

LIGARE – CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

IVONE ZAPAROLI BARRETO

**CAMINHOS PARA ALIMENTAR SEU CORPO:
UM PROJETO EM TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL E ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

**PRESIDENTE PRUDENTE - SÃO PAULO
2011**

IVONE ZAPAROLI BARRETO

**CAMINHOS PARA ALIMENTAR SEU CORPO:
UM PROJETO EM TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL E ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

Monografia apresentada junto ao Curso de Especialização em Análise Bioenergética do LIGARE – Centro de Psicoterapia Corporal, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista Clínica, na área de Psicologia.

Orientadora: Prof^a Ms. Odila Weigand

Co-orientadora: Prof^a: Marli Carolina F. Bonine

**PRESIDENTE PRUDENTE – SÃO PAULO
2011**

IVONE ZAPAROLI BARRETO

**CAMINHOS PARA ALIMENTAR SEU CORPO:
UM PROJETO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E
ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

Monografia apresentada junto ao Curso de Especialização em Análise Bioenergética do LIGARE – Centro de Psicoterapia Corporal, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista Clínica, na área de Psicologia.

Orientadora: Prof^a Ms. Odila Weigand

BANCA EXAMINADORA

.....
.....
.....

PRESIDENTE PRUDENTE, 04 DE NOVEMBRO DE 2011.

*Para Marli Carolina F. Bonine
e amigos do grupo PP1: Akio,
Carolina, Edmárcia, Lilian,
Flávia, Ivanilda, Luzinete,
Marina, Marilsa, Marluy,
Sandra, Silvia e Simone.*

Agradecimentos

Agradeço a Deus pela minha vida, por ter vivenciado fases difíceis, onde o aprendizado surgiu como resultado e por ter colocado em meu caminho pessoas de mente brilhante e coração 'aberto' que contribuíram para o meu crescimento como ser humano.

À minha orientadora Odila Weingand e demais professores do curso: Marli, Laine, Ana Silvia, Maria Christina, Carlos, Sonia, Liane Zink, José Artur, que contribuíram para o despertar da vontade de aprender mais, ressignificando a minha vida .

Ao meu esposo Josias, que não mediu esforços como motorista fazendo-me companhia durante as viagens em longo trajeto de ida e volta, a fim de que eu pudesse concluir o curso.

Aos meus filhos, genros e nora: Rose e Cícero, Andréia e Moacyr, Ivan e Sonia, pelo incentivo.

Aos meus netos Isabela (20), João Augusto (18), Raul (11) e Gabriel (5), pela alegria sentida ao término do curso.

Às amigas: Marilsa, Carol e Jaqueline pela compreensão das minhas necessidades.

Aos amigos do grupo PP1 pela presença constante e apoio nos momentos de desânimo, resultando em prazer de viver.

*A todas as pessoas que de certa forma contribuíram para que esse trabalho pudesse ser concluído... **Meu muito obrigada!***

"As necessidades biológicas exigem que o corpo seja mobilizado por meio de atividade física prazenteira e respiração adequada. Psicologicamente a pessoa precisa se identificar com seu corpo e amadurecer emocionalmente."

(Alexander Lowen)

RESUMO

O trabalho “Caminhos *Para Alimentar Seu Corpo*”: *Um projeto em Terapia Cognitivo-comportamental e Análise Bioenergética* objetiva atender a demanda apresentada por pessoas com dificuldades em controlar o ato de comer e baixa energia corporal. A integração das duas abordagens terapêuticas: A Análise Bioenergética e a Psicoterapia Cognitivo-comportamental surgiu como possibilidade de atuação. Vários caminhos vêm sendo apontados durante a aplicação das abordagens para que o indivíduo se mantenha saudável e em harmonia. O trabalho grupal favorece maior troca de informações em benefício do crescimento pessoal e interpessoal dos participantes. A proposta para o grupo elenca doze encontros com frequência semanal, com a duração de duas horas em cada encontro, onde cada participante tende a estabelecer metas possíveis de serem praticadas, a fim de atingir os objetivos propostos durante os encontros. Os assuntos abordados na primeira reunião que antecede os encontros serão os seguintes: apresentação do projeto; honorário, agendamento e participação nos encontros. Após trinta dias do último encontro, os participantes serão convidados para retornarem ao grupo para uma avaliação individual. E, aos sessenta dias do encerramento do projeto, acontecerá uma reunião onde cada participante poderá falar sobre o comportamento atual. Os temas a serem trabalhados nos encontros serão: comportamento alimentar, reestruturação cognitiva, respiração, *stress*, relaxamento e uma série de exercícios bioenergéticos, expostos no decorrer do trabalho. Os exercícios bioenergéticos específicos escolhidos apresentam-se adequados às cinco posturas apresentadas no decorrer dos encontros: “Minha vida está na minha cabeça”; “Eu preciso de”...; “Eu sou o maior, o melhor, o mais belo”; “Não aguento mais” e “Eu não posso mostrar fraqueza”. A pesquisa tende a apresentar um resultado interessante e proveitoso aos olhos do grupo e dos profissionais que buscam dividir experiência para somar conhecimento.

Palavras-chave: Comportamento alimentar – reestruturação cognitiva – respiração - exercícios bioenergéticos – Análise Bioenergética.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 09 |
| 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA..... | 11 |
| 2.1 PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL..... | 11 |
| 2.2 TERAPIA COGNITIVA..... | 12 |
| 2.2.1 Técnicas Cognitivas..... | 13 |
| 2.2.2 Reestruturação Cognitiva..... | 14 |
| 2.2.3 Como Lidar Com os Impulsos..... | 15 |
| 2.2.4 Ficar no Controle..... | 16 |
| 2.2.5 Habilidades Significativas..... | 17 |
| 2.3 PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL..... | 19 |
| 2.3.1 Técnicas Comportamentais..... | 19 |
| 2.3.2 Modelo Clínico Adaptado Sobre a Preocupação..... | 20 |
| 2.3.3 Relaxamento e “Stress”..... | 22 |
| 2.3.4 Técnicas de Relaxamento..... | 23 |
| 2.3.5 Relaxamento Muscular Progressivo..... | 24 |
| 2.3.6 Variações dos Exercícios..... | 24 |
| 2.4 ANÁLISE BIOENERGÉTICA..... | 26 |
| 2.4.1 Energia nos Processos Vitais..... | 26 |
| 2.4.2 Comer Compulsivo..... | 29 |
| 2.4.3 Estar em “Grounding”..... | 30 |
| 2.4.4 Respiração..... | 31 |
| 2.4.5 Exercícios Bioenergéticos Adequados às Posturas..... | 33 |
| 2.4.5.1 Procedimento dos exercícios segundo Lowen & Lowen..... | 35 |
| 2.4.5.2 Procedimento dos exercícios de acordo com Hoffman e Gudat..... | 37 |
| 2.5 PROPOSTA PARA UM GRUPO TERAPÊUTICO..... | 41 |
| 2.5.1 Público-Alvo..... | 41 |
| 2.5.1.1 Formação do grupo..... | 41 |
| 2.5.1.2 Materiais utilizados..... | 41 |
| 2.5.1.3 Programação..... | 41 |
| 2.5.2 Desenvolvimento dos Encontros..... | 42 |
| 2.5.3 Desenvolvimento do Projeto..... | 43 |
| 3 CONCLUSÃO..... | 45 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 47 |

| | |
|---|-----------|
| ANEXO..... | 48 |
| Anexo – 1 Ficha de inscrição para o projeto | 49 |
| Anexo – 2 Termo de Consentimento Informado..... | 50 |
| Anexo – 3 Teste sua autoestima..... | 51 |
| Anexo – 4 Teste seu nível de ansiedade..... | 53 |

1 INTRODUÇÃO

O objetivo desta proposta de trabalho é abordar com clareza e profundidade, todos os tópicos levantados em função dos objetivos propostos.

A ideia de escrever a monografia “*Caminhos Para Alimentar Seu Corpo*”: *Um projeto em Terapia Cognitivo-comportamental e Análise Bioenergética* surgiu no início da minha participação no curso de Especialização em Análise Bioenergética. Este trabalho demonstra como aconteceu a integração das duas abordagens terapêuticas: a Terapia Cognitivo-comportamental e a Análise Bioenergética no contexto almejado.

A Terapia Cognitivo-comportamental é o sistema psicoterapêutico utilizado por mim inicialmente em consultório. A Análise Bioenergética me cativou por ser uma forma de terapia que ajuda o indivíduo a se reencontrar com seu corpo, resgatando o prazer de viver. Do ponto de vista bioenergético, mente e corpo constituem o ponto mais alto dessa abordagem.

