

LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais

Marilsa De Stefani Cardoso

**Um olhar para o crepúsculo da vida: Proposta de Grupo de Movimento para Idosos Institucionalizados**

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

Orientadora: Profa. Ms. Odila Weigand

Presidente Prudente  
2011

## Dedicatória

A minha supervisora, professora e terapeuta Marli Carolina Bonine, por acreditar em mim e me mostrar novas possibilidades. Muito obrigada!

## Agradecimentos

A DEUS, meu refúgio para todos os momentos.

A todos os professores do Instituto Ligare, em especial às profas. Odila Weigand, Laine Pizzi, Ana Sílvia Lameirinha e Maria Christina de S. Soares, pela alegria, dedicação, ensinamentos e imenso conhecimento didático e terapêutico que demonstraram no decorrer do curso.

Aos amigos conquistados durante a trajetória do curso, agradeço pela troca de experiências e aprendizagem, além das alegrias, tristezas, lágrimas e entusiasmo compartilhados. Foi maravilhoso estar com vocês.

Ao meu marido Celso Xavier Cardoso e aos meus filhos muito amados João Victor e Beatriz, agradeço a compreensão e apoio pelos muitos momentos em que não pude compartilhar com vocês.

*“Os anos enrugam a pele, mas é a apatia, a ausência de objetivos maiores, que enrugam a alma - sendo que esse é o verdadeiro envelhecimento que tanto empobrece a existência e inclina o corpo para frente”*

Filósofo Hetchel

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>1- A VELHICE</b> .....	12
1.1 A Instituição e o idoso.....	19
1.2 Grupos de Terceira Idade.....	21
<b>2- A PSICOTERAPIA CORPORAL E A ANÁLISE BIOENERGÉTICA</b> .....	24
2.1 O Conceito de Grounding.....	30
<b>3- GRUPOS DE MOVIMENTO</b> .....	32
<b>4- PROPOSTA DE AÇÃO</b> .....	37
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	39
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	40

## RESUMO

No Brasil, a carência de serviços social e de saúde voltados para o idoso, o alto custo dos atendimentos domiciliares e a indisponibilidade da família para cuidar de seus idosos fragilizados, são os principais fatores para a busca do asilamento. O isolamento social a que é submetido leva à perda de identidade, de liberdade, de autoestima, ao estado de solidão e muitas vezes de recusa da própria vida, o que justifica o alto índice de doenças mentais nos asilos. A motivação para contribuir e ajudar a mudar esse panorama veio através do aprendizado da Análise Bioenergética, nesta especialização, ao perceber que introduzir o Grupo de Movimento em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) poderia mudar o cotidiano das pessoas ali residentes. A fundamentação teórica em que se baseia este trabalho reside nas teorias reichianas e neo-reichianas e na análise bioenergética, que com muita propriedade levam à compreensão e ao estabelecimento de uma unidade funcional entre emoção, corpo e mente. O Grupo de Movimento é uma importante ferramenta da Bioenergética, pois através do movimento corporal e da respiração, promove o desbloqueio das tensões musculares, resultando em uma ampliação da respiração, sensação de bem-estar, de autonomia e melhora da saúde do idoso, além de levar ao autoconhecimento e o autocuidado e uma melhor convivência em grupo. A escolha do Grupo de Movimento, como uma proposta de ação, foi em função do baixo custo, da extrema flexibilidade encontrada nos exercícios, podendo estes ser aplicados e até adaptados a diferentes realidades. Poderá ser desenvolvido na própria instituição que abriga os idosos, com encontros semanais, onde cada encontro será estruturado a partir de um tema que possibilite trabalhar áreas de tensão no corpo através de exercícios de respiração, aquecimento, alongamentos, movimentos de rotação das articulações, entre outros, além de um espaço de escuta onde o idoso poderá se expressar. Espera-se com o presente trabalho, levar a esse importante segmento da sociedade (os idosos institucionalizados) a possibilidade de sair da imobilidade física e emocional, através do movimento que é a expressão mais visível da vida e, com isso despertá-los para a novidade, a mudança e a redescoberta da alegria e do prazer de viver.

**Palavras chave:** Análise Bioenergética, Grupo de Movimento, qualidade de vida, idoso, velhice, instituição.

## INTRODUÇÃO

*“Vivenciar a vida do corpo é um processo incessante, e alcançar a longevidade é sua recompensa”.* **Alexander Lowen**

Este trabalho nasceu de um desejo antigo de contribuir de alguma forma para uma melhor qualidade de vida das pessoas idosas que vivem em instituições, sejam elas públicas ou privadas.

Sempre tive um interesse especial nas discussões que envolvem as questões da qualidade de vida dos idosos no Brasil. Esse é um tema polêmico, evitado por muitos segmentos da sociedade, ficando envolto em um silêncio vergonhoso e muitas vezes carregado de culpa pela forma desrespeitosa e pouco digna que são tratados os idosos de um modo geral.

É verdade que existe um Estatuto do Idoso vigente no Brasil, com o objetivo de garantir-lhes alguns direitos e benefícios. Entretanto, não existe por parte dos governos uma preocupação em criar mecanismos eficientes que possam fazer valer de verdade as leis contidas nesse Estatuto. Tampouco há políticas de atuação que garantam a proteção, a saúde e a integração dos idosos na sociedade.

A sociedade, portanto, deveria criar a concepção do envelhecer como sendo mais uma etapa da vida, única, como as outras, e que ao envelhecer, o indivíduo torna-se pleno, com uma bagagem repleta de histórias e lembranças, que são o registro vivo de toda uma trajetória de vida.

Acompanhando a evolução do envelhecimento da população brasileira, é fácil chegar à conclusão que num futuro não muito distante, seremos um país de velhos. O país caminha a passos largos para um perfil demográfico cada vez mais envelhecido, conforme comprovam os dados obtidos no último censo (censo IBGE, 2010). Esses dados revelam também que a vida média do brasileiro será de 81 anos no ano de 2050. Informações na mídia noticiam que a cada ano 1,1 milhão de pessoas chegam aos 60 anos no mundo.



Até o ano de 2025, a população idosa mundial deverá crescer 2,4% ao ano, contra 1,3% de crescimento anual da população terrestre em sua totalidade. Na América Latina, entre 1980 e 2025, prevê-se um aumento de 217% da população total, enquanto que o aumento da população acima de 60 anos deverá ser de 412%. No ano de 2025 o Brasil ocupará a 6ª posição no ranking de população de idosos em termos absolutos e a pergunta que não quer calar é: Estamos de fato nos preparando para isso? ([www.portaldoenvelhecimento.org.br](http://www.portaldoenvelhecimento.org.br)).

Dentro de poucas décadas, os idosos serão a maior a população do Brasil, e se não forem desenvolvidas, com a máxima urgência, políticas públicas voltadas para a atenção às pessoas idosas, nem precisaremos ser videntes para imaginar qual será a realidade dessas pessoas.

Pensando na realidade brasileira, na demanda dessa população fragilizada e consciente das atuais políticas públicas voltadas para o social e a saúde, o presente trabalho se justifica, pois apresenta uma proposta de ação imediata visando proporcionar ao idoso um bem estar psicossocial, através de atividades prazerosas, integrativas e lúdicas, utilizando para isso o seu próprio corpo. A tomada de consciência do corpo, através de movimentos e respiração, permite recuperar a capacidade funcional, proporciona prazer, cor e alegria de viver, levando a redescoberta de valores e sentimentos já esquecidos.

Entendendo que a longevidade dos indivíduos decorre do sucesso de conquistas no campo social e de saúde e, o envelhecimento, como um processo, representa novas demandas por serviços, benefícios e atenções que constituem desafios para governantes e sociedade em geral. Como se não bastasse o descaso e a deficiência dos serviços públicos para amparar as pessoas idosas, acabamos indo de encontro a uma questão mais delicada ainda, que é a relação do idoso com sua família.

O modelo social de família sofreu grandes mudanças nas últimas décadas. As exigências da modernidade acabaram por exercer tanta pressão nos indivíduos que não sobrou tempo nem espaço onde pudessem abrigar os seus idosos, que para não “atrapalhar” e “ser um peso” na vida dos familiares, acabam indo terminar a sua vida nas ILPI (Instituição de Longa Permanência para Idosos) ou como conhecemos mais popularmente “asilos”.

O resultado do “abandono” por parte dos familiares é a prevalência de depressão entre os idosos institucionalizados e que normalmente vem acompanhada de problemas clínicos e sociais que dificultam o diagnóstico e o tratamento. Estudos apontam uma variação de 14% a 42% de prevalência da depressão em idosos institucionalizados, sendo que a maior incidência ocorre em mulheres com mais de 65 anos.

Como poderia então combinar o conhecimento adquirido com a Análise Bioenergética através desta especialização, com o desejo de contribuir para proporcionar aos idosos que vivem nas instituições, um bem estar físico, psíquico e social?

