

LIGARE – CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

LÍDIA AKEMI MORI

**A EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE EXERCÍCIOS EM
ANÁLISE BIOENERGÉTICA APLICADOS A PESSOAS
EM REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.**

AMERICANA
2015

LÍDIA AKEMI MORI

**A EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE EXERCÍCIOS EM
ANÁLISE BIOENERGÉTICA APLICADOS A PESSOAS
EM REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.**

Monografia apresentada como requisito parcial do curso de Especialização em Psicologia Clínica – Análise Bioenergética, ministrado pelo Instituto LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais.

Orientadora: Ms. Odila Weigand.
Co-orientadora: Marli Bonine
especialista em Psicologia
Clínica.

AMERICANA
2015

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Marli Bonini, professora e coordenadora do curso em Presidente Prudente/SP, por ter me propiciado um primeiro contato e conhecimento acerca da Análise Bioenergética.

Registro aqui também, com muito carinho, meus agradecimentos a todos os professores do Instituto Ligare que, sempre com muito zelo e dedicação, proporcionaram um aprendizado sem igual em minha formação pessoal e profissional.

Não poderia deixar de citar o grande respeito e admiração que carrego em meu peito pela grande “Mestre Odila Weigand” que sempre com muita ternura e competência ensinou, iluminou e acolheu a todos os alunos quando necessário.

Às minhas amigas e companheiras do curso de formação obrigada pelo apoio, pelos choros e pelas risadas partilhadas.

Um agradecimento em especial a meus pais, **Lincoln Keio Mori** e **Lucilene Maria Parucci Mori**, que me apoiaram incondicionalmente nesta minha jornada e em todos os momentos de minha vida sempre com muito amor e compreensão, sem eles isto não seria possível.

E à dedicação, paciência e amor de quem acredito ser meu companheiro para agora e sempre, **Rogério Caires de Souza**, obrigada por me acolher nos momentos de angústia e aflição e por partilhar das minhas conquistas e minhas alegrias.

RESUMO: A obesidade é caracterizada por um excesso de tecido gorduroso tendo como principal fator o desequilíbrio entre ingestão alimentar e gasto energético. Estar obeso nos dias atuais gera uma série de implicações psíquicas, porém o presente estudo teve por objetivo analisar à luz da Psicanálise e da Análise Bioenergética as causas emocionais que contribuem para o desenvolvimento da obesidade e investigar se exercícios corporais oriundos da Análise Bioenergética poderiam contribuir para o processo de reeducação alimentar. Assim foi possível estabelecer uma parceria com uma Clínica de Estética que criou um programa de reeducação alimentar em grupo. Neste programa as participantes tiveram encontros semanais com a nutricionista, participaram de atividades físicas, foram submetidas a procedimentos estéticos e freqüentaram o grupo de exercícios em Análise Bioenergética. O programa de reeducação alimentar durou três meses e foi possível perceber que as participantes puderam ficar mais em contato com seu corpo, com suas sensações e com suas emoções. Relataram que os exercícios da Análise Bioenergética auxiliaram-nas a ficar mais relaxadas, menos ansiosas e a entender o quanto são emocionalmente invadidas no dia-a-dia. Trabalhando essa integração mente/corpo puderam perceber que o não se expressar, não olhar para o corpo, para seus desejos e sua individualidade, além de fazerem-nas engordar estavam fazendo-as ficarem estressadas e adoecidas mentalmente. As técnicas e exercícios bioenergéticos puderam, nessa experiência, contribuir como coadjuvante para o processo de reeducar a alimentação demonstrando que o sujeito diante deste tipo de trabalho deve ser olhado através de um panorama biopsicossocial, aonde a análise das emoções e do corpo deve ter papel fundamental.

Palavras-Chave: Obesidade; Psicanálise; Análise Bioenergética; Reeducação alimentar.

ABSTRACT: Obesity is characterized by an excess of fatty tissue with the main factor imbalance between food intake and energy expenditure. Being obese nowadays generates a series of psychological implications. This study aimed to analyze in view of psychoanalysis and bioenergetic analysis the emotional causes that contribute to the development of obesity and investigate whether physical exercises derived from bioenergetic analysis could contribute to the process of nutritional education. Thus it was possible to establish a partnership with an Aesthetic Clinic. That created a nutritional education program group. In this program the participants had weekly meetings with a dietitian, participated in physical activities, have undergone cosmetic procedures and attended group exercises in bioenergetic analysis. The nutritional education program lasted three months and it was revealed that the participants could get more in touch with their body, with their feelings and emotions. They reported that the exercises of bioenergetic analysis helped them to become more relaxed, less anxious and to understand how much they emotionally invaded in day-to-day. Working this mind / body integration they might realize that not express, not look at the body, at their desires and their individuality, would make them put on weight, were become stressed and fall ill mentally. The techniques and bioenergetic exercises could, with that experience, contribut as an adjunct to the process of nutritional re-educat demonstrating that the subject involved in this type of work should be looked at through a biopsychosocial panorama, where the analysis of emotions and the body must have a key role.

Keywords: Obesity; Psychoanalysis; Bioenergetic Analysis; Nutritional Education.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	06
2. Obesidade.....	07
2.1 A obesidade sob o olhar psicossomático da psicanálise.....	08
2.2 A obesidade na Análise Bioenergética.....	10
2.3 O culto ao corpo: o corpo vazio versus o corpo que sente.....	14
3. Exercícios de Análise Bioenergética aplicados a grupos.....	16
3.1 Fundamentos e principais conceitos do grupo de movimento.....	17
4. A experiência de um grupo de exercícios de Análise Bioenergética com pessoas em reeducação alimentar.....	19
4.1 O desenvolvimento do grupo.....	20
5. Considerações Finais	24
Bibliografia.....	26

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica de etiologia multifatorial que vem se tornando praticamente uma epidemia global. Homens e mulheres estão ficando cada vez mais obesos nos dias atuais configurando uma situação problemática de saúde pública.