O trabalho objetiva atender a demanda apresentada por pessoas com dificuldades em controlar o ato de comer e baixa energia corporal, portanto, proporcionar aos participantes a possibilidade de introduzir reeducação alimentar em suas vidas através da consciência corporal, que é uma forma de favorecer a compreensão das mudanças cognitivo-comportamentais a fim de adquirir novos comportamentos alimentares, facilitando a percepção da relação existente entre comida e saciedade.

Encontrar solução escolhendo apenas um caminho, para que o processo de emagrecimento aconteça gradualmente é tarefa difícil, pois sabemos que tudo o que pensamos é sentido pelo corpo e vice-versa. Vários caminhos serão apontados para que o indivíduo se mantenha saudável e em harmonia com seu ser biopsicossocial e espiritual.

O trabalho proposto aborda a importância da Análise Bioenergética na vida dos participantes. Introduzir a Análise Bioenergética facilita o aumento do campo energético de cada indivíduo do grupo. A restituição do fluxo da energia dá

vida ao corpo que é a base para a espiritualidade do ser humano para que eles se tornem indivíduos harmonizados e felizes.

O desejo de trabalhar em grupo surgiu enquanto participante do curso, período favorável ao meu crescimento como pessoa e aumento da experiência e aprendizado como psicóloga e psicoterapeuta corporal. Penso que, no trabalho grupal, há maior troca de informações possibilitando o crescimento pessoal e interpessoal dos participantes. Sendo assim, podemos entender que o grupo é o continente de todas as emoções de seus participantes. Outro ponto a destacar é que a experiência do trabalho em grupo mostra um baixo custo em relação ao trabalho individual.

Vários são os temas abordados nos encontros: comportamento alimentar, reestruturação cognitiva, respiração, ansiedade, *stress*, relaxamento e uma série de exercícios bioenergéticos propostos no decorrer do mesmo. A prática de tais exercícios visa levar o participante adquirir interesse por atividade física

As técnicas que favorecem a Psicoterapia Cognitivo-comportamental que acompanham o trabalho dependem da adaptação profissional ao tipo de procedimento e também daquilo que os participantes almejam. Os exercícios bioenergéticos específicos escolhidos são adequados às cinco posturas apresentadas no decorrer dos encontros: “Minha vida está na minha cabeça”; “Eu preciso de”...; “Eu sou o maior, o melhor, o mais belo”; “Não aguento mais” e “Eu não posso mostrar fraqueza”.

O presente trabalho pretende delinear uma forma de trabalhar com o problema de distúrbios alimentares, interessante e útil para os participantes do grupo e para os profissionais que buscam dividir experiência para somar conhecimento.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Vários teóricos trazem informação a respeito dessa abordagem, que se tornou eclética, ao integrar conceitos de outras abordagens diferentes em relação aos pressupostos teóricos e à forma como se dá a prática na psicoterapia.

Judith S. Beck (1995) cita vários estudiosos e diversas formas de terapia cognitivo-comportamental que foram devolvidas por teóricos importantes. Em destaque: a terapia racional-emotiva de Albert Ellis (Ellis, 1962), a modificação cognitivo-comportamental de Donald Meichenbaum (Meichenbaum, 1977) e a terapia multimodal de Arnold Lazarus (Lazarus, 1976). A referida autora acrescenta que contribuições importantes foram feitas por muitos outros, incluindo Michael Mahoney (1991), Vittorio Guidano e Giovanni Liotti (1983), e que houve uma rica descrição de como as correntes da terapia cognitiva se originaram e cresceram com a colaboração dos estudiosos (Arnkoff & Glass, 1992; Hollon & Beck, 1993).

Para Rangé (2001), uma das mais importantes contribuições foi o desenvolvimento do modelo cognitivo por Beck e seus colaboradores. Segundo esse modelo, o comportamento é, em parte, decorrente do modo como uma pessoa processa as informações sobre o ambiente. De acordo com o pensamento de Beck e Clark *apud* Rangé, a interpretação vai depender dos esquemas¹, ou seja, do modo como se estruturou durante seu desenvolvimento; as emoções e comportamento poderão variar.

Vale lembrar que a Terapia Cognitivo-comportamental é destacada pela forma mais adequada aos procedimentos da psiquiatria, indicada nos transtornos de ansiedade, de pânico, obsessivo-compulsivo (TOC), em problemáticas ligadas à sexualidade e outros distúrbios psicológicos (fobias, bulimia e anorexia, depressão, etc

¹ Estruturas cognitivas que funcionam como regras de organização da ação.

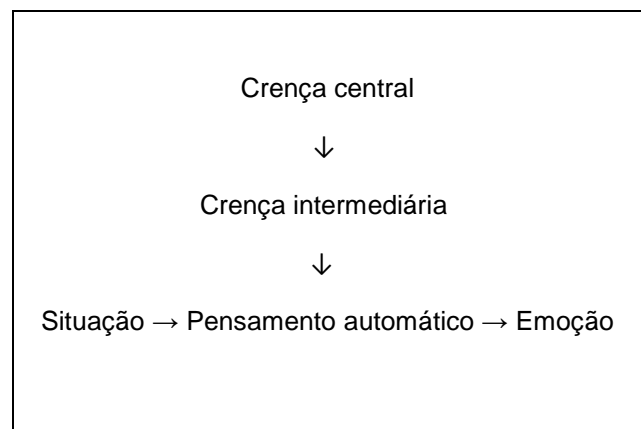
2.2 TERAPIA COGNITIVA

Segundo Aaron T. Beck (1964), a terapia cognitiva foi desenvolvida no início da década de 60, como uma psicoterapia breve, estruturada, orientada ao presente, para depressão, direcionada a resolver problemas atuais e a modificar os pensamentos e os comportamentos disfuncionais ou distorcidos.

Ao se interessar pelos estudos da terapia cognitiva Judith S. Beck² (1995) ressalta que o modo como as pessoas se sentem está associado ao modo como elas interpretam e pensam sobre uma situação. A resposta emocional é intermediada por sua percepção da situação e, os pensamentos surgidos são chamados de 'pensamentos automáticos' e não são decorrentes de raciocínio.

A resposta ao surgimento dos pensamentos automáticos surge das 'crenças', que são fenômenos cognitivos mais duradouros. As crenças influenciam sua visão de uma situação, o que por sua vez, influencia como ele pensa, sente e se comporta. As crenças centrais e intermediárias aprendidas desde os primeiros estágios do desenvolvimento humano consistem em atitudes, regras e suposições. (BECK, Judith, p 31).

O modelo cognitivo pode ser ilustrado da seguinte forma:



Exemplo do gráfico acima: Situação (ler este livro); Pensamentos automáticos (Isto é difícil demais. Eu jamais entenderia isso.); Reações: Emocional (tristeza); Comportamental (Fecha o

² Judith S. Beck é filha de Aaron Beck, autor da "vertente beckiniana".

livro); Fisiológica (Peso no abdômen). Conceituar um paciente em termos cognitivos é crucial para determinar a trajetória mais eficiente e efetiva de tratamento. Isso também auxilia a desenvolver a empatia, um ingrediente essencial para estabelecer um bom relacionamento de trabalho, com o paciente. (BECK, Judith, 1995, p.31).

2.2.1 Técnicas Cognitivas

Freeman e Dattilio (1998, p. 23-25), sugerem estratégias para ajudar os clientes a testarem a realidade de suas cognições, a seguir:

Flecha Descendente; termo inventado por Beck et al (1979), é utilizado devido ao seu uso real de flechas apontando para baixo para ajudar os clientes a compreenderem a lógica e a seqüência do seu raciocínio.

Significado Idiossincrático; processo ou esclarecimento de um termo de declaração realizado pelo cliente, para que o terapeuta possa ter um alto nível de compreensão da realidade do cliente.

Rotulação das Distorções; através dessa técnica, os clientes podem identificar automaticamente quaisquer pensamentos disfuncionais e monitorar seus padrões cognitivos.

Questionamento da Evidência; permite ao cliente decidir se suas declarações são baseadas em informações erradas.

Verificação das Opções; a tarefa específica é trabalhar até que o indivíduo consiga gerar novas opções.

Reatribuição; esta técnica envolve simplesmente que o indivíduo distribua adequadamente as responsabilidades às partes certas e afaste a ideia de que um único indivíduo seja responsável por tudo.

Descatastrofização; envolve ajudar o paciente a equilibrar sua concentração na pior condição antecipada, reavaliando-se a situação e perguntando: 'Qual é a pior coisa que pode acontecer? E se isso vier a acontecer, será assim tão horrível'?

Vantagens e Desvantagens; instruir os pacientes a relacionar as vantagens e desvantagens de uma situação, permitindo-lhe mudar sua perspectiva e equilibrar as alternativas.