Associar um trabalho de Bioenergética à velhice pode parecer paradoxal, já que a bioenergética busca a vitalidade, o prazer em ir para a vida e, na velhice, as pessoas parecem ter maior predisposição a buscar o recolhimento, a introspecção, um distanciamento social e apatia a tudo que demanda energia. Nesta fase da vida, parecem estar mais voltadas às questões ligadas a espiritualidade.

Procurei então visitar algumas casas de repouso, ou asilos, primeiramente para conhecer um pouco a realidade dos idosos que ali viviam, e pude constatar que muitas daquelas pessoas não tinham mais autonomia ou independência para assumir o controle de suas vidas estando, portanto, completamente dependentes de seus cuidadores. Contudo, pude perceber que existem muitos idosos nestas instituições que ainda não se entregaram totalmente à solidão, à depressão e às doenças degenerativas ou crônicas. Foi com essa população que pensei em desenvolver uma proposta de ação visando devolver-lhes um pouco da alegria e vitalidade perdida, pois acredito que enquanto o ser humano puder respirar, o trabalho do Dr. Lowen encontrará espaço para ser desenvolvido. Acredito que é possível oferecer ao idoso um outro lugar, que não seja o de problema para a família, para os meios de saúde e para a sociedade.

Após tecer algumas considerações acerca da psicoterapia corporal, da Análise Bioenergética e da problemática envolvendo a realidade do indivíduo que envelheceu, o trabalho é concluído apresentando uma proposta de ação de se trabalhar

com os idosos dentro de um Grupo de Movimento, embasado nas teorias da psicoterapia corporal e da Análise Bioenergética.

A proposta é de criar um momento e um espaço onde, além dos movimentos envolvendo respiração e movimento, basicamente, poderíamos contribuir com momentos de escuta terapêutica, proporcionando ao idoso um sentimento de pertencimento, elevação da auto-estima, em geral, muitíssimo rebaixada, maior flexibilidade nos movimentos e nas emoções, possibilidade de integração no meio, valorização da sua história, diminuição da sensação de solidão, entre outros.

Sem muita ilusão, porém otimista e consciente de que o meu objeto de estudo é uma população extremamente fragilizada nos aspectos físico e emocional, acredito que poderá ser um trabalho muito gratificante e possível sim de ser realizado, desde que sejam tomados alguns cuidados no manejo dos movimentos, respeitando-se sempre a estrutura física e emocional dos idosos.

Considerando que os movimentos da bioenergética (grounding, centramento, aquecimento, conscientização de si e do outro, massagens...) em sua maioria, são bastante simples de serem realizados e que ainda podem ser adaptados a condições específicas, não há restrição importante que impeça o desenvolvimento deste trabalho dentro de uma instituição para idosos.

## 1- A VELHICE

De acordo com o dicionário Michaelis (2002, p.820), o termo velhice quer dizer “condição ou estado de velho. Idade avançada. Período que, na vida do indivíduo, sucede à idade madura”.

Em seu livro, Beauvoir (1970, p.15), cita a definição proposta por Lansing, (gerontólogo americano), para o processo do envelhecimento como sendo: “Um processo progressivo de alteração desfavorável, ligado habitualmente à passagem do tempo, tornando-se aparente após a maturidade e invariavelmente terminando com a morte”.

A Biologia descreve algumas etapas que fazem parte do desenvolvimento humano como: concepção, desenvolvimento intra-uterino, nascimento, infância, adolescência, maturidade, velhice e morte. Cada etapa tem um desenvolvimento determinado por perdas ou ganhos em nossa qualidade de vida. Segundo Beauvoir:

[...] a velhice surge como uma desgraça: mesmo entre os indivíduos considerados bem conservados, a decadência física por ela acarretada patenteia-se à vista de todos, pois são na espécie humana que são mais espetaculares as alterações provocadas pelos anos (BEAUVOIR, 1970, p.11).

Tratar a velhice como doença tornou-se comum em alguns meios, mas isso é um equívoco, já que a velhice é uma consequência da própria lei da vida e a doença, muitas vezes, é um acidente. De acordo ainda com Beauvoir:

Existe uma relação recíproca entre a velhice e a doença; esta acelera a senescência e a idade avançada, por sua vez, predispõe a distúrbios patológicos, especialmente aos processos degenerativos que a caracterizam. Raramente se encontra aquilo que se poderia denominar “velhice pura”. As pessoas idosas sofrem de uma polipatologia crônica (BEAUVOIR, 1970, p.32).

Por essa razão, nos dias de hoje está cada vez mais difícil encontrar pessoas com idade avançada desfrutando da vida, com boa saúde emocional, sem preocupações com doenças e sem estar fazendo uso de ao menos um medicamento ao

dia. Esse fato é especialmente observado entre os idosos de menor condição financeira, talvez em função da vida mais difícil e laboriosa que tiveram. Assim, chegam ao crepúsculo da vida carregando doenças crônicas tanto física quanto emocionalmente.

Segundo Peixoto *apud* Santos (2006), tratar por velho uma pessoa com idade mais avançada é considerado hoje pejorativo no Brasil, mas nem sempre foi assim. Até a década de 60, as publicações oficiais no Brasil denominavam “velhas” as pessoas na faixa etária de 60 anos, sendo a partir do final desta década que se passou a adotar o termo “idoso”.

Na última década foi criado o termo terceira idade, que segundo Santos (2006), é utilizado por acreditar que não carrega conotações depreciativas e ainda serve para alavancar os interesses do mercado de consumo, emergente para essa população.

De acordo com Silva (1999), há três formas distintas para medir a idade de uma pessoa. A primeira é a “idade cronológica”, que se refere à idade correspondente ao registro de nascimento. A segunda é “idade biológica”, que se refere à idade do seu corpo em termos de sinais críticos da vida e processos celulares. A terceira é “idade psicológica”, que está relacionada à idade que você sente que tem realmente.

A idade cronológica é fixa, porém é a menos confiável, pois uma pessoa de 50 anos pode ser quase mais saudável como quando tinha 25 anos.

Na idade biológica, o tempo não afeta o corpo de maneira uniforme, permitindo que a idade biológica seja alterada. O exercício físico regular pode reverter efeitos mais típicos, inclusive a pressão arterial alta, excesso de gordura, taxa de açúcar inadequada e decréscimo da massa muscular. Os gerontólogos descobriram que as pessoas idosas que adotaram hábitos mais saudáveis, aumentaram sua expectativa de vida em 10 anos. Além disso, o advento das cirurgias corretivas e estéticas chegou justamente com o objetivo de alterar a idade biológica do indivíduo.

A idade psicológica é flexível, completamente subjetiva e individual, depende das experiências que o indivíduo acumulou em sua vida. Portanto, não

existem duas pessoas com a mesma idade psicológica, porque não existem duas pessoas com exatamente as mesmas experiências.

De todos os organismos vivos, o ser humano é o único na face da terra, capaz de mudar sua biologia através do que pensa e do que sente. É também o único que possui um sistema nervoso consciente do fenômeno do envelhecimento e por ter essa consciência, pode influenciá-la através de seu estado mental. Um exemplo disso é que um surto de depressão pode desequilibrar o sistema imunológico, enquanto que apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente.

Envelhecer na atualidade tem sido um processo muito doloroso para a grande maioria das pessoas, indistintamente. Por se apresentarem mais fragilizados em função da idade entre outros aspectos, os idosos não conseguem fazer valer seus direitos, apesar da criação, pelo governo, do Estatuto do Idoso. Na verdade, há pouca ou quase nenhuma representação para defender ou proteger essa categoria, já que se considera que pouco representa para a sociedade e nada se espera deles.

Socialmente, a função da velhice é de lembrar e dar expressão às suas lembranças, sendo o papel da memória valorizado entre os mais velhos, pois suas lembranças constituem patrimônio coletivo, expresso e revivido permanentemente no contato com novas gerações. Nossa sociedade consumista só olha para a frente, para o futuro e oferece pouca oportunidade ao idoso para exercitar e ativar a lembrança.

O ciclo permanente de produção e de consumo em que vivemos exige a destruição e o desaparecimento do que foi produzido ainda “ontem” e a criação permanente e acelerada de novas formas de produção e consumo. Nesse contexto, o ser humano só conta enquanto é produtivo.

Os idosos, que não têm poder econômico, dificilmente conseguem fazer valer seus direitos. Incapazes de suprir as suas próprias necessidades são vistos sempre como um “fardo”.

Simone de Beauvoir, em sua obra “A Velhice” (1970), coloca uma visão nua e crua de como o idoso é ignorado na sociedade e infelizmente, essa visão não mudou com o passar do tempo. Ao idoso são vetados os desejos, os sentimentos e as reivindicações, somente de direito dos jovens. Sentimentos como amor e ciúme soam

como ridículos nos idosos. Ela coloca que do idoso se espera que seja um exemplo de virtude e, sendo assim, a sexualidade aparece neles como algo repugnante.

