

LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais

Edmárcia de Cássia Brandi

**Os efeitos do estresse no corpo e mente e a
Análise Bioenergética como fonte de equilíbrio**

Monografia apresentada ao
Ligare-Centro de Psicoterapias
Corporais – Americana/SP,
como exigência parcial para
conclusão do curso de
Especialização em Psicologia
Clínica – Análise Bioenergética.

Orientadora: Profa. Ms. Odila
Weigand

Presidente Prudente

2011

Dedicatória

Á minha terapeuta, professora, supervisora Marli Carolina Bonine,
pela compreensão, dedicação, incentivo e por acreditar em mim!

Muito Obrigada!

Agradecimentos

À Deus, por estar sempre presente nos momentos mais difíceis de minha vida!

A todos os Professores do Instituto Ligare, pelos ensinamentos, compreensão, dedicação que demonstraram no decorrer do curso.

À todos os amigos do curso, que mesmo nas dificuldades da trajetória, pudemos rir, chorar e compartilhar cada momento de nosso crescimento emocional e corporal.

Às minhas amigas, Cláudia C. Pffer, Marilsa S. Cardoso e Simone B. Gonçalves por me incentivarem, me ajudarem e acreditarem em mim!

À minha família, pelo incentivo, pela compreensão e por todos os momentos que me ajudaram a continuar a caminhada.

“Amar a si mesmo é o inicio de um romance que
dura à vida toda.”

Oscar Wilde

Sumário

1- INTRODUÇÃO.....	7
2- ENTENDENDO MELHOR O ESTRESSE	11
3- A ANÁLISE BIOENERGÉTICA E AS TÉCNICAS ESSENCIAIS.....	22
3.1- Grounding.....	26
3.2- Respiração.....	28
4- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
BIBLIOGRAFIAS.....	33

Resumo

Hoje no mundo contemporâneo a correria do dia a dia, trânsito, clima, filhos, as agendas lotadas, tudo passa a ser urgente. E nesse ritual imposto pela sociedade, surge o estresse como algo pertencente à rotina de cada pessoa. Com o estresse inserido no contexto de vida, passa a ser prejudicial ao corpo e mente do indivíduo, muitas vezes trazendo perdas em sua qualidade de vida social e familiar, doenças e podendo levar até à morte. O interesse por esse tema surgiu num momento em que eu mesma vivenciava estresse intenso e pude perceber o quanto o conteúdo adquirido na Análise Bioenergética, através dessa Especialização, associado aos exercícios de Bioenergética, tais como *grounding* e respiração, psicoterapia, exercícios físicos e relaxamento poderiam contribuir para uma melhora significativa na minha qualidade de vida e na de todos que sofrem com estresse. A fundamentação teórica foi baseada na teoria Reichiana e Neo-reichiana, na Análise Bioenergética e em outros teóricos que contribuíram para compor este trabalho. Sem pretender criar teorias, mas buscando contextualizar e refletir sobre toda essa problemática é que o presente trabalho se propõe.

Palavra Chave: Estresse, Qualidade de Vida, Análise Bioenergética, Respiração, *Grounding*.

1. Introdução

“Os momentos expressivos no rosto e corpo... servem como o primeiro meio de comunicação entre a mãe e seu filho. Os movimentos expressivos conferem vivacidade e energia às nossas palavras faladas. Revelam os pensamentos e intenções dos outros, de modo mais verdadeiro do que o fazem as palavras, que podem ser falseadas... A livre expressão de uma emoção através de sinais externos a intensifica... Por outro lado, a expressão, até onde isso for possível, de todos os sinais externos, enfraquece nossas emoções. Aquele que se permite expressar por uma gesticulação violenta incrementará sua ira; aquele que não controla os sinais de medo, vivenciará esse medo em grau mais elevado; e aquele que permanece passivo, quando subjugado pelo pesar, perde sua melhor oportunidade de recuperar a elasticidade mental.”

Charles Darwin, 1872

No mundo globalizado no qual as informações chegam num piscar de olhos, o “corre corre” do dia a dia com trabalho, filhos, trânsito, clima, etc., é um mundo de agendas super lotadas, da sensação de falta de tempo e tudo que se faz passa a ser urgente, o estresse deixa de ser só uma palavra e passa a influenciar com mais facilidade a vida das pessoas. Com toda essa dinâmica, o estresse passou a ser mais enfatizado, pois é uma somatória de valores intrínsecos e extrínsecos do indivíduo.

O meu interesse por este estudo surgiu a partir da minha experiência, pois o momento profissional que estava vivendo era extremamente estressante e o estresse passou a ser algo rotineiro na minha vida.

Outro dado importante que me despertou interesse nesse estudo foi a somatória de tarefas e a inversão de valores, na qual o indivíduo deixa de valorizar sua vida pessoal/familiar e passa a agir em torno de seus

interesses profissional/financeiros. O homem da sociedade moderna deixou de lado seus valores sociais e passou a valorizar os valores individuais. Vive intensamente seu presente em busca da felicidade passando a ser seu ideal de vida.

E com todo esse aparato tecnológico que o mundo moderno nos propõe, a sociedade vem sendo colapsada em valores morais e fazendo com que o indivíduo se permita sentir cada vez menos; é uma estrutura que esta cada vez mais promovendo a negação dos sentimentos interpessoais e intrapessoais e a perda do self, fazendo com que vivamos de imagens irreais, falsas.

Através deste estudo verifiquei que a palavra estresse não se remete às décadas mais recentes, ela já vem sendo dita e estudada há alguns milhares de anos.

Nos primórdios, um macaco que precedeu o homem na escala darwiniana, fugia dos seus predadores para salvar sua vida. Seu corpo tinha uma reação biológica que foi denominada de estado de estresse.

Milhões de anos depois, quando o homem do período quaternário, um caçador e predador, se organizava para sair na busca do seu alimento, também ocorria a mesma reação biológica em seu corpo, devido ao movimento de lutar ou fugir.

No mundo contemporâneo não mudou muita coisa, os tempos evoluíram, mas o corpo continua agindo da mesma forma que os nossos ancestrais.

Em cada situação o indivíduo reage de formas diversas, podendo apresentar inúmeras sensações ou até mesmo angústias intensas. Estas situações estressantes podem ser boas quando o indivíduo está em busca de passar em algum concurso, emprego novo, aumento de salário, etc. ou ruim, quando ocorre diante de situações como desemprego, morte de algum ente querido, calor/frio excessivo, doença, etc.

Segundo dados coletados no site da Associação Brasileira de Stress (A.B.S):

“- Atualmente 50% das mortes ocorrem em razão de doenças ligadas ao stress.