Paradoxo ou Exagero; envolve que o terapeuta leve uma questão ou uma ideia ao extremo para que o paciente consiga enxergar o absurdo de um ponto de vista exagerado. Isso freqüentemente ajuda o paciente a desenvolver uma perspectiva mais equilibrada da questão.

Transformar a Adversidade em vantagem; pegar uma situação infeliz e utilizá-la como uma vantagem.

Substituir as Imagens; na essência, o fato de muitos indivíduos experimentarem sonhos e imagens negativos indica que o poder da imagem é forte. Por isso, os pacientes podem ser ajudados a mudar o rumo desses sonhos e imagens para cenas de enfrentamento mais bem sucedidas.

Ensaio Cognitivo; o uso dessa técnica pode ajudar os indivíduos a praticarem a positividade, superando a inabilidade no confronto com as pessoas, e assim por diante.

2.2.2 Reestruturação Cognitiva

Segundo Karfgin e Roth *apud* Freeman & Dattilio (1998) apresentam o tema obesidade dizendo que os profissionais se utilizam de técnicas modernas, concentrando-se principalmente nos comportamentos relacionados à modificação dos hábitos alimentares, dispendo de maneira propícia o ambiente comportamental consumidor e organizando criteriosamente as contingências para as mudanças de peso e de comportamento

De acordo com pensamento de Karfgin e Roth citado pelos autores em estudo:

A reestruturação cognitiva, as imagens orientadas, o treinamento da auto-instrução, a determinação de objetivos, o auto-esforço e a resolução de problemas são apenas alguns procedimentos inter-relacionados, de base cognitiva, que foram incorporados aos programas comportamentais preexistentes [...] É enfatizada a importância da mudança do estilo de vida – e

particularmente a incorporação significativa do exercício à existência cotidiana. É amplamente reconhecido o valor do apoio social, seja sob forma de comedores Anônimos, terapia de família ou estímulo dos colegas. Além disso, a obesidade não é mais tratada como uma condição isolada, sem raízes biopsicossociais. (FREEMAN E DATTILIO, 1998, p. 207).

Beck J. (2007) destaca que há sempre um pensamento que precede ao ato de comer. Pensamentos que fazem o indivíduo agir de maneira disfuncional são chamados de pensamentos sabotadores e os pensamentos que conduzem o indivíduo a agir de forma coerente são os denominados pensamentos funcionais.

2.2.3 Como Lidar Com os Impulsos

Na opinião de Beck, J. (2007), se o indivíduo puder identificar os estímulos que provocam os pensamentos sabotadores levando-o a comer de maneira inadequada, poderá minimizar sua exposição a eles, ou mudar a forma de enfrentá-los. A mesma autora destaca as seguintes ideias para enfrentar os impulsos:

- Modificar o seu ambiente de refeição.
- Tolerar a fome e o desejo incontrolável de comer.
- Pensar de forma diferente sobre comida.
- Lidar com as emoções de maneira produtiva.
- Fazer da alimentação saudável uma condição mais importante do que agradar a outras pessoas ou satisfazer uma vontade momentânea. (BECK Judith, 2007, p. 37)

Na opinião de Beck J. (2007), *fome* é a sensação de vazio no estômago que é frequentemente acompanhada de ruídos; *sede* como sensação de secura na boca que o impele a tomar líquido; *desejo* - quer comer porque está influenciado por outros estímulos (frequentemente ambientais), mesmo que tenha recém-comido; *desejo incontrolável* – sente urgência em comer um tipo específico de alimento, acompanhada de tensão e uma sensação desagradável na boca, na garganta ou no corpo.

A este respeito, Beck, J. (2007, p. 37) explica: “Você encontra um estímulo: Alguém lhe oferece um pedaço de bolo → Você tem um pensamento: Este

bolo parece gostoso → Você toma uma decisão: Acho que vou comer um pedaço → Você age: Come o bolo.”

Na visão da mesma autora (2007) o debate interno entre pensamentos sabotadores e pensamentos funcionais faz você se sentir tenso. A tensão é aliviada, muitas vezes, antes de levar o alimento à boca ou comendo. Entretanto, da mesma forma que a decisão de comer pode reduzir a tensão, a decisão de não comer pode também reduzi-la.

2.2.4 Ficar no Controle

A autora em estudo enfatiza:

O ato de comer não é automático. Você pode aprender a ficar no controle. Muitas situações desencadeiam pensamentos sobre comer, mas existem técnicas que você pode aprender para evitar ou minimizar esses estímulos. Quando você encontra um estímulo, seus pensamentos determinam se você vai agir de maneira produtiva e fortalecer seus músculos³ de resistência ou de maneira improdutiva e fortalecer os de desistência; Responder aos pensamentos sabotadores é uma habilidade que pode ser usada pela vida inteira para manter a perda de peso. (BECK, J. 2007 p. 39).

Para desenvolver essa habilidade, o indivíduo deverá inicialmente aprender a reconhecer a sensação, ou seja, perceber a diferença que existe entre uma e a outra situação. É necessário aprender técnicas para mudar o foco da atenção, deixando assim, menor o poder de persuasão da fome e do desejo incontrolável de comer.

Pode-se dizer que não está apenas com fome, ou desejo incontrolável de comer, mas apenas com fome, sem dar atenção desviando o foco para outras coisas, sem ter que comer impulsivamente, apenas livrando-se dessas sensações e sentindo-se muito bem por não ter comido

Segundo Beck J. (2007, p. 44), quando se come em exagero, provavelmente as pessoas têm esses pensamentos: “Está tão gostoso; não posso parar: É uma ocasião especial, então não faz mal exagerar: Quero mostrar para o

³ Tendência de pensar e agir de determinadas formas.

anfitrião que aprecio seus esforços: Não consigo resistir a esta comida maravilhosa.”

É preciso mudar a programação mental de forma que, ao término das refeições, a pessoa se sinta bem por estar satisfeito ao se levantar da mesa e, sem dúvida, sem privação.

Outra maneira que contribui na reeducação alimentar, obtendo como resultado o emagrecimento, é prestar atenção no que se está comendo e na quantidade de alimento ingerida. Vale lembrar que pensamentos sabotadores invalidam o pensamento racional. Para tanto, reconhecer e responder de maneira funcional aos pensamentos sabotadores é uma habilidade a ser praticada no dia a dia.

Os estudos mostram que o estresse e o aborrecimento são fatores que desencadeiam o comer imediato. A comida aparece como resposta para se obter a calma e a distração dos pensamentos negativos. Técnicas de distração e relaxamento ajudam a obtenção de respostas aos pensamentos sabotadores e à resolução de problemas relacionados às emoções negativas. Os erros podem ser usados como experiência, a fim de aumentar a autoconfiança. É possível, mediante uma programação, retomar o controle das diversas situações recuperando deslizes, controlando a alimentação e o peso.

Para o emagrecimento acontecer, é necessário aprender técnicas cruciais de terapia cognitiva pelo resto da vida, ressalta a autora:

Isso inclui planejar a alimentação, escolher alimentos saudáveis, resistir aos desejos incontrolláveis, acalmar-se sem recorrer à comida, ter bons hábitos alimentares, e fazer exercícios,... Aprender também as habilidades essenciais para responder aos pensamentos sabotadores que o levariam a comer exageradamente, a sentir-se desmoralizado e a desistir. Você aprenderá a se motivar para continuar usando essas habilidades no futuro. (BECK, J. 2007, p. 50).

2.2.5 Habilidades Significativas

A mesma autora (2007) destaca: “A prontidão para a mudança é algo mais complicado do que, simplesmente querer mudar”. Certas habilidades deverão

ser aprendidas uma de cada vez e praticá-las inúmeras vezes, até acontecer o que se espera e adquirir confiança necessária na capacidade individual para alcançar o objetivo almejado

A teórica em estudo elenca os benefícios percebidos pelos participantes ao emagrecer e manter a perda de peso:

- Seus desejos incontroláveis diminuirão.
- Não entrará em pânico quando estiver com um pouco de fome.
- Planejará automaticamente o que irá comer a cada dia.
- Seguirá de forma consistente seu planejamento, mesmo nas ocasiões especiais.
- Em vez de se sentir em privação, se sentirá bem em recusar alimentos.
- Sentirá orgulho de si mesmo.
- Será mais autoconfiante
- Terá mais energia.
- Se sentirá melhor fisicamente. (BECK, J. 2007, p. 57).

2.3 PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL

Bernard Rangé (2001) define comportamento como sendo função de condições ambientais específicas com as quais fica associado por mecanismos de aprendizagem.

O mesmo autor (2001) aponta que a teoria comportamental é, antes de mais nada, uma disposição de lidar com os aspectos objetivos da conduta dos homens por meio de uma firme aderência a uma metodologia experimental rigorosa; destaca ainda que a unidade, estabilidade e continuidade do comportamento dos indivíduos são reflexos das contingências ambientais e, portanto, a relação de cada aspecto do comportamento deve ser feita com aspectos específicos do ambiente e não com variáveis internas. Convém lembrar aqui a importância do trabalho com a Análise Bioenergética, pois complementa essa visão ao colocar o foco na consciência corporal. Acreditamos que existe uma inteligência no corpo.

