

ml/006

Marli Carolina F. Bonine

**A União do Trabalho Terapêutico:**

**GESTALT-TERAPIA E**

**ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

Monografia apresentada  
como crédito parcial para  
conclusão de curso em  
Análise Bioenergética,  
oferecido pelo Ligare.

Americana, 2002



## Dedicatória

As minhas professoras e facilitadoras terapêuticas Odila Weigand, Laine Alvez Pizzi e Ana Silvia Lameirinha.

## Agradecimentos

À professora Mestre Odila Weigand, orientadora deste trabalho pela extensa preocupação com informações e correções desta monografia, e principalmente pela contribuição e envolvimento didático/terapêutico no decorrer deste longo percurso da minha especialização.

À professora Laine Alvez Pizzi pelo carinho, dedicação e informação de todo o seu conhecimento terapêutico no decorrer do curso.

À professora Ana Silvia Lameirinha por seu apoio, entusiasmo e profundo convívio neste período.

A aluna e colega Arlete Portela pela abertura em compartilhar idéias e pela contribuição com sua monografia.

Aos alunos e amigos do curso pela troca de experiência e aprendizagem em conjunto, além das alegrias, tristezas e entusiasmos compartilhados .

Agradeço especialmente ao meu marido Paulo Antonio Bonine Junior pela sua compreensão, entusiasmo, apoio, paciência e envolvimento em toda digitação deste trabalho.

Aos meus três filhos queridos, Pedro, Bruno e Ana Livia que foram fonte inspiradora para a conclusão da minha especialização.

## Sumário

1. Introdução.....	01
2. Justificativa.....	02
3. Objetivos .....	03
4. Desenvolvimento da <i>gestalt</i> -terapia.....	03
4.1 Histórico da <i>gestalt</i> -terapia.....	03
4.2 Fundamentação teórica da <i>gestalt</i> -terapia.....	06
5. Conceitos principais da <i>gestalt</i> -terapia.....	07
5.1 O organismo como um todo.....	07
5.2 Ênfase no aqui e no agora .....	08
5.3 A preponderância do como sobre o porquê .....	09
5.4 Conscientização .....	09
6. Crescimento psicológico – ( <i>gestalt</i> -terapia).....	11
7. Obstáculos ao crescimento – ( <i>gestalt</i> -terapia).....	11
7.1 Introjeção .....	12
7.2 Projeção.....	12
7.3 Confluência .....	12
7.4 Retroflexão .....	13
8. Aspectos gerais da <i>gestalt</i> -terapia .....	14
8.1 Corpo .....	14
8.2 Relacionamento social .....	14
8.3 Vontade .....	14
8.4 Emoções.....	15
8.5 Intelecto .....	15
8.6 <i>Self</i> .....	16
8.7 Terapeuta.....	16
9. Exercício: (exemplificando uma das técnicas terapêuticas).....	17
9.1 Continuum de consciência – ( <i>gestalt</i> -terapia),,,,,,,.....	17
10. Desenvolvimento da psicoterapia corporal .....	19
10.1 Histórico da psicoterapia corporal.....	19
10.2 Fundamentação teórica da psicoterapia corporal.....	21
11. Conceitos principais da psicoterapia corporal.....	22
11.1 Vegetoterapia.....	22
11.2 Caráter.....	23
11.3 Couraça caracterológica.....	24
11.4 Couraça muscular.....	25
11.5 Os sete segmentos de couraça.....	26
11.6 Bioenergia.....	27
11.7 Energia orgônica.....	28
12. Crescimento psicológico – (psicoterapia corporal).....	28
13. Obstáculos ao crescimento – (psicoterapia corporal).....	29
13.1 Couraça.....	29
13.2 Repressão sexual.....	29

14. Aspectos gerais da psicoterapia corporal.....	29
14.1 Corpo .....	29
14.2 Relacionamento social .....	30
14.3 Vontade .....	30
14.4 Emoções.....	30
14.5 Intelecto .....	31
14.6 <i>Self</i> .....	31
14.7 Terapeuta.....	31
15. Desenvolvimento da análise bioenergética.....	32
15.1 Histórico da análise bioenergética.....	32
15.2 Fundamentação teórica da análise bioenergética.....	34
16. Conceitos principais da análise bioenergética.....	35
16.1 Conceito de energia.....	35
16.2 Carga e descarga.....	36
16.3 Fluxo e movimento de energia.....	37
16.4 Bloqueios.....	38
16.5 Grounding.....	39
16.6 Respiração.....	40
17. Crescimento psicológico – (análise bioenergética).....	41
18. Aspectos gerais da análise bioenergética.....	42
18.1 Corpo.....	42
18.2 Relacionamento social.....	42
18.3 Intelecto.....	43
18.4 Responsabilidade.....	43
18.5 <i>Self</i> .....	43
18.6 Terapeuta.....	44
19. Exercícios: (exemplificando uma das técnicas terapêuticas).....	44
19.1 Exercício de Grounding – (análise bioenergética).....	44
20. Conclusão.....	45
21. Referências Bibliográficas.....	48

**A UNIÃO DO TRABALHO TERAPEUTICO:**  
**GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

**1- Introdução**

Após vários anos de trabalho em consultório com a Psicoterapia Corporal e *Gestalt*-terapia, observo que a união das distintas abordagens ajudam no processo terapêutico de forma satisfatória.

Iniciei minha carreira com a *Gestalt*-terapia em 1991. Foi a partir daí que comecei a me dar conta da importância da auto-expressão dentro da psicoterapia, e que apenas a técnica da interpretação, associação livre, estímulo, reforço, punição não eram suficientes para o auto-conhecimento do cliente.

Trabalhei de 1992 a 1994 tanto com atendimento clínico como em empresa (psicóloga organizacional), sempre acreditando no poder da auto-expressão, e no método vivencial<sup>1</sup>, o que também me fornecia embasamento para trabalhar com dinâmica de grupo em treinamento empresarial.

---

<sup>1</sup> Método vivencial: abordagem cuja força encontra-se no aqui e agora e que une no ato terapêutico razão, sensações, sentimentos e o organismo, visando a dar à pessoa as condições necessárias para seu próprio crescimento. (Psicologia e Saúde, 2000, p. 16).

Em 1995 recebi em meu consultório um folheto sobre o curso de Análise Bioenergética e Terapia Reichiana que me despertou grande curiosidade, pois mais uma vez estava diante de uma psicoterapia que trabalha a auto-expressão.

E foi a partir daí que as abordagens foram sendo somadas dentro do meu trabalho como psicóloga clínica.

Desta forma, neste estudo, procuro discutir teoricamente os princípios das duas abordagens, apoiada na bibliografia. A intenção não é criticar a forma de abordar terapeuticamente o cliente, mas sim apresentar minha experiência, mostrando que podem ser trabalhadas conjuntamente, com o objetivo único de proporcionar ao indivíduo seu crescimento físico –psíquico – emocional.

## **2- Justificativa**

Esta monografia é uma tentativa de integração entre conceitos da análise bioenergética e *gestalt*-terapia.

Fazendo uso da *gestalt*, antes da análise bioenergética, pude perceber a falta de conhecimento de um corpo conceitual estruturado, que possibilitasse leituras corporais. Sentia também que a integração corpo/mente, como era vista pela *gestalt*, ganharia muito complementando-se com o *grounding* (pés-no-chão) da análise bioenergética para atingir uma compreensão global, tanto por parte do terapeuta, como por parte do próprio cliente.



### **3- Objetivos**

- 1- Caracterizar os conceitos básicos da *Gestalt*-terapia como técnicas, utilizadas no trabalho terapêutico.
- 2- Caracterizar os conceitos básicos da Análise Bioenergética, como são utilizados no trabalho de psicoterapia corporal.
- 3- Integrar estes conceitos e oferecer a possibilidade de uma abordagem mais abrangente para lidar com a complexidade do ser humano.

### **4 - Desenvolvimento da *gestalt*-terapia**

#### **4.1- Histórico da *gestalt*-terapia**

Frederik S. Perls, foi o criador da *Gestalt*-terapia. Ao contrário de Freud, Jung, Adler, James e outros, suas contribuições para a psicologia da personalidade ocorreram principalmente na área da prática da psicoterapia, mais do que na área da teoria da personalidade. No entanto, nos últimos anos, a popularidade da *Gestalt*-terapia e sua utilização numa ampla variedade de outros contextos além dos especificamente terapêuticos, sugerem que vale a pena examinar Perls e a visão “*gestáltica*” do ser humano; ambos representam uma corrente e uma tendência importante na psicologia da personalidade. (PERLS, 1967).

Frederik S. Perls nasceu em Berlim em 1893 e morreu em 1970 na Ilha Vancouver, o local da primeira comunidade *gestáltica* terapêutica. Em 1924 recebeu o diploma de médico, especializando-se em psiquiatria.