- Pesquisas mostram cada vez mais uma forte associação entre stress excessivo e crônico e o desenvolvimento de varias doenças como câncer, hipertensão, enfarte, úlceras, diabetes, asma, colite, psoríase, herpes, etc...

– A proporção é de 50 enfartes para cada morte devido a acidente de trabalho;

- O absenteísmo nas empresas, na maior parte, se deve a problemas relacionados ao stress.

– Entre 75 e 90% das consultas médicas são devidas a doenças ligadas ao stress.

- O presenteísmo (o estar fisicamente presente, mas não conseguir produzir, como se estivesse ausente), fenômeno atual, causa de grande prejuízo às empresas, ocorre mais em razão do stress do que qualquer outro problema;

- Grande parte de manifestações de raiva, violência urbana e doméstica se deve a altos níveis de stress;

- Nos EUA, 1 milhão de trabalhadores, por dia, faltam ao serviço por causa do stress;

- O stress não só pode afetar a saúde, mas também tem o poder de prejudicar a qualidade de vida e os relacionamentos interpessoais.”

É com esse desejo de entender o que é estresse e seus efeitos na mente e no corpo que busquei na literatura, teóricos que me ajudassem a contribuir para a discussão sobre a temática. É um tema amplo, com um longo caminho a ser percorrido. Tinha muitas dúvidas e muitas curiosidades a serem sanadas. Procurei primeiramente entender o significado da palavra estresse e como os teóricos a conceituavam e os seus efeitos sentidos no corpo e na mente. Em seguida discorro sobre a Análise Bioenergética através de seus conceitos e exercícios, com o objetivo de apontar alternativas capazes de melhorar a qualidade de vida de uma pessoa numa situação de estresse, seja no contexto pessoal ou profissional.

Pensando no sofrimento e nos prejuízos à qualidade de vida que o estresse traz ao corpo e mente do individuo, o presente trabalho justifica-se, pois acredito que a junção da busca pelo auto-conhecimento através da psicoterapia, *grounding*, respiração, atividade física, relaxamento, possam trazer melhor possibilidade de enfrentamento e alívio do estresse e conseqüentemente, uma vida mais saudável e equilibrada.

Desta forma, neste estudo bibliográfico, procuro discutir sobre a temática, sem pretensão de criar teorias, mas contextualizar e entender os

processos envolvidos nessa problemática que se tornou tão rotineira na sociedade moderna.

2. Entendendo melhor o estresse

“Em nossos escritórios e nos nossos gabinetes de trabalho podemos ser cínicos, podemos acreditar ou desacreditar de qualquer coisa. Mas não podemos desprezar a aurora que vem, não podemos desfazer o olhar inocente de uma criança, não podemos contemplar com indiferença a profundidade do céu estrelado sem cair no silêncio e na profunda reverência, nos perguntando o que se esconde atrás das estrelas...”

Leonardo Boff

Segundo França *apud* Levi (1996) a utilização da palavra estresse antecede em séculos seu uso sistemático ou científico, tendo sido identificadas diferentes origens etimológicas para ela: stress (dureza, desconforto) do inglês antigo; estresse (estreiteza) do Francês antigo; strictia e strictus (apertado, estreito), do latim e também do principio de stringere (tornar apertado, apertar)

No século XVII o termo foi popularizado, significando fadiga, cansaço. A partir do século XVIII e XIX, o termo passou a ser relacionado como esforço, força e tensão, sendo utilizada primeiramente na física para referir-se ao grau de deformidade que uma estrutura sofre quando é submetida a um esforço ou tensão.

Segundo a grande enciclopédia Larousse Cultural:

“Estresse (Do Inglês Stress), 1. Agressão ao organismo em sua totalidade, podendo ameaçar sua existência, por agentes de qualquer natureza (emoção, frio, doença, intervenção cirúrgica, choque traumático, etc.). 2. Conjunto de respostas fisiológicas, metabólicas e comportamentais a essa agressão. No estresse o organismo responde por mecanismos de defesa específicos (p. ex. imunitários ou anti-infecciosos) e por reações gerais não específicos, que representam o estado de estresse. Os fisiologistas Cannon e Selye colocaram em evidência a importância das reações do córtex da supra-renal (descarga de adrenalina) e hipofisária na resposta ao estresse.”

A enciclopédia digital Wikipédia define:

“Estresse ou stress como a soma de respostas físicas e mentais causadas por determinados estímulos externos (extressores) e que permitem ao indivíduo (humano ou animal) superar determinadas exigências do meio-ambiente e o desgaste físico e mental causado por esse processo. (...) pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança brusca no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia. Quando os sintomas de estresse persistem por um longo intervalo de tempo, podem ocorrer sentimentos de evasão (ligados a ansiedade e depressão). Os nossos mecanismos de defesa passam a não responder de uma forma eficaz (...).”

O dicionário Aurélio da língua portuguesa menciona o estresse como “conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar-lhe o equilíbrio interno.” (FERREIRA, 1993, p. 233)

Hipócrates (460-377 A.C) já mencionava interesse médico no estresse, mas foi na década de 1920 que o fisiologista Walter Cannon (1929) confirmou que a reação de estresse é parte de um sistema unificado entre mente-corpo. Ele observou que:

“O frio extremo, a falta de oxigênio e incidentes emocionantes desencadeiam um fluxo de epinefrina (adrenalina) e norepinefrina (noradrenalina). Esses hormônios do estresse entram na corrente sanguínea das terminações nervosas simpáticas, situadas na parte interna das glândulas supra-renais.” (MYERS, 1999)

Cannon, observou ainda que, no indivíduo em estado de alerta, o sistema nervoso simpático acelera coração, a respiração fica incontrolável, começa transpiração e o sangue é desviado para os músculos esqueléticos e são liberadas as gorduras de reservas do corpo, com o objetivo de preparar o corpo para o que Cannon chamou de luta e fuga.

Outros fisiologistas identificaram também outra reação ao estresse no organismo: o córtex cerebral (através do hipotálamo e da hipófise), estimula a parte externa (córtex) da supra-renal que secreta o hormônio do estresse, ou seja, a cortisona.

Estudando hormônios sexuais em ratos, Hans Selye (1936, 1976), injetou extratos de hormônios ovarianos. Expondo os ratos a esses agentes estressores, observou-se que houve um aumento substancial do córtex da supra-renal, recuo do timo (contém as células brancas que combatem as doenças) e aparição de úlceras hemorrágicas. Conclui que independente da origem do estresse, o corpo apresentava a mesma reação.