Segundo Rangé (2001), uma vez que o comportamento dos indivíduos não tem necessariamente unidade e continuidade, não se pode falar concretamente em diferenças individuais, mas apenas em diferenças situacionais e comportamentais. As condições relevantes a relacionar serão os antecedentes, as respostas e suas consequências, sendo que as relações entre estes termos vão expressar os princípios de aprendizagem e as leis gerais do comportamento.

2.3.1 Técnicas Comportamentais

São utilizadas como medida de apoio e como um meio para reunir informações para facilitar a mudança (FREEMAN E DATTILIO, 1998). As técnicas comportamentais que se seguem são aquelas mais frequentemente utilizadas na terapia cognitiva:

Treinamento da Positividade; o terapeuta ensina ou exemplifica para o paciente os comportamentos desejados nas várias situações sociais. O termo '*in vivo*' é utilizado para indicar que os comportamentos são realizados na vida real.

Ensaio Comportamental; o terapeuta fornece subsídios ao paciente para que este possa seguir uma direção e desenvolver respostas e estímulos eficazes. Também envolve o esforço das habilidades existentes.

Atribuição de Tarefas Graduais; as tarefas específicas são expostas em etapas, desde aquelas que produzem menos ansiedade até aquelas ameaçadoras.

Biblioterapia; as leituras frequentemente indicadas aos pacientes são livros destinados ao público em geral.

Relaxamento e Meditação; a aplicação de atividades de relaxamento, meditação e respiração consciente é útil para os pacientes ansiosos. Estes aprendem a se distrair e conseguem controlar a ansiedade. A respiração profunda e o estímulo da hiperventilação são eficientes, pois ajudam os pacientes a aprenderem que podem dominar o controle da respiração e regular seus sintomas.

Treinamento das Habilidades Sociais; isto envolve rever e instruir o paciente em comportamentos necessários à interação social.

Exercício de combate à Vergonha; consiste em fazer com que os pacientes se envolvam em atividades que enfatizam sua preocupação pelo que os outros possam pensar deles. O objetivo é ajudar o paciente a perceber como as pessoas reagem e que aquilo que eles pensam na verdade não importa.

Lição de Casa; é necessário que as atividades de apoio ao tratamento tenham continuidade fora das sessões. São enfatizadas as atribuições de autoajuda, que servem como uma continuação daquilo que foi retirado na sessão anterior. As atribuições são elaboradas conforme o problema específico e são resultados do processo de colaboração que ocorre durante o tratamento.

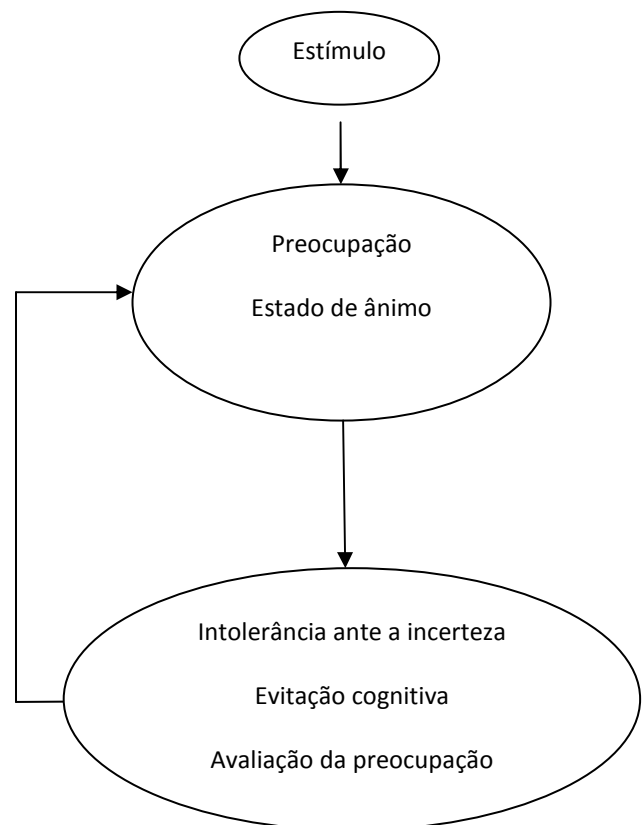
2.3.2 Modelo Clínico Adaptado Sobre a Preocupação

Caballo (2003) aborda todas as perguntas que o participante venha a fazer sobre o modelo. A percepção de incerteza por parte do mesmo é uma fonte importante de preocupação e ansiedade. Conforme o autor

Considerando que a incerteza está enraizada na vida diária de todos os indivíduos, o objetivo do tratamento não consiste em tentar eliminar a incerteza, mas, ao contrário, fazer com que o

paciente aprenda a aceitá-la e desenvolva as estratégias de enfrentamento para quando se deparar com situações de incerteza. (CABALLO, 2003, p. 227-228).

Embora o modelo esteja simplificado, o autor acredita que é importante apresentá-lo aos pacientes a fim de que possam entender de uma maneira mais fácil e ver-se nele.



“Fig. 7.1. Modelo clínico da preocupação no TAG”. (CABALLO V. E. p. 228).

Caballo (2003) enfatiza três tipos de preocupação: 1) os problemas imediatos baseados na realidade e modificáveis (p. ex., um conflito interpessoal atual com um colega de trabalho); 2) problemas imediatos que se baseiam na realidade, mas que não são modificáveis (p. ex., a doença de um ente querido); 3) acontecimentos muito improváveis que não se baseiam na realidade e que, por conseguinte, não são modificáveis (p. ex., a possibilidade de vir arruinar-se algum dia). O autor destaca que, embora a maioria das preocupações esteja relacionada a

situações que podem ser incluídas em mais de uma dessas categorias, é necessário uma análise comportamental detalhada por parte do terapeuta, utilizando-se de uma série de perguntas, com o objetivo de ajudar os pacientes a classificarem suas preocupações.

2.3.3 Relaxamento e “Stress”

Caballo (2002, p. 149) enfatiza: “O *stress* tende a se conceitualizar atualmente como a resposta biológica ante situações percebidas e avaliadas como ameaçadoras e as que o organismo não possui recursos para enfrentar adequadamente”.

Esta forma de entender o *stress* ressalta o componente biológico da resposta, mas, ao mesmo tempo, evidencia a importância de duas variáveis psicológicas mediadoras: a avaliação cognitiva da situação e a capacidade do sujeito para enfrentá-la. Por outro lado, aceita-se que a resposta biológica inclua componentes dos sistemas neurofisiológico, neuroendócrino e neuroimunológico, além de acompanhar-se de componentes subjetivos e comportamentais, como destaca Caballo (2002).

A resposta biológica do *stress* tem sido investigada no contexto de outras respostas que têm recebido diferentes denominações: reflexo de defesa (Pavlov), reação de luta ou fuga (Cannon) ou reação de alarme (Selye). Estas denominações sugerem que a resposta biológica do *stress* tem, ao menos inicialmente, um caráter adaptativo, já que facilita ao organismo o poder de defender-se diante das ameaças ambientais. Todavia, quando a resposta se repete com demasiada frequência ou sua intensidade excede as demandas objetivas da situação, então, pode se converter em um importante fator de risco para a saúde, comprometendo o funcionamento adaptativo dos três sistemas biológicos implicados: o neurofisiológico, o neuroendócrino e o neuroimunológico (CABALLO, 2002, p.150).

Segundo Benson *apud* Caballo (2002), partindo-se desse conceito, o relaxamento é considerado uma resposta biologicamente antagônica à resposta de *stress*, que pode ser aprendida e convertida em um importante recurso pessoal para opor-se aos efeitos negativos do *stress*.

2.3 4 Técnicas de Relaxamento

Sobre a aprendizagem do relaxamento, Caballo (2002) explica que a aprendizagem das respostas biológicas é um dos fatores importantes para entender as técnicas de relaxamento, seguindo-se de aspectos relevantes, como: nenhuma técnica aparentemente simples e “boa para tudo” pode ser aplicada diretamente sem avaliar primeiro o problema; destaca que deve ser boa a relação de trabalho entre paciente e terapeuta, haja vista ser o paciente quem vai aprender a resolver o problema. O ambiente físico é o lugar em que o paciente possa se sentir confortável. A observação é importante antes do relaxamento para que nenhum obstáculo ocorra durante a tensão-relaxamento de algum grupo muscular. A voz do terapeuta deve seguir um tom normal, um pouco baixo e pausado, sem perder o volume, nem se fazendo cada vez mais lenta.