Um comportamento alimentar constante caracterizado por uma grande ingestão de alimentos com pouco gasto energético é condição necessária para que um indivíduo desenvolva uma situação de obesidade. Vários estudos abordam as causas orgânicas/genéticas desta condição, assim como suas implicações para a saúde física e emocional das pessoas. Deste modo o presente estudo vem analisar e investigar as causas emocionais da obesidade sob o prisma da psicossomática psicanalítica e da Análise Bioenergética.

Muitos sentimentos, por vezes bloqueados e reprimidos, podem gerar padrões de comportamento com a comida que nos fazem engordar como uma defesa emocional/corporal, ou que nos remete meramente à busca do prazer que nos é negado em outros âmbitos, portanto buscar compreender e ter mais consciência de nossas sensações/sentimentos pode auxiliar o processo de reeducação alimentar. A pessoa ansiosa quase sempre come muito rápido e tem a sensação e o desejo de se preencher emocionalmente com a comida. Atualmente com a correria do dia-a-dia não sentimos o que estamos comendo, não apuramos nosso paladar, assim como também não percebemos nossos sentimentos, “engolimos a comida”, “engolimos nossas sensações”, “engolimos as frustrações”, “engolimos tudo goela a baixo e não digerimos”.

Através de um trabalho de campo buscou-se propiciar uma experiência em grupo com pessoas em reeducação alimentar. Essa vivência se constituiu num espaço onde o indivíduo pôde entrar mais em contato consigo mesmo, com suas emoções e sensações através de técnicas e exercícios corporais da Análise Bioenergética que tiveram por base o trabalho com o corpo e a respiração. Teve por finalidade resgatar a capacidade do “sentir”, do “olhar para si”, de permitir deixar o corpo se expressar recuperando um pouco de vitalidade e prazer.

Olhar para o corpo, para as sensações e para a vida que cada um traz dentro de si, se torna imperativo diante de uma sociedade marcada pelo “vazio”, pela “falta” e cada vez mais caracterizada por relações superficiais e volúveis, onde o corpo é cultuado somente por sua estética e que preenchimento interno, prazer e qualidade de vida são confundidos com poder e status dando uma falsa sensação de amor e reconhecimento.

Assim nesta falta de amor e de prazer as pessoas estão se nutrindo vorazmente de comida que lhes propicia uma sensação, ainda que temporária, de satisfação interna. Mas a falta continua lá e só pode ser preenchida mediante um contato mais profundo e verdadeiro consigo e com o outro.

A Análise Bioenergética propõe um olhar integral e profundo do ser humano, assim através de seus recursos e técnicas pode contribuir para essa busca de satisfação e nutrição interna, e para um contato mais intenso com seu verdadeiro eu.

2. OBESIDADE

Segundo Gayton citado por Varela (2006), a obesidade, para a ciência da Medicina, é uma síndrome com várias causas, caracterizada por um excesso de tecido gorduroso tendo como principal fator o desequilíbrio entre ingestão alimentar e gasto energético. Ela se enquadra como uma doença crônica, sendo sua etiologia multifatorial.

A obesidade tem se tornado um fenômeno comum e complexo e ao longo dos tempos diversas causas foram sendo atribuídas a seu desenvolvimento. Segundo Loli citado por Berg (2011), no século XIX acreditava-se que essa patologia era devida à vivência de momentos de grande estresse na vida das pessoas, sendo um resultado de um distúrbio emocional. As hipóteses teóricas sobre suas causas foram variando com o tempo, como acúmulo de células gordurosas, desarranjo metabólico, problemas psicológicos, deficiências ambientais e também falha genéticas.

Muitos estudos vêm investigando este fenômeno devido à inegável importância que a obesidade vem adquirindo pelo fato de trazer riscos para um número cada vez maior de pessoas. Tem se tornado uma epidemia global. O excesso de peso em 2012 atingiu 51% da população adulta no Brasil, sendo a

prevalência em homens 54% e para as mulheres o índice chega a 48%. Em 2006 o índice geral era de 43%. Esses são índices gerados pela pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2012), do Ministério da Saúde (BRASIL, 2013).

Em 2002, a OMS estimou em 250 milhões o número de obesos a nível mundial, enquanto que em 2025 a previsão é de 300 milhões, demonstrando um rápido avanço.

Desta maneira torna-se imperativo um olhar mais aprofundado sobre a questão, considerando não somente a obesidade em seu simples conceito de desequilíbrio entre ingestão de alimentos e gasto energético. Mas considerá-la para além de suas causas orgânicas/genéticas, analisando também os fatores sociais/culturais e psicológicos implicados neste amplo contexto.

2.1 A obesidade sob o olhar psicossomático da psicanálise

Estar obeso nos dias atuais gera uma série de implicações psíquicas: isolamento, baixa auto-estima, sentimento de inferioridade e de raiva de si, angústia e até mesmo sintomas depressivos. A maioria dos estudos foca essas conseqüências negativas emocionais e o ciclo que se instala a partir destes efeitos (pois a pessoa tende a descontar as emoções na comida agravando ainda mais seu peso e com certeza piorando sua angústia e assim por diante). No entanto é preciso também ampliar o olhar psíquico sobre a obesidade vasculhando não apenas suas implicações, mas também suas causas emocionais.

Segundo Woodaman *apud* Varela (2006) a obesidade pode ser considerada um dos principais sintomas de neurose no mundo ocidental.

Freud (1916) definiu pulsão como algo que se articula na fronteira entre o mental e o somático. Seria como um representante psíquico dos estímulos que se originam no corpo e alcançam a mente. O objetivo de uma pulsão é sempre sua satisfação, ou seja, uma redução da tensão provocada pelos estímulos do corpo. Através da escolha de um objeto, que na verdade é um representante ideativo do objeto original primitivo, essa pulsão pode ser descarregada ou satisfeita parcialmente. Assim através de um objeto simbólico

a pulsão busca sua satisfação ainda que de maneira parcial, trazendo prazer para a pessoa.

Poderia o objeto “comida” assumir essa significação? A pulsão buscando sua catexia e sua satisfação pode eleger a comida enquanto seu objeto, ou seja, seu representante ideativo/psíquico investido de desejos e fantasias inconscientes de sua história de vida.