Após esta constatação, Selye deu a esta sequência de resposta o nome de Síndrome de Adaptação Geral (GAS – General Adaptation Syndrome) e a definiu em três fases: a primeira é a reação de alarme, onde o indivíduo tem uma súbita ativação do sistema nervoso simpático e se prepara para luta e fuga. O corpo apresenta as mudanças características da primeira exposição ao estressor. Nessa fase o estresse é considerado positivo, pois a produção e ação da adrenalina deixam o indivíduo mais forte, mais atento, motivado e preparado para a ação. Quando uma pessoa tem uma capacidade maior de gerenciar essa fase, alternando em estar alerta e sair, ela alcança o estresse ideal.

Na segunda fase, da resistência, a temperatura, a pressão e a respiração estão elevadas, há um súbito fluxo de hormônios. É o aumento da resistência acima do normal. Se a exposição ao estressor for persistente, o estresse vai esgotar as reservas de energias adaptativas do corpo.

Esgotando essa energia adaptativa, devido ao fato do indivíduo não ter capacidade de lidar com a tensão, o corpo entra na fase da exaustão. É a fase mais negativa, todas as resistências são quebradas. O indivíduo se torna mais vulnerável a doenças crônicas e em casos extremos, pode levar ao colapso e à morte.

Na vida, o indivíduo passa diversas vezes pelas duas primeiras fases do estresse, e dessa forma vai se tornando adaptado às atividades e às demandas típicas da espécie humana.

O estresse não é bom e nem ruim e não podemos erradicá-lo, faz parte do ser humano. Precisamos dele para seguir em frente lutando contra as adversidades. Ele aparece quando o corpo necessita de recursos para enfrentar diversas situações que são percebidas como difíceis e exigem esforço. O modo como você reage a experiências estressantes é que pode criar a resposta de estresse.

“Trocando em miúdos, basta você antever ou imaginar alguma coisa difícil no futuro, que seu corpo interpreta como ruim e também perigosa, e já se prepara para reagir de modo dinâmico e variável mas com padrões ultrapassados (...).” (SALGADO, 2010, p.49)

“Inconscientemente uma parte do corpo reage com o que sempre deu certo em tempos ancestrais repetindo padrões. O ser humano saiu do meio selvagem, mas o ambiente primitivo não saiu do ser humano. (SALGADO, Apud, STERLING et al, 2010)

Podemos ressaltar outros dois aspectos essenciais no processo de estresse: o primeiro denominamos de estímulo estressor ou estressor, que nada mais é que situações que desencadeiam o estresse; o segundo aspecto é a resposta do indivíduo ao estímulo de estresse. Nesse aspecto há uma subdivisão, pois quando a resposta é negativa desencadeia um processo adaptativo inadequado, podendo gerar doenças, que denominamos de distress; na resposta positiva, quando o indivíduo reage bem ao agente estressor, denominamos de eustress.

Os estímulos estressores podem ocorrer em diversos casos, como no meio interno, angústia, medo, insegurança, alegria, tristeza e no mundo externo como, calor, frio, ambiente social, trabalho, etc. Todos esses estímulos disparam reações no sistema nervoso central que regulam o funcionamento dos órgãos e processamento das emoções.

Um organismo em estresse é acometido de tensão que rompe o equilíbrio interno do indivíduo. É por isso que muitas vezes nos pegamos com o coração acelerado, o estômago com dificuldade de digestão e noites mal dormidas. Em geral, nosso corpo funciona como uma orquestra, em perfeita sintonia, fazendo com que nosso coração bata no ritmo adequado às suas funções, pulmões, fígado, estômago, tem seu próprio ritmo que entrosa com outros órgãos. Essa orquestra funcionando em perfeita sintonia é chamada de homeostase. Quando um organismo entra em estresse essa homeostase é quebrada e não há mais equilíbrio entre os órgãos. Cada órgão trabalha em compasso diferente, devido a alguns órgãos terem que trabalhar mais e outros menos, devido ao estado inicial de estresse. Nosso corpo sempre busca o equilíbrio, automaticamente há um esforço para restabelecer o equilíbrio interno, a homeostase. Esse esforço é uma resposta adaptativa do corpo na

busca do equilíbrio, mas às vezes há um considerável desgaste e utilização de reservas de energia física e mental do indivíduo. (LIPP, 2000)

Com o estresse ativado ele pode se tornar mais prejudicial do que o próprio agente estressor, especialmente quando se delimita ao psicológico. (SALGADO, 2010)

Segundo Lipp

“Ninguém se recupera para sempre de um stress pronunciado somente com o tratamento medicamentoso. É fundamental descobrir a causa do problema e desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar não só com o episódio presente mas também com futuras ameaças de stress excessivo. A medicação pode, sim, ajudar a pessoa a se recuperar no momento, porém não a inocula, não a protege de futuras dificuldades. Quem teve uma forte crise de stress possui uma grande probabilidade de reincidência, a não ser que aprenda a: (1) entender o que o estressou, (2) reconhecer os sintomas, (3) identificar seus limites de resistência e (4) lidar com as causas. O médico que trata somente a manifestação física do stress deixa de dar ao paciente a oportunidade de se proteger de futuros episódios, [...]” (LIPP, 2000, p.11)

Lipp (2001) também relata que algumas pessoas parecem ter uma tendência crônica a se estressarem, que algumas vezes essa predisposição nada tem a ver com o mundo exterior e sim com o modo de vida da pessoa. É o caso da pessoa que sofre de depressão ou ansiedade biológica e em outros casos a história de vida ativa a tendência a se estressar, levando essa pessoa ao estresse patogênico.

Para Lipp (2000), uma pessoa ansiosa tende a ver o mundo de forma ameaçadora, como se houvesse sempre um risco das coisas não darem certo. Aquilo que para algumas pessoas é um desafio, para o ansioso é uma batalha muito grande, percebem os desafios como gigantescos e naturalmente irão se estressar mais.

Segundo Biaggio (2000), a ansiedade, o medo e o estresse estão relacionados entre si. Quando temos medo, fugimos do que nos causa medo. Já quando estamos ansiosos, pode nos deixar parados, sem saber o

que fazer. E altos níveis de ansiedade frequentes podem nos deixar estressados. O medo e a ansiedade se distinguem pela forma de resposta que ocorre. O medo em alto nível de excitação leva a fuga, “enquanto a ansiedade é um estado de “medo não resolvido”. A indecisão, o conflito e as pressões externas geram reações de ansiedade. A expectativa que algo ruim pode acontecer, também caracteriza a ansiedade.” (BIAGGIO, 2000, p.53)

A ideia que o estresse se desenvolve na fase adulta é errada. É um processo que vai se intensificando desde a nossa infância.