O mesmo autor (2002), com base no assunto, ressalta que qualquer técnica de relaxamento deve conter os seguintes pontos: finalidade para a qual se vai ensinar a relação com o problema do paciente, em que consiste a técnica em termos gerais, como se procederá nas sessões, importância da prática em casa e, por último, em que consiste a sessão atual.

Enfatizando o relaxamento, o autor em estudo prescreve o tipo de informação:

Antes de começar a seqüência de exercícios de tensão-relaxamento, pede-se ao paciente que deixe seus olhos irem se fechando, e que relaxe. Depois de 1 ou 2 minutos começa a seqüência dos exercícios, para os quais se segue um guia relativamente padronizado. Por exemplo, pode-se começar com o primeiro grupo muscular dizendo: Está confortável e relaxado. Agora gostaria que continuasse deixando seu corpo todo relaxado, enquanto concentra sua atenção em sua mão direita (ou esquerda se for o braço dominante). Quando eu disser, feche a mão, muito, muito fortemente, tão forte quanto possa. Agora! Perceba o que sente quando os músculos da mão e antebraço estão tensos. Concentre-se nesse sentimento de tensão e mal-estar que experimenta. Depois de 5 ou 7 segundos (praticamente o que demoram as palavras do terapeuta), este diz: Agora quando eu disser “solte” quero que sua mão se abra completamente e deixe-a cair sobre suas pernas; não o faça gradualmente, deixe-a cair de uma vez. Solte! Perceba agora como a tensão e o incômodo desapareceram de sua mão e antebraço. Fixe-se

nas sensações de relaxamento, de prazer, de tranqüilidade que tem agora. Fixe no contraste, na diferença, entre ter a mão tensa e tê-la relaxada. Continue soltando esses músculos, deixando que se façam cada vez mais lisos, mais relaxados. Não faça nada, só deixe-os soltos. Depois de 30-40 segundos de relaxamento, repete-se de novo o exercício, e assim até completar os exercícios dos braços. O resto do tempo, até aproximadamente 20 minutos que dura cada sessão, de relaxamento, dedica-se só a relaxar. Para isto, continuam se repetindo as instruções anteriores de relaxamento. (CABALLO, 2002, p.154).

2.3.5 Relaxamento Muscular Progressivo

Segundo Caballo (2002), o relaxamento muscular progressivo e a respiração diafragmática ajudam o paciente a relaxar ao longo de uma série de situações que provocam ansiedade. Isto se baseia na ideia de que a ansiedade e o relaxamento não podem ocorrer ao mesmo tempo. O autodiscurso e a reestruturação cognitiva ajudam o paciente a identificar os padrões de pensamento irracionais, errôneos ou desadaptativos e a substituí-los por cognições mais positivas e adaptativas

É importante perceber se ocorre a preocupação entendida como pensamentos contínuos sobre o perigo futuro que são experimentados como aversivos e relativamente incontrolláveis. Segundo Borkovec (1985), citado por Caballo (2002), a preocupação é melhor descrita pela frase “ O que me aconteceria se ...”. Desse modo, os sujeitos que se preocupam muito são especialistas em descobrir possíveis problemas enquanto são incapazes de gerar soluções eficazes ou respostas de enfrentamento.

2.3.6 Variações de Exercícios

Caballo (2002) destaca que a repetição dos exercícios (oscila entre 2 ou 3 vezes); a aplicação abrange em todos os músculos seguindo a ordem (dos braços à cabeça e daí abaixando até os pés. É importante que o participante aprenda a manter relaxados todos os músculos, exceto os que estejam tensionando. Esta aprendizagem de tensionar só os músculos, que voluntariamente quer, o ajudará a generalizar na vida diária.

A “resposta de relaxamento” de Benson *apud* Caballo (2002) é um procedimento adaptado das técnicas de meditação. Nelas se utiliza um “mantra” ou palavra secreta sussurrada para produzir estados de meditação profunda. Segundo sinaliza Benson, qualquer palavra pode causar as mesmas alterações fisiológicas que o “mantra”. As alterações fisiológicas mais consistentemente encontradas são: decréscimo no consumo de oxigênio, decréscimo na eliminação de dióxido de carbono e decréscimo na taxa respiratória.

Segundo Benson e sua equipe citados por Caballo (2002) são dadas as seguintes instruções para produzirem essas alterações:

- 1) Sente-se numa posição confortável
- 2) Feche seus olhos.
- 3) Relaxe profundamente todos os músculos, começando por seus pés, e subindo até seu rosto. Mantenha-os relaxados.
- 4) Respire pelo nariz sendo consciente de sua respiração. À medida que expulsar o ar diga a palavra “um” (one) para você mesmo (pode ser “paz”, “relax”, ou qualquer outra palavra). Por exemplo, respire para dentro... para fora, “um”, etc. Respire fácil e naturalmente.
- 5) Continue durante 10 ou 20 minutos. Pode abrir os olhos para ver a hora, mas procure fazê-lo pouco e não utilize o despertador. Quando terminar, fique sentado durante vários minutos, primeiro com os olhos fechados, e logo, com eles abertos. Não se levante até que passem alguns minutos.
- 6) Não se preocupe se não relaxou completamente no início. Deixe que o relaxamento ocorra no seu próprio ritmo, não force. Pratique uma ou duas vezes ao dia. Com a prática a respiração ocorrerá sem nenhum esforço. (CABALLO, 2002, p. 162).

A originalidade de Benson de acordo com o teórico em estudo (2002) pôde ser comprovada baseada em suas instruções sobre a respiração ativa, ou seja, na concentração em uma palavra que ajude a respirar mais lenta e pausadamente, favorecendo dessa maneira o relaxamento.

2.4 ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Segundo Lowen (1975), a bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a se reencontrar com seu corpo e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele, portanto estando aberto á vida e ao amor. No valor dado ao corpo, inclui a sexualidade, uma das suas funções básicas, inclui também as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e autoexpressão.

A sua graciosidade e beleza também devem ser mantidas. A liberdade, a graça e a beleza são atributos naturais de qualquer organismo animal. Deixar fluir o fluxo dos sentimentos e sensações, expressar os movimentos com graça e, permitir que a beleza se manifeste em harmonia interna, acrescenta Lowen (1975). Esses fatores denotam um corpo saudável e, portanto, uma mente saudável. Podemos reconhecer então que o que acontece com o corpo afeta a mente. Da mesma forma, o que acontece na mente, acontece no corpo. É a autodescoberta proporcionada pela bioenergética.

Um aspecto importante a ser ressaltado é que a prática de atividade física regularmente é um excelente subsídio para atingir as metas do comportamento alimentar, pois a Análise Bioenergética se propõe, através dos exercícios que são movimentos apropriados, ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las, obtendo mais autoconhecimento.

Para Lowen & Lowen (1977, p.13): “É importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algum movimento”. Convém destacar que bloqueia não só o movimento, mas a emoção que está contida nele, portanto liberar o músculo bloqueado estará liberando a sua emoção. Isso vem facilitar a compreensão de que a execução regular de exercícios proporciona maior vitalidade e capacidade para o prazer.

2.4.1 Energia nos Processos Vitais: Carga, descarga, fluxo e movimento

Na opinião de Lowen (1975, p. 40): “Podemos porém aceitar a proposta fundamental de que a energia está envolvida em todos os processos da

vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, e que os mesmos chegariam ao fim, se a fonte de energia para o organismo se esgotasse”.

Neste tópico, convém lembrar que a quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele a usa irá determinar e refletir em sua personalidade. Algumas pessoas têm mais energia que as outras; algumas são mais debilitadas. A maneira mais rápida de conseguir o aumento da energia no corpo é através do influxo de oxigênio, de forma branda e depois profunda. O processo envolve a introdução do paciente em algumas atividades simples, bem devagar. Desta forma, a tendência é tornar a respiração mais ativa, aumentando o nível de energia. Se a pessoa estiver recarregada de energia, um leve e involuntário tremor (ou vibração) poderá ocorrer em suas pernas, portanto é a excitação da energia no corpo, principalmente nas pernas. A voz fica mais risonante, conforme maior quantidade de ar fluindo pela laringe e a face deverá se tornar mais viva. Para um organismo sobreviver é preciso que aconteça o equilíbrio entre carga e descarga de energia.

É importante compreender:

O aumento do nível de energia de um indivíduo não pode ser alcançado simplesmente através da respiração. Os caminhos para a auto-expressão através dos movimentos, da fala e dos olhos devem estar igualmente desobstruídos de modo a permitir que ocorra uma maior descarga de energia. (LOWEN, 1975, p. 44).

