

VITALE – INSTITUTO DE PSICOTERAPIA
CORPORAL

**A Comunicação Não Violenta e a Análise Bioenergética: um olhar
integral**

JULIA DE CASTRO CAMPOS

PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA E TERAPIA
CORPORAL

PRESIDENTE PRUDENTE - SP
2021

INFORMAÇÕES PESSOAIS

NOME DA ALUNA	ENDEREÇO	CONTATO	OBSERVAÇÃO
JULIA DE CASTRO CAMPOS	RUA SILVIO BOMBONATI, 1090, VILA TÊNIS CLUBE. ASSIS - SP. CEP: 19806-281	julia.c.campos@gmail.com Cel: (19)98126-6506	

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO E APROVAÇÃO

JULIA DE CASTRO CAMPOS

A Comunicação Não Violenta e a Análise Bioenergética: um olhar integral

Autorizo que o presente artigo científico apresentado ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* do VITALE – Instituto de Terapia Corporal, como requisito parcial para obtenção do certificado de Especialista em Análise Bioenergética e Terapia Corporal, e aprovado pelas professoras responsáveis pela orientação e sua aprovação, seja utilizado para pesquisas acadêmicas de outros participantes deste ou de outros cursos, afim de aprimorar o ambiente acadêmico e a discussão entorno das temáticas aqui propostas.

**TÍTULO: A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA E A ANÁLISE BIOENERGÉTICA:
UM OLHAR INTEGRAL**

AUTORA: JULIA DE CASTRO CAMPOS

ORIENTADORA: ODILA WEIGAND

RESUMO

A Comunicação Não Violenta, desenvolvida por Marshall Rosenberg, propõe um novo modo de se expressar em constante conexão com os sentimentos e necessidades, de modo que a compaixão e a empatia possam se manifestar naturalmente. Lowen, criador da Análise Bioenergética, reconhece a importância das palavras desde que estejam conectadas ao coração. Para ele as palavras produzem um fluxo de energia quando estão conectadas com os sentimentos e, ao contrário, quando essa conexão não acontece, elas se distanciam da realidade. No entanto, para Bioenergética, tão importante quanto o uso adequado das palavras, é a expansão da consciência a nível corporal e energético. Desta forma, venho por meio do presente artigo apresentar como essas teorias podem se relacionar para um olhar integral que possa complementar o trabalho do terapeuta bioenergético assim como para um desenvolvimento pessoal que se atente ao corpo, aos sentimentos, às necessidades e ao coração.

PALAVRAS-CHAVE: Análise Bioenergética; Comunicação Não Violenta; Olhar integral.

1 - INTRODUÇÃO

Para iniciar a construção deste trabalho, não posso deixar de relembrar o que me trouxe até aqui e tudo que vivenciei a partir disso. Eu me formei como psicóloga em 2015 e no início de 2017 tinha recém terminado um programa de Aprimoramento Profissional em Saúde Mental e Saúde Pública. Com isso, encerrado o vínculo profissional e acadêmico que o Aprimoramento proporcionou, me sentia aberta a qualquer possibilidade empregatícia que pudesse surgir, embora no fundo isso me desse uma sensação de instabilidade e vazio, como se eu não tivesse lugar para pisar. Foi nesse momento de 2017 que conheci a Análise Bioenergética em um workshop introdutório oferecido pela psicóloga Marli Bonine, diretora do Instituto Vitale, localizado na cidade de Presidente Prudente, SP. Foi um final de semana transformador que mexeu profundamente nas estruturas do meu ser. Posso afirmar que naquele momento se iniciou um processo de transformação muito grande e que ainda continua a se aprofundar cada vez mais. Aquele workshop me deu um chão, me aterrou, algo que hoje consigo entender como o *grounding* que faltava naquele momento da minha vida. Decidi me fixar na cidade de Assis, começar a atender como psicóloga - por sinal, na mesma clínica em que foi realizado o workshop - e iniciar o curso de Especialização Internacional em Análise Bioenergética que começara na metade de 2017 e que levaria 4 anos para sua conclusão, a qual deverá se concretizar com a entrega deste artigo.