Para Biaggio (2000) as crianças desenvolvem a ansiedade em parte, pela constituição genética que a leva a uma predisposição, e também pelo ambiente em que ela vive, facilitando a sua aprendizagem.

Na tentativa de não errar na educação dos filhos, os pais muitas vezes reprimem expressões e sentimentos, e como efeito dessa repressão, a respiração é contida e os músculos tensionados, numa tentativa para suportar essa situação estressante.

Quando essas tensões passam a ser crônicas, elas inibem além da respiração, a mobilidade, a autoexpressão e as emoções. A capacidade da auto-regulação é afetada, fazendo com que essa criança diminua a sua espontaneidade, expressão de seus sentimentos e a capacidade criativa de lidar com novas situações. “(...) já adultas, as pessoas continuam a inibir a respiração para manter esses sentimentos reprimidos.” (LOWEN, 1970, p.34)

Segundo Lowen (1983), o homem moderno em sua imaginação ou na sua realidade, tentando superar um desespero interior com experiências vividas de impotência quando criança e ser impotente como adulto, parece necessitar de sensação de poder. Lowen (1983) coloca que é uma ilusão acreditar que esse poder poderá resolver problemas complexos do ser humano. É uma falsa crença do mundo moderno ter fé no poder. Esse homem moderno cria uma crença na imagem do super-homem, substituindo a de Deus, achando que poderá com seu poder (dinheiro e conhecimento) endireitar o mundo, controlar seu destino e determinar sua própria sorte. Esse homem moderno talvez necessite de uma supermulher, para ajudá-lo a cumprir essa

tarefa. Nessa sociedade moderna a crença é que o céu é o limite para o que podemos fazer, a sua meta suprema é derrotar a velhice e conquistar a morte.

Hoje na sociedade moderna, dita consumista, o consumir virou rotina e as pessoas utilizam desse artifício como “alívio para estresse”. Há uma inversão de valores, na qual as pessoas estão valorizando o ter e ocultando o seu ser.

Essa busca desenfreada em ter, fez com que as pessoas não importassem com seu ser, aumentando assim o estresse. As pessoas “não tem tempo” para olhar para si, entram numa rotina estressante nessa busca do ter, fazendo com que seus sentimentos e sensações sejam desvalorizados e esquecidos. Segundo Bauman (2001) o ser humano está sem referências, a noção de dentro e fora não pode mais ser estabelecida e nem mantida.

“Ser é o estado de vitalidade do corpo. Quanto mais cheio de vida, maior é o ser. O ser é reduzido a cada tensão crônica que restrinja a mobilidade do corpo, que diminua sua respiração e que bloqueie sua expressividade. O ser é realçado toda vez que nos permitimos sentir profundamente e que deixamos manifestar nossos sentimentos e sensações apropriadas”. (LOWEN, 1980, pg.105)

E nessa busca desenfreada do Ter, esquecendo o Ser, encontramos também o Fazer. “Se temos medo do ser, [...], podemos mascarar este medo aumentando nosso fazer”. (LOWEN, 1980, pg.105). Então, quanto mais ocupados estivermos, menos tempo teremos para o ser, deixando de viver, de sentir e de ser. Essa manobra faz com que a pessoa se iluda acreditando que fazer é ser e viver. E nessa ilusão, sentir, ouvir as mensagens corporais, é negado, intelectualizando suas ações e aumentando assim o estresse e seus efeitos no nível emocional e corporal.

As cargas emocionais se manifestam no corpo com tensões semelhantes às cargas físicas. Os efeitos corporais dessas cargas emocionais são tão poderosos, duram mais e causam mais danos. É mais fácil livrarmos de um peso físico, do que do emocional. Podemos enfrentar certa quantidade de peso e suportar uma certa medida de carga emocional, o problema é se a carga emocional for incessante e a atitude de “engolir sapo” passa a se cronificar passando a ser prejudicial. (LOWEN,1988)

Um mecanismo importante para entender o papel que desempenham as emoções em situação de estresse é o mecanismo da negação. Atua no controle inconsciente dos sentimentos e emoções, bloqueando a percepção do impulso, fazendo com que a pessoa produza reações excessivas. É aquela pessoa que numa situação de raiva, nega o sentimento e o “fica cozinhando em fogo lento, como um vulcão adormecido, que só manifesta sua existência exalando fiapos de fumaça - na forma de irritabilidade ou comentários críticos – que escapam pelas fendas da crosta”. (LOWEN, 1988, pg.119)

Na maioria das pessoas com esse mecanismo, o nível de frustrações pode ser crônico, aumentando assim o nível energético de sua fogueira interior, fazendo com que em algum momento ocorra uma resposta explosiva, exagerada. Com essa explosão, a sensação é de estar liberto, mas logo em seguida sentem-se culpadas e com a culpa vem a hostilidade. A hostilidade é a cinza que a culpa vai assoprar, tornando as chamas ardentes outra vez.

Um ponto importante que Lowen (1988) traz em seus estudos, é o autodomínio. Controlar e modificar conscientemente nosso comportamento para se adequar às situações estressantes é de grande valia, mas o importante é a capacidade eficiente de resposta dessa pessoa. Mas para termos esse discernimento, é preciso ter consciência dos sentimentos e sensações que motivam certas respostas e expressá-las.

Lipp (2000) coloca que existe uma relação perfeita entre mente e corpo, no que se refere ao estresse, “durante episódios de stress emocional o “eu” físico responde em unísono com a emoção.” Lipp cita uma pesquisadora americana chamada Kobasa, coloca que as pessoas mais resistentes ao estresse são aquelas que tem envolvimento com algo que é muito relevante para si, são abertas a mudanças e sentem que tem o controle sobre as suas vidas. Também cita uma outra pesquisa feita por um cientista chamado Engel que sugeriu: “quando a pessoa sente que não tem controle da situação ou que não conseguirá lidar com um evento, a mobilização das defesas do organismo ocorre. Se essa mobilização ocorre repetidamente, poderá levar a doenças.”

Para Wilhelm Reich, o estresse é compreendido a partir da fórmula do orgasmo, isto é, o efeito de um estímulo é sentido no organismo como tensão, seguido de um aumento de carga bioenergética, que são regulados pelo Sistema Nervoso Autônomo Simpático, deixando o organismo de prontidão para o enfrentamento, seja de luta ou fuga. Logo em seguida o Sistema Nervoso Parassimpático, se encarrega de realizar a descarga energética, que significa o clímax do circuito, levando ao relaxamento biomecânico, que representa um estado de hipoativação e descanso, diante do esforço realizado. A tensão biomecânica – carga e descarga energética seguida de relaxamento - para Reich é definido como a fórmula do orgasmo, natureza fisiológica e comportamental de todos os seres humanos.