Acrescenta ainda que a sociedade pode apresentá-los como:

sábios aureolados de cabelos brancos, dotados de rica experiência, veneráveis, pairando muito acima da condição humana; decaem quando fogem a esta imagem: a que se lhe opõe é a do velho doido, caduco e gagá, objeto de mofa por parte das crianças (BEAUVOIR, 1970, p.8).

De qualquer forma, estão excluídos do padrão, portanto, sem o menor escrúpulo, negam-lhes o mínimo considerado necessário para manter sua dignidade humana, esquecendo-se de que só estamos aqui porque houve outros antes de nós para preparar-nos o caminho. Nas palavras de Beauvoir:

“Velhice, isso não existe!” Há apenas pessoas menos jovens do que as outras e nada mais. Para a sociedade, a velhice aparece como uma espécie de segredo vergonhoso do qual é indecente falar. Sobre a mulher, a criança, e o adolescente existe em todas as áreas uma abundante literatura; fora das obras especializadas, as alusões à velhice são muito raras (BEAUVOIR, 2003, p.8).

A literatura sobre a velhice é quase inexistente até o século XIX, havendo referências apenas aos velhos pertencentes às classes mais privilegiadas, já que as situações socioeconômicas dos mais pobres não lhes permitiam atingir a longevidade. Então pouco se sabe sobre a realidade dos anciãos “do povo”. Entretanto não é difícil imaginar que não deve ter sido diferente dos nossos dias.

De qualquer maneira, aceitar e reconhecer a velhice como uma realidade da qual o ser humano não poderá fugir é algo que não se encara com facilidade. Beauvoir (1970, p.8), cita uma afirmação de Proust, onde diz que: "Talvez seja a velhice, dentre todas as realidades, aquela cuja noção puramente abstrata mantemos durante maior lapso de tempo".

Nascer, crescer, amadurecer, envelhecer e morrer. A passagem do tempo é uma fatalidade e como tal, inevitável. Mas envelhecer não precisa ser encarado como o fim, como a conclusão necessária da existência humana, mas sim como mais uma das fases da vida do homem, diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de

um equilíbrio próprio deixando aberta ao indivíduo uma ampla gama de possibilidades, que possam dar sentido a vida. Apenas dessa maneira, a velhice não irá representar uma tentativa pobre de parodiar a existência passada.

No crepúsculo da vida, é preciso desejar prosseguir alimentando paixões suficientemente fortes para evitar que o idoso volte-se contra si mesmo. Sem fazer disso uma preocupação, é importante continuar apegado à vida, mesmo depois de perdidas as ilusões e diminuído o ardor vital.

A dificuldade em lidar com a velhice talvez seja uma autodefesa do ser humano. É difícil olhar para algo do qual não se poderá escapar. A menos que a morte chegue antes, a velhice é o fim do todo indivíduo. E para a maioria das pessoas, a velhice vem envolta em tristeza e revolta, inspirando mais aversão que a própria morte. E nos dias atuais, em que a juventude e o corpo nunca foram tão valorizados, a velhice, com todas as suas conseqüências, parece ser algo que inspira repugnância. Diariamente torna-se público notícias de casos envolvendo o desrespeito aos direitos dos idosos, a falta de amor por parte da família e até na mídia, por vezes, aparece à incompreensão e falta de tolerância com que são tratados os idosos, através das telenovelas entre outros programas, sendo isso mostrado como algo natural e do cotidiano da sociedade moderna.

Simone de Beauvoir (1970), mostra um quadro bastante triste e pessimista da relação dos adultos com os velhos, descrevendo a tirania com que os adultos tratam os velhos que vivem em sua dependência. A forma que essa tirania se concretiza é sutil, usando de persuasão, ironias, e sempre alegando que o fazem em benefício do idoso em questão. Quando essas artimanhas não funcionam mais, e o idoso não é mais colaborativo ou então quando adoece e perde parte de sua autonomia, buscam convencê-lo a ir para uma instituição e ali o abandonam, na maioria das vezes. O idoso já não serve para nada. Nas palavras de Beauvoir (1970, p. 245), é um “mero objeto incômodo e inútil, o que todos desejam é ter o direito de tratá-lo como uma quantidade desprezível”.

Para acomodar essa população que não dispõe de meios psicossociais para viverem sozinhas existem as casas repouso, lares de idosos, asilos, e mais recentemente, foram criados sistemas semelhantes a um condomínio,



onde os idosos que conservam alguma autonomia, podem ali viver, em pequenas moradias independentes, sozinhos ou dividindo o espaço com mais uma pessoa, geralmente do mesmo sexo. Esse tipo de investimento geralmente recebe subsídio do governo, mas depende também de contribuição dos idosos que ali se instalam, geralmente aposentados, que contribuem financeiramente para usufruírem desse direito.

O asilo representa o único recurso para aqueles idosos que não possuem autonomia física nem condição financeira de subsistência e, na maioria das cidades, se constitui num lugar inteiramente desumano, pois não passa de um lugar para onde vão os velhinhos, literalmente esperar a morte. Ali ficam sem qualquer perspectiva e segundo alguns trabalhos, abandonados a própria sorte, já que muitos deles não tem família e entre os que a possuem, poucos são os que recebem visita desses familiares.

O quadro de angústia que precede a entrada do idoso num asilo é muito doloroso. Ele sabe que ao entrar ali, seu contato com o mundo externo praticamente se extinguirá e que ali, só lhe caberá esperar a morte. As mulheres parecem ter mais facilidade para se adaptar, já que são mais sociáveis e com isso se mantém entretidas, além do que a maioria sempre cultivava alguma atividade ou habilidade, o que poderá mantê-la ocupada por algum tempo, afastando-lhe as angústias. Já com os homens é mais complicado, uma vez que são menos dados a fazer o social e a solidão a que entregam aumenta a sensação de decadência. É provável que não se sintam mais “pertencentes” a nada, uma vez que já não produzem. Essa relação de sentido de pertencimento e produção, pelo homem, tem sido objeto de estudo de profissionais de diversas áreas.

A forma brusca em que a pessoa passa da categoria dos ativos para a categoria de velhos e inativos, os recursos financeiros minguados na grande maioria dos casos, devido ao sistema de aposentadoria cruel e desumano, tudo isso representa um drama de graves conseqüências morais e psicológicas aos idosos. Essa situação traz mais sofrimento aos homens do que às mulheres, pois estas além de viverem mais e apesar de constituírem uma das camadas mais desfavorecidas da sociedade, tem mais facilidade de se adaptar às mudanças sofridas. Sua característica natural de dona de casa faz com que veja trabalho e existência como uma coisa só, e enquanto

conseguirem ter alguma coisa para se ocuparem, mesmo que parcialmente a vida não lhe parecerá tão amarga.

Apesar das considerações tecidas até agora e do panorama um tanto sombrio para as pessoas que chegam à idade avançada, uma coisa é certa: o mundo está mais velho! Assim como a população brasileira está caminhando rapidamente para a velhice, esse fenômeno já ocorre com a população mundial, em especial na Europa. A OMS (Organização Mundial de Saúde) prevê que o período de 1975 a 2075 será considerado a Era do Envelhecimento.

Em 2009 o Brasil tinha cerca de 21 milhões de idosos. Considerando-se a faixa etária de 60 anos ou mais, foi observado um aumento percentual elevando a taxa de 9,1% para 11,3% num período de dez anos (1999 a 2009), sendo na maioria, de mulheres (55,8%). (IBGE-SIS, 2010)

Segundo dados do IBGE-SIS (2010), “Entre os idosos, 64,1% eram a pessoa de referência no domicílio, pouco menos de 12% tinham renda familiar domiciliar *per capita* de até  $\frac{1}{2}$  salário mínimo, 30,7 tinham menos de um ano de instrução e 66% já estavam aposentados”.

O suplemento de Saúde da PNAD de 2008 relata que um grande problema, nesta faixa etária, está relacionado às doenças crônicas, pois apenas uma minoria (22,6%) declarou não apresentar doenças. Acima dos 75 anos, esse percentual caiu para 19,7%. Ainda de acordo com o suplemento, quase a metade dos idosos pesquisados tinham mais que uma doença crônica, sendo a hipertensão, a doença que mais se destacou, atingindo pelo menos 50% dessa população. Outras doenças foram relatadas, como problemas na coluna, artrite ou reumatismo, atingindo pessoas com idade acima de 60 anos.

A conclusão a que se chega é que a velhice está longe de ser um estágio da vida repleto de serenidade. Isso é uma concepção dos adultos, de encarar a condição humana através de um prisma otimista, desenhando para a velhice, virtudes que achava que seria dela, no caso a serenidade. O adulto busca uma cômoda ilusão: a de que o fim da vida traga a resolução de todos os conflitos em que ela se debate. Apesar dos inúmeros estudos existentes envolvendo a realidade vivenciada pelos idosos no país e mostrando o quão dolorosa essa realidade pode ser, o adulto se

recusa a enxergar essa realidade e não percebe que a ansiedade devora o que deles sobrou.