Quando digo que esse foi apenas o início de um enorme processo de transformação, é que não esperava que a maior mudança da minha vida ainda estava por acontecer: em abril de 2018 descobri que estava grávida. Vale ressaltar que o curso era teórico, prático, vivencial e a cada módulo não só nos ensinava como utilizar a Análise Bioenergética com nossos clientes, mas principalmente nos permitia viver e sentir todo seu potencial terapêutico em nossos próprios corpos, mentes e emoções. Assim, passei meu 2º ano da especialização vivenciando a Bioenergética gestante e iniciando o ano de 2019 já com meu bebê no colo, o qual participou quase um ano do curso comigo, desde o primeiro mês de vida, para ser amamentado em livre demanda - claro que contando com o auxílio do meu parceiro que ficava com nosso filho do lado de fora da sala de aula revezando o cuidado e permitindo que eu não perdesse nenhuma aula e que o Kiram também pudesse ser amamentado sempre que tivesse a necessidade.

Apesar da gestação não ter sido planejada, hoje percebo que não poderia ter vindo em momento melhor. Tudo que aprendi durante o curso permitiu que pudesse me dedicar e cuidar do meu filho de uma forma incomparavelmente mais cuidadosa, afetuosa, levando em consideração detalhes que, provavelmente, sequer passariam pela minha cabeça se não fosse por todo o conhecimento que a Bioenergética me proporcionou.

Além de tudo que aprendi durante a especialização, também tive a oportunidade de entrar em contato com outras teorias que foram de extrema importância para meu desenvolvimento pessoal e para oferecer uma criação com apego e mais compassiva. Diferente da criação que recebi, possibilitou quebrar certos padrões transgeracionais que eram normalizados dentro de crenças familiares, como deixar a criança chorando até aprender a dormir a noite toda ou exigindo uma obediência e amadurecimento que não condizem com a idade do ser em questão.

Uma teoria que considero de suma importância nesse processo e que gostaria de apresentar neste artigo como possibilidade de complementação à Análise Bioenergética é a Comunicação Não-Violenta. Iniciei o contato com esta outra abordagem principalmente por conta de conteúdos em que busquei me aprofundar após o nascimento do meu filho, pensando exatamente no cuidado que iria oferecer a ele. No entanto, ao estudar e me aprofundar nesse conhecimento, percebi que seu alcance iria muito além da relação mãe-filho, mas que também ampliava a minha forma de ver e de me relacionar com a vida.

É a partir de toda a mudança de paradigma que a Comunicação Não-Violenta, a maternidade e a Análise Bioenergética proporcionaram na minha vida pessoal e profissional nos últimos anos que lhes convido a darem sequência na leitura deste artigo, onde irei apresentar essas teorias e a relação que vejo entre elas.

2 - O QUE É A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)

Embora eu me refira à CNV como 'processo de comunicação' ou 'linguagem da compaixão', ela é mais que processo ou linguagem. Num nível mais profundo, ela é um lembrete permanente para mantermos nossa concentração lá onde é mais provável acharmos o que procuramos. (Rosenberg, 2006, p. 22 e 23).

A Comunicação Não Violenta (CNV) foi desenvolvida pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg. O termo “não violência” representa o estado compassivo natural do ser humano, com a mesma acepção que Gandhi o usava. Não se trata de violência física ou agressões verbais, mas principalmente uma violência “invisível”. Muito além de habilidades de comunicação, abrange também nossos pensamentos e nossa forma de viver.

A CNV se desenvolveu a partir de estudos que buscavam descobrir o que leva algumas pessoas a se comportarem de maneira violenta, enquanto outras são capazes de permanecer conectadas à sua natureza compassiva mesmo nas circunstâncias mais penosas. E a partir disso, que tipo de desenvolvimento humano é necessário para exercer a compaixão, na intenção de contribuir para o nosso próprio bem-estar e para as demais pessoas. Esta habilidade busca fortalecer nossa capacidade de continuarmos humanos mesmo em situações adversas.