As principais correntes intelectuais que influenciaram diretamente Perls foram a psicanálise (principalmente Freud e Reich), a psicologia da *Gestalt*

(Kohler, Wertheimer, Lewin, Goldstein e outros), o existencialismo e a fenomenologia. Perls também incorporou algumas das idéias de J. L. Moreno, um psiquiatra que desenvolveu a noção da importância do desempenho de papéis em psicoterapia. De um modo menos explícito, Perls descreve a filosofia e a prática do Zen como uma importante influência, particularmente em seus últimos trabalhos.

Em 1926, Perls trabalhou com Kurt Goldstein no Instituto de soldados com Lesões Cerebrais e compreendeu, através deste trabalho, a importância de considerar o organismo humano como um todo, ao invés de vê-lo como um aglomerado de partes funcionando desordenadamente.

Em 1927 mudou-se para Viena e começou seu treinamento em psicanálise. Foi analisado por Wilhelm Reich e supervisionado por várias outras figuras importantes do movimento psicanalítico que se iniciava.

Em 1946 rompeu abertamente com o movimento psicanalítico. Prosseguiu com o desenvolvimento da *Gestalt*-terapia e em 1952 fundou o Instituto Nova-Iorquino de *Gestalt*-terapia. Mudou-se para Los Angeles e, no início dos anos sessenta, para o Instituto Esalen em Big Sur na Califórnia, onde propôs workshops, lecionou e passou a ser amplamente conhecido como expoente de uma filosofia e de um método de psicoterapia novos e viáveis. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

*... "Meu rompimento com os freudianos aconteceu alguns anos mais tarde (após meu encontro com Freud), mas o fantasma nunca foi completamente tranquilizado... Tentei tornar a psicanálise meu lar espiritual, minha religião... sobreveio então a revelação... Eu mesmo tinha que me responsabilizar pela minha existência". (PERLS, 1969, p. 60).*

As divergências entre Perls e Freud estavam relacionadas principalmente com os métodos de tratamento psicoterápico de Freud, mais do que com suas exposições teóricas sobre a importância das motivações inconscientes, a dinâmica da personalidade, padrões de relacionamentos humanos e assim por diante. “Não as descobertas de Freud, mas sua filosofia e técnica, tonaram-se obscuras” (PERLS, 1969, p.14).

Perls sentia que o trabalho de Freud era basicamente limitado pela falta de ênfase numa visão holística do funcionamento do organismo, na qual indivíduo e meio são partes de um único campo em constante interação.

A outra influência psicanalítica importante sobre Perls foi a de um de seus analistas, Wilhelm Reich. Reich desenvolveu a noção de “couraça muscular”, e acentuou a importância do caráter (ou modos habituais de reagir) na determinação da maneira pela qual uma pessoa atua. Reich sugeriu que o caráter se desenvolve cedo na vida do indivíduo e funciona em conjunto com a couraça muscular, como uma capa protetora contra estímulos externos ou internos considerados ameaçadores pelo indivíduo. Essa couraça caracterológica fixa-se fisiologicamente, na forma de tensões musculares crônicas e funciona como resistência ao *insight* ou mudança psicológica.

Na última fase de seu trabalho, Reich formulou o conceito de energia orgone, passou a pesquisar *bions*, procurar a cura do câncer pela energia orgone e explorar a possibilidade de contato cósmico, bem como interferir na atmosfera provocando chuva em áreas desérticas. Morando nos Estados Unidos, Reich teve problemas com a justiça devido à venda de acumuladores de energia orgone. Esses acumuladores não eram aprovados pela *Food and Drugs Administration*, e sua venda foi proibida. Perls, assim como muitos outros analistas, mais ortodoxos que ele, acharam difícil sustentar essas teorias e muitos, inclusive Alexander Lowen e John Pierrakos, se afastaram de Reich

com receio de perseguição por parte das autoridades norte americanas. Mas o trabalho anterior de Reich influenciou fortemente Perls, em particular sua visão do corpo em relação à psique.

#### **4-2 Fundamentação teórica da *gestalt*-terapia.**

A teoria da *Gestalt* foi inicialmente formulada o final do século XIX na Alemanha e Áustria. Embora não haja nenhum equivalente preciso em português para a palavra alemã *Gestalt*, o sentido geral é de uma disposição ou configuração – uma organização específica de partes que constitui um todo particular.

O princípio mais importante da abordagem gestáltica propõe que uma análise das partes nunca pode proporcionar uma compreensão do todo, uma vez que o todo é definido pelas interações e interdependências das partes. As partes de uma *Gestalt* não mantêm sua identidade quando estão separadas de sua função e lugar no todo. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

"Uma Gestalt é um fenômeno irreduzível. É uma essência que aí está e que desaparece se o todo é fragmentado em seus componentes" (PERLS, 1969).

## 5- Conceitos principais da *gestalt*-terapia

### 5.1- O organismo como um todo

Na teoria de Perls, a noção de organismo como um todo é central –tanto em relação ao funcionamento intra-orgânico quanto à participação do organismo em seu meio para criar um campo único de atividades. No contexto do funcionamento intra-orgânico, Perls insistia em que os seres humanos são organismos unificados, nos quais não há nenhuma diferença entre o tipo de atividade física e mental. Perls definia atividade mental simplesmente como atividade da pessoa toda, que se desenvolve num nível mais baixo de energia que atividade física.

Assim, na terapia, o que o paciente faz – como ele ou ela se movimenta, fala e assim por diante fornece tanta informação a seu respeito quanto o que ele ou ela pensa ou diz.

*.... "O organismo age e reage a seu meio com maior ou menor intensidade, à medida que diminui a intensidade, o comportamento físico se transforma em comportamento mental. Quando a intensidade aumenta, o comportamento mental torna-se comportamento físico". (PERLS, 1973, p28).*

## 5.2- Ênfase no aqui e agora

Viver com a atenção voltada para o presente, ao invés do passado ou futuro, é em si, algo bom que leva ao crescimento psicológico.

A visão holística levou Perls a dar ênfase particular à importância da autopercepção presente e imediata que um indivíduo tem de seu meio. Os neuróticos são incapazes de viver no presente, pois carregam cronicamente consigo situações inacabadas (*gestalten* incompletas) do passado. Sua atenção é, pelo menos em parte, absorvida por essas situações e eles não têm nem consciência, nem energia para lidar plenamente com o presente. Visto que a natureza destrutiva destas situações inacabadas aparece no presente, os indivíduos neuróticos sentem-se incapazes de viver com sucesso. Assim, a *Gestalt*-terapia não investiga o passado com a finalidade de procurar traumas ou situações inacabadas, mas convida o paciente simplesmente a se concentrar para tornar-se consciente de sua experiência presente, pressupondo que os fragmentos de situações inacabadas e problemas não resolvidos do passado emergirão inevitavelmente como parte desta experiência presente. À medida que estas situações inacabadas aparecem, pede-se ao paciente que as represente e experimente de novo, a fim de completá-las e assimilá-las no presente.

### 5.3- A preponderância do *como* sobre o *porquê*

*“O determinante causal – o porquê – da ação é irrelevante para qualquer compreensão plena da mesma; toda ação tem causas múltiplas, assim como toda causa tem causas múltiplas, e as explicações de tais causas nos distanciam mais e mais da compreensão do ato em si.*

*Assim, na prática da Gestalt-terapia, "a ênfase está em ampliar constantemente a consciência da maneira como a pessoa se comporta, e não em esforçar-se para analisar a razão pela qual a pessoa se comporta de tal forma". (FADIMAN e FRAGER, 1986, p.135).*

### 5.4- Conscientização

A conscientização é o ponto central dessa abordagem terapêutica. “Eu acredito que esta é a grande coisa a ser compreendida: a tomada de consciência em si – e de si mesmo – pode ter efeito de cura” ( PERLS, 1969).

O processo de crescimento, nos termos de Perls, é um processo de expansão das áreas de autoconsciência. O fator mais importante que inibe o crescimento psicológico é a fuga da conscientização.

Perls acreditava plenamente no que ele chamava de sabedoria do organismo. Considerava o indivíduo maduro e saudável um indivíduo auto-apoiado (traduzido de *self-supporting*) e auto regulado. Sugeriu que o princípio da hierarquia de necessidades está sempre operando na pessoa. Em outras palavras, a necessidade mais urgente, a situação inacabada mais importante, sempre emerge se a pessoa estiver simplesmente consciente da experiência de si mesma a todo momento.

*“Desenvolveu a noção de um continuum de consciência como um meio de encorajar esta autoconscientização. Manter um continuum de consciência parece decepcionantemente simples – apenas estar consciente do que estamos experienciando a cada instante. No entanto, a maioria das pessoas interrompe o continuum quase imediatamente, e esta interrupção em geral é causada pela conscientização de algo desagradável. Assim, estabelece-se a fuga em relação a pensamentos, expectativas, recordações e associações de uma experiência a outra.*

*Nenhuma dessas experiências associadas são de fato experienciadas; são tocadas de leve, em flashes sucessivos, sem que haja assimilação do material, sendo que o sujeito deixa a conscientização desagradável inicial tão fora do contexto quanto o resto do material.*

*Esta fuga de uma conscientização contínua, esta auto-interrupção, impede o indivíduo de encarar e trabalhar com a conscientização desagradável. Ele ou ela permanece empacado numa situação inacabada.*

*Estar consciente é prestar atenção às figuras perpetuamente emergentes de sua própria percepção. Evitar a tomada de consciência é enrijecer o livre fluir natural do delineamento figura e fundo.*

*A maior parte da abordagem de Perls inclui uma tentativa muito deliberada de ampliar a conscientização e obter contato direto consigo e com o mundo”.*

( FADIMAN e FRAGER – 1986, p.135/136).