Segundo Lowen (1980) todos podem viver com certo nível de estresse, o problema é acostumar-nos a viver estressados. Se viver estressado vira uma rotina, acabamos não tendo mais consciência das cargas e restrições sofridas, por não percebermos as tensões em nosso corpo.

Quando situações estressantes se tornam frequentes, o corpo reage sempre em alerta, estando sempre em disfunção. A adrenalina será depositada em grandes quantidades no organismo, o que irá provocar um estreitamento dos vasos sanguíneos, aumentando assim a pressão arterial, causando predisposição a hipertensão, doenças circulatórias, acidentes cerebrais ou cardíacos (derrames e infartos), bem como debilitando as funções corporais, tornando a pessoa mais vulnerável ao aparecimento de doenças.

Através dos textos bibliográficos estudados, pude constatar que o estresse pode se apresentar discretamente, levando os profissionais da saúde a acreditar que é um estado de “puro cansaço”.

Aquele mau humor rotineiro, apatia, falta de concentração, queda de produtividade/ eficiência, confusão mental, dificuldade de concentração, autoestima baixa, dificuldade com a memória, etc., são sintomas que não podem ser desprezados e merecem serem mais bem avaliados e não rotulados como sendo “puro cansaço”.

Outras formas de sintomas relacionados ao estresse foram encontradas na bibliografia, tais como: uso abusivo de medicamentos,

explosão emocional fácil, tensão muscular, sensação de desgaste ao acordar, dores de cabeça, dores de estômago ou gastrite, pupilas dilatadas, herpes, taquicardia, aftas, retração das gengivas, resfriados, tonturas, problemas ginecológicos, dermatológicos e endócrinos, insônia, sudorese, respiração acelerada, extremidades frias, úlceras, alcoolismo, alergias, asma.

Alguns teóricos relatam também que a menopausa, crescimento rápido dos adolescentes, envelhecimento, má alimentação, sedentarismo, causam uma sobrecarga corporal. As mudanças ambientais e corporais que ocorrem, por si já são estressantes.

Segundo Lipp (2000), o estresse não ocorre somente em pessoas que se encontram predispostas a se estressar, mas também em pessoas que passam por situações graves que são estressantes para todos, como sequestro, fome, guerra, assalto, sobrecarga de trabalho, perdas sérias, conflitos interpessoais, mudanças, etc.. Todo ser humano, nascendo ou não com a predisposição para ser estressado, tem o seu limite para suportar as tensões e dificuldades. Quando a carga ultrapassa esse limite, a pessoa tendo ou não a predisposição a se estressar, ela pode vir a ter estresse.

Para Salgado:

“Um dos sinais mais característicos da resposta de estresse é a mobilização rápida de energia estocada no corpo e a inibição de futuras estocagens. As células de gordura, o fígado e os músculos lançam glicose e formas mais simples de proteínas e gorduras em altos níveis, tudo para alimentar os músculos que agora estão lutando.” (SALGADO, 2010, pg.49 e 50)

Nessa fase de estresse, os efeitos corporais são nitidamente sentidos, o crescimento e a regeneração dos tecidos são reduzidos e o impulso sexual diminuído em ambos os sexos. Nas mulheres, a ovulação é diminuída ou não conseguem manter uma gravidez, enquanto nos homens aparecem problemas de ereção e a produção de testosterona é diminuída.

Um importante aspecto a se pensar é como o indivíduo avalia e enfrenta todos esses estímulos estressores, levando em conta suas características individuais e o ambiente em que está inserido.

Podemos pensar então que o estresse e suas consequências dependem de vários fatores: do indivíduo e suas relações, do ambiente em que está inserido e das circunstâncias às quais está submetido e da combinação desses fatores.

Devemos ressaltar que o estresse em si não é um causador de doenças, porém o estado de debilidade que o organismo se encontra em estado de estresse é que facilita a aquisição de doenças ditas na área médica como oportunistas ou agravando doenças já existentes no organismo.

1. Análise Bioenergética e as Técnicas Essenciais

“Não creio, no sentido filosófico do termo, na liberdade do homem. Todos agem não apenas sob um constrangimento exterior mas também de acordo com uma necessidade interior.”

Albert Einstein

A Análise Bioenergética surgiu com Alexander Lowen e John Pierrakos, discípulo de Reich que por sua vez, era discípulo de Freud. É chamada de teoria neo-reichiana, em função das modificações feitas por Lowen à abordagem da Teoria da Análise do Caráter, criada por Wilhelm Reich.

Lowen conheceu a teoria de Reich em 1940 e se tratou com ele por alguns anos. Entusiasmado com o que vivenciava dentro da teoria de Reich, foi estudar medicina em 1947, retornando depois de alguns anos. Em 1953, descontente com alguns conceitos de Reich, se afastou, sentindo na pele os efeitos do preconceito contra Reich que ocorria na época nos Estados Unidos.

Lowen juntou-se com John Pierrakos (1953), também aluno de Reich e fundaram o Instituto de Análise Bioenergética (1956). Juntos desenvolveram a possibilidade de aliar o corpo a trabalhos terapêuticos.

Trabalhando consigo próprios, experimentavam técnicas corporais que ajudassem a melhorar a respiração e liberar as tensões bloqueadas. Criaram posturas em pé para promover a liberação de tensão e foi daí que surgiu a postura chamada *grounding*. Perceberam também que o conjunto *grounding*, respiração, vibração involuntária, aliada ao som e ao toque sobre a musculatura tensa, promoveria uma ligação energética e emocional, entre sentimentos do coração e sentimentos sexuais e a consciência. Com essa percepção dos movimentos voluntários, começaram a despertar os movimentos involuntários e a partir daí, despertar sentimentos inconscientes enraizados na memória corporal.

Pierrakos seguiu uma proposta de abordagem espiritual com o qual Lowen não concordava e a parceria se desfez em 1972. Dando continuidade ao trabalho de Reich, Lowen utilizou princípios fundamentais da psicanálise e do trabalho corporal. Acreditava que trabalhando o corpo e a mente iria ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e fazer com que elas percebessem seu potencial para o prazer e para a alegria de viver.

O conceito integrador da Análise Bioenergética afirma que mente e corpo formam uma unidade só. O que ocorre na mente se reflete no corpo, um influencia o outro mutuamente. A história emocional está enraizada na estrutura corporal do indivíduo, então, todas as experiências vividas, somadas com todos os traumas físicos e mentais relacionados à primeira infância, são contidos e armazenados no corpo em forma de tensão muscular crônica ou couraça.