O que é preciso se dar conta é que, assim como a criança não é um adulto inacabado, o idoso não deveria ser um adulto mutilado, mas antes um indivíduo completo, vivendo uma experiência original, assim como todas as outras que viveu anteriormente em sua vida.

Uma sociedade que não protege, não respeita e não cria condições para que a sua população idosa possa viver com dignidade e alegria o crepúsculo da vida, certamente levará as futuras gerações ao pagamento de um preço muito alto, uma vez que as crianças, jovens e adultos de hoje serão os “velhos” de amanhã.

Beauvoir descreve em seu livro “A Velhice” como pensa uma sociedade ideal:

Na sociedade ideal que acabo de invocar, seria lícito sonhar que a velhice haveria de ser, pode-se dizer, quase que inexistente. Tal como sucede em alguns casos privilegiados, o indivíduo, secretamente debilitado pela idade, mas não aparentemente diminuído, seria um belo dia acometido por uma moléstia a que não poderia resistir e morreria sem ter sofrido nenhuma degradação. A derradeira idade estaria então realmente de acordo com a definição fornecida por alguns ideólogos burgueses: uma fase da existência, diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio e deixando aberta ao indivíduo uma vasta gama de possibilidades (BEAUVOIR, 1970, v.2, p.303).

## 1.1 – A Instituição e o idoso

As ILPI surgiram com a nomenclatura de "asilos" na Europa no século XVI e abrigavam idosos, deficientes mentais e meliantes, considerados estereótipos negativos associados à pobreza, abandono ou rejeição familiar. Esse quadro justifica o clima de insegurança, culpa e indecisão no momento da institucionalização atualmente. Esse processo pode ocorrer por diversas razões: situação financeira desfavorável, ausência de um familiar que disponibilize tempo para o cuidado, falta de estrutura domiciliar que atenda as necessidades das limitações físicas e funcionais dos idosos (DE FREITAS, 2010)

Falar da institucionalização dos idosos é sempre um assunto polêmico. Há os defensores da manutenção dos idosos junto à família, por entender o benefício

emocional que esse convívio traz ao idoso, num período da vida, em geral preenchido com doenças crônicas.

E há ainda, aqueles que defendem entregar o idoso aos cuidados de uma Instituição de longa permanência para idosos (ILPI), pública ou privada, de acordo com a situação financeira da família, por entender que não tem condições de exercer o papel de cuidadores desse idoso. As justificativas são variadas, podendo ser citadas a falta de condições financeiras, dificuldades na convivência entre o idoso e as pessoas da família, ausência de disponibilidade por parte dos familiares, devido às ocupações profissionais, ausência de estrutura domiciliar que atenda as necessidades e limitações físicas do idoso, diminuição da capacidade funcional entre outros.

Porém, quase nunca o idoso tem sua autonomia respeitada. Ele acaba sendo institucionalizado mesmo contra a sua vontade. Um dos efeitos dessa institucionalização é a grande prevalência de depressão entre idosos institucionalizados e que normalmente vem acompanhada de problemas clínicos e sociais que dificultam o diagnóstico e o tratamento. Estudos apontam uma variação de 14% a 42% de prevalência da depressão em idosos institucionalizados, sendo que a maior incidência ocorre em mulheres com mais de 65 anos.

Hoje, a institucionalização do idoso é uma condição natural para aquelas pessoas não tiveram filhos ou ainda perderam o cônjuge.

O modelo social de família nuclear, pais e filhos, vivendo na mesma casa e mesmo das novas estruturas familiares acaba favorecendo a situação de asilamento dos idosos, que parece cada vez mais já esperando viver essa realidade, embora nem sempre esteja preparado para isso. De acordo com Freitas:

Segundo a Política Nacional de Saúde do Idoso, de 1996, a própria família deve priorizar a assistência ao idoso na comunidade em detrimento ao atendimento asilar, à exceção daqueles que não garantam sua própria sobrevivência, o que nem sempre é possível devido às mais variadas condições socioeconômicas e familiares onde os idosos estão inseridos. O cuidado aos idosos é atribuído historicamente aos descendentes, o que foi se tornando cada vez mais difícil pela modificação da organização familiar e ao ingresso da mulher no mercado de trabalho, deixando de ser a provável cuidadora. Essas mudanças conjunturais e culturais do país transformam o papel da família no sistema de apoio aos idosos (DE FREITAS, 2010)

Existem inúmeros trabalhos mostrando que o convívio familiar é um importante componente de participação social e afetiva e contribui para o bem estar do idoso. A convivência familiar trás segurança e sentimentos de pertence à pessoa idosa, Mesmo quando essa convivência abriga conflitos familiares, ainda assim, o idoso sabe que tem um lugar, nem que seja o do "velho resmungão" e isso pode fazê-lo sentir-se de certa forma, em suas raízes, sentimento muito difícil de experimentar convivendo em um asilo. A sensação de ter criado "raízes" é algo de extrema importância para as pessoas idosas, faz com que elas se sintam seguras e com isso menos ansiosas. Por essa razão pessoas idosas, em geral, não aceitam muito bem as "mudanças", seja mudar de casa ou mesmo mudar os móveis de lugar.

## 1.2 - Grupos de Terceira Idade

O Estatuto do Idoso prevê, entre outros itens, o direito à educação cultura, lazer, esporte e diversão e cabe também ao poder público criar oportunidades para estas realizações.

O poder público tem como dever estabelecer políticas em benefícios da terceira idade, tratando o idoso com dignidade, respeito e oferecendo qualidade de vida com todos os recursos possíveis.

Governo e diversas outras instâncias de poder vêm, nos últimos anos, desenvolvendo programas que visam à educação e a promoção da saúde e bem estar da pessoa idosa. É possível observar as inúmeras opções de cultura, lazer, atividade física e entretenimento que são apresentadas ao idoso, pertencente à chamada terceira idade, em especial no estado de São Paulo. Grupos religiosos, empresas funerárias, empresas de planos de saúde, prefeituras, estão hoje desenvolvendo políticas de atuação junto a essa parte da população, que cresce rapidamente, oferecendo desde atividades físicas, excursões, trabalhos manuais, Universidades abertas à Terceira Idade, formação de grupos de voluntariado, etc. Pode-se citar uma iniciativa interessante dos governos municipais em parceria com a iniciativa privada, que é a academia da terceira idade. Essa academia é instalada ao ar livre, em praças públicas, em local de fácil acesso aos idosos e, composta por diversos equipamentos chumbados no chão, para evitar roubo. Nos equipamentos existe a instrução de como

utilizar e a pessoa pode fazer uso dessa academia no horário que lhe for mais conveniente. O governo já percebeu que, trabalhar na prevenção e promoção da saúde e bem estar do idoso, é economizar muito com os serviços de saúde.

O estímulo para o autocuidado faz parte de uma ação da política de saúde pública e consta do plano de quase todos os governos, ao menos na teoria. Manter nos idosos a capacidade de se autocuidar é a mais importante forma de retardar as incapacidades funcionais que podem levá-los à temida dependência.

A preocupação com o auto cuidado deve ser tanto física quanto emocional, pois não são apenas as condições biológicas que limitam as funções da pessoa idosa, mas também as que envolvem o seu bem estar, a sua auto-estima, fazendo com que ele perca sua capacidade funcional mesmo sem ter adoecido fisicamente.

A faixa etária que corresponde à etapa da vida denominada terceira idade, varia muito em função da cultura e do nível de desenvolvimento da sociedade em que está inserido essa população. Enquanto que em alguns países, uma pessoa é considerada de terceira idade a partir de 60 anos, para a geriatria, somente após os 75 anos a pessoa é considerada pertencente ao grupo da terceira idade. Parece então não haver um consenso com relação à definição dessa faixa etária, ficando a cargo de cada sociedade definir em qual idade seus membros são considerados como pertencentes à terceira idade.

A chamada “terceira idade” permite que o idoso se redescubra. Para as pessoas que chegam a essa fase gozando de saúde relativamente boa, esse pode ser um momento de olhar para os talentos e possibilidades que ainda podem ser alcançados e com isso ganhar nova vida e se sentirem renovados. Já não há mais tanta necessidade de cuidar de casa, os filhos já cresceram e a maioria está aposentada ou se aposentando. Essa é a oportunidade de se atualizar, de fazer atividades que goste, de ir em busca de sonhos adormecidos no tempo, enfim de se renovar e com isso estar inserido na sua realidade e na sociedade.

A idéia de uma visão mais positiva de envelhecimento está começando a ganhar força e, aliado ao crescente aumento da população idosa, representará num futuro próximo, em uma categoria mais consciente de seus direitos e da sua

capacidade de influenciar as varias esferas sociais.

