

**VITALE: INSTITUTO DE PSICOTERAPIA  
CORPORAL**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**KARINA ALMEIDA VALADÃO BERGAMASCO**

ANÁLISE BIOENERGÉTICA E A TEORIA DO TRAUMA DE  
PETER LEVINE: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS  
BIOENERGÉTICOS EM PACIENTES QUE FORAM  
VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL.

**PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU***

**PRESIDENTE PRUDENTE-SP  
2021**

**INFORMAÇÕES PESSOAIS**

<b>NOME DO ALUNO</b>	<b>ENDEREÇO</b>	<b>CONTATO</b>	<b>OBSERVAÇÃO</b>
KARINA ALMEIDA VALADÃO BERGAMASCO	Av. Coronel J. S. Marcondes. N.:1104, apto 82 Presidente Prudente - SP. CEP: 19010080	<a href="mailto:Karinav_b@hotmail.com">Karinav_b@hotmail.com</a> Cel: (18) 981341770	

## **TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO E APROVAÇÃO**

**KARINA ALMEIDA VALADÃO BERGAMASCO**

Análise Bioenergética e a teoria do trauma de Peter Levine: A importância dos exercícios bioenergéticos em pacientes que foram vítimas de abuso sexual.

Autorizo que o presente artigo científico apresentado ao Curso de Pós-Graduação Internacional em Psicoterapia Corporal e Análise Bioenergética – VITALE: INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL, como requisito parcial para obtenção do certificado de Especialista em Psicologia Clínica, e aprovado pelos professores responsáveis pela orientação e sua aprovação, seja utilizado para pesquisas acadêmicas de outros participantes deste ou de outros cursos, a fim de aprimorar o ambiente acadêmico e a discussão entorno das temáticas aqui propostas.

**TÍTULO: ANÁLISE BIOENERGÉTICA E A TEORIA DO TRAUMA DE PETER LEVINE: A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS BIOENERGÉTICOS EM PACIENTES QUE FORAM VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL.**

**AUTOR: KARINA ALMEIDA VALADÃO BERGAMASCO**

**ORIENTADOR: SÔNIA MARIA CALIL BONIFÁCIO**

## **RESUMO**

O presente artigo busca analisar os benefícios do trabalho bioenergético em pessoas vítimas de abuso sexual através de dois estudos de caso de pacientes atendidos pela abordagem da Análise Bioenergética. Por intermédio da Teoria do Trauma de Peter Levine e da Análise Bioenergética de Lowen, tentaremos compreender o funcionamento do trauma, suas consequências e como os exercícios bioenergéticos podem ser grandes ferramentas para a cura de vidas que carregam marcas tão dolorosas.

**PALAVRAS-CHAVE: Trauma; Análise Bioenergética; Abuso Sexual**

## **1 - Introdução**

Quantas situações traumáticas já vivenciamos? Certamente podemos citar ao menos uma que tenha nos marcado profundamente. Entretanto, será que nós sabemos o que é o trauma e seus desdobramentos? Seja na infância ou na vida adulta, algo trágico pode acontecer a qualquer momento e que poderá deixar marcas permanentes em nossa mente e corpo.

Antes de começarmos a discorrer sobre algo tão delicado, que tenhamos a clareza que embora traumas tragam consequências tão devastadoras para nossa saúde física e mental, eles podem sim, serem curados e que a cura traz enormes transformações.

Falar sobre trauma ainda parece algo difícil, nossa sociedade não nos permite o adoecimento psíquico e tenta destruir qualquer potência do corpo em conseguir se expressar. Mesmo que a palavra “trauma” seja usada cotidianamente, são poucos os que realmente o entendem e buscam enfrentá-lo.

### **1.1 - Abuso sexual no Brasil.**

Um dos traumas mais violentos e, infelizmente, um dos mais recorrentes é o abuso sexual que faz milhares de vítimas todos os anos no Brasil. A maioria dessas vítimas são crianças e adolescentes que por não saberem se defender são os alvos mais fáceis de criminosos.

Para entendermos melhor a violência sexual de forma quantitativa, a campanha “Números” do Instituto Liberta mostrou que o Brasil ocupa o 2º lugar no ranking mundial de exploração sexual de crianças e adolescentes e anualmente o país recebe meio milhão de denúncias, registrando mais de mil casos por dia, sendo a maioria das vítimas, meninas negras.

Durante a pandemia da Covid 19 se falou muito sobre como os casos de violência física e sexual poderiam vir a aumentar, porém o que vimos foi uma

queda no número de denúncias de violência sexual contra crianças e adolescentes.