## **6- Crescimento psicológico – (gestalt-terapia)**

*“Perls definia a saúde e a maturidade psicológica como sendo a capacidade de emergir do apoio e da regulação ambientais para um auto-apoio e uma auto-regulação. O processo terapêutico representa um esforço na direção da emergência destas capacidades. O elemento crucial no auto-apoio e na auto-regulação é o equilíbrio. Uma das proposições básicas da teoria da Gestalt é que todo o organismo possui a capacidade de realizar um equilíbrio ótimo consigo e com seu meio”. (FADIMAN e FRAGER, 1986 – p136).*

*“... Qualquer distúrbio do equilíbrio orgânico constitui uma Gestalt incompleta, uma situação inacabada, forçando o organismo a tornar-se criativo, a achar vias e meios de restabelecer este equilíbrio... E a mais forte configuração figura-fundo assumirá temporariamente o controle de todo o organismo. Tal é a lei básica da auto-regulação orgânica”. (PERLS, 1969 – p. 92).*

## **7- Obstáculos ao crescimento – (gestalt-terapia)**

A fuga da conscientização e a conseqüente rigidez da percepção e do comportamento são considerados nessa abordagem como os maiores obstáculos ao crescimento psicológico.

Perls sugere que existem quatro mecanismos neuróticos básicos, ou distúrbios de limites, que impedem o crescimento:

### 7.1- **Introjeção** -

Ou “engolir tudo” é o mecanismo pelo qual os indivíduos incorporam padrões, atitudes e modos de agir e pensar que não são deles próprios e que não assimilam ou digerem o suficiente para torná-los seus.

### 7.2- **Projeção** -

É a tendência de responsabilizar os outros pelo que se origina no *self*. Envolve um repúdio de seus próprios impulsos, desejos e comportamentos, colocando fora o que pertence ao *self*

Perls sugeria que a projeção é crucial na formação e compreensão de sonhos. Sob seu ponto de vista, todas as partes de um sonho são projetadas, fragmentos desapropriados de nós mesmos. Todo sonho contém pelo menos uma situação inacabada que envolve estas partes projetadas. Trabalhar com sonho é recuperar tais partes e, portanto, completar a *Gestalt* inacabada.

### 7.3- **Confluência**

Os indivíduos não experienciam nenhum limite entre eles mesmos e o meio ambiente. A confluência torna impossível um ritmo saudável de contato e de fuga. Este mecanismo também impossibilita a tolerância das diferenças entre as pessoas, uma vez que os indivíduos que experienciam a confluência não podem aceitar um senso de limites e, portanto, a diferenciação entre si mesmos e as outras pessoas.

#### 7.4- **Retroflexão:**

Significa literalmente “voltar-se de forma ríspida contra”; indivíduos retroflexores voltam-se contra si mesmos e, ao invés de dirigir suas energias para mudança e manipulação de seu meio ambiente, dirigem essas energias para si próprios. Dividem-se e tornam-se sujeito e objeto de todas suas ações; são o alvo de seu comportamento. Perls aponta que estes mecanismos raramente operam isolados um do outro, embora as pessoas equilibrem suas tendências neuróticas entre esses quatro mecanismos em variadas proporções. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

*“... O introjetivo faz como os outros gostariam que ele fizesse, o projetivo faz aos outros aquilo que os acusa de lhe fazerem, o homem em confluência patológica não sabe quem está fazendo o que a quem e o reflexor faz consigo o que gostaria de fazer aos outros... Como a introjeção se apresenta pelo uso do pronome “Eu”, quando o significado real é “Eles”; como a projeção se apresenta pelo uso dos pronomes “Ele”, “Ela”, ou “Eles”, quando o verdadeiro significado é “Eu”; como a confluência se apresenta pelo uso do pronome “Nós”, quando o significado verdadeiro está em questão, assim a retroflexão se apresenta pelo uso do reflexivo eu mesmo”. (PERLS, 1973, p. 54).*

## **8- Aspectos gerais da *gestalt*-terapia:**

### **8.1 - Corpo**

Perls considerava a cisão mente/corpo da maioria das psicologias como arbitrária e falaciosa. A atividade mental é simplesmente uma atividade que funciona em nível menos intenso que a atividade física. Assim, nossos corpos são manifestações diretas de quem somos. Perls sugere que pela simples observação de nossos mais aparentes comportamentos físicos – postura, respiração, movimentos – podemos aprender muito sobre nós mesmos.

### **8.2 - Relacionamento Social**

As funções de contato e fuga são cruciais na determinação da existência de um indivíduo; um aspecto de contato e fuga do meio ambiente inclui o relacionamento com outras pessoas. Na verdade, o sentido de pertinência a um grupo, segundo Perls, é o nosso principal impulso de sobrevivência psicológica. A neurose resulta da rigidez na definição do limite de contato em relação às outras pessoas e de uma inabilidade em encontrar e manter um equilíbrio com eles.

### **8.3- Vontade**

É a importância de estar consciente de suas preferências e ser capaz de agir sobre elas. O conhecimento de suas próprias preferências leva ao conhecimento de suas necessidades; a emergência da necessidade dominante é experienciada como preferência pelo que satisfará a necessidade.

#### **8.4- Emoções**

Perls considera a emoção como a força que fornece energia a toda ação. Emoções são a expressão de nossa excitação básica, as vias e modos de expressar nossas escolhas, assim como de satisfazer nossas necessidades. A emoção se diferencia de acordo com situações variadas – por exemplo, pelas glândulas supra-renais em raiva e medo ou pelas glândulas sexuais na excitação sexual. A excitação emocional mobiliza o sistema muscular. Se a expressão muscular da emoção for bloqueada, criaremos a ansiedade, que é a impossibilidade de expressar a excitação. Uma vez ansiosos, tentamos dessensibilizar nossos sistemas sensoriais a fim de reduzir a excitação criada; é nesse ponto que sintomas como “frigidez”, “não ouvir” – o que Perls chama de “furos de nossa personalidade” – se desenvolvem. Essa dessensibilização emocional é a raiz da fuga da conscientização que Perls considera básica na neurose.

#### **8.5- Intelecto**

Explicar é propriedade do intelecto e constitui muito menos que compreender. A preocupação em perguntar “porquê” as coisas acontecem impede as pessoas de experienciarem “como” elas acontecem, bloqueando a consciência emocional. Perls sentia que a produção verbal, uma expressão do intelecto, é particularmente supervalorizada em nossa cultura; sugere que existem três níveis em tal produção: cocô-de-galinha = (bate-papo social), cocô-de-boi = (desculpas, racionalizações) e cocô-de-elefante = (teorizar, especialmente de modo filosófico e psicológico).

## 8.6- *Self*

*“... Em Gestalt-terapia nós escrevemos “self” com s minúsculo, e não S maiúsculo. O S maiúsculo é uma relíquia do tempo em que tínhamos uma alma, ou um ego, ou algo extra, especial; “self” significa apenas “si mesmo”; por melhor ou pior que seja, doente ou sadio, e nada mais”. (PERLS 1969, p.110)*

“A noção de “self” ou “eu”, para Perls, não é estática e objetivável; “eu” é simplesmente um símbolo para uma função de identificação” (FADIMAN e FRAGER, 1986).

## 8.7- **Terapeuta -**

O terapeuta é basicamente, uma tela de projeção na qual o paciente vê seu próprio potencial ausente; a tarefa da terapia é a recuperação deste potencial do paciente. O terapeuta é, sobretudo um habilidoso frustrador. Embora dê satisfação ao paciente dando-lhe atenção e aceitação, o terapeuta frustra-o recusando-se a dar-lhe o apoio de que carece. O terapeuta age como um catalisador que ajuda o paciente a passar pelos pontos da “fuga” e do impasse; o principal instrumento catalisador do terapeuta consiste em ajudar o paciente a perceber como ele ou ela constantemente se interrompe, evita a conscientização, desempenha papéis e assim por diante. Finalmente, o terapeuta é humano e seu encontro com o paciente envolve o encontro de dois indivíduos, o que inclui, mas também vai além do encontro definido de papéis terapeuta/paciente.

De acordo com Fadiman e Frager (1986), Perls acreditava que a terapia individual era obsoleta, tanto ineficiente quanto via de regra ineficaz. Sugeriu que o trabalho em grupos tinha muito mais a oferecer, quer o trabalho envolva explicitamente o grupo inteiro, quer assuma a forma de uma interação entre o terapeuta e um indivíduo dentro do grupo.