Com base nesta explicação, podemos entender que a ênfase é dada sempre à respiração, ao sentimento e ao movimento, na tentativa de relacionar o movimento da energia atual do indivíduo com sua história de vida. Esse procedimento vai aos poucos descobrindo as forças internas (conflitos) que fazem com que o indivíduo não funcione em seu potencial de energia corporal. Cada vez que um desses conflitos internos é resolvido, aumenta o nível de energia disponível para o Ego. Isso significa que a pessoa absorve e descarrega mais energia em atividades criativas que conduzem ao prazer e à satisfação.

Alexander Lowen nos deixa claro que:

Todos nós somos sensíveis às forças ou energias que nos rodeiam, mas o seu impacto não é o mesmo para todas as pessoas, a bioenergética se

apóia na simples proposição de que cada ser é o seu corpo. Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta. A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo. Um corpo morto não possui mente, perdeu seu espírito e sua alma também o deixou. Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quando seu corpo perde parte da vivacidade, num momento de exaustão, por exemplo, a tendência é retrair-se. (LOWEN, 1975, p. 47).

O mesmo autor (1975) enfatiza que a doença produz o mesmo efeito no indivíduo, ou seja, um estado de retraimento, todavia, gostaríamos de ser e de nos sentir mais vivos, e a bioenergética pode nos ajudar a alcançar este objetivo. O que um indivíduo sente também pode ser definido pela expressão de seu corpo. A atitude do indivíduo em relação à vida ou seu estilo pessoal refletem-se no seu comportamento, em sua postura e no modo como se movimenta. É de suma importância reconhecer quem somos, o que acontece em nosso corpo e em nossa mente. Em suas palavras:

Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo. [...] Na medida em que o organismo humano vai crescendo, vai adicionando camadas à personalidade, cada uma das quais permanece viva e em funcionamento, na fase adulta. Quando são acessíveis ao indivíduo, constituem uma personalidade integrada e livre de conflitos. Se qualquer camada, ou seja, qualquer experiência for reprimida ou deixar de estar disponível, a personalidade entra em conflito e, portanto, se limita. (LOWEN, 1975, p. 50).

A teoria loweniana nos diz também que o corpo vivo possui uma mente, tem um espírito e contém uma alma. Determinadas funções mentais desempenham papéis importantes na bioenergética. Vale lembrar que a mente tem uma posição de comando sobre o corpo. A mente e o espírito possuem uma ligação. O montante de espírito de uma pessoa é determinado pela quantidade de energia que ela tem. A ligação entre energia e espírito é imediata. Quando a pessoa está excitada e seu nível de energia aumenta, seu espírito se eleva.

E o que chama mais a atenção é o fato de que a força de espírito de um organismo tem sido sempre associada à respiração. A respiração profunda e plena se destaca na bioenergética, pois é somente através dela que o indivíduo consegue energia para uma vida mais espiritualizada.

Há de se reconhecer que Lowen (1975) enfatiza a prática regular dos exercícios bioenergéticos, sendo que a pessoa entra em contato com o seu corpo, sente seus distúrbios, compreende o significado, ajuda a manter a sensação de harmonia com o universo. Isso é um grande desafio numa cultura onde a tecnologia impera.

Com base nesta descrição, Hoffman e Gudat (1997) ressaltam que os exercícios bioenergéticos podem ajudar o indivíduo a ter consciência de cada uma das fases do ciclo carga-descarga e a identificar as possíveis inibições e bloqueios. A liberação já ocorre desde o início ao fazer os exercícios e mais tarde também no dia a dia.

2.4.2 Comer Compulsivo

Alexander Lowen (1967) explica que lutar contra o peso excessivo e não conseguir emagrecer levam o paciente ao desespero. Após a meta ser atingida, o esforço cai por terra na maioria dos casos e a pessoa relaxa seu programa de austeridade, voltando aos poucos aos padrões antigos de alimentação. O processo poderá se repetir mesmo com anos de terapia, até que a pessoa perceba tratar-se de um jogo.

O hábito de comer compulsivo e a incapacidade de adormecer são sintomas de uma desesperação interior que provêm de uma carência de auto-aceitação, na opinião de Lowen (1967). A pessoa torna-se compulsiva em sua dieta da mesma forma que era compulsiva ao ato de comer e tem a ilusão de que a próxima dieta será definitiva. Por trás dessa ilusão, ele alimenta outra, que se refere à juventude eterna.

Há também uma relação entre o comer exagerado e a frustração sexual, entendida aqui como falta de uma liberação sexual satisfatória (orgasmo). A pessoa realizada sexualmente tende a estar livre de impulsos neuróticos. A autonegação do prazer leva o indivíduo a rejeitar o seu corpo. Quando o indivíduo

recupera o direito e a capacidade de sentir prazer, o hábito de comer se torna automaticamente autorregulado e não uma compulsão.

De acordo com a teoria loweniana, o oposto do comedor compulsivo é o indivíduo obcecado com a ideia de magreza. Atualmente a moda é ser magro. Em parte, duas explicações: 1ª - reação ao comer exagerado que caracteriza a nossa “sociedade excessivamente pesada”; 2ª – intensidade da luta competitiva que transforma a vida numa disputa, onde os gordos se acham em desvantagem. Jamais se encontra saúde emocional nos extremos. O autor nos mostra (1967) que entre esses extremos está a pessoa de corpo inteiro (fonte de prazer).

2.4.3 Estar em “*Grounding*”

Lowen (1977) explica o *grounding* conhecido em bioenergética como a sensação de contato entre pés e chão. Isto quer dizer que um fluxo de excitação percorre o organismo através das pernas para os pés e chão.

A metáfora de Lowen para o *grounding* é a Árvore:

Quanto à postura ereta dos seres humanos, vale a pena retomar a imagem da árvore. A capacidade de uma árvore se manter de pé depende mais da força de suas raízes do que da rigidez da sua estrutura. De fato, quanto mais rígida for a estrutura, maior o risco da árvore ser derrubada durante uma tempestade. As raízes são importantes para extrair do solo os nutrientes necessários ao crescimento da árvore. O transporte desses nutrientes para as folhas, feito pela seiva, é fundamental para a vida de uma árvore. Mas a seiva também precisa fluir para baixo, em direção às raízes, após ter sido carregada com a energia solar. No homem o fluxo de energia também é ascendente e descendente. (LOWEN, 1990, p. 138).

Para Lowen & Lowen (1977) outra maneira de dizer que uma pessoa está com os pés no chão; que sabe onde está e sabe quem é, estar *grounded*, é saber que tem um lugar no mundo, que a faz sentir-se firmemente plantada na terra, identificada com o seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. Estas qualidades faltam à pessoa que está “suspensa no ar” ou vive só na sua cabeça em vez de estar em cima dos próprios pés. O centro da gravidade recai mais embaixo, a pessoa se sente mais perto da terra.

Podemos sentir no corpo sensações ou excitações fortes acompanhadas de emoções intensas sem sair do contato com a realidade interna e externa. Temos medo de cair, medo de falhar, medo de deixar acontecer e de nos entregarmos a nossos sentimentos. Todavia, o *grounding* pretende ajudar a pessoa a estar mais conectada com a sua natureza, que inclui a sexualidade. Sentindo-se mais segura, pode permitir-se ser mais espontânea.

2.4.4 Respiração

Na abordagem loweniana, entende-se que se um indivíduo quiser viver é preciso respirar e quanto melhor for a respiração, melhor irá se sentir. Qualquer mudança na maneira de pensar de uma pessoa, e portanto em seus sentimentos e comportamento, está condicionada a uma mudança no funcionamento do seu corpo.

Para se viver é preciso respirar e quanto melhor for a respiração, mais vivo o indivíduo irá se sentir. Quando a respiração se torna difícil, deveríamos abandonar tudo para novamente voltarmos a respirar com facilidade, enfatiza Lowen (1970). Sentimentos e comportamento influenciam a mudança no funcionamento do corpo. As duas funções mais importantes são: *respiração* e os *movimentos*, as quais se encontram perturbadas em todas as pessoas por conflitos emocionais. Quando uma tensão muscular torna-se crônica, é retirada do consciente e perdemos a percepção da tensão.

Torna-se fundamental destacar nos estudos de Lowen (1970) que as sensações são determinadas pela respiração e pelos movimentos. A morte é uma interrupção da respiração e perda da sensação. Estar cheio de vida é respirar profundamente, valorizando a vida e o prazer.

O oxigênio fornece a energia que move o organismo, portanto uma respiração inadequada reduz a vitalidade do organismo. A limitação da respiração é responsável pela incapacidade de concentração, pela falta de tranquilidade, pelo fracasso em conseguir uma satisfação sexual plena. Enfim, a respiração inadequada provoca ansiedade, irritabilidade e tensão.

