chave do corpo, promovendo a interrupção do fluxo de energia. Esses pontos são chamados anéis. O primeiro deles surge muito cedo, por volta dos três meses de idade, quando o bebê se protege de algum contato visual negativo com o mundo exterior. O primeiro anel em que acontece esse bloqueio, é, portanto, o ocular. Na puberdade, período em que a energia libidinal passa a dirigir-se a objetos externos, ao mesmo tempo em que são vivenciadas uma série de repressões sociais, há um bloqueio de energia no anel da pélvis. Os demais anéis são oral, peitoral, e visceral (MONTEIRO, 2007).

Para a bioenergética, tudo o que acontece na mente, acontece no corpo, e vice-versa. Toda a situação de estresse produz estados de tensão no corpo, ao mesmo tempo em que todas as emoções, como raiva, alegria, paixão, estão inscritas no corpo de maneira a ajudar a formar o “eu” (PIZZI, 2014). A técnica da bionergética, ou análise bioenergética, trabalha com movimentos corporais e visa também a uma melhora na qualidade da respiração. Esses movimentos fazem com que apareçam vibrações (leves tremores involuntários), que forçam o fluxo energético a romper os bloqueios de energia presos nos músculos e articulações e a circular por todo o corpo, como ondas de excitação que se convertem em prazer (LOWEN & LOWEN, apud PIZZI, 2014).

2. METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica, cujo objetivo foi investigar os fundamentos teóricos da Análise Bioenergética e suas especificidades no que diz respeito ao trabalho psicoterápico com adolescentes. Devido à escassez de produção teórica sobre o tema, e a fim de complementar o estudo, foi realizada uma entrevista semi-estruturada com um psicoterapeuta

corporal que trabalha com abordagem bioenergética. A entrevista teve enfoque no trabalho com adolescentes.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A adolescência é um período peculiar do desenvolvimento humano, caracterizado por mudanças e agitação. Em virtude disso, o trabalho com adolescentes deve ser planejado e efetivado de maneira dinâmica, pois atividades monótonas tendem a não captar sua atenção (FRANÇA, 2004). No contexto do trabalho com adolescentes, um dos conceitos mais importantes da Bioenergética é o de curva orgástica, formada por carga, descarga, fluxo e movimento. A curva orgástica depende da estrutura caracteriológica de cada sujeito e pode ser construída através dos exercícios de psicoterapia corporal. Ela está relacionada à construção de uma maior fluidez da libido e, conseqüentemente, a vivências mais prazerosas. A curva orgástica só pode ser almejada em um ambiente psicoterápico adequado à fase do desenvolvimento e às características biopsicosociais dos sujeitos (LOWEN apud FRANÇA, 2004).

A personalidade de qualquer pessoa, em qualquer período da vida, expressa-se tanto através do corpo quanto da mente (LOWEN apud ANSELMO, 2006). Conforme a teoria da Bioenergética, o corpo desempenha um papel importante na construção da identidade. É por meio da autopercepção – soma de todas as sensações do corpo – que o sujeito descobre quem ele é. Alcançar essa autopercepção só é possível se o corpo estiver livre para deixar fluir as sensações advindas do seu interior (ANSELMO, 2006). Durante a adolescência, um dos fatores mais importantes é a aceitação da sexualidade da criança e do adolescente por parte dos familiares para que não haja conflitos. Se a criança/adolescente não se sente aceita ou não é capaz de aceitar-se, pode ocorrer uma cisão entre as três partes em que Lowen divide o corpo (pelve, tronco e cabeça). A cisão, portanto, é ao mesmo tempo somática e psicológica. Este aspecto de integração relacionado à sexualidade deve, portanto, ser trabalhado na terapia de abordagem bioenergética (PIZZI, 2014).

A relação do adolescente com a escola e os processos de aprendizagem também são primordiais. A posição à qual os jovens são submetidos na escola, de ficar sentados por várias horas seguidas, em uma situação desprazerosa, cria bloqueios energéticos e tensões físicas. Estes bloqueios acontecem principalmente no anel ocular, em virtude do esforço do adolescente para prestar atenção em aula, franzindo a testa e contraindo os músculos da região. Outras regiões do corpo também são afetadas, e podem surgir doenças psicossomáticas, como, por exemplo, dores de cabeça, tensão na região dos olhos e pescoço, insônia e terrores noturnos. Esses elementos relacionados à escola aparecem frequentemente no *setting* terapêutico (PIZZI, 2014).