*“... Quando trabalho não sou Fritz Perls. Torno-me nada - coisa nenhuma, um catalisador, e eu gosto de meu trabalho. Esqueço de mim mesmo e mergulho no seu problema. E, uma vez que nós tenhamos terminado, retorno à platéia, a prima donna que exige uma apreciação. Eu posso trabalhar com qualquer pessoa. Não posso trabalhar com sucesso com todo mundo... Neste curto fim-de-semana eu não os tocarei se vocês estiverem profundamente perturbados. Eu os provocaria mais do que vocês poderiam agüentar”. (PERLS, 1969, p 228-229).*

## **9- Exercício: (exemplificando uma das técnicas terapêuticas):**

### **9.1 - Continuum de Consciência – (gestalt-terapia):**

Este exercício é um meio de encorajar a autoconsciência ou consciência de si. Paradoxalmente, o continuum de consciência é um exercício que requer uma imensa disciplina em sua prática, embora tenha como objetivo o desenvolvimento da espontaneidade. A noção subjacente ao continuum de consciência é que a espontaneidade e a autoconsciência dependem de uma real

compreensão do significado das palavras “*como*” e “*agora*”. Trabalha sobre o princípio gestáltico de que, dada a capacidade do indivíduo de manter uma consciência contínua de sua própria experiência, a situação inacabada mais importante (a necessidade dominante) sempre emergirá para ser trabalhada.

As instruções são simples: apenas tenha consciência, a cada segundo, do que você está experienciando – *como* você experiencia sua existência agora. Observe o progresso de sua consciência. Quando é que você se interrompe com planos, ensaios, fantasias, recordações? Você avalia ao invés de permitir a pura conscientização? Como é a disciplina de conscientização? *Preste atenção especial aos modos pelos quais você sabota seus próprios esforços em sustentar a conscientização*; são esses os modos pelos quais você via de regra se impede de contatar plenamente com o mundo e com sua própria experiência.

Você também pode tentar prolongar e ficar em contato com o momento em que você quer evitar a conscientização contínua. Você pode sentir o que está evitando? Emerge uma situação em que você se sente incompleto?

O objetivo, neste exercício, é intensificar sua capacidade de experienciar, desenvolvendo a capacidade para a experiência plena do que é. A suposição é de que, *prestando atenção* à nossa experiência, a cada momento, podemos nos aproveitar do que necessitamos para viver uma vida plenamente satisfatória e significativa como explicam Fadiman e Frager (1986).



## **10- Desenvolvimento da psicoterapia corporal:**

### **10.1 - Histórico da psicoterapia corporal**

Wilhelm Reich nasceu em 24 de março de 1897 na Galícia, uma parte da Áustria Germano-Ucraniana. Ele era filho de um fazendeiro judeu de classe média. Em 1918, Reich ingressou na escola médica, na Universidade de Viena. Dentro de um ano tornou-se membro da sociedade Psicanalítica de Viena e começou a praticar a psicanálise. Recebeu seu diploma de médico em 1922. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

Por volta de 1930 começaram a existir sérios conflitos entre Reich e Freud. Esses tiveram início, em parte, com a recusa de Freud em analisar Reich e, por outro lado, com o aumento das diferenças teóricas que resultaram do envolvimento marxista de Reich e sua forte insistência em que toda neurose era baseada numa falta de satisfação sexual. “A análise tem uma meta terapêutica definida; se o paciente quer ficar bem e permanecer bem, ele deve tornar-se capaz de estabelecer uma vida sexual genital satisfatória.” (REICH, 1949, p.15).

O envolvimento político de Reich com o partido comunista tornou-se inaceitável para os psicanalistas, e os comunistas não podiam tolerar sua insistência em programas radicais de educação sexual. Em 1933, Reich foi expulso do partido comunista alemão e em 1934, foi expulso da Associação Internacional de Psicanálise (FRADIMAN e FRAGER, 1986).

Depois de três anos de relativa paz e calma na Noruega, Reich tornou-se alvo da campanha difamatória de um jornal que atacava sua ênfase na base sexual da neurose e seus experimentos de laboratório com bioenergia.

Emigrou para os Estados Unidos, primeiramente fixando-se em Nova Iorque e depois no Maine. Nos Estados Unidos, Reich fundou o Instituto Orgon para manter sua pesquisa com a energia orgônica ou energia vital.

Por volta de 1950, ocupou-se com experimentos envolvendo acumuladores de energia orgônica: caixas e outras invenções que, segundo ele, armazenam e concentram energia orgônica. (FRADIMAN e FRAGER, 1986).

*“... Uma vez que o processo vital é idêntico ao processo sexual – um fato experimentalmente provado – a ampla ramificação da economia sexual é uma necessidade lógica. Em tudo o que vive, a energia vegetativa sexual está trabalhando...”* (REICH, 1960, p. 55).

Em 1954, argumentando que as alegações de Reich sobre o tratamento bem sucedido de várias doenças com acumuladores de energia orgônica eram falsas, a *Food and Drug Administration* obteve uma ordem judicial proibindo a distribuição de acumuladores de orgone e quaisquer usos posteriores dos acumuladores. Eles também proibiram a venda da maioria dos livros e revistas de Reich. Este transgrediu a proibição, continuou sua pesquisa e não deixou de vender os acumuladores de energia orgone. Processado insistiu no fato de que as cortes não eram competentes para julgar questões de cunho científico. Reich foi finalmente condenado por desacato à autoridade do tribunal e sentenciado a dois anos de prisão. O FDA queimou seus livros e outras publicações relacionadas à venda ou manufatura de acumuladores orgônicos. Reich morreu de doença cardíaca, em novembro de 1957, na prisão federal de Lewisburg. (FRADIMAN e FRAGER, 1986).

## 10.2 - Fundamentação teórica da psicoterapia corporal

Wilhelm Reich introduziu na psicanálise a observação das atitudes do corpo, como as expressões dos olhos e da face, a qualidade da voz e os padrões de tensão muscular. O que nós chamamos hoje de linguagem corporal foi descrita primeiramente por ele.

Reich foi ainda mais longe com suas inovações. Descobriu que todas as características *da transferência e da resistência estão colocadas no corpo*, como um documento físico da história da vida de uma pessoa. Isto inclui as memórias de experiências traumáticas precoces, crenças e atitudes, vistas como estratégias desenvolvidas como uma resposta com função protetora. O corpo manifesta esta função protetora através de um nível rebaixado de energia, mantido por bloqueios no fluxo de energia.

Uma pessoa cujo fluxo de energia tornou-se obstruído, perdeu uma parte de sua vivacidade e auto expressão, podendo tornar-se deprimida e tendo que confiar em sua força de vontade para realizar as tarefas diárias. Pode ter dificuldade em se aproximar das pessoas ou sentir prazer. A vida perde sua cor e torna-se monótona.

Bloqueios no fluxo desta energia, provocam uma tensão que, tornando-se crônica nos grupos musculares, tende a ser inconsciente para a pessoa. Por exemplo, um diafragma contraído cronicamente interrompe a onda respiratória, causando um respirar superficial. Como consequência, a entrada de oxigênio é reduzida, assim como fica reduzido o nível de energia da

pessoa. Tal respiração superficial é um jeito de manter as emoções sob controle.

Reich ensinava seus pacientes a respirar profundamente. Como consequência seu nível de energia aumentava, facilitando a liberação dos bloqueios e a livre expressão emocional. Ele trabalhava diretamente com os músculos cronicamente tensos e o fluxo de bioenergia melhorava. As pessoas aparentavam mais vida, olhos mais brilhantes, sua pele se tornava mais rosada, sua voz mais profunda e forte. Lowen, posteriormente, observou também que após o trabalho bioenergético, os movimentos adquiriam um fluir gracioso.

## **11- Conceitos principais da psicoterapia corporal**

### **11.1- Vegetoterapia:**

Representa uma ruptura radical com os métodos da análise verbal pura, encaminhando o trabalho para uma atuação direta com o corpo. Reich assim a descreveu:

*“... Em Copenhague, no ano de 1933, tratei de um homem que opunha uma resistência especial ao desmascaramento de suas fantasias homossexuais passivas. Essa resistência se manifestava numa atitude extrema de tensão do pescoço. Após um ataque enérgico contra sua resistência, finalmente ele cedeu, mas de forma bastante alarmante. A cor de seu rosto mudava rapidamente do branco para o amarelo ou para o azul; sua pele estava manchada de várias cores; tinha fortes dores no pescoço e no occipital; teve diarreia, sentiu-se abatido e parecia ter perdido o equilíbrio...” (REICH, 1942, p. 239-240).*

O “ataque enérgico” foi apenas verbal, mas foi direto à atitude de “pescoço duro” do paciente. Os sentimentos manifestaram-se somaticamente após o paciente ter abandonado uma atitude de defesa psíquica. Nesse ponto, Reich chegou à conclusão de que a “energia poderia ser contida por tensões musculares crônicas”. A partir daí, Reich passou a estudar as atitudes do corpo de seus pacientes.