Na fase oral uma necessidade biológica (instinto) do corpo, que é a fome ou o ser alimentado, acaba assumindo um prazer além da satisfação fisiológica. A excitação da mucosa dos lábios e a incorporação do objeto transformam-se em uma forma do bebê se relacionar com o outro e com o mundo, além de adquirir a significação do ser cuidado, ser nutrido, que nesse momento traz a sensação de proteção e de ser, portanto, amado. Forma-se neste momento um modo de relação de objeto, prazeroso e primitivo, através da incorporação ou introjeção (VARELA, 2006).

Assim podemos dizer que existe diferença entre o instinto e a pulsão. O instinto se caracteriza como uma necessidade fisiológica que surge para a busca de satisfação biológica dos processos corporais mantendo o organismo vivo. A pulsão se constitui através do desenvolvimento psicosssexual ou psicossomático, à medida que as sensações corporais vão investindo-se de afetos e sendo significadas e processadas pela psique. A pulsão então é carregada de desejo, o instinto está ligado às necessidades concretas do corpo.

“...o instinto está para a necessidade, que está para o corpo biológico; a pulsão está para o desejo, que esta para o corpo erógeno. O desejo surge do afastamento entre a necessidade e a exigência. Não é mais um objeto real que satisfaz, mas um objeto-fantasma (VARELA, 2006).”

De acordo com Vieira citado por Varela (2006), quando a mente não consegue simbolizar e elaborar conflitos emocionais as excitações corporais ficam contidas no corpo gerando sobrecarga sobre o mesmo, provocando conseqüentemente, somatizações. No processo de somatização existe então uma falha no mecanismo das representações psíquicas, ou seja, na simbolização.

Tomando ainda as ideias de Viera *apud* Varela (2006), diante de um conflito que não consegue elaboração devido à falha na simbolização, algumas

peessoas reagem à situação comendo muito para não sentir e não sofrer, utilizando-se então de um auto-erotismo proveniente da fase oral para obter prazer. O comportamento de comer substitui então uma difícil atividade mental de assimilação, evitando até a somatização. No entanto, como consequência esse indivíduo poderá desenvolver uma doença como a obesidade e todas suas co-morbidades.

O problema é que “o comer”, como já visto, se traduz em um modo de relação de objeto prazeroso, porém se dá através do mecanismo de incorporação/introjeção. Uma dúvida então se faz necessária. A angústia que não foi significada e expressada desaparece ou continua no corpo? Ela é simplesmente dissolvida com o prazer de comer ou apenas acaba sendo camuflada e escondida por um prazer temporário que veio para tapá-la?

Seria o comer uma elaboração do que estava contido no corpo ou mais um mecanismo de contenção e represamento das emoções? Podemos considerar que o incorporar, ou seja, trazer algo para dentro do corpo, pode configurar-se como uma via de mão dupla que ao mesmo tempo traz prazer, contudo traz mais carga e energia em um corpo que infla cada vez mais por ainda não ter encontrado maneiras e recursos de descarregar suas angústias e lidar com sua dor. Sob esse prisma torna-se importante investigar este processo à luz da Análise Bioenergética.

2.4 Obesidade na Análise Bioenergética

Ao olhar a obesidade pelo prisma da Análise Bioenergética, Fernandes (2013) define esta questão através de uma relação desigual entre carga e descarga energética do organismo, ou seja, há um desequilíbrio energético neste corpo, entra mais energia do que sai. Em relação à comida o que é excedente, e não terá utilidade para o corpo, é acumulado na forma de gordura. Já emocionalmente isso é manifestado na dificuldade da pessoa em se expressar, em lidar com sua agressividade quase nula, em “engolir sapos” e não conseguir limitar as pessoas, ou seja, absorve energia mesmo não querendo, e no corpo isso é transformado em tensão e angústia.

A dificuldade em expressar a agressividade e de impor limite para o outro nos lembra em muito a estrutura de caráter masoquista. O indivíduo que

possui fortes traços masoquistas mantém uma tendência à submissão. Frequentemente é invadido pelas pessoas, pois não consegue limitá-las, sente então uma forte angústia e ansiedade visto que por dentro acolhe e abriga sentimentos de negatividade, de hostilidade e superioridade. Nessa estrutura de caráter a pessoa tem grande dificuldade em se expressar, visto que seu medo é intenso e gerou na infância um padrão muscular de contenção severo (LOWEN, 1982).

Ainda segundo Lowen (1982), nessa condição masoquista o indivíduo tem alta carga de energia, mas ela está presa e contida em seu organismo, geralmente entre seu pescoço e cintura. Assim os órgãos periféricos são pouco carregados o que limita a descarga energética e conseqüentemente a tentativa de expressão. Isso ocorre pois na infância houve amor e aceitação, mas ao mesmo tempo uma repressão severa por parte da mãe, que era dominadora, tendo um pai passivo e submisso. Deste modo a agressão e auto-afirmação foram bastante reduzidas. Essa mãe sufocou fortemente esta criança, que na tentativa de expressar seus desejos e deixar fluir sua energia foi levada a sentir-se extremamente culpada.

“Todas investidas de resistência, inclusive os acessos de birra, foram esmagadas. Todas as pessoas portadoras de uma estrutura de caráter masoquista tiveram acesso de birra quando criança, tendo posteriormente que deixá-los de lado (LOWEN, 1982, p.145).”

Percebemos então o quanto o masoquista engole frustrações abrigando sua raiva dentro de seu corpo. Ele não consegue usar sua energia para limitar as pessoas através de sua voz, de seu olhar ou de seu corpo como um todo. Assim os impulsos ficam em seu organismo gerando grande carga energética estagnada, o que provavelmente irá colocá-lo numa condição de obesidade pelo desequilíbrio energético e irá proporcionar a sensação de intensa angústia e ansiedade.

Além de já “engolir” muitas frustrações, a angústia que sente resultante deste desequilíbrio leva o indivíduo a comer na intenção inconsciente de obter algum alívio. Engole então duplamente, “engole as sensações” e “engole a comida”. Neste momento ele encontra um pouco de prazer oral que o alivia e o satisfaz e conseqüentemente este prazer (transitório) mascara o que está realmente sentindo. Assim o comer adquire uma dupla função, no entanto

temporária: um prazer oral passageiro e um mascaramento das emoções negativas que sente, mas que não pode dar vazão, como se em algum momento fosse conseguir tapar de vez essas sensações. O problema é que esse processo de defesa, se assim pudermos chamá-lo, é transitório, então ele precisa ser ativado repetidas vezes sempre que necessário, para apaziguar a intensa angústia e gerar um mínimo de bem estar à pessoa. Isso explica em partes a relação de compulsão que muitas pessoas estabelecem com a comida.