Segundo o relatório do Instituto Sou da Paz, Ministério Público de São Paulo e UNICEF, a redução das denúncias aconteceu devido ao isolamento social que dificultou a denúncia e não porque realmente houve uma redução nos casos (UNICEF, 2020).

As maiores vítimas de violência sexual ainda são crianças e adolescentes que terão sequelas na saúde física e mental. Elas poderão se tornar adultos vulneráveis, com dificuldade de se relacionar e estabelecer vínculos, podendo desenvolver depressão, transtornos de personalidade, cometer ou tentar suicídio, contrair doenças sexualmente transmissíveis, gravidez indesejada e etc. (FORUM DE SEGURANÇA PÚBLICA, 2020).

## **1.2- A visão de Peter Levine sobre o Trauma**

São diversos os problemas causados pelo trauma do abuso sexual, mas para entendermos melhor sobre o funcionamento de um trauma, precisamos primeiramente entender que ele pode se apresentar de diferentes maneiras e que muitas vezes nem sequer imaginamos como pode ocorrer sua organização. Fomos levados a acreditar que o trauma só acontece devido às situações muito trágicas, porém, isso não é verdade.

Diversas situações podem ser extremamente perturbadoras a ponto de terem uma organização traumática desde: acidentes, perda de um animal doméstico, assaltos, cirurgias com complicações, agressões físicas e emocionais, desatenção na infância e outras mais. Essa não compreensão das situações que podem ser traumáticas, poderá acarretar um sentimento de culpa e estagnação, já que não nos reconhecemos como vítimas da situação traumática, mas como pessoas fracas que não conseguem superar seus problemas.

Peter Levine (1999) aponta que o trauma se trata de uma questão energética, ou seja, ele é uma situação tão ameaçadora que mobiliza uma energia que não

podemos descarregar, então essa energia fica no corpo gerando vários sintomas como ansiedade, depressão e demais problemas somáticos.

Segundo Ross:

O trauma é parte comum e normal da vida, e nosso corpo/mente está naturalmente equipado para lidar com ele. Na maioria das vezes, nós mesmos nos curamos do trauma. Mas, quando o trauma é avassalador e a energia permanece presa em nosso sistema, desenvolvemos sintomas traumáticos. Para curar o trauma, precisamos aprender a liberar o excesso de energia presa e completar as reações de luta/fuga que mobilizamos ao nos defrontar com a ameaça (ROSS, 2014 p. 26).

Em décadas de estudo, Peter Levine criou a Experiência Somática (SE™), um método para trabalhar com a cura do trauma e que conclui que o trauma está no Sistema Nervoso e não na experiência que o desencadeou. Levine buscou entender o funcionamento do Sistema Nervoso Autônomo (SNA) quando estamos em situações ameaçadoras e de luta e fuga (LEVINE, 1999).

Para a Experiência Somática (SE™) o SNA é o portal que nos leva a cura do trauma, pois ele regula naturalmente todas as funções atribuídas a ele e também nosso sistema visceral. Dentro dele encontramos duas ramificações opostas: o Sistema Nervoso Simpático e o Sistema Nervoso Parassimpático. (ROSS, 2014)

De forma breve, o sistema nervoso simpático é o responsável por nos deixar em estado de alerta quando há situações ameaçadoras, ele funciona como um acelerador do sistema nervoso. O sistema nervoso parassimpático vai na contramão, ele faz o organismo voltar à normalidade, funcionando como um freio. Ambos se equilibram mutuamente.

Segundo Ross “quando estamos relaxados e felizes, existe um ritmo suave entre as duas ramificações, ondulando entre carga automática e descarga, entre excitação e relaxamento. Esse ritmo suave nos dá uma sensação de bem estar” (ROSS, 2014, p.31)

Sendo assim, entendemos que o trauma pode ser curado quando existe uma descarga da energia acumulada pela experiência traumática, energia esta que

se encontra no sistema nervoso simpático. Através da ativação do sistema nervoso parassimpático, conseguimos construir o equilíbrio necessário para voltarmos a um estado de calma e harmonia.

### **1.3- Exercícios de Análise Bioenergética como ferramenta para cura do Trauma**

A proposta da Análise Bioenergética de Alexander Lowen vem de encontro com os pensamentos de Peter Levine, pois ela é uma técnica terapêutica que enfatiza o trabalho corporal através dos exercícios bioenergéticos que tem como objetivo resgatar a vida do corpo, trabalhando em suas tensões musculares crônicas que restringem o movimento corporal.