Segundo Lowen (1985), estas tensões crônicas perturbam a saúde emocional através do decréscimo de energia do indivíduo, restringindo sua mobilidade, limitando sua autoexpressão.

Esses sinais de tensões armazenados no corpo se fixam em anéis e podem ser vistos nos olhos, posição da cabeça, ombros, braços, diafragma, pelve, pernas e pés. Além desses sinais corporais, podemos observar também a voz e o nível de energia corporal. Todos esses sinais dão ao terapeuta informações para que possa direcionar seu trabalho.

Quando ocorre um trauma, dependendo da fase de desenvolvimento deste indivíduo, a tensão se fixa em algum desses anéis e para serem dissolvidas, é necessário um trabalho em conjunto de exercícios corporais, respiração, toques e um entendimento dos processos inconscientes que levaram ao trauma.

Essa fase de desenvolvimento, segundo Lowen, se definiu em cinco tipos básicos de estrutura de caráter:

- São classificados em caráter Esquizóide, (ocorre entre zero e seis meses de vida). Seu desenvolvimento foi interrompido antes do nascimento, no parto ou nos primeiros dias após o nascimento. É um indivíduo em geral de corpo estreito e contraído. As principais áreas de tensão localizam-se no crânio, pescoço e ombros, ao redor do diafragma e nas articulações, como se estivessem cindidos. Sua fixação é no anel ocular. Tendo como experiência emocional básica a rejeição. O esquizóide teve uma mãe (ou substituto da

mãe) hostil e rejeitadora. É uma criança que se sente odiada, sua crença é “não sou desejado neste corpo, neste mundo...” Sua energia é fragmentada.

- No caráter Oral, (ocorre entre os seis e os 18 meses de vida). Seu desenvolvimento foi interrompido no período de amamentação ou na primeira infância. Sua tensão localiza-se na mandíbula, boca, cabeça, pescoço, músculos temporais e nos peitorais. Sua fixação é no anel Oral. Sua experiência emocional básica é a privação. O oral é uma criança abandonada, sua crença é “fui abandonado e não posso sobreviver sozinho”. Esse tipo de caráter tem energia rebaixada.

- Caráter Psicopático, (ocorre entre um ano e meio e três anos de idade). Seu desenvolvimento foi interrompido no nascimento do Self independente. Sua tensão localiza-se na cabeça, ombros e diafragma. Encontra-se em pessoas com esse tipo de caráter uma forte cisão entre as partes superior e inferior do corpo. Há um bloqueio no diafragma. A pelve está desconectada e a energia sexual desequilibrada. Sua energia é desequilibrada, é alta na parte superior do corpo e bloqueada na parte inferior do corpo. Projeta a energia para fora para controlar, fazendo assim com que essa pessoa não entre em contato com o Self. Sua fixação é no anel Anal (expulsiva). Sua experiência emocional básica a sedução. O psicopata sofreu sedução e invasão pelo genitor do sexo oposto. Foi uma criança possuída, usada.

- Caráter Masoquista, (ocorre entre um ano e meio e três anos e meio de idade). Seu desenvolvimento foi interrompido no treino ao banheiro e na alimentação. Os ombros, a garganta, o assoalho pélvico, os músculos flexores, os músculos da panturrilha e os da parte anterior da coxa, são tensos. Há um achatamento e compressão das nádegas, bloqueando o fluxo da energia para as genitais. Sua energia é estagnada, apresentando-se alta na coluna cervical. O masoquista tem uma energia negativa voltada para si mesmo. Sua experiência emocional básica é a humilhação, há uma figura de uma mãe sufocante que condiciona amor à obediência. É uma criança submetida, vencida. Sua fixação é no anel Anal (retentiva).

- Caráter Rígido, (ocorre entre os quatro e seis anos de idade, na fase edipiana). É uma pessoa geralmente com um corpo bem proporcionado e forte. Os músculos ao longo da coluna e os músculos extensores são tensos. Sua energia é contida, alta na periferia, nos centros da vontade, mas não da receptividade. Sua experiência emocional básica é a traição. O rígido é uma

criança que sentiu a rejeição sexual, que é sentida como traição. Sua fixação é na fase fálica.

Cada caráter “[...] tem um padrão peculiar de defesas tanto a nível patológico quanto muscular, padrão este que o distingue dos demais.” (LOWEN, p.132, 1975). Ninguém é um tipo puro de caráter, podendo um indivíduo ter elementos que se combinam em graus variados dentro de sua personalidade, fazendo com que o mesmo possa transitar em algumas ou todas as posições defensivas.

Em terapia o terapeuta precisará ajudar o cliente a organizar os pensamentos, para entrar em contato com os sentimentos, emoções ou queixas relacionadas à infância e ficar atento a qualquer outro sinal que venha a tona, que lhe possa ajudar no entendimento da história de vida.

Para Lowen (1985) o objetivo da terapia é um corpo cheio de vida, capaz de experimentar totalmente prazeres e dores, alegrias e tristezas da vida.

Usando exercícios corporais, o cliente começa a perceber o quanto inibe ou bloqueia o fluxo de energia corporal, como limita sua respiração e restringe seus movimentos diminuindo sua vitalidade. Quanto mais vigorosa a pessoa está, mais energia de vida ela tem e quanto mais vital, mais tolerante será às excitações impostas pela nossa vida cotidiana e maior capacidade de sustentar sua energia e excitação para usufruir de relações sexuais plenas e prazerosas.

A Análise Bioenergética tem dado uma vasta contribuição ao bem estar e crescimento do ser humano, na medida em que trata a saúde de um modo amplo, reconhecendo o indivíduo em seus vários aspectos: afetivo, sensorial, emocional, cognitivo, corporal, espiritual e energético, etc. O seu diferencial, frente a outras psicoterapias, é o componente somático de sua abordagem teórica e o trabalho corporal nas intervenções terapêuticas. Na psicanálise buscou fundamentos para compreender e analisar personalidade. A partir dessa compreensão é que são propostos os trabalhos corporais.

3.1 *Grounding*

*Sentir tudo de todas as maneiras,
Viver tudo de todos os lados,
Ser a mesma coisa de todos os modos possíveis ao mesmo tempo,
Realizar em si toda a humanidade de todos os momentos
Num só momento difuso, profuso, completo e longínquo.
Fernando Pessoa*

Uma das posturas corporais desenvolvidas por Lowen é o *grounding*. Essa postura faz parte de um conceito chave da Análise Bioenergética

Podemos descrever *grounding* (*ground* em inglês significa chão, base), como enraizamento. É a capacidade do indivíduo entrar em contato consigo mesmo e com o mundo.