Fernandes (2013) ainda faz a relação dos indivíduos obesos com um forte traço de caráter oral. Estariam os obesos, devido a sua carência afetiva oral, tentando se preencher através da comida. Ao invés de canalizarem sua dependência nas relações sustentando-se nos outros, substituiriam o contato com o outro pela comida, o que traria momentaneamente a ilusão de satisfação e preenchimento interno.

Assim a relação mãe e filho principalmente no período da amamentação aparece como precursor desta desordem energética. Mas como diz Lowen (1979) o desejo infantil de seio não pode ser satisfeito por comida ou então por comprimidos. Essa ilusão de satisfação que o comer exagerado aparenta preencher vai apenas trazer um elemento compulsivo, pois o indivíduo come, mas se sente saciado em seu desejo e em suas inquietações apenas momentaneamente, logo as suas aflições ressurgem e assim tem-se a necessidade de comer novamente.

“A frustração que repousa sob o comer compulsivo provém da negação da mãe à necessidade de gratificação erótica oral da criança. A raiva surge devido à atitude sedutora da mãe. Esta atitude desperta na criança expectativas que não são correspondidas. Esta pintura de desejo e raiva em relação ao objeto amado gera um oprimente sentimento de culpa, uma culpa tão intolerável que precisa ser projetada sobre outros ou desviada para a comida. Uma vez ocorrido este desvio, o indivíduo acha-se prisioneiro de um círculo vicioso. A sua culpa acarreta o crescimento da frustração e conseqüente aumento da raiva, que o leva mais ainda a comer compulsivamente, provocando mais culpa. Sem uma solução para esta culpa, o problema de comer exagerado é via de regra intransponível (LOWEN, 1979, p.171).”

Podemos observar também a falta de contato que o obeso tem com seu próprio corpo, precisando realizar uma conexão consigo mais íntima através de

seu trato digestivo. Essa falta de conexão corporal indica uma dificuldade que as pessoas têm de sentir prazer, ou de se permitir sentir o prazer através de seu corpo de outras formas. Assim para Lowen a comida adquire profunda importância, pois se torna a única forma de satisfação e de prazer corporal:

“A autonegação do prazer leva o indivíduo a rejeitar seu corpo. A resultante perda de atividade física prazenteira o reduz a uma dependência infantil em relação à comida, sendo esta a única forma de satisfação corporal. Esta conduta regressiva jamais está livre de um sentimento de culpa. O problema da pessoa que come em excesso é perda de um sentimento de ter direito ao prazer. Pacientes que sofrem do hábito compulsivo de comer invariavelmente comentam vez ou outra: “Eu não sinto que tenha direito ao prazer.” Quando o indivíduo recupera o direito e a capacidade de sentir prazer, o hábito de comer se torna automaticamente auto-regulado. O ato de comer regido pelo princípio do prazer torna-se agradável, e não uma compulsão (LOWEN, 1979, p.174).”

Interessante notar a contradição existente no processo de comer quanto à simbologia da mãe e os sentimentos opostos a ela (amor x ódio) e assim como em relação a sentimentos de frustração. O processo de comer é literalmente um processo de destruição da comida (mãe), assim a raiva reprimida contra a mãe pode encontrar aí um mecanismo de escape, liberando uma agressividade oral, porém ao mesmo tempo a mãe/comida é introjetada e incorporada, dando a sensação de prazer e satisfação de estar com ela (LOWEN, 1979).

Após uma situação de estresse que gera uma sensação de raiva, as pessoas com dificuldade de se expressar usam do mecanismo compensatório do comer, pois ao mesmo tempo estão usando seu maxilar destruindo algo vorazmente, o que lembra uma descarga mecânica da raiva, mas ao mesmo tempo estão duplamente engolindo algo (a raiva e a comida), mascarando, reprimindo e tapando ainda mais a sensação que não deu conta de expressar.

Seria então o comer apenas um sintoma? Uma forma de obter uma leve descarga oral? Um pedido de prazer oral? Ou também um mecanismo “a mais” de repressão temporária das emoções que já contidas e presas no organismo ainda precisam ser tapadas e vedadas com a comida?

É inegável que inconscientemente a comida é representante do seio materno e, portanto a primeira fonte de nutrição. Assim quando um bebê perde o “alimento-afeto” ele passa a investir no “alimento-leite”, mas numa busca

desesperada por amor, como se em algum momento aquele afeto que tanto procura e precisa fosse ser liberado, mas ele por vezes não vem.

Assim segundo Fernandes (2013), no comer compulsivo, a pessoa está em busca do amor perdido, ela precisa da comida para preencher seu vazio afetivo. Come bastante para manter seu aparelho digestivo funcionando ininterruptamente, tal como uma máquina, produzindo calor. Ela tem fome de amor, de calor humano. Interiormente sente vazio, sente frio.

Mas além do olhar inegável da busca pelo amor e, portanto de preenchimento, é necessária a visão também do comer enquanto um mecanismo de repressão das “emoções que não podem sair” porque não tenho recursos e habilidades corporais e emocionais para por pra fora, para limitar, para expressar. Talvez porque expressar a raiva para o outro possa significar reprovação e mais abandono, portanto menos amor. Então se come para obter a sensação provisória de preenchimento e satisfação (na ilusão de conseguir amor) e também para esconder e calar as sensações de raiva que são perigosas ao próprio indivíduo.

2.5 O culto ao corpo: o corpo vazio versus o corpo que sente

Vivemos atualmente um culto ao corpo, principalmente no ocidente, este culto ao corpo, no entanto diferentemente do que muitos pensam não é uma valorização do corpo e sim uma desvalorização do mesmo, visto que é destacada apenas uma imagem estética e vazia do mesmo. Um corpo estritamente estético, frio, sem ética, sem valor, sem essência, que não considera a vida que traz em si.