Conforme Alexander Lowen explica:

A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Essa ênfase dada ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das suas funções básicas. Mas inclui também as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e auto expressão. O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo. Se não se movimentar livremente, limita a vida do seu corpo. Se não sente inteiramente, estreita a vida do seu corpo e, se sua autoexpressão é reduzida, o indivíduo terá a vida de seu corpo restringida. (LOWEN, 1982 p.38)

Situações traumáticas ao aumentar os níveis de stress, causam tensões no corpo e que podem melhorar quando a pressão do stress é aliviada, mas há tensões crônicas, ou seja, que perduram mesmo após o desaparecimento de situações estressoras. As tensões crônicas prejudicam a saúde emocional pois diminui a circulação de energia pelo corpo, impedindo o seu livre movimento e sua autoexpressão (LOWEN, 1985).

A importância dos exercícios bioenergéticos está em fazer o indivíduo voltar o máximo possível para seu estado de vitalidade e fluidez, ou seja, motivar o corpo a conseguir se autorregular novamente. Um corpo traumatizado é também um

corpo colapsado e sem energia. Todo conflito emocional que não foi superado ocasionará tensões musculares.

De acordo com Lowen:

O trabalho bioenergético do corpo inclui tanto procedimentos manipulatórios como exercícios especiais. Os procedimentos manipulatórios consistem de massagem, pressão (*pressure*) controlada e toques suaves para relaxar a musculatura contraída. Os exercícios se propõem a ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las através de movimentos apropriados (LOWEN, 1985 pg. 13).

## **2- Objetivos do trabalho**

Esse artigo tem como foco mostrar como a Análise Bioenergética e seus exercícios caminham junto com os pensamentos de Peter Levine sobre a teoria do Trauma. Mesmo sabendo que Lowen nunca tenha desenvolvido nenhum trabalho que falasse especificamente sobre isso, o objetivo da Análise Bioenergética é trazer a autorregulação do corpo que nós tanto precisamos para poder superar situações estressoras e dolorosas como por exemplo, o trauma deixado pelo abuso sexual.

## **3- Experiências de pacientes vítimas de abuso sexual com os exercícios de Análise Bioenergética**

Os resultados buscaram analisar através de dois casos de pacientes que foram vítimas de abuso sexual durante a infância.

Ambas as pacientes são mulheres do sexo feminino e foram atendidas pelo mesmo profissional que trabalha com a vertente da Análise Bioenergética e que atende em um instituto que oferece serviços de psicoterapia social.

Buscaremos discorrer brevemente sobre as reações e as marcas do trauma na vida de ambas e como os exercícios da Análise Bioenergética os ajudaram a melhorar a autorregulação do corpo.

**Paciente A:**

Mulher cisgenero, 21 anos, bissexual, brasileira, estudante de graduação, realizou um total de 48 sessões nos anos de 2018 a 2020.

A primeira sessão foi realizada para o acolhimento da queixa inicial onde a paciente relatou dificuldades em lidar com a distância da família, expectativas sobre o curso que havia escolhido e dificuldades de lidar com o namoro à distância, o que estava lhe gerando muita ansiedade.

Ela chegava às sessões sempre muito fechada, reafirmando suas dificuldades em criar novos vínculos e o medo de se abrir. Relatava que não sentia prazer na interação com as pessoas e sempre que podia evitava contato.

Nas primeiras sessões, foi possível sentir que a paciente apresentava muitas resistências e demonstrava um aspecto de assustada. Não trouxe de início as histórias sobre o abuso sexual que sofreu, pelo contrário, em seu discurso tinha muitas questões referentes ao curso que havia escolhido; distância da família; bem como por estar morando fora para estudar. Também apresentava muitas dificuldades com sua orientação sexual, o que lhe trazia muita ansiedade e dificuldades com o namoro à distância.

Ao término de cada sessão o profissional lhe oferecia um exercício bioenergético, sendo possível analisar que ela saía um pouco mais relaxada.

Entretanto, na semana seguinte a paciente voltava a trazer seus sintomas como: ansiedade, taquicardia, insônia, queixas referentes ao namoro à distância e a maneira como os seus pais tentavam atacá-la por terem descoberto sua orientação sexual.

Ela percebia que suas mãos ficavam frias e era possível ver a tensão em seu corpo que parecia estar pronta para levantar e ir embora. A sua sensibilidade e

dificuldade para se vincular era visível, a sensação que a terapeuta sentia era de um corpo que temia uma nova invasão.

Apresentava muitas questões com o corpo. Chegava para o processo sempre relatando a necessidade de praticar atividades físicas, se alimentar bem e lamentava devido ao excesso de afazeres da faculdade que atrapalhavam-na de manter seus cuidados.