De acordo com Santos (2006), existe uma doença social hoje, chamada solidão, e que acomete um grande número de pessoas na terceira idade. São pessoas que, em geral, trazem muitas perdas ao longo de sua historia, enviuvaram, percorreram muitos caminhos, sós ou acompanhadas, sofreram, riram também, sonharam, acordaram de sonhos, e vivem na saudade de um tempo que já passou, esperando que a morte lhes coloque então um ponto final na vida. Segundo a autora, tudo isso acontece de forma mais impetuosa quando essas pessoas vestem a roupa dos anos vividos e se entregam aos problemas da velhice. Mas, se ao contrário, mantiverem o espírito jovem e encararem a velhice como uma consequência natural, acreditando que cada fase da vida tem seus encantos, a velhice deixará de se apresentar como um período de decrepitude para se transformar em um período de conquista e esperança.

## 2- A PSICOTERAPIA CORPORAL E A ANÁLISE BIOENERGÉTICA

A Psicologia Corporal é uma ciência que estuda o homem em seu aspecto somatopsicodinâmico, onde o corpo e a mente são trabalhados em seu conjunto e em sua relação funcional. A mente interfere no movimento do corpo e o corpo no movimento da mente. Assim, mente e corpo são inseparáveis e devem ser trabalhados em seu conjunto.

A mente retém os conflitos emocionais durante toda a nossa história e é a responsável pela formação de nossas neuroses. O corpo também retém esses conflitos contraindo-se e adotando posturas defensivas que podem ser observadas nos olhos, na boca presa, no pescoço rígido, ombros erguidos ou caídos, peito estufado, etc. O objetivo da psicologia corporal é portanto, trabalhar o indivíduo não somente em seus aspectos físicos, mas também nos emocionais.

Discípulo de Freud, Wilhelm Reich (1897 – 1957) somou aos conceitos da Psicanálise, a observação do corpo. Assim como Freud apontava para uma divisão entre memória consciente e memória inconsciente, Reich notou uma divisão nas expressões do corpo. Ele observou que uma pessoa podia sorrir, mas não ter consciência que sua face se mostrava triste, ou ainda dizer palavras amáveis sem reconhecer que havia um ressentimento em seus olhos. A expressão linguagem corporal foi descrita primeiramente por Reich.

A divergência entre as idéias de Reich e dos psicanalistas da época, fez com que ele fundasse sua própria escola, inicialmente denominada de Economia Sexual, mais tarde chamou-a de Orgonomia e que atualmente é conhecida como Análise Reichiana.

Talvez a maior descoberta de Reich tenha sido a de que o corpo contém a história de cada indivíduo. Ele descobriu que todas as características da transferência e da resistência estão colocadas no corpo, como um registro físico da história de vida da pessoa e postula que por meio desse corpo é que devemos resgatar as emoções mais profundas ou inconscientes. Nasceu então a Análise do caráter.

Através da leitura do corpo, demonstrado por gestos, postura, tom de voz, etc., Reich observava o caráter do indivíduo inscrito no seu corpo, que se evidenciava



pelas tensões ali acumuladas (couraças). Por meio da manipulação direta nessas couraças, era possível aliviar as tensões ali existentes, fazendo fluir a energia retida na musculatura e com isso liberando memórias não acessíveis. Trabalhando diretamente sobre a musculatura do indivíduo, Reich mapeou o corpo humano em sete segmentos de couraça, nomeando a cada um como: segmento ocular, segmento oral, segmento cervical, segmento peitoral, segmento diafragmático, segmento abdominal e segmento pélvico.

Ele defendeu a idéia de que cada um desses segmentos guardava experiências decorrentes de conflitos vivenciados durante as etapas do desenvolvimento psico-afetivo, desenvolvimento esse comum a todos os seres humanos. Esse trabalho, de manipulação das couraças por meio de movimentos específicos que atuam diretamente sobre o sistema neurovegetativo Reich denominou de Vegetoterapia Caracteroanalítica.

Ele descobriu também que a energia que circula pelo corpo humano é a mesma que se encontra nos cosmos, só que em concentração diferente e a ela deu o nome de energia orgone ou bioenergia. Memória de experiências traumáticas precoces fazem com que o corpo manifeste um nível de energia baixo, além de bloqueios no fluxo dessa energia.

Uma pessoa que manifeste um bloqueio no fluxo de energia perde uma parte de sua vivacidade, podendo tornar-se deprimido e tendo que confiar na sua força de vontade para realizar tarefas diárias e ficando impedida de se sociabilizar ou sentir prazer.

A idealização da Análise Bioenergética nasceu através da parceria de Alexander Lowen e John Pierrakos, em 1953, quando ainda eram alunos de Reich. (WEIGAND, 2006).

Segundo Weigand (2006, p.14): “Resgatar a liberdade, a graça e a beleza do ser – trinômio definido por Alexander Lowen como natureza primaria do homem – foi e ainda é o grande objetivo da Análise Bioenergética.”

Lowen desenvolveu a teoria da Análise Bioenergética a partir dos trabalhos iniciais com Reich, de quem era discípulo, como forma de entender a

personalidade em uma visão psicocorporal, onde mente e corpo interagem o tempo todo, fazendo com que os pensamentos afetem os sentimentos e vice versa.

De acordo com Lowen:

A Bioenergética se apóia na simples proposição de que cada ser é seu corpo. Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta. [...] Mente, espírito e alma são aspectos de qualquer corpo vivo. Um corpo morto não possui mente, perdeu seu espírito e sua alma também o deixou (LOWEN, 1975, p.47).

Segundo Lowen (1985), a Análise Bioenergética é o caminho para a conquista de uma saúde vibrante.

Nessa conquista reside o objetivo da Bioenergética, conforme Weigand (2006, p.18): “O objetivo da Bioenergética é ajudar o indivíduo a vivenciar e expressar, adequadamente, prazeres e dores, alegrias e tristezas, raiva, amor e sexualidade.”

A somatória das experiências vividas e das suas relações com o mundo, irão compor o indivíduo, onde cada experiência fica registrada na sua personalidade e estruturada no seu corpo.

Lowen (1975) coloca que, da mesma forma que o lenhador consegue saber da história de uma árvore pelo seu tronco que, se cortado, mostram os anéis de crescimento anual, também é possível ler a história de vida de uma pessoa através da observação de seu corpo.

Na idade adulta, as defesas emocionais que foram construídas na infância e que ficaram registradas em seu corpo, afetam a relação da pessoa consigo mesma e com o outro, traduzindo-se no seu caráter.

A personalidade é então considerada em termos de corpo e seus processos energéticos, ou seja, produção de energia através da respiração e do metabolismo e descarga de energia pelo movimento.

O método terapêutico combina o trabalho entre o corpo e a mente para auxiliar na resolução de conflitos emocionais, pois sendo o indivíduo uma unidade psicossomática, o que afeta a mente, afeta o corpo e vice versa. Assim como o pensamento de Reich, que lida com os fundamentos biológicos da neurose, a Análise Bioenergética centra-se nos processos biológicos envolvidos na saúde e na energia do

organismo. Apropriando-se dos princípios fundamentais da psicanálise, Lowen os combinou com o trabalho direto no organismo, visto do ponto de vista do seu desenvolvimento energético, emocional e relacional. (WEINGAND, 2006)

Sua origem é a Psicanálise, então o processo do desenvolvimento psicosssexual constitui referências teóricas nascidas na psicanálise, fazendo com que o contexto familiar e as experiências vividas por cada um tenham um lugar de destaque na compreensão da personalidade.

Mas a maior e mais importante contribuição vem de Reich, quando afirma que a história de cada indivíduo está inscrita em seu corpo.

Segundo Reich *apud* Alves e Correia (2007), os registros traumáticos da educação repressora tem influência na formação do caráter e nas couraças musculares, que interferem no funcionamento do organismo.

A partir daí Lowen *apud* Alves e Correia (2007), afirma que “você é seu corpo” e “a vida de um indivíduo é a vida de seu corpo, se você quer se conhecer, conheça o seu corpo.”

De acordo com Alves e Correia (2007), o corpo entra como a concretização dos eventos emocionais e dos registros da história de cada um.

A proposta da Análise Bioenergética é o resgate da livre expressão e espontaneidade do indivíduo, através do reencontro entre ele, seu corpo e sua história. A Bioenergética une a expressão do corpo e caráter psíquico, propondo um resgate da história pessoal da pessoa, levando-a a compreender a função de sobrevivência de seus bloqueios e padrões de funcionamento (LOWEN, 1975).

A terapia em Análise Bioenergética é uma aventura em direção ao autoconhecimento, numa volta ao passado e na aproximação com corpo, em direção a abrir o coração para o amor e para a vida.

Segundo Santos, a Bioenergética oferece:

uma abordagem prática e vivencial que intervém nos aspectos físicos, psíquicos e sociais, de forma a obter mudanças mais significativas no cotidiano do idoso. Além disso, a sensibilização e a consciência corporal promovida pelas técnicas utilizadas permitem uma maior amplitude aos movimentos e resgatam a capacidade de expressão (SANTOS, 2006, p.19).