Estamos vivendo a “coisificação do corpo”, o corpo como objeto, sem essência, sem sensações e pelo corpo ideal devido à pressão social atual vale tudo, inclusive violentá-lo com procedimentos diversos por vezes invasivos e dolorosos. Em busca da aceitação da sociedade, do sentimento de pertença é preciso se sacrificar.

Neste ponto aparece uma grande contradição resultante da cultura capitalista e da mídia. Ao mesmo tempo em que preciso ter um corpo magro e atingir o ideal de beleza, a indústria alimentícia vende e escancara prazer cada vez mais através de suas propagandas apelativas e traiçoeiras. Assim já não

bastasse a angústia interna, a falta do amor materno pela qual o obeso tanto busca, fazendo-o sentir-se vazio e rejeitado, cria-se um mecanismo social e cultural gerador de angústia, ou seja, um bombardeio de prazer alimentício em toda a parte e ao mesmo tempo a pressão de ter que se privar disto para tentar estar dentro dos padrões de beleza.

Assim como afirma Berg (2011) o obeso deseja o alimento para satisfazer sua angústia infantil, como também o corpo perfeito para minimizar outra angústia (o medo da rejeição social), e ainda acaba desejando um outro perfeito. No entanto esses ideais não são criados para serem alcançados, e então ficam imersos em suas aflições ficando em um papel contínuo de consumidor sedento, voraz e infeliz.

O corpo não deve ser tomado como objeto, ele deve considerar a vida que contém em si, seus desejos e suas sensações. Nutrir a crença de que a satisfação está fora de nós somente nos deixará em uma busca constante pelo “nada”. Isso nos faz viver mais contradições e mais angústia.

Neste ponto podemos falar da importância da imagem corporal. Segundo Adami e colaboradores citados por Alves e outros (2009), a imagem corporal é um fenômeno que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores e está ligado ao conceito de si próprio, sendo a percepção subjetiva que uma pessoa tem de seu corpo.

Uma mãe que conseguiu estabelecer afeto com seu filho através de contato corporal e foi capaz de tolerar as reações do mesmo, provavelmente provocou e estimulou sensações corporais nele, produzindo mais energia, mais calor e mais vida a um corpo já vivo. Essa criança formará uma imagem corporal satisfatória e saudável, visto que foi educada para perceber que seu corpo não é um objeto e sim um todo que forma um sujeito que sente não só com a cabeça mas com todo o seu ser.

Desta mesma maneira as sociedades/culturas deveriam educar seus cidadãos para um culto ao corpo sim, mas valorizando-o em suas as sensações, em suas vivências, e em suas relações. Aprender a sentir seu corpo, aprender a sentir o outro, ceder ao prazer do corpo, ao prazer da respiração, ao prazer de se preencher sozinho e ao prazer de trocas afetivas.

3. EXERCÍCIOS DE ANÁLISE BIOENERGÉTICA APLICADOS A GRUPOS

Exercícios de Análise Bioenergética em grupo ou “GRUPOS DE MOVIMENTO” são grupos coordenados por terapeutas que utilizam exercícios e técnicas desta abordagem desenvolvida por Alexander Lowen. As práticas e atividades desenvolvidas neste grupo são voltadas à consciência e percepção do corpo, das tensões musculares, dos movimentos, da respiração, das sensações e dos sentimentos, com o objetivo de uma maior integração mente e corpo, restabelecendo um maior e melhor fluxo de energia corporal e portanto aumentando a vitalidade dos participantes.

As atividades desenvolvidas são sempre programadas e executadas com cuidado, sempre dentro das possibilidades e limites dos participantes. Pode-se também integrar técnicas corporais do teatro, dança, canto, educação física, fisioterapia, biodança, exercícios expressivos diversos, exercícios de psicodrama e outras técnicas também voltadas ao corpo. (GAMA, 1996)

Geralmente são efetuados semanalmente com duração aproximada de uma hora, sendo estipulada a quantidade de sessões de acordo com o objetivo o qual o grupo se propõe. O grupo pode ser destinado a qualquer tipo de pessoa desde que respeitadas as necessidades e os limites do público-alvo. Pode ser considerada uma atividade que prepara os sujeitos para a terapia ou a complementa, ou simplesmente atuar como um processo que ajudará a pessoa a ter mais consciência corporal e percepção de si mesmo propiciando melhoras em sua vitalidade e bem estar.

Os exercícios corporais aplicados a grupos pautados em abordagens como a Análise Bioenergética buscam algum tipo de efeito sobre o psiquismo, mesmo sendo realizados fora do contexto psicoterápico, pois tendem a proporcionar uma maior auto-percepção do corpo, das sensações e sentimentos permitindo assim contato com o que antes era inconsciente gerando possibilidades de expressão e mudanças. Assim PERCEPÇÃO e EXPRESSÃO são conceitos fundamentais ao grupo (GAMA; REGO, 1996).

Assim é importante que seja coordenado por um profissional capacitado que possua um referencial teórico e prático sobre a relação entre corpo e mente, pois o mesmo saberá como elaborar os exercícios e como conduzi-los,

considerando a necessidade e limitações do grupo. Segundo Lowen (1985) o coordenador ou líder do grupo deverá explicar o objetivo específico de cada exercício realizado assim como o objetivo global de se trabalhar o corpo e a respiração.

Gama e Rego (1996) deixam claro que nos grupos de movimento não há elaboração verbal, não se deve realizar interpretações a respeito do que ocorre no grupo, apenas podem ocorrer comentários, desabafo, algumas explicações quando necessárias e o compartilhamento da experiência vivenciada sem aprofundamentos, pois o mesmo não se configura enquanto um grupo psicoterápico onde existe a elaboração verbal, interpretações e análise de transferência.