As sessões iniciais sempre se deram dentro de um campo onde o objetivo dos trabalhos, ou seja, dos exercícios seriam de estabelecer um vínculo com a paciente, apesar da sua grande dificuldade de confiar nos outros, o vínculo foi se estabelecendo progressivamente.

Era possível notar a diferença de uma sessão para outra, onde sua queixa verbal era acolhida e em seguida a terapeuta a conduzia para um trabalho corporal, para que pudesse ter a correlação no corpo com o que havia dito de forma verbal. De maneira muito sutil eram oferecidos-lhes as intervenções no corpo pois, a paciente tinha muitas resistências para realizar os exercícios de bioenergética.

Porém, sabemos da importância que existe na história do corpo de cada paciente. Então, os exercícios são sempre realizados dentro do limite e com consentimento da paciente e com a paciente “A” em questão, não foi diferente.

Os exercícios bioenergéticos do “Grounding”, alguns exercícios de respiração, exercícios com o banco (*stool*) de bioenergética, exercício do arco, borboleta (um dos principais exercícios utilizados para liberação de trauma relacionado a sexualidade) exercícios expressivos para trabalhar a raiva foram também utilizados, até que aos poucos era visível observar a entrega o relaxamento da paciente a cada encontro e a transferência se tornou mais positiva com isso, vários desdobramentos, ou seja, ganhos terapêuticos foram ocorrendo.

Foi muito relevante ver o quanto os exercícios da Análise Bioenergética foram ferramentas que possibilitaram grandes transformações aos pacientes. Contudo, no caso da paciente “A” foi um grande desafio ser atendida por uma abordagem que envolvia o corpo devido às suas questões de repetição de abusos.

Relatou depois de algumas sessões ter sido abusada em duas situações, uma no seu trabalho e outra em uma viagem com a família ambas quando era adolescente. Relatou seu desespero para conseguir se livrar da situação, e ao contar, o medo estava estampado em seu rosto.

Porém, após várias sessões a paciente “A” alegou que não suportava mais segurar as histórias que aconteceram no seu passado e que até hoje as deixavam muito triste e culpada.

Na sessão que “A” contou sobre o abuso que sofrera já na fase adulta foi uma das sessões mais difíceis para ela. Chorou muito e seu desespero e culpa eram nítidos. Nesse momento a terapeuta ofereceu sua coluna para ser o banco bioenergético para a “A” se deitar e conseguir se autorregular.

As reações ao falar dos abusos eram diversas, sentia frio, raiva, medo, arrotava, e sentia suas extremidades formigarem.

Após algumas sessões “A” percebeu que a terapia estava lhe ajudando muito a desmistificar um pouco de sua história, pois conseguir trabalhar seus traumas havia sido algo importantíssimo já que por muitos anos carregou a culpa, achando que ela havia provocado de alguma forma toda as situações.

Os exercícios bioenergéticos promoveram autorregulação, consciência corporal, relaxamento, confiança, respiração mais fluída, sensações de alegria (estar revigorada), presente em si, diminuição da ansiedade e vinculação com a terapeuta.

## **Paciente B**

Mulher cisgenero, 29 anos, brasileira, professora.

A primeira sessão realizada foi para acolher a queixa da paciente que relatou alguns sintomas e dificuldades que lhe traziam para um processo terapêutico.

Relatou ter chegado ao seu limite. Com muitos desconfortos no estômago; já com gastrite; ansiedade, desânimo, insônia, compulsões por compras, dificuldades no diálogo com a família; dificuldades com a autoexpressão e procrastinação.

Ela apresentava um olhar vazio, pele pálida, falta de expressividade, de potência na voz e desconfiança.

Nas primeiras sessões a paciente disse ter buscado a terapia através do incentivo de um familiar. Aparentava um certo receio, mas era uma paciente que conseguia ter uma boa transferência, ou seja, não tinha dificuldades de falar sobre os ocorridos em sua história, mas, na sessão seguinte sentia culpa e tinha pensamentos obsessivos sobre o que havia deixado na sessão. Alegava ficar incomodada e pensando no que a terapeuta poderia achar das coisas que ela havia dito durante sua sessão.

Com os trabalhos de grounding, borboleta, respiração e acolhimento era possível perceber a paciente mais segura e ao longo do processo os receios (desconfiança) foram diminuindo.

As sessões se davam muitas vezes dentro da dificuldade que ela tinha de colocar limites, principalmente em seu trabalho, onde a mesma estava sempre sobrecarregada e se sentindo esgotada. Durante os atendimentos, realizavam-se exercícios da Análise Bioenergética relacionados às questões de invasões.