É uma postura simples, mas ao mesmo tempo muito poderosa. O fluxo de excitação percorre o corpo todo, com o sentimento de estar mais inteiro e conectado com as emoções. O indivíduo estando numa posição ereta, tem uma atitude mais adulta, é uma posição mais ativa e nela se pode sentir o solo, e o eixo do seu corpo.

Segundo Lowen, *grounding* é a “sensação de contato entre pés e o chão” (LOWEN, 1975, p.23). Estando em *grounding*, a pessoa sentirá um fluxo de energia através das pernas, pés e chão. Poderemos dizer que esta pessoa está conectada com o solo e não suspensa no ar.

Uma pessoa bem *grounded* sabe onde está e, portanto sabe quem é. Ela tem um contato maior com a realidade 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 á pessoa que está suspensa no ar ou na sua cabeça, em vez de estar em cima dos próprios pés.” (LOWEN, 1975, p.23).

Estar em *grounding* é estar centrado, conectado com seu corpo, com as emoções, com a natureza, com o universo e com a sexualidade. É uma

postura que favorece a vibração e a circulação de energia vital, fazendo com que o indivíduo caminhe em direção à posse e à apropriação de si mesmo, facilitando a consciência que ele é o único agente de uma vida plena e sadia.

Segundo Weigand (2006, pg.18), “O prazer de estar plenamente vivo fundamenta-se no estado vibratório do ser, sendo percebido na expansão/contração pulsátil do organismo, inclusive do sistema vegetativo-respiratório, circulatório e digestivo.”.

Praticar a postura básica do *grounding* deve-se estar em pé, pés ligeiramente afastados, paralelos, que corresponde à largura dos quadris; o peso do corpo deve estar distribuído de forma que não sobrecarregue somente uma das pernas e pés; joelhos ligeiramente flexionados, alinhando-se aos pés, de forma que o fluxo de energia possa fluir livremente; pelve encaixada e relaxada; tronco, pescoço e braços relaxados; ombros soltos; coluna ereta; maxilar relaxado, permitindo que a respiração se dê pela boca e nariz; olhos abertos e focados à frente.

3.2 Respiração

“Javé Deus plasmou o homem, pó da terra, insuflou em suas narinas um sopro de vida, e o homem se tornou vivo.” (Gênese, 2:7).

A etiologia da palavra respirar vem do latim “*respiratio*”, ato de respirar, “*respirare*” depois “*spirare*”, que significa respirar. A palavra “*spiritus*”, tem a mesma raiz “*spir*”, significando respiração ou sopro.

A palavra respiração é usada em diversas culturas como espírito ou energia vital. Em chinês “*qi*”; na Grécia antiga “*pneuma*”, que significava espírito, ar, essência de vida; na mesma Grécia surgiu “*psique*” como sinônimo de respirar e espírito. Em Hebraico “*ruah*”. Para os aborígenes australianos “*waug*”, que significar ar, alma, espírito.

É um processo fisiológico pelo qual os organismos vivos inalam oxigênio e soltam gás carbônico. É um fenômeno rítmico e se compõe de duas fases, a inspiração e a expiração. Envolve diversos sistemas e músculos e permite um fluxo contínuo de ar para dentro e fora dos pulmões.

É um movimento sutil, muitas vezes quase despercebido e representa um dos nossos atos mais vitais. Acompanha-nos desde nosso primeiro momento de vida e irá nos acompanhar até nosso último suspiro.

Respirar é estar cheio de vida, quanto melhor for a respiração, melhor a pessoa se sentirá.

Para fornecer energia para os movimentos, a terapia bioenergética começa com a respiração. Toda limitação da respiração, impõe uma limitação nos movimentos, ou seja, prejudica a mobilidade corporal.

Para Lowen:

“A respiração normal ou sadia reveste-se de uma qualidade plena e única. A inspiração começa com um movimento do abdômen para fora, quando o diafragma se contrai e os músculos abdominais se relaxam. Essa onda de expansão, em seguida sobe para atingir o tórax. [...] A expiração, por sua vez, começa no peito cedendo e segue como uma onda de

contração até a pélvis. [...] Na respiração saudável a frente do corpo se move como um todo num movimento ondulante. Esse tipo de respiração pode ser observado em crianças pequenas e animais, cujas emoções não foram bloqueadas.” (LOWEN, 1970, p.35)

A respiração é uma atividade rítmica involuntária do corpo e é controlada pelo sistema nervoso vegetativo. Podemos controlá-la conscientemente, aumentando ou diminuindo a velocidade e a profundidade da respiração.

Todo corpo, quando está com uma vibração involuntária, tem um efeito imediato no padrão de respiração. A vibração corporal estimula e libera os movimentos corporais, tornando espontaneamente a respiração mais profunda. Outra atividade importante vibratória do corpo é a voz; inibições do choro, dos gritos e protestos, tensionam e limitam a respiração.

Lowen, (1970) relata que: “As ondas respiratórias associadas com os movimentos da respiração são as ondas pulsantes básicas do corpo”. Essas ondas, quando passam pelo corpo, ativam todo o sistema muscular. Se a passagem para essas ondas estiverem livres, o indivíduo terá mais espontaneidade dos sentimentos e sua expressão. Enquanto sua respiração for plena e completa, não haverá bloqueios para o fluxo de sentimentos. Respirar leva a movimentos, que é o veículo para a expressão de sentimentos.

Quando uma pessoa respira profundamente, ela mostra ter vida, seus olhos brilham, o tônus muscular é bom, sua pele é corada e brilhante e seu corpo é quente.

A maioria das pessoas não respira adequadamente, fazem uma respiração curta e rasa. Não observam a qualidade de sua respiração e ela passa despercebida.

Nessa pessoa com má respiração, o corpo é frio, inerte e com pouca vida. Tem pouco calor e baixa energia, tendo a sua circulação afetada diretamente pela falta de oxigênio. Nos casos extremos de má respiração, as arteríolas são afetadas, ficam contraídas e há uma queda no número das hemácias. A má qualidade da respiração também provoca ansiedade, irritabilidade e tensão.

Mas por que a maioria das pessoas sente dificuldade em respirar profundamente? Lowen (1970) nos responde claramente em seus escritos que

respirar “cria sensações e as pessoas tem medo de sentir. Tem medo de sentir sua tristeza, sua raiva e suas apreensões”.