3.1 Fundamentos e principais conceitos do grupo de movimento

De acordo com Gama e Rego (1996) o grupo de movimento deve ter como principais fundamentos:

* **Movimento:** É através dos movimentos do corpo que é possível liberar, aumentar, e aprofundar o fluxo energético de cada um;

* **Ritmo do grupo:** O grupo apenas funciona atendendo aos objetivos propostos se o coordenador souber sentir e respeitar o ritmo do grupo, se adaptando aos movimentos espontâneos que surgem, sem perder a condução e liderança;

* **Expansão e contração:** Segundo Kelleman *apud* Gama e Rego (1996), o movimento de expansão e contração é a essência da pulsação e motilidade, deste modo experienciar movimentos como crescer, encolher, fechar-se, abrir-se, expandir-se e retrair-se pode sensibilizar respostas novas em seu organismo permitindo o despertar da vitalidade;

* **Carga e descarga:** A carga e descarga energética traduzida na fórmula Reichiana “tensão – carga – descarga - relaxamento” deve fazer parte dos objetivos do grupo possibilitando aos participantes o aprendizado de tolerar aumento de carga e posteriormente obter descarga para chegar ao relaxamento. Permite um leve aprendizado de auto-regulação;

* **Dentro e fora:** Importante destacar movimentos que trabalhem a percepção entre a atenção a si (mundo interno) de um lado, e por outro a atenção ao mundo, às pessoas (mundo externo). Diferenciar o eu do outro;

* **Prazer:** Focar o prazer e aumentar a capacidade de tolerá-lo resgatando-o como parte integrante da vida é umas das funções do grupo;

* **Emoção:** Uma maior percepção das sensações corporais pode levar a um melhor reconhecimento dos sentimentos e emoções, assim dentro do grupo as pessoas são estimuladas a expressar cada vez mais a emoção, porém sempre de maneira controlada;

* **Trabalho com a couraça muscular:** trabalhando com respiração, percepção corporal, alongamentos, diversos movimentos e auto-expressão estamos agindo diretamente em nossas couraças, deste modo inevitavelmente sensações e sentimentos podem surgir. Importante tomar muito cuidado com o que é proposto para não haver desbloqueios emocionais demasiadamente;

* **Respiração:** Respiração é um ponto-chave nos processos que envolvem as emoções. Reprimimos uma emoção respirando pouco e em contrapartida quando a aprofundamos mais e trazemos mais oxigênio para nosso corpo podemos ter sensações e sentimentos mais despertos e mais conscientes. Atenção importante deve ser dada à respiração durante todo o desenvolvimento de uma sessão, muito cuidado deve ser tomado para não induzir a mudanças drásticas que podem levar a uma crise de hiperventilação (um desequilíbrio de CO₂ causado por uma respiração rápida que leva a formigamentos e sensações estranhas);

* **Alongamento:** Através do alongamento os músculos podem readquirir sua flexibilidade ampliando as possibilidades de movimento e melhorando a capacidade de coordenação motora e de equilíbrio. O alongamento atua no desbloqueio energético e pode ser espontâneo (quando o corpo pede um movimento natural e instintivo) ou então ser dirigido pelo coordenador de maneira sistemática. Deve ser realizado com bastante atenção e consciência aliando a respiração ao movimento efetuado;

* **Do trabalho com o aumento de carga e da excitação:** Às vezes é necessário o trabalho através do aumento de carga, da dor, para ir além da tensão e provocar uma liberação energética através da exaustão. A dosagem da carga energética utilizada no trabalho depende do estilo do coordenador,

mas principalmente do objetivo proposto e das particularidades do público ao qual se destina;

* **Energia:** No grupo constantemente trabalha-se com a energia corporal; os processos e fluxos energéticos do corpo determinam de certa maneira nossa vitalidade;

* **O trabalho em duplas e o contato humano:** No início de um grupo de movimento é indicado que se proponha atividades individuais e somente mais tarde exercícios em duplas ou em contato com outros. O contato com o outro é importante porém mobiliza emoções mais fortes e pode trazer resistências ao trabalho. Assim recomenda-se ir lentamente adicionando exercícios de contato;

* **Consignas:** São sugestões, comandos e regras de funcionamento que o coordenador verbaliza durante o encontro. Servem para coordenar, orientar, dirigir e esclarecer o que vai ser realizado e a maneira pela qual deve ser feita. Devem ser claras, curtas e em um tom que todos possam escutar, sem ser imperativo e sempre com a intenção de sugestibilidade;

* **Do lúdico:** Importante tentar dar atenção ao aspecto lúdico e divertido dos trabalhos desenvolvidos para estimular sensações prazerosas e tornar o ambiente mais leve e suave;

* **Dos coordenadores:** Os coordenadores devem estar capacitados e devidamente treinados para executar os trabalhos. Iniciantes devem preparar com antecedência as atividades que serão desenvolvidas para maior controle do trabalho, apenas com maior experiência é que se pode dar espaço para improvisações;

* **da Seleção:** A seleção dos participantes é importante, deve-se ter uma noção de quem são estas pessoas e suas características e fases da vida a qual estão vivenciando. Geralmente entrevistas são os melhores instrumentos para este tipo de avaliação;

* **Da música:** Em alguns momentos pode-se utilizar a música como um importante recurso muito útil e agradável que tem efeito envolvente, desinibidor e facilitador dentro do grupo.

4. A EXPERIÊNCIA DE UM GRUPO DE EXERCÍCIOS DE ANÁLISE BIOENERGÉTICA COM PESSOAS EM REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

A ideia de se trabalhar com um grupo de exercícios em Análise Bioenergética se deu a partir do planejamento de um programa de reeducação alimentar criado por uma Clínica de estética da cidade de Lucélia/SP, a Clínica Saúde Integrada. A intenção da clínica foi o de criar um grupo, com duração de três meses, que semanalmente passaria a ter encontros com a nutricionista, realizaria duas vezes na semana atividade física e teria direito a um procedimento estético uma vez por semana.

Sabendo que este programa seria realizado em grupo e que abarcaria uma proposta mais ampla, que não só a oficina nutricional, achei interessante propor um grupo de movimento e relaxamento que se caracterizaria pela prática de exercícios corporais da Análise Bioenergética buscando uma melhor consciência, percepção e mais contato com o corpo, com a respiração, com as sensações e com os sentimentos. Ainda, com o objetivo de propiciar a compreensão dos padrões de tensão musculares e de seus bloqueios energéticos para uma maior integração corpo e mente e conseqüentemente para viabilizar um melhor fluxo energético no corpo.