A dificuldade para respirar profundamente e com facilidade torna-se evidente em muitas pessoas, porque a respiração cria sensações e elas têm medo

de sentir sua tristeza, sua raiva e suas apreensões. Da mesma forma, a contenção de qualquer sentimento resulta numa inibição da respiração, obstáculo para se recuperar a saúde emocional, enquanto a respiração normal apresenta uma qualidade plena e única, envolvendo o corpo todo num movimento ondulante. Respiração observada em crianças pequenas e animais, cujas emoções não foram bloqueadas.

Pode-se observar também que há relação entre sucção e respiração, vista claramente no ato de fumar. O uso do cigarro para exercitar os movimentos respiratórios cria a dependência pelo cigarro, desta forma, fumar torna-se uma compulsão. A palavra de ordem para um fumante compulsivo deveria ser 'respire fundo em vez de fumar'.

Segundo Lowen (1970), a respiração é a pulsão básica (expansão e contração) de todo o corpo; portanto, a base da experiência de prazer e dor. A respiração profunda carrega o corpo. Em um corpo vivo, os olhos brilham, a tonicidade muscular é boa, a pele mostra uma tonalidade brilhante e o corpo é quente. Sob estresse devemos fazer um esforço para respirar profundamente sem dificuldade. Vale lembrar que, na terapia bioenergética, os pacientes são incentivados a fazer exercícios especiais que relaxam as tensões musculares do corpo e estimulam a respiração.

A respiração também se relaciona com a emissão da voz (outra atividade vibratória do corpo), acrescenta Lowen (1970) e inibições de choro, gritos e berros são explicados como tensões que limitam a respiração. A voz deve ser restabelecida para voltar a utilizar seu registro completo e as tensões específicas no pescoço devem ser liberadas a fim de que a respiração recupere toda a sua extensão.

Hoffmann e Gudat (1997) enfatizam que nós podemos entender até certo grau que a respiração pode ser consciente, entretanto é um processo que não podemos dirigir, pois o ar entra e sai sem a nossa intervenção e que a *respiração natural* acontece tranquilamente, enquanto que a *respiração mobilizada* é controlada, pois é possível intervir nesse processo (muitas vezes inconsciente). Esta se torna uma respiração superficial, com perda de vitalidade e vivacidade.

2.4.5 Exercícios Bioenergéticos Adequados às Posturas

Para Hoffmann e Gudat (1997) existe uma série de posturas típicas nas quais corpo e psique se revelam conjuntamente: em características físicas, externamente visíveis e no sentimento decorrente da maneira como nós nos vivenciamos a nós mesmos e ao nosso corpo; pela maneira como entramos em contato com o ambiente e nas inibições existentes no ciclo da carga-descarga⁴. A cada uma dessas posturas correspondem pontos fortes e fraquezas, uma característica de travar ou estabelecer relações humanas e problemas típicos de vida ou de saúde.

Na tentativa de ajudar pessoas que apresentam tais modalidades de postura, Hoffmann e Gudat (1997) elencaram uma série de exercícios bioenergéticos. Dentre eles alguns são lowenianos. Os escolhidos para a aplicação neste projeto serão: o *Grounding* – Alongamentos - Flexão da nuca - Rotação da nuca - Dar pulinhos - Flexão do tronco – Torre – Presilha - Aparando as asas - Tirar a máscara - Sorriso interno - Arco para frente -Expressar agressividade.

Segundo Lowen (1977) os exercícios expressivos ajudam a expressar o sentimento de raiva, por exemplo: bater na almofada; bater no colchão com raquete ou bambu; torcer a toalha.

Diga qualquer palavra que expresse um sentimento de raiva. Se você quiser use palavras como “não”, “não quero”, “me deixe”, “dane-se” ou “eu te odeio”. ... Diga quaisquer palavras que expressem algum sentimento que você tenha. Lembre-se que você não está machucando ninguém com esse exercício (LOWEN, 1977, p. 142).

Convém ainda lembrar Lowen (1977, p.144): “Uma pessoa agressiva é aquela que vai ativamente em busca da realização de seus desejos”... “Toda ação expressiva é um ato agressivo, no sentido de “mover-se para fora,” em direção ao mundo, apoiado nos sentimentos ou na energia pessoal.”

Primeira postura: “Minha vida está na minha cabeça”

⁴ Em bioenergética entendemos esses ritmos como um processo energético e o chamamos de “ciclo da carga-descarga.

Pessoas que demonstram tal postura são dominadas pela cabeça. O principal bloqueio energético em pessoas desse tipo separa o fluxo de energia entre a cabeça e o corpo, encontra-se, portanto, na região da base do crânio, da nuca e do pescoço. Também o restante do corpo, muitas vezes, está energeticamente bloqueado, isto é, raras vezes mostra movimentos espontâneos e tem poucas possibilidades de recarregar-se energeticamente.

A sensação corpórea típica dessas pessoas é da não existência do corpo. Para elas, o corpo parece não ter importância, e amiúde elas também são muito sensíveis em relação à dor. Seus relacionamentos pessoais são freqüentemente muito insatisfatórios, embora elas anseiem em seu mais profundo âmago por proximidade e união. Na realidade, porém são antes prudentes, desconfiados e em geral passam por situações difíceis junto a seus semelhantes (HOFFMANN E GUDAT, 1997, p.18).

Segunda postura: “Eu preciso de”...

Nesta modalidade de postura, Hoffmann e Gudat (1997) enfatizam pessoas que apresentam permanente carência afetiva. Em seu íntimo, existe um sentimento profundo de vazio, a sensação de não ter recebido o suficiente da vida. Tendem a parecerem fracas, cansam facilmente e desistem com facilidade. Os exercícios vêm ao encontro de seu fortalecimento, também no sentido de vivência, de forma a sentir progressivamente mais força em si.

Terceira postura: “Eu sou o maior, o melhor, o mais belo”

Podemos entender que pessoa deste tipo faz questão de mostrar uma superioridade fora dela, procura brilhar através de certas qualidades, preocupando-se com sua imagem. Desta forma, acredita cativar as outras pessoas. Tem pouca percepção interna. Através dos exercícios irá buscar contato consigo mesma, com as emoções internas, percebidas no corpo, sentindo os pés no chão.

Quarta postura: “Não agüento mais”

Os mesmos estudiosos (1997) explicam que as pessoas que funcionam desta forma ou apresentam este tipo de postura são pessoas que deixam entrar em si coisas indigeríveis, melhor dizendo, engolem tudo, sem discernir o mais

importante e necessário para uma vida normal. Estão sobrecarregados, portanto existe muita energia represada interiormente que não consegue ser expressa de maneira adequada. Estão a ponto de explodir.

Os exercícios proporcionam às pessoas a tranquilidade. A tendência é conhecer melhor suas necessidades profundas, observando-se interiormente. Amplia suas possibilidades de expressão, distendendo e afrouxando os bloqueios do pescoço, nos ombros, na pélvis e nas pernas. Também objetivam ultrapassar sempre de novo os limites do “segurar-se”, para descarregarem e largarem o controle.

Quinta postura - “Eu não posso mostrar fraqueza”

Esta postura mostra pessoas sensatas, controladas, corretas, sobretudo temem mostrar-se vulneráveis se manifestarem suas emoções pessoais. Os bloqueios estão menos localizados no corpo, e mais na superfície, nos órgãos de expressão – nos olhos, na voz – mas também no âmbito do coração e do peito. No ciclo de carga-descarga, a descarga está inibida, custa-lhes se soltarem, se abrirem, entregarem-se às correntes de energia. Na visão de Hoffmann e Gudat (1997), os pontos fortes dessas pessoas consistem em sua capacidade produtiva, em sua capacidade de se imporem e sua boa percepção da realidade. Frequentemente conseguem ter relacionamentos humanos estreitos e satisfatórios.

A prática do maior número possível de exercícios nesta postura propicia ao indivíduo transpor os limites na expressão, utilizando sua voz para expressar dor, e deixando seu corpo executar gestos e movimentos involuntários; buscar ir além dos limites da entrega, procurando, sempre de novo, largar o controle.

2.4.5.1 Procedimento dos exercícios segundo Lowen & Lowen (1977):

- Posição “grounding” - Ficar em pé com os pés separados, cerca de 25 cm; Joelhos ligeiramente dobrados e a bacia solta. Levar o peso do corpo para frente, sem levantar os calcanhares do chão, de modo que o peso caia nos metatarsos. A coluna reta, porém sem enrijecer, a cabeça erguida e alinhada, olhando para frente, na horizontal; ombros, braços e mãos pendentes e relaxados; mandíbula solta, garganta relaxada, lábios

entreabertos; relaxar o tórax e o abdômen, de forma que a respiração seja plena e profunda.