Notou uma tendência comum a todos os seus pacientes de reter a respiração e inibir a exalação, correspondendo a um controle de seus sentimentos e sensações. Concluiu que o fato de reter a respiração servia para diminuir a energia do organismo ao reduzir suas atividades metabólicas, o que, por sua vez, reduzia a formação da ansiedade.

*“O primeiro passo no procedimento terapêutico era conseguir que o paciente respirasse mais fácil e profundamente. O segundo seria mobilizar qualquer expressão emocional que fosse mais evidente na face ou no comportamento do paciente”.* (LOWEN, 1982, p.17-18).

### **11.2- Caráter:**

O conceito de caráter foi discutido primeiramente por Freud, em 1908, em Caráter e Erotismo Anal. Reich elaborou este conceito e foi o primeiro analista a tratar pacientes pela interpretação da natureza e função de seu caráter, ao invés de analisar seus sintomas.

Reich esforçou-se continuamente para tornar seus pacientes mais conscientes de seus traços de caráter. Ele imitava com freqüência suas características, gestos, ou posturas, ou fazia com que seus pacientes repetissem ou exagerassem uma faceta habitual do comportamento, por exemplo, um sorriso nervoso.

À medida que os pacientes cessavam de tomar como certa sua constituição de caráter, aumentava sua motivação para mudar. A este processo Reich deu o nome de tornar o traço de caráter ego-distônico, ou seja, o traço de caráter deixa de estar em sintonia com o ego da pessoa.

De acordo com Reich, o caráter é composto das atitudes habituais de uma pessoa e de seu padrão consistente de respostas para várias situações. Inclui atitudes e valores conscientes, estilo de comportamento (timidez, agressividade e assim por diante) e atitudes físicas (postura, hábitos de manutenção e movimentação do corpo).

*“O “como”, isto é, a forma do comportamento e das comunicações era muito mais importante do que o que o paciente dizia ao analista. As palavras podem mentir. A expressão nunca mente”. (REICH, 1948, p. 151).*

### **11.3- Couraça Caracterológica:**

Reich sentia que o caráter se forma como uma defesa contra a ansiedade criada pelos intensos sentimentos sexuais da criança e o conseqüente medo da punição. A primeira defesa contra este medo é a repressão, que refreia os impulsos sexuais por algum tempo. À medida que as defesas do ego se tornam cronicamente ativas e automáticas, elas evoluem para traços ou couraça caracterológica. O conceito de couraça caracterológica de Reich inclui a soma total de todas as forças defensivas repressoras, que são organizadas num modelo dentro do ego . (FRADIMAN e FRAGER, 1986).

*“O estabelecimento de um traço de caráter... indica a solução de um problema de repressão: ou ele torna o processo de repressão desnecessário ou transforma a repressão, uma vez estabelecida, numa formação relativamente rígida e aceita pelo ego”.* (REICH, 1949, p.161).

#### **11.4- Couraça Muscular:**

Tensões musculares crônicas servem para bloquear uma das três excitações biológicas: ansiedade, raiva ou excitação sexual. Reich conclui que a couraça física e a psicológica eram essencialmente a mesma coisa.

*“As couraças de caráter eram vistas agora como funcionalmente equivalentes à hipertonia muscular. O conceito de “identidade funcional” que tive de introduzir, significa apenas que as atitudes musculares e atitudes de caráter têm a mesma função no mecanismo psíquico, podem substituir-se e influenciar-se mutuamente. Basicamente, não podem separar-se. São equivalentes em sua função”.* (REICH, 1948, p.230-231).

*“Essa couraça podia estar na superfície ou na profundidade, podia ser tão macia quanto uma esponja ou tão dura quanto uma rocha”. A função, em todos os casos, era proteger o indivíduo de experiências desagradáveis. Entretanto, acarretará também uma redução da capacidade do organismo para o prazer”.* (REICH, 1948, p.130).

Reich descobriu que a perda da couraça muscular libertava considerável energia libidinal e auxiliava o processo de psicanálise. O trabalho psiquiátrico de Reich lidava cada vez mais com a libertação de emoções (prazer, raiva,

ansiedade) através do trabalho com o corpo. Ele descobriu que isto conduzia a uma vivência muito mais intensa do material infantil descoberto na análise. (FRADIMAN e FRAGER, 1986).

### **11.5- Os Sete Segmentos de Couraça:**

A couraça serve para restringir tanto o livre fluxo de energia como a livre expressão de emoções do indivíduo. O que começa inicialmente como defesa contra sentimentos de tensão e ansiedade excessivos, torna-se uma camisa-de-força física e emocional.

Reich propôs que a couraça muscular está organizada em sete principais segmentos como uma armadura. Os segmentos são compostos de músculos e órgãos com funções expressivas relacionadas. Estes segmentos formam uma série de sete anéis mais ou menos horizontais, em ângulos retos com a coluna vertebral. Segmentos da couraça correspondem às regiões dos olhos, boca, pescoço, tórax, diafragma, abdômen e pélvis.

A terapia reichiana consiste em dissolver cada segmento da couraça, começando pelos olhos e terminando na pélvis. Cada segmento é uma unidade mais ou menos independente com a qual se precisa lidar separadamente.

Três instrumentos principais são usados para dissolver a couraça:

- 1- Armazenamento de energia no corpo por meio de respiração profunda;
- 2- Ataque direto aos músculos cronicamente tensos (por meio de pressão, toque profundo) a fim de soltá-los;
- 3- Manutenção da cooperação do paciente lidando abertamente com quaisquer resistências ou restrições que emergem (FRADIMAN e FRAGER, 1986).



*“É possível sair de uma armadilha. Entretanto, para romper uma prisão, a pessoa precisa, em primeiro lugar, admitir que esteja numa prisão. A armadilha é a estrutura emocional do homem, sua estrutura de caráter. Não adianta arquitetar sistemas de pensamento sobre a natureza da armadilha, uma vez que a única coisa a fazer para sair dela é conhecê-la e encontrar a saída”. (REICH, 1960, p.470).*

### **11.6- Bioenergia:**

Reich descobriu que a perda da rigidez crônica dos músculos resulta freqüentemente em sensações físicas particulares – sentimentos de calor e frio, formigamento, coceira e um “despertar” emocional. Ele concluiu que essas sensações eram devidas a movimentos de uma energia vegetativa ou biológica liberada.

Reich também descobriu que a mobilização e a descarga de bioenergia são estágios essenciais no processo de excitação sexual e orgasmo. Ele chamou a isto fórmula do orgasmo, um processo em quatro etapas. Reich propunha que a fórmula do orgasmo seria aplicável a todos os organismos vivos.

TENSÃO	--	CARGA	--	DESCARGA	--	RELAXAMENTO
MECÂNICA		BIOENERGÉTICA		BIOENERGÉTICA		MECÂNICO

Depois do contato físico, a energia acumula-se em ambos os corpos e é por fim descarregada no orgasmo, que é essencialmente um fenômeno de descarga de bioenergia. (FRADIMAN e FRAGER, 1986).

### **11.7- Energia Orgônica:**

Aos poucos Reich estendeu seu interesse pelo funcionamento físico dos pacientes à pesquisa de laboratório em Fisiologia e Biologia e finalmente à pesquisa em Física. Ele chegou a acreditar que a bioenergia no organismo individual não é nada mais do que um aspecto de uma energia universal, presente em todas as coisas. Ele derivou o termo energia “orgonica” a partir de organismo e orgasmo. Segundo Reich,

*“A energia orgônica cósmica funciona no organismo vivo como energia biológica específica. Assim sendo, governa o organismo total e se expressa nas emoções e nos movimentos puramente biofísicos dos órgãos”.* (REICH 1949, p.358).

### **12. Crescimento Psicológico – (psicoterapia corporal)**

De acordo com Fadiman e Frager (1986), Reich via o crescimento como um processo de dissolução da nossa couraça psicológica e física, tornando-nos, gradualmente, seres humanos mais livres, abertos e capazes de gozar um orgasmo pleno e satisfatório.

### **13. Obstáculos ao Crescimento – (psicoterapia corporal)**

**13.1- Couraça** – segundo Reich a couraça é o maior obstáculo ao crescimento.

*“O indivíduo encouraçado é incapaz de dissolver sua couraça. Ele é também incapaz de expressar as emoções biológicas primitivas. Ele conhece a sensação de agrado, mas não aquela de prazer orgônico. Ele não pode emitir um suspiro de prazer nem imita-lo. Se tentar irá produzir um gemido, um berro reprimido ou um impulso para vomitar. Ele é incapaz de deixar sair um grito de raiva ou de convincentemente imitar um punho tingindo o colchão com raiva”. (REICH, 1949, p 366).*

**13.2 - Repressão Sexual:** outro obstáculo ao crescimento é a repressão social e cultural dos instintos naturais e da sexualidade do indivíduo. Reich sentia que esta era a maior fonte de neuroses e que ela ocorre durante as três principais fases da vida: primeira infância, puberdade, idade adulta. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

### **14 - Aspectos gerais da psicoterapia corporal:**

**14.1 - Corpo:** Reich via mente e corpo como uma só unidade. Conseguiu transcender de um trabalho analítico baseado apenas na linguagem, para a análise dos aspectos físico e psicológico do caráter e da couraça caracterológica e para uma maior ênfase no trabalho com a couraça muscular e no desenvolvimento de um livre fluxo de bioenergia. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

**14.2 - Relacionamento Social:** Reich via o relacionamento social como função do caráter do indivíduo. O indivíduo médio vê o mundo através do filtro de sua couraça. Caráteres genitais, tendo ultrapassado seu encorajamento rígido, são os únicos verdadeiramente capazes de reagir de forma aberta e honesta aos outros. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

**14.3 - Vontade:** Reich não se interessou diretamente pela vontade, embora tenha enfatizado a importância de um trabalho significativo e construtivo.