A proposta foi feita à clínica e foi explicitado que essa experiência com o grupo seria tema de um trabalho de conclusão de curso de pós-graduação em Análise Bioenergética. Foi então estabelecida uma parceria neste momento e o grupo de movimento foi incluído no programa de reeducação alimentar como um bônus aos participantes. Os mesmos foram informados de que a experiência seria tema de pesquisa e de posse das informações explicitadas assinaram um termo de consentimento informado.

O programa de reeducação alimentar iniciou-se com vinte participantes, mas com o tempo algumas pessoas desistiram. Todos os participantes eram do sexo feminino.

4.1 O desenvolvimento do grupo

Nos três primeiros encontros (26/09/2014, 03/10/2014 e 10/10/2014) foram realizados exercícios de percepção/consciência do corpo e da respiração e grounding. Os exercícios foram:

- tocar o peito e abdômen para perceber a respiração (experienciando com olhos abertos e após com olhos fechados);

- deitar sobre meia circunferência de um espaguete (bóia de piscina) sob a coluna e ir subindo aos poucos por toda a coluna;

- tocar todo o corpo da cabeça aos pés (podendo manter olhos abertos ou fechados), sem pressa, percebendo as sensações corporais, focando também a respiração e tentando deixar o ar sair um pouco pela garganta com intenção de relaxamento;

- e grounding (exercício onde os participantes procuram buscar sua base, seu equilíbrio, seu eixo com os pés em contato com chão, paralelos, levemente afastados um do outro, joelhos levemente flexionados e deixando todo o peso do corpo distribuído nas plantas dos pés, para sua energia fluir melhor), exercício de contato com a realidade e de ficar com suas próprias pernas, ou seja, autonomia.

Esses primeiros encontros permitiram uma interiorização, uma construção/fortalecimento de ego e um maior contato com a realidade e com a autonomia dos participantes, à medida que também se trabalhou o grounding. Surgiram comentários como: "...nossa como a gente não percebe nosso corpo e respiração...", "...minha respiração é curta e parece presa no peito...", "...soltar o ar pela garganta é meio estranho, mas relaxa um pouco...", "...uma perna fica mais leve, a outra pesada (após ter tocado primeiro um perna e ter observado a diferença de sensação de uma perna para a outra)...".

Nos três encontros subsequentes (17/10, 24/10 e 31/10/2014) além dos exercícios de consciência corporal e grounding foram experienciados também exercícios de percepção do ambiente e de criação de seu próprio campo/espço:

- exercícios de percepção do ambiente: caminhar vagorosamente prestando atenção a tudo a sua volta, focando e observando todos os objetos e pessoas a seu redor, percebendo cheiros, formas e cores. Em determinado momento parar, fechar os olhos e fazer contato interno e depois novamente abrir os olhos e focar o externo (dentro-fora / eu - não eu);

- exercício de criação de seu campo/espço: ficar em grounding, na sua base, no seu eixo, perceber sua respiração, seu corpo e tentar construir com suas mãos e sua mente um espaço que é só da pessoa, sem pressa, construindo com a energia das mãos.

Nesses outros encontros além de fortalecimento egóico, contato com a realidade e autonomia foram trabalhadas noções de diferenciação do eu – não

eu, externo e interno. Assim também como a importante construção de campo (espaço do indivíduo, tanto mental como concreto onde ele se sente seguro e tranqüilo, e onde pode permitir ser invadido ou não, seria um espaço de transição entre o eu e os outros).

O exercício de perceber o ambiente não gerou incômodo, no entanto olhar e perceber o outro quando se cruzavam no momento em que caminhavam pela sala propiciou um sentimento de vergonha e ansiedade claramente demonstrado através do uso de máscaras “sorridentes mas tensas”. Pareciam que estavam com medo de invadir ou serem invadidos através do olhar, ou se sentiam expostos.

No exercício de criação de campo algumas participantes relataram sensação de alívio e tranqüilidade, outras relataram uma sensação estranha que não sabiam definir e outras não referiram nada.

Dando seqüência a mais três encontros (7/11, 14//11 e 21/11/2014) foram trabalhados os mesmos exercícios de consciência corporal e de respiração, grounding, construção de campo e adicionado um exercício de imagem corporal:

- exercício de imagem corporal: pedir para a pessoa se desenhar em um papel grande (do tamanho dela ou maior) como ela se vê, como se enxerga (após isso, os desenhos foram pregados em um espelho grande e foi pedido para que olhassem para o desenho e depois para a imagem real no espelho. Em seguida tirou-se o desenho e os participantes ficaram de frente para si mesmos no espelho olhando-se, respirando e tocando cada parte de seu corpo, como se estivessem se conhecendo pela primeira vez).

Esse é um momento importante de constituição de si, de construção de identidade e de corpo, como um preenchimento, como um momento de carinho consigo mesmo que as pessoas quase nunca têm. Aqui se pode trabalhar um pouco a falta de maternagem, o estímulo, excitação ou prazer corporal que foi falho na infância.

Algumas participantes ao olhar para seu desenho e compará-los com sua imagem no espelho se sensibilizaram bastante chegando a chorar. Puderam perceber o quanto não olham para si, o quanto se enxergam pequenas e sem valor e o quanto têm se deixado de lado para viver somente em função do outro. Tiveram consciência de que estavam sufocadas, invadidas e que estavam deixando sua identidade e singularidade de lado. Deste modo,

tocar cada parte de seu corpo olhando-se no espelho se constituiu em um momento importante de (re) construção de si, de sua individualidade e de preenchimento.

Nos encontros posteriores (28/11, 05/12 e 10/12/2014) foram trabalhados exercícios repetidos de fortalecimento egóico, de grounding (autonomia, contato com a realidade), construção de corpo e da identidade (utilizando o espelho) e exercícios de construção de campo/espço. Assim com a repetição puderam cada vez mais compreender o sentido de cada exercício e ter mais consciência de seus bloqueios energéticos.

Após estarem mais em contato com seu corpo e com sua energia foi introduzido nos últimos encontros (17/12/2014, 09/01/2015 e 16/01/2015) exercícios de limites:

- exercícios de limites: duas pessoas devem ficar uma de frente para a outra a uns dois ou três metros, em seguida pedir para uma ir de encontro à outra que deverá limitá-la, fazê-la parar de algum modo quando se sentir incomodada pela proximidade (a pessoa vai limitá-la como quiser, seja expressando através da fala, do olhar, das mãos, etc).