Geralmente, as pessoas se comunicam por reações repetitivas e automáticas, com os mesmos padrões de defesa, recuo e ataque diante de julgamentos e críticas. A CNV propõe algo novo no sentido de reformular a maneira pela qual nos expressamos e ouvimos os outros, tornando nossas respostas conscientes, comunicando de forma clara e honesta o que estamos observando, sentindo e desejando, ao mesmo tempo em que buscamos nos conectar empaticamente com o que ouvimos, na tentativa de decifrar quais sentimentos e necessidades estão por trás da mensagem recebida, sem levar para o lado pessoal.

Para diferenciar esse tipo de linguagem, Marshall denominou como “comunicação alienante da vida” quando, ao contrário da CNV, usamos nossa linguagem e comunicação de forma que contribui para nosso comportamento violento em relação aos outros e a nós mesmos, nos afastando do estado natural de compaixão.

Esta comunicação alienante consiste no uso de julgamentos moralizadores do que é certo ou errado, baseado em nossas crenças e valores, ou seja, toda forma de rotulação, crítica, comparação, culpa ou insulto. Essa forma concentra nossa atenção em analisar e classificar os níveis de erro em vez de observar quais são os sentimentos e necessidades que não estão sendo atendidos. Por exemplo, se meu parceiro deseja mais afeto do que ofereço, posso considerá-lo carente e dependente, enquanto que se quem deseja mais afeto for eu, posso considerá-lo insensível e indiferente.

A Comunicação Não Violenta não se trata de evitar uma forma agressiva de falar. Ela nos mostra que mesmo quando usamos uma linguagem num tom calmo, sem xingamentos, mas se dita de modo a gerar sentimentos de culpa ou vergonha, estará gerando sofrimento e, por isso, é considerada uma linguagem que contribui para a violência. Porém, se em vez disso aceitamos nossa responsabilidade, nos conectando aos nossos sentimentos e necessidades, não precisamos mais engajar em dinâmicas de culpa e vitimização.

Uma forma de comunicação muito comum em nossa cultura, considerada como alienante da vida, é quando comunicamos nossos desejos em forma de exigência, o que ameaça implícita ou explicitamente com culpa ou punição caso não seja atendida. A comunicação alienante também se associa com a ideia de que determinadas ações merecem recompensa e punição.

A comunicação alienante da vida tanto se origina de sociedades baseadas na hierarquia e dominação quanto sustenta essas sociedades. Onde quer que uma grande população se encontre controlada por um número pequeno de indivíduos para o benefício desses últimos, é do interesse dos reis, czares, nobres etc. que as massas sejam educadas de forma tal que a mentalidade delas se torne semelhante à de escravos. A linguagem do 'errado', o 'deveria' e o 'tenho de', é perfeitamente adequada a esse propósito: quanto mais as pessoas forem instruídas a pensar em termos de julgamentos moralizadores que implicam que algo é errado ou mau, mais elas serão treinadas a consultar instâncias exteriores - as autoridades - para saber a definição do que constitui o certo, o errado, o bom e o mau. Quando estamos em contato com nossos sentimentos e necessidades, nós, humanos, deixamos de ser bons escravos e lacaios. (Rosenberg, 2006, p. 47 e 48).

2.1 - O PROCESSO DA CNV

Como forma de auxiliar o processo de manter nosso estado de consciência para que a compaixão floresça, a Comunicação Não Violenta se baseia em quatro componentes:

1. Observação;
2. Sentimento;
3. Necessidade;
4. Pedido.

Para iniciar o processo, devemos observar os fatos como são, sem interferência de nenhum julgamento, generalizações ou juízo de valores, especificando um tempo e um contexto determinado. Por exemplo, em vez de "Zeca

é um péssimo jogador de futebol”, podemos dizer que “Zeca não marcou nenhum gol em vinte partidas”.

O segundo passo é identificar e nomear como nos sentimos em relação ao que observamos. Neste ponto é importante não confundir a expressão dos sentimentos, com a expressão de pensamentos, avaliações ou interpretações. Alguns sentimentos que eu poderia expressar: triste, alegre, irritada, furiosa, preocupada, angustiada, dentre muitíssimas outras possibilidades. A CNV convida a olhar nossas emoções como parte essencial da mensagem.