Toda criança é submetida à neurose de seus pais, que muitas vezes reprimiram as expressões de suas emoções. “(...) a melhor forma que o corpo encontra para reprimir as “emoções proibidas” é contendo a respiração”. (VOLPI, 2003, p15)

Com a contenção da respiração, todo corpo passa por um processo de diminuição do metabolismo, com isso há uma diminuição da sensibilidade. A baixa oxigenação dos tecidos leva à estase energética, que mantém a tensão e mais tarde torna-se inconsciente e perpetua a neurose.

Quando adultas e acostumadas a conter a respiração, o corpo utiliza dessa mesma estratégia para manter os sentimentos reprimidos. A incapacidade para respirar, tornou-se um grande obstáculo para a recuperação da saúde emocional.

Um fator importantíssimo que limita a capacidade respiratória e que hoje na sociedade contemporânea é muito comum é o estresse. As pessoas tendem a alterar a respiração numa situação estressante, causando a redução da mobilidade corporal e o resultado será o aumento de tensão e da ansiedade.

Um passo importante para a saúde mental é tornar consciente esse tipo de respiração e fazer com que as pessoas percebam quantas vezes prendem e como inibem. Tendo consciência do tipo inadequado de respiração, fica mais simples fazer uma autoavaliação de seu comportamento.

Tomando consciência e respirando corretamente, teremos um elemento essencial para acalmar, centrar, aumentar a concentração e a atenção.

Quanto melhor a respiração, maior a sensação de estar viva, pois há um aumento de oxigênio no sangue em consequência, uma melhor circulação de sangue.

Sem a respiração não há oxigenação, não há energia, não há vida.

2. Considerações Finais

De acordo com o que foi descrito, vivemos em contato com situações estressantes desde a nossa infância, e na tentativa de nos livrar dessas situações acabamos restringindo inconscientemente sensações emocionais e corporais.

Nesse movimento de restringir, a musculatura é contida e mobilizada para conter o seu estado de tensão que o estresse provoca. Se essa musculatura não entrar num processo de relaxamento, a tendência é se cronificar. Com a musculatura tensionada, estamos limitando a tríade respiração, movimento e sentimento.

Sabemos que com essa limitação, a capacidade da auto regulação é afetada, fazendo com que a espontaneidade, o equilíbrio e a expressão de sentimentos sejam prejudicados.

Com base nos estudos da Análise Bioenergética, acreditamos que para ter uma vida mais saudável, possibilitando assim uma considerável redução no nível de estresse, é preciso acima de tudo reconquistar a respiração plena e profunda.

A partir de uma revisão bibliográfica e da realização deste trabalho, é possível acreditar que a Análise Bioenergética, através da psicoterapia, exercícios bioenergéticos, tais como *grounding*, respiração e aliado a exercícios físicos e relaxamento, poderá trazer ao indivíduo uma nova compreensão de seu estado emocional/corporal e melhor qualidade de vida.

Sabemos que o indivíduo em estado de estresse tem um sofrimento físico e psíquico muito grande. Seria utópico acreditar que a ideia apresentada acima, traria frutos se a pessoa não parar um pouco do “corre corre” e olhar mais para dentro de si e se permitir sentir, ouvir e aceitar as mensagens que o corpo passa.

É preciso também reencontrar a espontaneidade perdida na infância e com ela a nossa vitalidade corporal. Buscar entender os nossos sentimentos e expressá-los traria uma melhor compreensão do comportamento adquirido.

Encontrar um ponto de equilíbrio interno é de fundamental importância para a saúde biopsicossocial, pois irá permitir que o indivíduo não se prejudique sobrecarregando-se através da busca do “ter” e do “fazer”, o que o levaria a uma perda de energia vital e conseqüentemente, da sua identidade.

Buscar a capacidade criativa de lidar com novas situações, resgatar a liberdade de sentir, respirar e poder se expressar livremente são pressupostos da Análise Bioenergética, os quais acredito ser uma valiosa ferramenta para a administração do estresse que está se tornando um grande mal para nosso século.

BIBLIOGRAFIA

A.B.S, Associação Brasileira de Stress. **Por que uma associação dedicada ao estudo de stress**. Disponível em <http://www.abs-2003.org.br/sobre.html>, acesso em 15/07/2013.

BARRETO, M. **Corpo, ética e resiliência**. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. CD-ROM, [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreicheniano.com.br/artigos. Acesso em: 05/03/2013.

BARRETO, M. **Resiliência nas organizações**. Dissertação de Mestrado – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2009.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2001.

DEDECCA, C. S. (2004). **Tempo, trabalho e gênero**. Acedido em Setembro, 28 de 2008 a partir de http://www.ie.ufrj.br/aparte/pdfs/nota_tecnica_tempo_trabalho_e_genero.pdf.

DETHLEFSEN, T e DAHLKE, R. **A doença como caminho**. São Paulo: Cultrix, 2007.

ELIAS, M T. (Mahamuni das). **A fisiologia da respiração e o psiquismo humano**. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. CD-ROM, [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreicheniano.com.br/artigos. Acesso em: 20/04/2012.

FERREIRA, A. B. H. **Minidicionário da língua portuguesa**. 3. ed Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

FRANÇA, A. C. L. e RODRIGUES, A. L. **Stress e Trabalho, Uma Abordagem Psicossomática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LIPP, M. E. N. (org) **O stress está dentro de você**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPTON, B H. **A Biologia da Crença**. 1.ed. São Paulo: Butterfly, 2007.

LOWEN, A e LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: O Caminho para uma Saúde Vibrante**. São Paulo: Agora, 1985.

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

LOWEN, A. **Amor, Sexo e seu Coração**. São Paulo: Summus Editorial, 1990.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 6^o ed. São Paulo: Summus, 1982 .

LOWEN, A. **Medo da Vida: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

LOWEN, A. **Narcisismo**. São Paulo: Circulo do livro, 1983.

LOWEN, A. **Prazer: Uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus Editorial, 1970.

MYERS, D. **Introdução a Psicologia Geral** . 5.ed. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. São Paulo: Circulo do Livro, s/d

SALGADO, A. S. I. **Saúde Integral, Fisioterapia corpo e mente**. 2. Ed. Londrina: Midiograf, 2010.

VOLPI, J. H. e VOLPI, S. M. **Reich: A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

WEIGAND, O. **Grounding e Autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada**. São Paulo: Person, 2006.

Wikipédia, Enciclopédia digital. **Estresse**. Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Estresse>, acesso em 20/04/2011.

ZANCHETTA, C.; BARBIERI, D. **O estresse no seu corpo: aprenda a transformá-lo em energia**. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMERICA, 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]. Acesso em: 29/03/2012.