Neste exercício ficou mais evidente, para algumas participantes, o quanto se deixam ser invadidas, por dificuldade de se expressar e de colocar limites preservando seu espaço. Também foi possível notar se eram muito invasivas com o outro ou se tinham dificuldade de se aproximar das pessoas. Algumas relataram sentirem-se tensas e constrangidas no momento em que não conseguiam dar limites e o outro se aproximava demais. Isso trouxe à consciência das mesmas o quanto seu fluxo energético estava bloqueado por medo de dar limites e serem abandonadas (por frustrar o outro), mas puderam perceber o quanto essa dificuldade de dar limites e dizer “não” estava fazendo mal a si, deixando-as sufocadas. Assim puderam nesses últimos momentos dar um pouco de vazão a energia estagnada em seu corpo experienciando, dentro de um ambiente seguro, dar limite utilizando sua energia corporal de maneira mais equilibrada e assertiva, se expressando através da fala, olhar, mãos e do corpo como um todo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da finalização do grupo de movimento e relaxamento foi estabelecida uma roda de conversa com as participantes presentes. Estavam presentes apenas quatro mulheres. Importante pontuar que no último mês do programa poucas mulheres foram ao grupo, talvez por ter coincido com o final e começo de ano, mês de dezembro e começo de janeiro, onde geralmente algumas pessoas viajam e tiram férias.

Na roda de conversa pontuaram que antes não tinham consciência de corpo e respiração em termos de energia e que julgaram ter sido importante vivenciar essa experiência, pois agora como conseguiram ficar mais em contato com o corpo e respiração tinham capacidade de relaxar mais, conseguiram soltar mais as tensões. Disseram ainda que percebendo mais seu corpo, sua respiração e sensações puderam experienciar em alguns momentos uma diminuição da ansiedade e uma participante ainda referiu estar mais “solta” para dizer não (palavras dela).

Relataram ainda que mesmo antes do grupo de movimento já tinham noção de quanto a ansiedade e estresse as faziam comer mais, pois obtinham prazer e relaxamento com a comida, no entanto não faziam a relação de que serem invadidas e engolir situações cotidianas as faziam ficar mais carregadas e sentirem-se pesadas emocionalmente. Puderam então compreender a grande dificuldade de expressar o que realmente estão sentindo e de limitar o outro, trazendo à consciência o quanto isto é prejudicial à saúde mental e quanto interfere na reeducação alimentar.

Acredito que o grupo de movimento ajudou-as a estabelecerem um contato mais interno e intenso com suas sensações e emoções, puderam ficar mais estruturadas em suas pernas e em seu corpo, mais conscientes de seu fluxo energético e de seus bloqueios. Trabalhando essa integração mente corpo puderam perceber que o não se expressar, não olhar para o corpo, para seus desejos e sua individualidade, além de fazerem-nas engordar estava fazendo-as ficarem estressadas e adoecidas mentalmente.

Assim, considerando toda a relação oral e masoquista da obesidade, o objetivo dos exercícios propostos foi o de se trabalhar um fortalecimento e estruturação egóica, a (re) constituição de sua identidade, trazer

preenchimento interno, desenvolver um pouco da autonomia (caminhar com as próprias pernas), recuperar o direito e a capacidade de sentir prazer com o corpo, resgatar ou construir campo/espço e trabalhar a capacidade de dar limites, de dizer não ao outro.

Acredito que esse breve contato com os exercícios da Análise Bioenergética pôde trazer benefícios para as participantes, à medida que puderam desenvolver e internalizar uma maior segurança interna e desenvolver alguns recursos mais estruturados e assertivos para lidar com suas ansiedades e angústias.

O programa de reeducação alimentar permitiu que bastantes participantes perdessem alguns quilos e creio que o Grupo de movimento e relaxamento tenha atuado como importante coadjuvante. Entendo que para fins de emagrecimento seria significativa uma continuidade em termos de prática contínua de Exercícios da Análise Bioenergética dentro de um grupo ou uma análise mais intensa dentro da psicoterapia individual.

Assim a Análise Bioenergética vem reforçar e contribuir para um trabalho integrado diante da reeducação alimentar que deve considerar o sujeito dentro de uma abordagem interdisciplinar e com olhar biopsicossocial, aonde a análise das emoções e do corpo deve ter papel fundamental.

BIBLIOGRAFIA

ALVES, D. et al. **Cultura e imagem corporal**. Motricidade. V. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.

BERG, R. **Medicina, Freud e obesidade: diálogos multidisciplinares sob a perspectiva de Foucault**. Ágora. Rio de Janeiro: v. XIV, n. 2, p. 183-195, 2011.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. **Comportamento de restrição alimentar e obesidade**. Revista de Nutrição. Campinas: v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005.

BRASIL – **MINISTÉRIO DA SAÚDE**, 2013. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2013/08/obesidade-atinge-mais-da-metade-da-populacao-brasileira-aponta-estudo>>. Acesso em: 30 de junho de 2015.

FERNANDES, A. S. P. **Obesidade: Fome de Quê? – Uma visão Bioenergética**. São Paulo: Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética, 2013. Disponível em: www.analisebioenergetica.com.br/obesidade-fome-de-que-uma-visao-bioenergetica. Acesso em: 10/04/2015.

FREUD, S. **Instinto e suas Vicissitudes**. Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas. Vol. XIV. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

GAMA, M. E. R.; REGO, R. A. **Grupos de Movimento**. 2ª Ed. Cadernos Reichianos, nº 1, Sedes Sapientiae, 1996.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo-SP: Ágora, 1985.

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

_____ **O corpo traído.** São Paulo: Summus, 1979.

Prevalência da obesidade. Disponível em:
<<http://www.obesidade.info/prevalenciaobesidade.htm>>. Acesso em: 30 de
junho de 2015.

VARELA, A. P. G. **Você tem fome de quê?** Psicologia Ciência e Profissão. V.
26, n.1, p. 82-93, 2006.