O terceiro passo é identificar qual necessidade fez com que nos sentíssemos da maneira que nomeamos anteriormente. Por exemplo, é possível substituir “Você me desapontou porque não apareceu na noite passada”, por “Fiquei desapontada quando você não apareceu, porque eu queria conversar a respeito de algumas coisas que estavam me incomodando”. Ao expressar nossa necessidade, aceitamos a responsabilidade pelos nossos sentimentos em vez de culpar outras pessoas pela forma que nos sentimos.

Por último, fazemos um pedido, da forma mais clara possível, de ações concretas que podem ser feitas para que nossas necessidades sejam atendidas. Neste ponto, é importante lembrar da diferença entre fazer um pedido e não uma exigência.

Exemplo: “Roberto, quando vejo duas bolas de meia sujas debaixo da mesa (OBSERVAÇÃO), fico irritada (SENTIMENTO), porque preciso de mais ordem no espaço que usamos em comum (NECESSIDADE). Você poderia colocar suas meias no seu quarto ou na lavadora? (PEDIDO)”

Além de expressar esses quatro componentes, a CNV consiste também em reconhecer esses mesmos componentes das outras pessoas, na busca de desvendar o que realmente importa para a própria pessoa, através de uma escuta empática que valorize as necessidades de todos e permita construir acordos de colaboração.

Importante ressaltar que a essência da CNV está na consciência dos quatro componentes e não, necessariamente, nas palavras que são efetivamente trocadas. O uso desses quatro componentes são somente a ponta do iceberg. Ela nos mostra o paradigma da dominância e propõe uma nova forma de nos relacionarmos, em constante conexão com a empatia.

À medida que conseguirmos manter nossa atenção no que estou observando, sentindo, necessitando e o que estou pedindo para enriquecer a minha vida; assim como o que você está observando, sentindo, necessitando e o que está pedindo para enriquecer sua vida, se estabelece um fluxo de comunicação que permite que a compaixão possa se manifestar naturalmente.

2.2 - CRIAR OS FILHOS COMPASSIVAMENTE

Após essa breve apresentação do que é a CNV, gostaria de trazer um pouco de como seria a criação de filhos baseada nessa linguagem compassiva, que foi exatamente o ponto que me fez entrar em contato e me aprofundar cada vez mais nesse tema após o nascimento do meu filho. Meus primeiros contatos foram por meio de Thiago Queiroz, Elisama Santos e Nanda Perim, educadores parentais que trazem essa abordagem voltada para educação dos filhos de forma não violenta, consciente e compassiva, baseados na perspectiva da CNV.

Mais adiante, fui entrar em contato diretamente com os livros do próprio Marshall Rosenberg, como o livro principal *Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais* (2006) e também o livro que me inspirei para esse subtítulo que é *Criar filhos compassivamente: maternagem e paternagem na perspectiva da Comunicação Não Violenta* (2019). É sobre este último que gostaria de apresentar algumas ideias a seguir.

Nas oficinas de maternagem e paternagem realizadas durante muitos anos por Marshall, ele costumava dividir a turma em duas partes, em cômodos separados. Metade do grupo ficava com a função de escrever sobre uma situação conflituosa com um filho e, a outra metade, sobre uma situação conflituosa com um vizinho adulto. Depois os dois grupos se reuniam e tentavam observar se havia alguma diferença quanto ao grau de respeito e compaixão. Marshall aponta que todas as vezes que propôs essa atividade, o grupo cujo conflito se dava com o filho sempre era percebido como menos respeitoso e compassivo do que o que se dava com o vizinho, o que mostra de forma dolorosa como é muito fácil desumanizar alguém pelo simples fato de ver essa pessoa como “meu filho”.

Marshall conta que seus filhos o ensinaram que qualquer uso de coerção da parte dele, gera uma resistência nos filhos, traz uma qualidade adversarial à relação. “Não desejo ter esse tipo de vínculo com ser humano algum, mas é

especialmente indesejado no caso de meus filhos, os seres humanos que me são mais próximos e pelos quais tenho responsabilidade. Meus filhos são, portanto, as últimas pessoas com quem quero entrar em jogos coercitivos envolvendo punição” (Rosenberg, 2019, p. 16).