“Tudo o que você tem a fazer é continuar o que você sempre fez e sempre quis fazer: seu trabalho, deixar suas crianças crescerem felizes, amar sua mulher” (REICH, 1945).

**14.4 - Emoções:** Reich descobriu que as tensões crônicas servem para bloquear o fluxo de energia subjacente às emoções mais intensas. A couraça impede que o indivíduo experiencie emoções fortes e, portanto, limita e distorce a expressão de sentimentos. As emoções que são deste modo bloqueadas não são nunca eliminadas, pois jamais podem ser completamente expressas. Segundo Reich, o indivíduo só se liberta de uma emoção bloqueada experienciando-a de forma plena. Na terapia reichiana, é preciso lidar em primeiro lugar com essas emoções negativas, para que os sentimentos positivos (que elas encobrem) possam ser completamente experienciados. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

**14.5 - Intelecto:** Reich se opunha a qualquer separação de intelecto, emoções e corpo. Ele afirmava que o intelecto é, na verdade, uma função biológica, e que ele pode ter uma carga afetiva tão forte quanto qualquer emoção. Reich acreditava igualmente que o intelecto via de regra opera como mecanismo de defesa. (FADIMAM e FRAGER, 1986).

*“A linguagem falada muitas vezes funciona também como uma defesa: ela obscurece a linguagem expressiva do núcleo biológico. Em muitos casos, isto vai tão longe que as palavras já não expressam nada e a linguagem falada já não é nada mais do que uma atividade sem sentido dos respectivos músculos”.* (REICH, 1949, p. 362).

**14.6 - Self:** Para Reich, o self é o núcleo biológico saudável de cada indivíduo. A maioria das pessoas não está em contato com o self por causa da couraça física e das defesas psicológicas. O contato requer um livre movimento de energia. Ele só se torna possível quando o indivíduo dissolve sua couraça e torna-se plenamente consciente do corpo e de suas sensações e necessidades, entrando em contato com o núcleo, os impulsos primários. Enquanto há a presença de bloqueios, o fluxo de energia e a consciência são restritos, e a autopercepção é bastante diminuída e distorcida (FADIMAN e FRAGER, 1986).

**14.7 - Terapeuta:** Além de treino na técnica terapêutica, o terapeuta deve ter feito um progresso considerável em seu crescimento e desenvolvimento pessoais. Ao trabalhar tanto psicológica quanto fisicamente com um indivíduo, o terapeuta deve ter superado todos os medos de sons sexuais abertamente emitidos e do “ondular orgástico”, o livre movimento de energia no corpo (FADIMAN e FRAGER, 1986).

## **15 – Desenvolvimento da análise bioenergética:**

### **15.1 - Histórico da análise bioenergética**

A Análise Bioenergética foi criada, a partir do trabalho de Wilhelm Reich, por dois de seus discípulos, Alexander Lowen e John Pierrakos,

De acordo com Fadiman e Frager (1986), pode também ser denominada terapia Neo-Reichiana. Enfatiza a função do corpo na análise do caráter e na terapia. Lowen usou termos mais facilmente aceitáveis – e seu trabalho em geral encontrou menor resistência que o mestre. Existem, hoje muito mais bioenergeticistas do que reichianos.

Alexander Lowen nasceu em 1910 em New York numa família de imigrantes judeus. Lowen conheceu Reich em 1940 na New School for Social Research, em Nova York num curso sobre Análise do Caráter. O interesse pelo trabalho de Reich deu-se porque Lowen nessa época era monitor esportes em acampamentos para jovens e acreditava que um programa regular de atividades físicas não só melhorava a saúde física como também o estado mental do indivíduo.

Reich foi seu professor de 1940 a 1952 e seu analista de 1942 a 1945. Em 1944, Lowen fez um curso de Anatomia Humana, na New York University. Em setembro de 1947, deixou Nova York e foi para a Universidade de Genebra na Suíça, a fim de fazer o curso de Medicina, de onde saiu formado em junho de 1951, com o título de Doutor em Medicina (M.D.).

Em 1952, quando Lowen voltou da Europa, depois de ter concluído o período de interno como médico, passou a não compartilhar mais dos mesmos

sentimentos que tinha pelo trabalho de Reich, pois este tinha parado com a análise nas terapias individuais e se dedicado à terapia usando os princípios da física orgônica. O termo *vegetoterapia caracteró-analítica* deu lugar à denominação *terapia orgônica*. "Isso resultou numa perda de interesse na arte da análise do caráter e numa ênfase maior na aplicação da energia orgônica através do uso do acumulador". (LOWEN, 1982).

*"... Meu isolamento de Reich e seus seguidores durante cinco anos permitiu-me manter a excitação e o entusiasmo dos primeiros anos. Minha educação médica escolar e a experiência obtida no período em que trabalhei como interno em hospitais, convenceram-me mais do que nunca da validade geral das idéias de Reich. Consequentemente, tive dificuldade para me identificar inteiramente com o grupo de terapeutas orgônicos, dificuldade esta mais tarde reforçada pela minha consciência de que os seguidores de Reich haviam desenvolvido uma devoção quase fanática para com ele e seu trabalho... Essas considerações determinaram em mim a adoção de uma posição independente em relação ao trabalho de Reich".* (LOWEN, 1982, p. 32).

Em 1956, Lowen e Pierrakos já vinham trabalhando juntos e fazendo psicoterapia corporal. Desenvolveram os exercícios básicos da Análise Bioenergética, e, durante certo tempo, tentaram fazer terapia um com o outro, alternando os papéis de terapeuta e cliente. Anos mais tarde separaram-se e Pierrakos fundou seu próprio instituto. O objetivo terapêutico inicial da Análise Bioenergética era integrar o Ego ao corpo e promover a busca de prazer e realização sexual.

Dr. Lowen ainda está em atividade aos 95 anos.

## 15.2 - Fundamentação teórica da análise bioenergética

Dr. Lowen ampliou o espaço de trabalho corporal e introduziu os exercícios bioenergéticos. Ele introduziu o uso da posição de *stress* para produzir uma liberação nos músculos cronicamente tensos, iniciando um tremor que se desenvolve numa vibração leve.

Para ajudar as pessoas a respirar mais profundamente, introduziu no espaço terapêutico o banquinho de respirar *Stool*.<sup>2</sup>

Outro conceito introduzido por Lowen é o *Grounding*<sup>3</sup> que corresponde ao contato energético com a realidade.

*“Começamos com as pernas e os pés, pois estes são a base e o suporte da estrutura do ego. Entretanto, tem outras funções. É através de nossos pés e pernas que mantemos contato com única realidade invariável em nossas vidas, a terra ou o solo”.* (LOWEN, 1971, p99).

A Análise Bioenergética combina de forma única os princípios fundamentais da Psicanálise com o trabalho direto nos níveis do somático, do desenvolvimento e da relação. O conceito integrador é que corpo e mente formam uma unidade. Nós somos os nossos corpos como também nossos pensamentos, emoções, sensações e ações. Logo, a Análise Bioenergética centra-se nos processos biológicos envolvidos na saúde.

---

2

*Stool* – suporte ou banquinho revestido, para esticar as costas, aprofundando assim a respiração.

3

Ground em inglês significa chão, base. *Grounding*, Ter base. Grounded, a pessoa que tem base. O termo é muito usado em linguagem bioenergética designando o contato com o chão e, a partir desse contato, a conscientização do corpo embasado. Como não encontramos em português a tradução apropriada do termo, preferimos manter a expressão usada no original. (N.T.). (LOWEN, A, LOWEN, L. Agora, 1977, p. 19).



Lowen criou exercícios corporais que propiciam que os movimentos voluntários despertem os involuntários e assim desencadeem os sentimentos inconscientes que permeiam nossa memória corporal.

Lowen acredita que utilizar em conjunto o *grounding*, a respiração e as vibrações involuntárias, associadas ao som e aos toques sobre a musculatura tensa, dentro do processo psicoterapêutico, promove a ligação energética e emocional entre sentimentos do coração, sentimentos sexuais e a consciência.