E a chave para essa conquista e para a regulação da saúde é a auto-expressão, na visão da Bioenergética. Somente resgatando a possibilidade da auto-expressão dos desejos, das emoções, dos pensamentos é que o indivíduo poderá se sentir mais vivo. Isso é um projeto para a vida inteira.

De acordo com Volpi e Volpi (2003, p. 135), “Nós, seres humanos, apesar de todas as diferenças que definem cada um como indivíduo único, temos um compromisso constante conosco mesmos, qual seja, o de viver em plenitude enquanto essa oportunidade nos é dada.”

Para a Bioenergética, o movimento natural da vida sempre acontece em direção ao prazer e não ao sofrimento.

Segundo Volpi e Volpi (2003, p.131), “as couraças impostas pela neurose da sociedade, da qual a família é um dos representantes, interrompem o fluxo vital e natural da energia que busca o amor e a alegria e a confinam em uma vivência dolorosa.”

Em função disso, a Bioenergética busca desenvolver exercícios corporais que visam recuperar a saúde através do desbloqueio das tensões que impedem o livre fluxo de energia pelo corpo.

Embasada na teoria da Análise do Caráter, de Wilhelm Reich, a Análise Bioenergética tornou-se uma importante técnica psicoterapêutica, cuja preocupação é fazer uma leitura que compreenda a dinâmica caracterológica e os processos energéticos que constituem o corpo. De acordo com Weigand, para trabalhar com o corpo, a Análise Bioenergética adota dois princípios Reichianos básicos:

1 – Limitações de movimento frequentemente são resultado de dificuldades emocionais. Elas derivam de um conflito antigo não resolvido, cuja persistência no presente gera tensão e padrões emocionais que colidem com a realidade do adulto.

2 – Restrições da respiração natural são associadas à ansiedade. Também a ansiedade vivida em situações de infância perturba a respiração natural atual (WEIGAND, 2006, p. 19)

Dessa forma, os exercícios de Análise Bioenergética podem ser utilizados para dissolver tensões ou com a finalidade construtiva e re-educacional, seja na

psicoterapia, na redução do estresse, em trabalhos em grupos ou individual, em trabalhos sociais, com população carente, em trabalhos preventivos para a promoção da saúde de trabalhadores, em psicopedagogia, em fisioterapia, em educação física, entre outros (WEIGAND, 2006).

Assim sendo, profissionais de diversas áreas podem se beneficiar com o trabalho desenvolvido pelo Dr. Lowen.

A introdução da Análise Bioenergética nos trabalhos em grupo foi especialmente importante, já que os trabalhos em grupo podem ser terapêuticos sem ser psicoterapêuticos.

Segundo Volpi e Volpi (2003, p.131) “Dessa forma, alcançou empresas, escolas e outras instituições, estabelecendo-se como uma forma de se chegar a uma saúde mais integral, a partir da auto-expressão, tanto em termos individuais quanto grupais”. Através dessa ação terapêutica sobre os grupos, pode ensinar as pessoas a recuperarem os movimentos espontâneos e a vitalidade em seus corpos.

O resultado desse trabalho corporal pode ser traduzido através de uma maior conscientização e percepção de si e do outro, aumento do potencial individual para o prazer, integração da pulsação inerente à vida, conquista de uma relação melhor consigo e com o próprio corpo, com a realidade e com as outras pessoas. O que a Bioenergética busca, é a conexão entre o corpo e as emoções que se perderam na inexpressividade ao longo da vida de um indivíduo. (VOLPI E VOLPI, 2003).

Atualmente a Análise Bioenergética é uma psicoterapia analítica corporal relacional, que acredita na dor do crescimento ao enfrentar as barreiras que são difíceis de ceder, mas quando ultrapassadas as pressões e as censuras, o resultado é uma grande sensação de prazer e alegria de viver.

Alexander Lowen deixou uma obra bastante extensa, composta de 14 livros, alguns deles publicados em vários países, contribuindo assim para difundir e popularizar importantes conceitos reichianos como energia, couraça, corpo-mente, entre outros.

## 2.1 - Conceito de Grounding

Não é possível falar em Análise Bioenergética sem colocar a importância do grounding, uma técnica criada por Lowen e que se transformou no conceito chave da Análise Bioenergética.

Ele desenvolveu esse conceito a partir da sua própria experiência, onde o enraizamento, a sensação de força e vida nos pés e nas pernas provocavam nele sentimentos de segurança. (WEIGAND, 2006).

De acordo com Lowen, grounding “significa fazer a pessoa entrar em contato com chão” (Lowen, 1975, p.169) e pode ser entendido como um enraizamento do indivíduo, ou seja, a sua capacidade de entrar em contato consigo mesmo e com o mundo. Lowen coloca que a maioria das pessoas tem um contato apenas mecânico dos pés com o chão, mas que isso é desprovido de sensação ou energia. Só é possível saber a diferença depois de tê-la experienciado. O oposto de se ter os pés “no chão” é estar suspenso no ar, e isso pode ser observado com frequência nos pacientes clínicos, sem contudo, eles tenham qualquer consciência disso.

Do ponto de vista da Bioenergética, o grounding atua no sistema energético do organismo da mesma forma que se fosse um circuito elétrico de alta tensão e é constituído de uma válvula de segurança para a descarga de excessos de excitação. Em um sistema elétrico, o acúmulo súbito de carga pode queimar uma parte da instalação e até mesmo provocar um incêndio. Para o indivíduo que não tem um bom contato com o chão, ou seja, a base, esse perigo também existe, pois o acúmulo de energia pode provocar desde quadros de ansiedade ou depressão até a fragmentação da personalidade.

Nesse sentido, o grounding pode ser considerado como um “terra”, que faz com que o excesso de energia não se acumule no organismo, mas sim descarregue através dos pés para a terra. Lowen fala da importância dessa conexão energética entre pés e chão e coloca que:

quanto mais a pessoa sente seu contato com o chão, mais consegue pôr-se em seu lugar, mais carga consegue suportar e mais sentimentos consegue manipular. Isso faz do processo do grounding um objetivo primário da bioenergética, na medida em que implica que a maior atenção do trabalho deve dirigir-se para baixo, ou seja, fazer com que a pessoa *adentre* pernas e pés (Lowen, 1975, p. 172)

De acordo com Weigand (2006, p.44), “Ao criar as posturas em pé para promover vibrações, com o objetivo de liberar as tensões crônicas, nasceu daí primeiramente a percepção corporal de conexão com o chão, ou seja, enraizamento”. Aí, Lowen difere de Reich, que trabalhava com os clientes em posição deitado. Ao fazer a escolha de colocar o cliente em pé, Lowen dá a ele a possibilidade de estar em contato com a realidade de sua vida, seus olhos podem estar abertos e focados. Nessa posição, o indivíduo tem condições sentir seus pés no chão e o eixo do seu corpo.

Uma posição em grounding pode ser descrita da seguinte forma: a pessoa em pé, com os pés paralelos a uma distância que corresponde aproximadamente à largura dos quadris e ombros; o peso do corpo deve ser distribuído igualmente entre as pernas e os pés; os joelhos dobram-se levemente, alinhando-se aos pés, sendo que essa flexibilização dos joelhos é fundamental para que o movimento involuntário possa fluir pelas pernas e até mesmo por todo o corpo. A pelve deve “descansar” sobre as pernas, assim como o tronco sobre a pelve, o pescoço sobre o tronco e a cabeça sobre o pescoço. A coluna deve permanecer ereta, os ombros soltos, o maxilar relaxado, fazendo com que a respiração se dê também através da boca entreaberta, além de seu caminho normal pelo nariz. Os olhos devem permanecer abertos e o olhar focado à frente; um som individual pode e deve ser estimulado junto com a respiração. Após algum tempo nessa posição, como resultado, a musculatura das pernas se estressa e, variando de pessoa para pessoa, mais ou menos movimentos involuntários na forma de uma vibração irão percorrer toda a extensão das pernas e também do tronco.

### 3- GRUPOS DE MOVIMENTO

Os Grupos de Movimento são uma forma de intervenção corporal em grupo, cujo objetivo é levar ao autoconhecimento, através da conscientização corporal, bem como trazer bem-estar e vitalidade, incentivando o fluxo de energia pelo corpo. Pode influenciar o psíquico através da autopercepção, da ampliação da expressão emocional e corporal. Visa o fluxo não somente individual, mas também nas relações entre as pessoas. Baseia-se no uso de movimentos/exercícios bioenergéticos e em técnicas de interiorização, percepção e integração.

A proposta da criação dos Grupos de Movimento como conhecemos hoje foi desenvolvida por Regina Favre, na década de 70. Tendo conhecimento do trabalho de Lowen, Boyesen e Gaiarsa, precursores deste trabalho, ela propôs um tipo de trabalho que integrava elementos de várias abordagens. Segundo Gama e Rego:

O desenvolvimento criativo dessa atividade e a incorporação de outras influências (psicodrama, expressão corporal, etc.) acabou por gerar uma proposta diferente das anteriores, que tem sido a base a partir da qual evoluíram os Grupos de Movimento em São Paulo (Gama e Rego, 1996, p. 14).