Com a mudança de consciência proposta pela CNV, numa situação de divergências, é importante lembrar que o objetivo não é fazer com que as pessoas (neste caso, especialmente os filhos), façam o que queremos, mas sim criar uma qualidade de vínculo necessária ao atendimento das necessidades de todos. Essa qualidade de cuidado mútuo permite aos dois lados perceberem que suas necessidades estão sendo levadas em conta. Isso faz com que conflitos que pareciam insolúveis, se resolvam com muito mais facilidade.

O caminho proposto pela CNV consiste na confiança mútua e não de uma pessoa impondo a autoridade sobre a outra, que leva as pessoas a doarem-se uns aos outros pelo desejo de contribuir pelo bem-estar do outro, ao invés de motivados por medo de punições ou esperança de recompensas. “Aprendi que é muito mais natural as pessoas se conectarem de modo amoroso, respeitoso, e fazerem as coisas pela alegria de estar com o outro, ao invés de usar punições e recompensas, ou culpa e acusações, como instrumentos de coerção. Mas uma transformação dessa natureza exige muita consciência e esforço” (Rosenberg, 2019, p. 24).

De modo geral, é lamentável perceber que fomos educados desde o nascimento com uma linguagem alienante, que incentiva competição, julgamentos, avaliações de “certo” e “errado”, que alimenta todo um sistema autoritário de dominação, capaz de gerar mal-entendimentos, frustração, sofrimento e violência.

No âmbito pessoal, essa mudança de paradigma vem permitindo que eu busque constantemente me conectar com compaixão com meu filho mesmo nos momentos mais desafiadores. E no âmbito profissional, me permite perceber como essa forma autoritária, alienante e violenta foi capaz de atrapalhar os vínculos familiares e gerar sofrimento desde o nascimento, que podemos ver, por exemplo, com as defesas caracterológicas estudadas na Análise Bioenergética. Dentro dos atendimentos terapêuticos, me permite reconhecer quando um cliente está usando uma linguagem alienante e me fornece ferramentas para auxiliar a transição para uma comunicação integrada, conectada com o coração.

3 - A ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Análise Bioenergética é uma abordagem de psicoterapia corporal desenvolvida por Alexander Lowen, discípulo de Wilhelm Reich que combina os princípios da psicanálise com os trabalhos corporais que abrangem o nível somático, do desenvolvimento e de relação. A proposta é promover um reencontro entre o indivíduo, seu corpo e sua história. Possibilita resgatar a autorregulação do organismo, integrar os aspectos físicos, psíquicos e emocionais do ser humano, permitindo uma conexão de forma mais profunda com a vida. Se fundamenta na integração entre mente e corpo.

Segundo Lowen (1997), o corpo influencia a mente tanto quanto a mente afeta o corpo. Por exemplo, uma pessoa que se sinta deprimida, terá pensamentos de impotência e fracasso, por conseguinte, seu corpo manifestará atitudes correspondentes como baixa formação de impulsos, mobilidade reduzida e respiração limitada, resultando em menor produção de energia.

No entanto, Lowen aponta que melhorar o funcionamento corporal por meio de mudanças nas atitudes mentais terá efeitos temporários. Ele ressalta a importância de trabalhar diretamente na recuperação de funções corporais como a respiração, a movimentação e a percepção sensorial, de modo a surtir um efeito mais duradouro sobre a atitude mental da pessoa. Segundo ele, os processos energéticos são a base da pirâmide da hierarquia das funções da personalidade, a qual é seguida pelos movimentos involuntários, sentimentos e o ego no topo da pirâmide. Embora essas funções sejam interdependentes e inter-relacionadas, todas assentam-se sobre uma base de produção de energia. Desta forma, aumentar o nível de energia da pessoa é parte fundamental do processo terapêutico para atingir seu objetivo de libertar o indivíduo das restrições de seu passado e recuperar o potencial pleno de seu ser.