## **16- Conceitos principais da análise bioenergética**

### **16.1- O conceito de energia:**

*“Podemos, porém, aceitar a proposta fundamental de que a energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, e que os mesmos chegariam ao fim se a fonte de energia para o organismo se esgotasse. Uma falta de alimentos, por exemplo, haveria de esgotar a energia do organismo de uma forma tão severa que poderia inclusive sobrevir a morte; um corte na entrada do oxigênio necessário ao organismo interfere no processo normal da respiração, conduzindo à morte”. (LOWEN - 1982, p. 40-41).*

Lowen coloca também que temos que compreender a personalidade de cada indivíduo em termos de sua energia, pois ambas não podem existir isoladamente. “A quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele a

usa irá determinar e refletir em sua personalidade. Alguma pessoa tem mais energia que as outras; algumas são mais debilitadas”. (LOWEN, 1982)

### **16.2- Carga e descarga:**

A Análise Bioenergética acredita que carga e descarga funcionam como um par funcional, desta forma trabalha com ambos os movimentos, com o objetivo de aumentar o nível de energia do indivíduo, liberar a sua auto-expressão e restaurar o fluxo de sentimentos do seu corpo.

*“O conceito de carga de energia não pode ser discutido sem que se leve em conta a descarga energética. O organismo vivo só pode existir se houver um equilíbrio entre a carga e descarga de energia. É necessário que mantenha o nível de energia coerente às suas necessidades e oportunidades”.* (LOWEN, 1982, p.43).

Lowen (1982) acredita e ensina que todas as atividades requerem e utilizam energias – das batidas do coração aos movimentos peristálticos dos intestinos, ao caminhar, falar, trabalhar e ao sexo. Contudo, como nenhum organismo vivo é uma máquina, suas atividades básicas não se desenvolvem mecanicamente, mas são expressões do seu ser. Uma pessoa se expressa em suas ações e movimentos e, quando sua auto-expressão é livre e apropriada à realidade da sua situação, experimentará uma sensação de satisfação e prazer produzida pela descarga da energia. Esse prazer e satisfação, por sua vez, estimulam o organismo a aumentar a sua atividade metabólica, que imediatamente se reflete em uma respiração mais profunda e plena. No estado de satisfação, as atividades rítmicas e involuntárias da vida funcionam no seu

nível ótimo. Neste estado, o organismo auto-regula sua energia em termos de carga e descarga.

### **16.3- Fluxo e movimento de energia:**

*“A palavra fluxo, em Análise Bioenergética, denota um movimento dentro do organismo, comparável ao fluxo sanguíneo. Na medida em que o sangue flui através do corpo, transporta metabólitos e oxigênio para os tecidos, fornecendo a eles energia e removendo os produtos residuais da combustão. Mas o sangue se constitui em mais do que um simples veículo; é, na verdade, o fluido energeticamente carregado do corpo. Sua chegada a qualquer parte do corpo significa vida, calor e excitação para aquela parte. “... Se é a excitação que traz o sangue ou se é o sangue que transporta a excitação, é irrelevante. O fato é que os dois sempre estão juntos”. (LOWEN, 1982, p.45).*

Lowen exemplifica a sensação do fluxo de energia quando o indivíduo com raiva passa a sentir uma sensação de “calor na nuca” até uma obstrução apoplégica da cabeça e do pescoço pelo sangue; ou uma pessoa furiosa que passa a enxergar tudo vermelho devido ao alto afluxo de sangue em sua retina.

### **16.4 - Bloqueios:**

*“A vida emocional de um indivíduo depende da motilidade do seu corpo, que por sua vez é uma função do fluxo de excitação através dele. Os distúrbios nesse fluxo ocorrem em forma de bloqueios, que se manifestam em áreas onde a motilidade do corpo é reduzida.*

*Nessas áreas podemos facilmente apalpar e sentir com os nossos dedos a espasticidade da musculatura. Desse modo, os termos “bloqueios”, “insensibilidade” e “tensão muscular crônica” se referem ao mesmo fenômeno. ...Desde que o corpo é um sistema energético, está em constante interação energética com seu meio ambiente. Além da energia derivada da combustão do alimento, o indivíduo se torna excitado ou carregado pelo contato com forças positivas. Um dia brilhante e claro, uma bela cena, uma pessoa feliz são fatos que têm um efeito estimulador. Os dias escuros e pesados, assim como pessoas deprimidas, possuem um impacto negativo nas nossas energias, exercendo uma influência desanimadora”. (LOWEN, 1982, p.47).*

No entanto, como salienta Keleman (1971, p. 39) “todo mundo busca vida, todo mundo quer estar vivo. O que não levamos em conta é que temos de aprender a suportar o fato de estarmos mais vivos, assimilá-lo e permitir que uma carga energética atravessasse nosso corpo”.

Lowen usa várias posturas de tensão a fim de energetizar partes do corpo que foram bloqueadas. Nestas posturas, a tensão aumenta em partes do corpo cronicamente tensas, de modo que ali se desenvolvem vibrações. Com as vibrações, a couraça cede e relaxa. Estas posturas estão bem salientadas em seu livro Exercícios de Bioenergética.

Coloca também que bloqueios na garganta e na mandíbula restringem o choro e o grito; bem como inibem a gargalhada e o canto. Bloqueios nos ombros e braços restringem não somente o desejo de agarrar ou bater. Inibem também o abraço e o toque carinhoso. Bloqueios no abdômen também restringem chorar e gritar, tanto quanto nossa respiração e o suspirar de alívio ou de prazer. Músculos tensos nas pernas e pés enfraquecem nossa auto-

afirmação; também diminuem nossa capacidade de estarmos em pé sobre nossas próprias pernas e sermos pessoas independentes. Existem muitos músculos que conectam a cintura pélvica com o tronco e as pernas, como também os músculos na parte inferior das costas, os músculos das nádegas e os das coxas. Há também os músculos que formam o assoalho pélvico. Todos eles estão envolvidos no controle das funções sexuais e excretórias. As tensões crônicas dessa musculatura debilitam a sexualidade e freqüentemente causam dores na região lombar, disfunções sexuais ou incontinência urinária.

### **16.5 - Grounding:**

*“... Começamos com as pernas e os pés, pois estes são a base e o suporte da estrutura do EGO. Entretanto, tem outras funções. É através de nossos pés e pernas que mantemos contato com a única realidade invariável em nossas vidas, a terra ou o solo...”*

(LOWEN e LOWEN - 1985, p23).

O *Grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência.

*“A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. Estas qualidades faltam à pessoa que está “suspensa no ar” ou na sua cabeça, em vez de estar em cima dos próprios pés”.*

(LOWEN e LOWEN - 1985, p23).

De acordo com LOWEN e LOWEN (1985), a metade inferior do corpo é de natureza muito mais animal em suas funções (locomoção, defecação e sexualidade) do que a superior (pensamento, fala e manipulação do ambiente). Desta forma o *grounding* nos proporciona um controle maior da metade inferior do corpo, parte esta mais instintiva e menos submetida ao controle consciente.

## 16.6- Respiração:

A respiração é uma bomba da Energia Vital, um mecanismo de mobilização.

Uma pessoa está *centrada* quando está ligada ao ritmo da respiração. O ritmo respiratório constrói um senso de concentração.

*“A boa respiração é essencial a uma saúde vibrante. Através da respiração, conseguimos o oxigênio para manter aceso o fogo do nosso metabolismo, e isto nos assegura a energia de que precisamos. Mais oxigênio cria um fogo mais quente e produz mais energia”.* (LOWEN e LOWEN - 1985, p35).

Pode-se ver que a respiração tem um ritmo:

- 1- Visível nas ondas que sobem e descem no abdômen e no peito;
- 2- Audível no som da inspiração e da expiração;
- 3- Pousando a mão na superfície do corpo e sentindo a inflação e a deflação.

Existem duas recomendações no trabalho bioenergético:

- 1- Não prender sua respiração: deixe-se respirar;
- 2- Emitir um som: Permita ser ouvido. Se você der um suspiro, faça-o audível. Emitir um som irá diminuir tanto a pressão (stress) quanto a dor. (LOWEN e LOWEN, 1985).

Respirar significa respirtualizar: quando você libera o queixo, a boca, a respiração, o desejo, a busca, abre-se a alma. Os exercícios para alinhar o eixo do corpo e abrir o fluxo da energia através dos sete anéis, abrem os sete centros energéticos principais, segundo Lowen e Lowen (1985).

### **17- Crescimento psicológico – (análise bioenergética):**

Segundo Lowen (1982), muitos pacientes recorrem ao trabalho para restabelecer o processo de crescimento.

*“... através do trabalho com o passado, o paciente em terapia descobre os seus conflitos originais e novas formas de lidar com situações de rejeição e ameaça à vida que o forçaram a ser “encourajar” como forma de sobrevivência. A única maneira de conseguir o verdadeiro crescimento no presente é reviver o passado. Se o passado for eliminado, não existirá o futuro e o passado de uma pessoa é o seu corpo”. (LOWEN, 1982, p30).*

## **18- Aspectos gerais da análise bioenergética:**

### **18.1 - Corpo:**

*“A análise bioenergética se apóia na simples proposição de que cada ser é o seu corpo. Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta. Seria tolo argumentar contra esta proposição, pois poderíamos estar tentados a mencionar partes de nós mesmos que não fazem parte do nosso corpo. A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo. Um corpo morto não possui mente, perdeu seu espírito e sua alma também o deixou. Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo”.* (LOWEN, 1982, p. 47).