Já no início dos anos 80, outros psicoterapeutas reichianos também contribuíram neste campo, como Sandra Sofiati e Marcelo Carvalho, ampliando os horizontes dessa atividade, e desenvolvendo novos estilos e possibilidades. (Gama e Rego, 1996).

Por que uma proposta de ação de um Grupo de Movimento utilizando a Bioenergética?

O trabalho corporal em grupo utilizando a Análise Bioenergética foi criado e divulgado por Leslie Lowen, esposa de Alexander Lowen, criador da Análise Bioenergética, através dos chamados grupos de exercícios, realizados com os alunos e clientes de Lowen e conduzidos por Leslie Lowen. Eles afirmavam que as respostas a esse tipo de trabalho “tem sido tão positivas que gostaríamos de promovê-las onde quer que a terapia bioenergética esteja sendo aplicada” (Lowen & Lowen, 1985, p.191).



Esse tipo de trabalho leva as pessoas a entrarem em contato com as bases da vida, ou seja, com o mais primitivo do ser humano, que é a respiração, o movimento, o sentimento e a expressão.

Trabalhar em grupo traz inúmeros benefícios, sendo um deles que o grupo funciona como apoio para o trabalho corporal, além das pessoas se sentirem encorajadas e estimuladas ao observarem o aproveitamento do outro dentro do grupo.

Uma grande vantagem dos exercícios bioenergéticos é sua flexibilidade, pois podem ser adaptados às necessidades de qualquer tipo de grupo, incluindo-se aí grupos de idosos, que é o objeto de estudo desse trabalho.

Exercitar-se pode ser prazeroso e trazer bem estar, especialmente se for feito em grupo, e não se pode esquecer do benefício profilático, já que o abandono do corpo a que a maioria dos idosos se entrega pode transformá-lo em um reservatório de tensões, favorecendo o aparecimento de inúmeras doenças.

A missão do trabalho bioenergético é fazer com que o indivíduo se deixe levar pelo prazer. A capacidade para o prazer está relacionada à vitalidade do corpo, ou de quão vibrantemente vivo está o corpo.

Alves e Correia descrevem em seu livro a enriquecedora experiência de trabalhar o corpo nos mais variados tipos de grupo, incluindo grupos de freiras, assentados e até de índios. Eles ressaltam os benefícios de se trabalhar utilizando o cruzamento da Análise Bioenergética com a Dinâmica de Grupo, fazendo a analogia com uma cruz onde: “na vertical, tem a Análise Bioenergética como pêndulo que vai da interiorização à auto-expressão, do mental ao corporal, do aprisionamento à liberdade, do individual ao coletivo. Na horizontal, a interação das pessoas e das equipes[...]cruzamento libertador, capaz de erguer o homem e colocá-lo ereto, em cima de suas pernas[...].”(Alves e Correia, 2007, p. 13).

Além dos exercícios de bioenergética, o Grupo de Movimento poderá apropriar-se de outras técnicas corporais, tais como a dança, relaxamento, exercícios de alongamento, dinâmicas de grupo, e ainda contar com momentos de escuta terapêutica, que levarão o idoso a fazer um reencontro com seu corpo, despertando assim para novas possibilidades e tirando melhor proveito da vida.

Para Lowen, um corpo vivo está em constante movimento e, essa mobilidade é à base da atividade espontânea. Através dos exercícios da Bioenergética, aplicados em seu corpo, a pessoa é estimulada a entrar em contato consigo mesma, permitindo uma maior compreensão de suas inibições e bloqueios e o quanto isso pode estar impedindo o livre fluxo de energia que a impede de ser feliz e ter prazer na vida.

A proposta de trabalhar Grupo de Movimento com idosos institucionalizados utilizando a Bioenergética é pioneira e, para que possa alcançar resultados positivos, exigirá alguns cuidados especiais, sendo necessário adequar as técnicas às necessidades e possibilidades físicas e emocionais da população envolvida, no caso, um grupo de idosos. Será necessário levar em conta ainda, as limitações de saúde, que poderão impedir ou limitar a realização de alguns movimentos básicos da bioenergética. Para isso, deverá ser elaborado um roteiro de intervenção, adaptando os exercícios e movimentos frente à realidade encontrada.

Todos esses cuidados deverão ser buscados e o trabalho deverá ser apresentado de forma bem suave e tranqüila aos idosos, uma vez que as limitações próprias do envelhecimento (doenças, limitações cognitivas, sensoriais e emocionais, baixa auto-estima, solidão e insegurança) os tornam, muitas vezes, avessos a qualquer tentativa de mudança, mesmo que seja para promover o autocuidado e resgatar a autonomia e auto-estima perdidas.

Segundo Alves e Correia, a Análise Bioenergética entende o homem na sua totalidade, onde corpo e mente interagem através dos processos energéticos, sendo que “o corpo é a nossa concretização e é através dos sinais do corpo, que sabemos quem somos e o que sentimos”. (ALVES E CORREIA, 2007, p. 39)

Prestando atenção aos sinais que o corpo emite, é possível saber quais sensações estão presentes: alegria, tristeza, raiva, medo, dor, prazer, etc. Em relação à saúde-doença ocorre a mesma coisa. O corpo não mente e, por mais que uma pessoa queira disfarçar, através da linguagem verbal, um estado de saúde que não vivencia, o corpo vai denunciá-la.

De acordo com Alves e Correia (2007), embora muitas pessoas não atentem para a linguagem corporal, a força desta está presente até na sabedoria popular, através de expressões como: pessoa de costas largas; ou de coração aberto;

ou ainda nariz empinado; olhar de seca pimenta e pessoa de pés no chão, esta última expressão corporal significando uma pessoa centrada, com um bom contato com a realidade.

A história de cada pessoa está toda inscrita no seu corpo, desde a sua formação, dentro do útero, onde as células do bebê em formação já recebem os primeiros registros de amor, acolhimento, rejeição, ódio, entre outros. O modo como esse período será sentido pelo ser em formação poderá ser determinante para que ele se sinta no direito de poder existir, durante sua vida pós-uterina. Depois essa experiência irá se reforçar através do contato com o primeiro grupo a que o indivíduo estará inserido, que é o familiar. Da interação, aceitação, amor e inclusão com esse primeiro grupo, dependerão suas relações no futuro.

Durante a vida, o indivíduo se vê participante dos mais variados grupos: família, escola, trabalho, amigos, esportes, religião. Essa é uma necessidade que acompanha o homem por toda a sua vida, pois através da vivência em grupo, na relação com os pais, no processo de individuação, a pessoa afirma seu self, através do desenvolvimento da auto-estima e vivenciando a prática do amor. (ALVES E CORREIA, 2007).

Existem estudos que comprovam a força e influência que os grupos exercem sobre as pessoas, em qualquer período de sua vida.

O grupo tem a capacidade de afirmar o indivíduo como um ser social, daí a importância de se fazer pertencer a um ou mais grupos durante toda a existência.

Olhando sob essa perspectiva é que nasceu a proposta de se trabalhar uma ação voltada para os idosos institucionalizados, já que não se encontram em condição de buscar eles próprios, na maioria das vezes, um grupo a que possa se inserir.

É possível a própria instituição onde os idosos estão inseridos funcionar como um grupo, que possa acolher, dar amor, integrar e proporcionar sensação de pertence ao idoso, mas na prática sabe-se que a grande maioria dessas instituições, em especial as de caráter público, são estruturas engessadas, cuja preocupação é apenas de receber e oferecer o mínimo de condições básicas de sobrevivência aos idosos que não possuem família ou situação econômica favorável.

Considerando a solidão e auto-estima rebaixada, presentes na vida dos idosos institucionalizados, o Grupo de Movimento oferece a possibilidade do compartilhamento das mazelas de cada um, através de momentos de escuta terapêutica, intercaladas com as atividades de movimento, gerando um sentimento de identificação e, ainda fortalecendo um clima de confiança. O sentimento de confiança decorre do fato de estarem todos na mesma situação, companheiros na dor da solidão e do abandono e favorece o fortalecimento de vínculos e de uma cumplicidade fraterna, que encoraja a travessia dos medos, das dúvidas e das decepções vividas.

Ao desenvolver um trabalho de Grupo de Movimento dentro de uma instituição para idosos, pretende-se buscar o que Alves e Correia (2007, p. 54), chamam de “força curativa”, através do clima de solidariedade, empatia e afeto que em geral, são despertados nos participantes do grupo.

Sabe-se que a depressão é uma das doenças que mais prevalecem entre os idosos institucionalizados e geralmente ela vem acompanhada de problemas clínicos e sociais que dificultam o diagnóstico e o tratamento. Estudos internacionais apontam que o índice de depressão pode chegar a 42% entre idosos institucionalizados, sendo que a maior incidência ocorre em mulheres com mais de 65 anos. No Brasil, esse índice fica em torno de 20%.