Para que seja funcional, todos os exercícios corporais realizados na psicoterapia com adolescentes devem se adequar às formas de comunicação utilizadas em seu dia-a-dia. Em um exemplo de aplicação da Bioenergética com adolescentes, França (2004) descreveu um trabalho realizado com jovens da periferia. No caso destes adolescentes, por exemplo, *grounding* seria “cair na real”, “parar de viajar”, “sair do mundo da lua”. Dobrar os joelhos, por sua vez, seria como “jogar capoeira”, “andar de skate” ou “surf”. Respiração profunda poderia ser exemplificada como “quem não suspira não se apaixona”. Já sobre os alongamentos, diria-se que “se você é jovem ou velho não depende de quantos anos você tem, mas sim do quanto você é flexível”.

A entrevista realizada com o psicoterapeuta corporal centrou-se nas particularidades da abordagem bioenergética de psicoterapia e, mais especificamente, sobre aquilo que caracteriza o trabalho com adolescentes. Segundo o entrevistado, não há diferenças significativas em relação ao trabalho com adultos. Os exercícios são semelhantes e trabalham movimentos corporais, postura e respiração. No entanto, de maneira geral, ele observou que a terapia com adolescentes envolve mais a fala do que os exercícios, e que o papel deles está em explicitar aquilo que o adolescente não consegue expressar através da fala. Sobre a estrutura das sessões, ele enfatizou que nem sempre há exercícios corporais. Mesmo quando eles acontecem, a fala sempre é um instrumento muito utilizado, tanto na parte inicial da sessão quanto após os exercícios, para que o paciente possa trabalhar as relações dessas atividades corporais com sua vida. Para o psicoterapeuta, no processo clínico dos adolescentes é indispensável que se trabalhe a auto-aceitação e o “amor-próprio”, uma vez que o adolescente está em uma fase importante na formação da identidade e precisa sentir que é aceito e que pode expressar-se.

4. CONCLUSÕES

A partir dos conceitos discutidos até aqui, é possível concluir que as abordagens corporais de psicoterapia, oriundas das concepções reichianas, especialmente a Bioenergética, podem ser benéficas na clínica com adolescentes. Essas práticas são dinâmicas e condizentes com o ritmo e a forma de encarar a vida dos adolescentes. A adolescência é uma fase na qual ocorrem uma série de mudanças, tanto corporais quanto psicológicas. O adolescente já não é mais criança e nem é adulto, e esta nova relação, necessária ao processo de amadurecimento, só é possível quando os lutos pelo corpo de criança, pela identidade infantil e pela relação com os pais da infância são elaborados (ABERASTURY apud ANSELMO, 2006).

Assim, o trabalho psicoterapêutico com adolescentes deve trabalhar essencialmente com a escuta, com a fala que o sujeito traz. O adolescente precisa entender que não será julgado. Assim como afirmou o nosso entrevistado: “...acredito que o adolescente precisa ser ouvido, sentir que pode se expressar e que não há nada de “errado” com ele”. É importante que o psicoterapeuta compreenda e facilite o processo evolutivo do adolescente para que ele possa experienciar essa fase de forma saudável e genuína. Portanto, é necessário estar atento à linguagem (verbal e corporal) do indivíduo, para não propor exercícios demasiadamente invasivos para os quais o adolescente não se sinta preparado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANSELMO, C. A. **Adolescência: no conflito de identidades, a busca pela liberdade**, 2006. Acessado em 14 Julho, 2015. Online. Disponível em: <http://www.institutoreichiano.com.br/PDFanaais/noconflitodeidentidades.pdf>.
- MONTEIRO, F. R. **Psicossomática e Análise Bioenergética: um diálogo em expansão**. Recife: Libertas - Clínica Escola, 2007.
- FRANÇA, E. G. **Aplicação da análise bioenergética para grupos de adolescentes**. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. Anais... Centro reichiano, 2004. cd-rom. [isbn - 85-87691-12-0]