### **18.2 - Relacionamento social:**

*“A força dos impulsos que constituem forças centrífugas na base da interação de uma pessoa com seu mundo depende da força dos processos bioenergéticos de seu corpo. Além disto, a eficiência dos impulsos para obter a satisfação das necessidades depende de sua liberdade para expressa-los. Padrões reprimidos ou tensões musculares crônicas que bloqueiam o fluxo de impulsos e sentimentos não só enfraquecem a eficiência da pessoa em si como limitam também seu contato e suas interações com o mundo reduzindo, em última análise, o grau de espiritualidade”.* (LOWEN, 1982, p. 131).



### **18.3 - Intelecto:**

*“Uma das características da vitalidade é a qualidade de estar em contato. Você pode perguntar, em contato com o quê? Em contato com tudo que é captado pela sensopercepção do indivíduo. Estar em contato é estar atento ao que está acontecendo dentro de você e ao seu redor. É muito diferente de ter conhecimento; o conhecer é uma atividade mais intelectual do que perceptiva” (LOWEN E LOWEN, 1985, p.63).*

### **18.4- Responsabilidade:**

*“A responsabilidade, como Fritz Perls observou, é a capacidade de reagir com sentimento. Não equivale ao dever ou à obrigação, pois tem uma qualidade espontânea, diretamente relacionada com o grau de vitalidade ou abertura do organismo. É uma função do corpo porque exige sentimento e nesse respeito difere do dever, que é uma construção mental independente do sentimento e que pode frequentemente nos dirigir para uma ação contrária aos nossos sentimentos. Assim, a responsabilidade é um atributo de uma pessoa como o corpo – como um alguém em contraste com um ninguém. Ser alguém que se é – automaticamente transforma a pessoa em alguém responsável. (LOWEN, 1983, p.190).*

### **18.5- Self:**

*“... O self é vivenciado através da auto-expressão, e o self esmaece quando as vias de auto-expressão estão fechadas.*

*O self é fundamentalmente um fenômeno corporal, e a auto-expressão, portanto significa a expressão de sentimentos. O sentimento mais profundo é o amor, mas todos os sentimentos são parte do self e podem ser expressos apropriadamente por uma personalidade saudável. Na verdade, a extensão de sentimentos que uma pessoa pode expressar determina a amplitude de sua personalidade”. (LOWEN, 1983, p. 24).*

## **18.6- Terapeuta:**

*“Um terapeuta frequentemente funcionará como substituto do pai ou da mãe. Oferecerá amor e aprovação e pode encorajar o paciente a regressar a um estado infantil. Isto não é feito pensando que servirá para o paciente fazer as pazes com suas perdas como criança, mas para ajudá-lo a revivenciar essa perda e expressar a tristeza associada a ela. A tarefa terapêutica é ajudar um paciente a encontrar seu caminho de auto-amor e auto-aceitação e desenvolver a fé em si mesmo pra substituir a que ele não consegue obter de seus pais. (LOWEN, 1983, p.65).*

## **19 - Exercício – (exemplificando uma das técnicas terapêuticas):**

### **19.1- Exercício de grounding – (análise bioenergética):**

*Fique de pé com os pés separados cerca de 20 cm, na sua posição normal. Observe se seus joelhos estão trancados ou flectidos, se seus pés estão paralelos ou virados para fora, se o seu peso está caindo no peito do pé ou atrás, nos calcanhares. Agora dobre ligeiramente seus joelhos. Coloque os pés absolutamente paralelos. Leve o peso para frente sem levantar os calcanhares, de modo que caia no peito do pé. Devagar, dobre e estique os joelhos seis vezes, e depois fique nesta posição cerca de 30 segundos respirando normalmente. Você sente esta posição como antinatural? Se você sentir assim, é porque não tem ficado em pé de modo certo. Suas pernas tremeram? Sentiu-se inseguro sobre elas? Você sentiu melhor seus pés sobre o chão? Você está consciente da flexibilidade que os joelhos proporcionam quando não estão trancados ou rigidamente tensionados? (LOWEN e LOWEN, 1985, p.27).*

## 20 - Conclusão

Após várias horas de pesquisa sobre os conteúdos e leitura das duas abordagens Gestalt-Terapia e Análise Bioenergética foi muito gratificante sinalizar e concluir os diferentes conceitos que em síntese emergem para uma prática terapêutica complementar e rica para o cliente em seu processo de auto-conhecimento e auto-expressão.

Desta forma, quero deixar registrado que encerrar o curso de especialização em Análise Bioenergética com este tema de monografia é o mesmo que resumir todo o formato do meu trabalho terapêutico.

No início da minha carreira, (1991 a 1994) utilizava muito no consultório os exercícios de Gestalt-Terapia como, por exemplo, as viagens a fantasia e o exercício de continuum de consciência, (exemplificado na p.17) e observava muitas vezes que nessa prática parecia faltar a compreensão mais ampliada dos sentimentos do cliente, ou que ao término da sessão muitas vezes ficava ainda perdido dentro das suas sensações psíquicas e principalmente corporais.

De 1995 até hoje continuo aplicando os mesmos exercícios, só que a partir do momento que acrescentei ao exercício verbal do continuum de consciência (*gestal-terapia*), o exercício corporal de grounding (análise bioenergética), isto possibilitou ao cliente exercitá-los ao mesmo tempo.

O cliente pode ampliar a consciência do sentimento corporal no aqui e no agora, sentindo seus pés no chão e suas vibrações corporais e verbalizando-as. O trabalho passou a fazer mais sentido, integrando o que antes ficava faltando: conscientização e sensação corporal.

O que posso observar também dentro da minha prática é que muitas vezes a verbalização faz aumentar a vibração corporal e provocar o desbloqueio da emoção emergente naquele momento, aquecendo mais o corpo e proporcionando maior prazer para o cliente em presentificar sua emoção e/ou apenas sua sensação corporal.

Além dos benefícios para os clientes, gostaria também de exemplificar e acrescentar nesta conclusão como a prática dessas duas abordagens (gestalt-terapia e análise bioenergética) se integrou na minha vida pessoal. Desde que aprendi o exercício continuum de consciência, (pág.17), sempre o exercitei, principalmente nos momentos de muita ansiedade e desconexão, porém acrescentar a prática do grounding, (pág. 44), me deu chão, me proporcionou equilíbrio de vida e me ensinou a andar com as próprias pernas; ganhei direção e aprendi a dirigir (automóvel) quando já tinha 24 anos, bem como me deu sustentação quando então com 32 anos vieram meus filhos - trigêmeos. Sustentação essa que me deixou verdadeiramente em pé quando pensei que, diante de tantas dificuldades e sofrimentos, nem chão eu iria sentir ou ter mais.

Descrevo em seguida um exercício simples e de fácil aplicação de conscientização e grounding para todas as mães que por ventura lerem esta monografia.

Quando estiverem balançando o carrinho do bebê ou até mesmo ninando seu filho(a) cantando cantiga de ninar tomem consciência da sua voz, da sua respiração, do seu gesto, do seu balanço, do toque do bebê no seu corpo, etc... e que façam isso em pé, com os pés no chão e joelhos flexionados, porque essa experiência da aplicação de grounding e

conscientização ajudam uma mãe a atravessar as dificuldades, angústias, inseguranças.... e continuar com o coração aberto e a mente sadia num corpo saudável.

Finalmente, gostaria de dizer que as duas abordagens terapêuticas Gestalt e Bioenergética podem ser aplicadas em conjunto no atendimento clínico em inúmeras situações, potencializando os avanços terapêuticos e promovendo mais eficazmente soluções nos conflitos que afligem os nossos clientes.

## **21- Referências bibliográficas:**

- FADIMAN, J. & FRAGER, R. **Teorias da personalidade.** São Paulo: Harbra, 1986. 393p.
- LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Summus. 1982. 299p.
- LOWEN, A. **O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade.** São Paulo: Summus. 1983. p. 220.
- LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante.** 5.ed. São Paulo: Ágora. 1985. p. 196.
- PERLS, F. S. **A Abordagem Gestaltica: Testemunha Ocular da Terapia.** Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1977.
- PERLS, F. S. **Isto é gestalt.** São Paulo: Summus. 1977. 363p.
- PERLS, F. S. **Gestalt terapia explicada.** São Paulo: Summus. 1977. 371p.
- REICH, W. **A função do orgasmo.** São Paulo: Editora Brasiliense.1975. 328p
- REICH, W. **Análise do caráter.** São Paulo: Martins Fontes. 1998. 491p.
- VOLPI, J. H. **Psicoterapia corporal: um trajeto histórico de Wilhelm Reich.** Curitiba: Centro Reichiano. 2000. 127p.
- VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. **Reich a análise bioenergética.** Curitiba: Centro Reichiano, 2003. 144p.