3.1 - AS PALAVRAS NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Do ponto de vista analítico, os problemas são elaborados quando a pessoa sabe o que é, como é e por que é. No início da psicanálise, talvez a compreensão pela fala provocasse um *insight* suficiente, pois seria capaz de chacoalhar o paciente emocionalmente e fisicamente com determinada interpretação. O que foi mudando ao longo do tempo, principalmente com a

mudança do uso das palavras, como quando se fala de sentimentos sem nenhuma emoção presente. (LOWEN, 1982).

“As palavras são um substituto da ação, às vezes valioso e necessário mas, noutras vezes, um bloqueio à vida do corpo. E quando as palavras são empregadas como substitutas dos sentimentos, são abstratas e diminuem a vida” (Lowen, 1982, p. 281).

Percebendo essa limitação da psicanálise, Reich buscou acrescentar um quarto elemento, o fator energético, pois acreditava que somente assim o paciente teria uma melhora significativa. Em determinado momento passou a tratar seus pacientes a nível exclusivamente corporal ou energético. Já Lowen, ao desenvolver a Análise Bioenergética, busca integrar esses pontos. “A história viva da vida de uma pessoa está em seu corpo, mas a história consciente de sua vida está em suas palavras” (Lowen, 1975, p. 282).

Com isso, Lowen destaca a importância do trabalho corporal em terapia, pois possibilita sentir e experienciar aspectos ocultos que não poderiam ser alcançados com tanta profundidade de outra forma. Além disso, falar sobre a experiência vivida é tão importante quanto, pois confere uma qualidade real que permite uma integração dos aspectos trabalhados dentro da própria consciência. Neste caso, as palavras ganham tamanha importância por estarem conectadas com os sentimentos, portanto, substitutos apropriados da ação. Com base nisso, Lowen buscava equilibrar o tempo das sessões terapêuticas alternando o trabalho corporal e de fala.

Quando as palavras se conectam aos sentimentos produzem um fluxo de energia que aumenta a excitação da mente e do corpo, elevando o nível de consciência e foco. Quando esse encaixe acontece de maneira apropriada, parece acender uma luz na cabeça da pessoa. Porém, quando as palavras estão desconectadas dos sentimentos, elas também se distanciam da realidade da situação. Podemos perceber essa diferença nas expressões: “A pessoa fala por falar”, em contraste com: “A pessoa fala com seu coração”. (LOWEN, 1975).

4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma fala que vem do fundo do coração é exatamente o cerne da Comunicação Não Violenta. Observar e comunicar os sentimentos são parte

fundamental da CNV. Essa ferramenta proposta por Marshall Rosenberg nos fornece habilidades de linguagem que auxiliam a vislumbrar qual o caminho para realizar esse mergulho interno, que muitas vezes pode parecer tão distante e confuso.

Quanto maior o contato com essa teoria, mais percebo como é comum as pessoas chegarem ao atendimento terapêutico relatando situações vividas utilizando julgamentos moralizadores sobre si ou outras pessoas e como esse processo se torna muito mais claro quando conseguimos observar sem julgamentos qual era a situação, os sentimentos, e as necessidades que não estavam sendo atendidas que motivaram o sentimento referido. Também amplia a percepção quando conseguimos perceber qual pedido poderia ser feito para satisfazer essa necessidade, que muitas vezes sequer a pessoa que está se queixando consegue pensar no que desejaria que fosse feito para que se sentisse melhor. Mudar a forma como vê e comunica a mesma questão que antes foi trazida de forma “alienante” já é um passo que auxilia o cliente a entrar em contato com seu mundo interno e desenvolver empatia pelas pessoas envolvidas e por si mesmo. Desta forma, vejo que a CNV pode ajudar a Análise Bioenergética não apenas a entrar em contato com os sentimentos, mas também com as necessidades que não estão sendo atendidas e pensar em possibilidades de solução que levem em conta a necessidade de todas as pessoas envolvidas.