Sentimentos como tristeza, angústia, saudade, solidão, estão entre os que levam o idoso a um quadro de depressão e a uma infinidade de doenças de ordem psicossomática, que vão fazendo com que essas pessoas se isolem em si mesmas, vão se enrijecendo e perdendo o brilho e a alegria de viver.

Levar o Grupo de Movimento a essas pessoas é levar a mudança, a novidade, através do movimento, que é a característica mais visível da vida. A idéia é liberar, aumentar e aprofundar o fluxo de vida que existe em cada pessoa. Sair da imobilidade física e emocional, da estase, da repetição, enfim, que o idoso possa se permitir restaurar e ampliar o fluxo de energia vital que há nele e descubra que pode haver alegria e prazer nesta fase da sua vida.

#### 4- PROPOSTA DE AÇÃO

A proposta de trabalhar Grupo de Movimento com idosos institucionalizados utilizando a Bioenergética é pioneira e, para que possa alcançar resultados positivos, exigirá alguns cuidados especiais, sendo necessário adequar as técnicas às necessidades e possibilidades físicas e emocionais da população envolvida, no caso, um grupo de idosos. Será necessário levar em conta ainda, as limitações de saúde, que poderão impedir ou limitar a realização de alguns movimentos básicos da bioenergética. Para isso, deverá ser elaborado um roteiro de intervenção, adaptando os exercícios e movimentos frente à realidade encontrada.

Todos esses cuidados deverão ser buscados e o trabalho deverá ser apresentado de forma bem suave e tranqüila aos idosos, uma vez que as limitações próprias do envelhecimento (doenças, limitações cognitivas, sensoriais e emocionais, baixa auto-estima, solidão e insegurança) os tornam, muitas vezes, avessos a qualquer tentativa de mudança, mesmo que seja para promover o autocuidado e resgatar a autonomia e auto-estima perdidas.

A Bioenergética, através do Grupo de Movimento, pode e deve ousar mostrar aos idosos e a sociedade que, mesmo vivendo em instituições, eles não podem ser privados de ter alegria, criatividade, espontaneidade, e por que não dizer mais vitalidade, que são algumas das possibilidades que a bioenergética oferece.

A proposta de ação prevê a realização de um Grupo de Movimento a ser desenvolvido nas dependências da Instituição onde se encontram os idosos, em dia e horário previamente estabelecidos, a fim de que possa atender e respeitar as necessidades dos mesmos.

Os encontros serão semanais, com duração de 2 horas cada encontro e a quantidade de encontros será determinada em função do interesse dos participantes. Essa proposta não prevê custos, por tratar-se de um trabalho de caráter exclusivamente voluntário.

Poderão participar dos encontros, as pessoas idosas, com vínculo na Instituição onde estiver sendo realizado o Grupo de Movimento, não havendo objeção quanto ao sexo dos participantes. Uma condição desejável para participar dos

encontros será que o participante tenha autonomia funcional, uma vez que neste trabalho serão executados movimentos corporais que dependerão dessa autonomia.

Durante os encontros, que seguirão um cronograma a ser desenvolvido, deverá existir sempre a preocupação em orientar e explicar a forma correta de se fazer os movimentos.

De acordo com Santos (2006), deverá ainda haver a preocupação em seguir o modelo da curva orgástica de Reich, porém, como estaremos trabalhando com um grupo de pessoas idosas, será mais prudente trabalhar com pequenos aumentos de energia, seguidos de pausa, centramento e autopercepção.

Durante os encontros, serão abordados os seguintes conteúdos/temas: aquecimento; respiração; trabalho com as articulações; alongamentos; integração das partes do corpo; centramento; grounding; dar e receber; percepção e consciência corporal; memorização das sensações; flexibilização; movimento através da dança; fluxo energético; vitalidade; prazer; alegria; confiança. Esses conteúdos serão intercalados com momentos de escuta terapêutica, onde o idoso terá liberdade para falar, na certeza de que será ouvido.

A música será utilizada como instrumento indispensável, pois irá contribuir para dar ritmo aos encontros, e auxiliar no significado dos movimentos, mudando o estado energético do grupo em função da atividade realizada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A certeza de que num futuro próximo os idosos serão a maior população do Brasil e a taxa de fecundidade em queda no país aproxima a realidade brasileira daquela vivida pelos países da Europa já há algumas décadas. Nesses países é comum encontrar anciãos sobrevivendo sozinhos, em condições muitas vezes sub-humanas, e sem ter a quem recorrer e o inverno rigoroso dessas regiões encurta a vida de muitos idosos.

Envelhecer com boa qualidade de vida é possível. Para isso, basta que governos e sociedades se mobilizem para desenvolver mecanismos de proteção que garantam uma vida digna aos indivíduos, no crepúsculo da sua vida.

Garantir qualidade de vida aos idosos é uma questão de cidadania, para que eles se sintam realizados, valorizados e integrados à sociedade. Essa é uma preocupação que deveria existir ao longo da vida de todos os cidadãos. Para tal, é de extrema importância, que independentemente de sua idade, o indivíduo mantenha projetos de vida para concretizar e que esta decisão seja respeitada. Disso dependerá sua saúde física, psíquica e emocional.

A Análise Bioenergética, ao adentrar neste universo, através dos exercícios de bioenergética, se constitui em agente transformador da sociedade, uma vez que poderá resgatar no idoso institucionalizado, a sua capacidade de expressão, sua auto-estima, sua alegria e prazer de viver...enfim, resgatar a sua vida novamente.

Um exemplo vivo da eficácia dos exercícios bioenergéticos foi o próprio Dr. Lowen, que os praticou até o fim de sua vida, o que ocorreu aos 97 anos.

## BIBLIOGRAFIA

ALVES, J. P.; CORREIA, G. W. **O corpo nos grupos**. Ed. Libertas, 2007.

BEAUVOIR, S. **A velhice: a realidade incômoda**. Ed. Edição Européia do livro. v.1, 1970

\_\_\_\_\_ **A velhice: as relações com o mundo**. Ed. Edição Européia do livro. v. 2, 1970

BRASIL, **Estatuto do Idoso**. Lei no. 10741 de 1/10/2003, disponível em [www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm), acesso em 18/09/2011.

BRASIL, **Censo aponta: crescimento da população idosa inspira cuidados, 2010**, disponível em <http://portaldoenvelhecimento.org.br/noticias/longevidade/censo-aponta-crescimento-da-populacao-idosa-inspira-cuidados.html>, acesso em 18/09/2011.

BRASIL, **Síntese de Indicadores Sociais. Uma análise das condições de vida da população brasileira**, nº. 27, 2010, disponível em [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2010/SIS\\_2010.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2010/SIS_2010.pdf), acesso em 18/10/2011.

BRASIL, **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**, Comunicação Social, 2010, disponível em [http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1717&id\\_pagina=1](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1717&id_pagina=1), acesso em 20/10/2011.

DEPOLITO, C; LEOCADIO, P.L.L.F.; CORDEIRO, R.C. **Declínio Funcional do Idosa Institucionalizada: Aplicabilidade do modelo de classificação internacional de funcionalidade, incapacidade e saúde**. Fisiot. Pesq., São Paulo, vol. 16, nº. 2, 2009, disponível em [http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-29502009000200016&lng=pt&nrm=iso](http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502009000200016&lng=pt&nrm=iso), acesso em 18/09/2011.

DE FREITAS, M. A. V.; SCHEICHER, M. E. **Qualidade de vida de idosos institucionalizados**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. v.13. nº. 3. RJ, 2010, disponível em [http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232010000300006&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000300006&lng=pt&nrm=iso), acesso em 18/09/2011.

GAMA e REGO. **Cadernos Reichianos**. 2ª. Edição, 1996

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1975.

LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 5a. ed. São Paulo: Ágora, 1985.



MICHAELIS, **Dicionário Escolar Língua Portuguesa**, São Paulo, Melhoramentos, 2002.

SANTOS, C. F. **Grupo de Movimento: Uma Promoção de bem estar para a terceira idade.** Monografia, Americana, 2006, disponível em [http://www.ligare.psc.br/ligare2010/admin/leituras/arquivos/claudia\\_fusco\\_monografia.pdf](http://www.ligare.psc.br/ligare2010/admin/leituras/arquivos/claudia_fusco_monografia.pdf), acesso em 10/04/2010.

SILVA, E. **Hidropsicomotricidade na terceira idade: brincando para ser sério.** Monografia. Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, Monografia, 1999, disponível em <http://www.iacat.com/revista/recreate/recreate03/7.4.ELISETE%20NATACAO%203%20IDADE.pdf>, acesso em 10/04/2010.

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

WEIGAND, O. **Grouding e autonomia. A terapia corporal Bioenergética revisitada.** Ed. Pearson, 2006.