A raiva era trabalhada através de exercícios expressivos com a toalha onde era possível uma expressão verbal, o que para a paciente era um grande desafio.

Após cada trabalho um alívio, uma sensação de força eram sentidos pela paciente.

No decorrer do processo, a paciente começou a falar um pouco da história de sua família. Disse que quando tinha 5 anos foi abusada sexualmente pelo seu padrasto e a sua mãe a agrediu quando viu os dois em uma situação que para B era apenas uma brincadeira.

De acordo com B, sua segunda história de abuso sexual aconteceu ainda na infância com uma de suas tias que tinha problemas psiquiátricos. Chorou muito ao relatar e trazia muito rancor. A paciente conta que isso aconteceu várias vezes, e que até hoje sua mãe não sabe. Um dos seus desejos é poder contar para mãe, porém, tem receios de como ela pode lidar com isso.

Foram necessárias muitas sessões para que a paciente pudesse trabalhar seu trauma com a tia.

Exercícios expressivos como dizer “sai”, “Por que?”, “Por que comigo?”, “Chega”, exercício de chutar, empurrar, torcer toalha, bater o bambu no banco bioenergético e no colchão foram utilizados todas as vezes, que a história dos abusos aparecia.

Hoje, após quase 3 anos de terapia, muitas coisas desta história foram possíveis de serem organizadas psiquicamente pela paciente. Antes, entrar nestas questões eram muito difíceis e delicadas, sentida de forma tão aversiva, que muitas vezes a paciente ficava parada olhando para a terapeuta como se quisesse brigar com ela, por estar fazendo ela acessar tais lembranças.

A paciente alega durante as sessões, que ter vindo para terapia possibilitou criar forças para olhar para sua história que antes era impossível e que lhe trazia tantas dificuldades em seu dia-a-dia e vários sintomas físicos.

Hoje a paciente segue em tratamento, inclusive foi preciso medicá-la em um dado momento para que pudesse passar pelo processo com mais reflexão. As questões no processo hoje se dão mais em razão de suas compulsões por compras.

Ansiedade e dores estomacais foram as primeiras melhoras no início do processo. Hoje ela pratica atividades físicas, dorme melhor e com mais consciência corporal.

Contudo, ela sente que precisa continuar no processo e entende que ele pode ser longo. Apresenta hoje um comportamento mais funcional, consegue lidar melhor com seus superiores, aprendeu a dizer não para não se sobrecarregar.

Os exercícios promoveram autorregulação, relaxamento, confiança, respiração fluída, mais concentração, percepção corporal e possibilidade de realizar enfrentamentos.

## **5 - Considerações finais**

O trabalho realizado nas duas pacientes apontou resultados que seriam limitados se os exercícios bioenergéticos não tivessem sido aplicados e utilizados de forma correta, respeitando sempre os limites de cada paciente.

Para que os exercícios bioenergéticos possam ser executados é fundamental, antes de tudo, que o profissional estabeleça um vínculo positivo com o paciente, especialmente pacientes vítimas de abuso sexual que podem apresentar dificuldades em estabelecer confiança com o próximo.

Embora os exercícios tivessem o objetivo de trabalhar os traumas de abuso sexual, é importante enfatizar que os mesmos podem ser utilizados para diferentes tipos de situações que resultaram em trauma.

Através destes exercícios bioenergéticos podemos promover autoregulação nos pacientes, além de podermos incentivar que os próprios pacientes possam se autorregular.

## **6 - Referências**

FORUM DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2020**. Ano 14. 2020. Disponível em: < <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2020/10/anuario-14-2020-v1-interativo.pdf>>.

Acesso em: 06 set. 2021.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 11 ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A; LOWEN L. **Exercícios de Bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante**. 8 ed. São Paulo: Ágora, 1985.

**PANDEMIA DIFICULTA DENÚNCIA DE VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO ESTADO DE SÃO PAULO, REVELA RELATÓRIO.** UNICEF. 2020. Disponível em <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/pandemia-dificulta-denuncia-de-violencia-sexual-contra-criancas-e-adolescentes-em-sp>

Acesso em: 06 set. 2021.

ROSS, GINA **Do trauma à cura: um guia para você**. 1 ed. São Paulo: Summus, 2014.

LEVINE, PETER A. **Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem estar**. 1 ed. São Paulo: Summus, 2012.

LEVINE, PETER A. **O despertar do tigre: curando o trauma**. 4 ed. São Paulo: Summus, 1999.