De acordo com Lowen, o uso das palavras certas, as que estão conectadas com os sentimentos, já cumpre uma função energética por conta do fluxo de energia que daí decorre. Somente o uso de novas palavras são capazes de libertar de outras que poderiam estar gerando sofrimento. Para o autor, elucidar analiticamente a natureza, modo e motivos de um problema é o processo conhecido na análise como *insight*, que pode ser definido como “ver as distorções da impressão”. (Lowen, 1975, p. 285). No entanto, ele ressalta a importância do fator energético também ser levado em conta a nível corporal. E neste ponto percebo como a Análise Bioenergética pode complementar o potencial da CNV.

Se a CNV já fornece as ferramentas para uma mudança de paradigma no campo mental e sua utilização numa fala conectada aos sentimentos e necessidades, esse processo pode se tornar ainda mais vibrante se incluir a expansão da consciência a nível corporal. Primeiramente, dentro de um atendimento bioenergético, é essencial perguntar e observar como fica o corpo do cliente na medida em que fala sobre as questões que traz para a sessão. A observação das

sensações corporais, tanto pelo cliente, como pelo terapeuta, é uma ferramenta importantíssima nesse mergulho interno e pode ser um excelente guia de qual trabalho corporal mais apropriado para o momento, assim como pode servir de guia para esclarecer qual o sentimento quando este não estiver tão claro.

Com isso, se um cliente chega ao atendimento desanimado, por exemplo, podemos buscar os quatro componentes da CNV: 1. observação neutra, sem julgamentos; 2. como se sentiu no momento e como está se sentindo agora ao relatar; 3. qual a necessidade que não estava sendo atendida para ter se sentido desta forma; 4. o que pensa que poderia ser feito para que esta necessidade fosse atendida. E para complementar com a bioenergética, podemos observar e pedir para o cliente relatar quais sensações corporais consegue perceber e oferecer um trabalho corporal que possa ajudá-lo a entrar em contato com seu corpo, aumentar seu nível de energia e, conseqüentemente, sua vitalidade e sensação de bem-estar. Além da atenção na psicodinâmica e em como os acontecimentos do presente se conectam à história de vida do cliente desde sua infância.

Isto posto, não vejo que esses pontos devam ser trabalhados necessariamente nesta ordem e nem em toda sessão terapêutica, contudo considero como lembretes importantes para manter um olhar integral que leve em conta toda a profundidade e complexidade que uma vida humana carrega dentro de si, em constante conexão com o corpo, os sentimentos, as necessidades e o coração. Olhar este que me auxilia não apenas nos atendimentos clínicos, mas também no meu materno e em meu desenvolvimento pessoal.

Para ser um indivíduo integrado, deve identificar-se com seu corpo e com suas palavras. Dizemos que o homem é tão bom quanto as palavras que pronuncia. Descrevemo-lo respeitosamente como um homem de palavra. Para alcançar este nível de integração, deve-se começar sendo o próprio corpo: você é meu corpo. Mas a coisa não pára por aí. Deve-se finalizar sendo a palavra: você é o que você fala. Mas a palavra deve vir de seu coração. (Lowen, 1975, p. 299).

5 - REFERÊNCIAS

LOWEN, Alexander. **Alegria: a entrega ao corpo e à vida**. 1. ed. São Paulo: Summus, 1997.

_____. **Bioenergética**. 10. ed. São Paulo: Summus, 1982.

_____. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. 5. ed. São Paulo: Summus, 1977.

_____. **Prazer: uma abordagem criativa da vida.** 1. ed. São Paulo: Summus, 1970.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** 4. ed. São Paulo: Ágora, 2006.

_____. **Criar filhos compassivamente: maternagem e paternagem na perspectiva da Comunicação Não Violenta.** 1. ed. São Paulo: Palas Athena, 2019.

_____. **Curso em Comunicação Não Violenta.** Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=H0mNP55JcC4>>. Acesso em: 3 ago. 2021.

QUEIROZ, Thiago. **Comunicação Não-Violenta: como ela pode ajudar você e seu filho.** 2014. Disponível em: <<https://paizinhovirgula.com/comunicacao-nao-violenta-como-ela-pode-ajudar-voce-e-seu-filho/>>. Acesso em: 3 ago. 2021.