- Respiração profunda - de pé - Encha os pulmões distendendo o abdome; imagine que está enchendo um balão; conte até cinco. Agora, expire pela boca contando até dez. Repita até três vezes.
- Respiração profunda - sentado - Inspire profundamente, encha bem os pulmões de ar, distenda o abdome erguendo os ombros, prenda a respiração: Solte o ar pela boca falando “ah” ao mesmo tempo em que solta os ombros. Depois gire os ombros em círculos: Repita três vezes.

Uma nota: Na Respiração abdominal, é a barriga que se solta; O ar poderá entrar pelas narinas ou boca - Inspiração (barriga expande, pelve para trás); Expiração (pelve para frente, barriga para dentro).

- Flexão dos joelhos - Fique de pé com os pés separados cerca de 20 cm, na sua posição normal. Verifique se seus joelhos estão soltos, observe se os pés estão paralelos e se o peso do corpo está caindo no peito do pé, sem levantar os calcanhares. Abaixar-se lentamente inspirando o ar pelas narinas, verificando se a barriga está solta. Ao voltar à posição inicial solte o ar pela boca fazendo “ah”... (Bem devagar). A respiração deve ser abdominal. Devagar, dobre e estique os joelhos seis vezes, e depois fique nessa posição cerca de 30 segundos respirando normalmente.
- Alongamento “prazer em estar vivo” - Estique os braços para frente, para cima, para os lados e para baixo. Faça isso devagar, coordenando a respiração com o movimento dos braços. Na expiração, coloque um som ou suspiro que seja audível, quando os braços estiverem esticados em cada direção (frente; em cima; do lado e embaixo).
- Alongamento do pescoço - Em pé, mãos atrás da cabeça, entrelaçando os dedos; pressione para baixo com as mãos, deixando a cabeça ceder totalmente à pressão. Cotovelos para baixo; joelhos levemente dobrados e as costas eretas (não rígidas); o peso deve estar para frente; respiração profunda.

- Arco para frente - Lowen (1972) explica o exercício bioenergético: Pés 25 cm de distância um do outro colocados para frente; artelhos virados ligeiramente para dentro de modo a alongar alguns músculos nas nádegas; joelhos flexionados, ponta dos dedos tocando o chão; cabeça caindo solta, corpo equilibrado entre tornozelos e as pontas dos pés. Depois, mantendo as pontas dos dedos no chão estique os joelhos até que alguma vibração se desenvolva nas pernas gradualmente.

Lowen & Lowen demonstraram interesse em estudar a 'responsividade sexual e tensões pélvicas'. Dentre os inúmeros exercícios corporais, o escolhido foi:

- Rotação dos quadris - Em pé, pés separados mais ou menos 30 cm, retos e paralelos, joelhos levemente flexionados e o peso do corpo sobre o peito dos pés; ombros para baixo, peito solto, barriga para fora, mãos no quadril. Nesta posição, tente novamente girar seu quadril num círculo, da esquerda para a direita. O movimento deve ocorrer principalmente na pelve e envolver o mínimo a parte superior do tronco e as pernas. Depois de girar seis vezes da esquerda para a direita, inverta a direção, repetindo o mesmo número de círculos.

2.4.5.2 Procedimento dos exercícios de acordo com Hoffman e Gudat (1997):

Os autores explicam o procedimento do exercício como *'entrar no bloqueio'*: Coloque-se na posição básica ou *grounding* e deixe pender somente a cabeça. Você sentirá o peso da cabeça, deixe este peso atuar sobre a musculatura da nuca. Aos poucos, vá cedendo cada vez mais à força da gravidade. Atente para que as costas permaneçam eretas e os ombros levantados. Inspire e expire calmamente. Deixe os lábios suavemente entreabertos. Depois de dois ou três minutos, dirija sua atenção para a musculatura esticada da nuca.

Procure ligar os pontos onde você sente uma dor leve ou mais forte de distensão. Para encontrar os pontos tensos basta mover a cabeça, lentamente, alguns milímetros para a esquerda e para a direita. Inspire e expire calmamente.

- ❖ Rotação da nuca; exercício corporal elaborado por Hoffman e Gudat (1997): Gire a cabeça abaixada bem devagar para o lado, por cima do ombro, para trás, por cima do outro ombro, e leve-a num movimento giratório novamente

para frente. Com isto, você também estica a musculatura lateral do pescoço. Atente para que as costas permaneçam eretas e os ombros relaxados. Repita os exercícios várias vezes, depois troque a direção da rotação. Inspire e expire profunda e lentamente com os lábios suavemente entreabertos. Se sentir um pouco dolorido, detenha-se ali e chegue até a área dolorida através de uma distensão mais forte, com movimentos lentos, avançando milimetricamente.

Procedimento dos exercícios segundo Hoffman & Gudat (1997) - Exercícios corporais com a finalidade: 'conectar-se à terra':

- Dar pulinhos batendo com os pés – Fique de pé, ereto, pés afastados a uns 50 cm um do outro, joelhos levemente flexionados; boca entreaberta, olhos abertos. Iniciar dando pulinhos vigorosos e com pernas abertas, pisando em toda planta dos pés, bata com os calcanhares. Ao mesmo tempo, movimente os braços e mãos como se quisesse atirar alguma coisa no chão à sua frente. Emita um som profundo 'uuuh!' Pule até se cansar bastante.
- Flexão do tronco - Posição *grounding* ou básica; deixe o tronco pender para frente, ficar pendurado, bem solto e permaneça nessa posição de um a dois minutos. Permita ao seu tronco ser puxado bem para baixo, relaxando a nuca, para poder deixar pender a cabeça. Imagine algo que lhe pesa, esteja 'escorrendo'. Você também pode colocar as mãos entrelaçadas na nuca e deixar pender os cotovelos. Você notará como o peso dos braços espicha a nuca e as costas. Expire profundamente a partir do abdômen. Acompanhe a expiração com sons ou suspiros, por exemplo: 'uaahh!
- Endireitar-se - Erga o tronco aos poucos, vértebra por vértebra, mantendo a cabeça e nuca pendidas, relaxadas, até que as costas estejam completamente erguidas. Ao se erguer, imagine-se 'emergindo' de maneira bem lenta, procurando sentir cada vértebra.

Numa cuidadosa seleção de exercícios bioenergéticos, Hoffman e Gudat (1997) os expõem, com o objetivo de 'soltar as tensões dos ombros':

- ❖ Torre (estirando o tronco bem para cima): *Grounding*; respire profundamente; entrelace os dedos das mãos, levante os braços, virando as palmas das mãos para cima; esticar o máximo que puder para cima (30 a 60 segundos), mantendo os joelhos levemente flexionados. Depois deixe os braços caírem soltos.
- ❖ Presilha (contrapondo as mãos): Posição básica (*grounding*); respiração correta; Levante os braços para cima da cabeça e vire as palmas das mãos para fora. Depois junte as mãos e encaixe as palmas das mãos uma na outra; pressione as mãos com força, uma contra a outra. Conserve esta pressão durante uns 30 segundos aproximadamente.
- ❖ Aparando as asas (trabalhando as omoplatas): *Grounding*; atenção na respiração, levante os braços por cima da cabeça, com os cotovelos flexionados. Com uma das mãos, pressione o cotovelo do outro braço atrás da cabeça em direção às omoplatas. Costas retas. Depois de uns 30 a 60 segundos, relaxe a tensão e mude o lado.

Objetivando favorecer a 'percepção interna' das pessoas, Hoffman e Gudat (1997) exemplificaram com os seguintes exercícios corporais:

- ✓ Tirar a máscara: Posição *grounding*; relaxe o rosto; coloque as pontas dos dedos de uma mão na testa, logo acima da base do nariz e das sobrancelhas; a outra mão você coloca com a superfície interna atravessada sobre o dorso do nariz e os ossos molares; em seguida puxe ao mesmo tempo ambas as mãos, separando-as e fazendo uma pressão sensível sobre a pele do rosto. Passe os dedos da mão superior sobre a testa, subindo depois pelos cabelos, pressionando nitidamente o couro cabeludo, até o occipício. Ao mesmo tempo, passe a mão inferior para baixo, por sobre o nariz, a boca e o queixo. A seguir sacuda as mãos vigorosamente a partir dos ombros, afastando-as de si. Inspire profundamente pela boca, e ao sacudir as mãos, expire com força, com um som como 'uaa'. Repita esta sequência umas três vezes.

- ✓ Sorriso interno: Inicialmente, coloque-se na posição básica (*grounding*); relaxe as feições do rosto, fazendo caretas e a seguir relaxe, fechando os olhos. Respire profundamente, proporcionando alívio. Depois do relaxamento inicial do rosto, sorria suavemente para dentro, leve o sorriso até os olhos, para o interior do tórax, e sorria alguns momentos para dentro do seu coração. Direcione a expiração, colocando uma das mãos no esterno, e a outra, sobre um ponto que receba com prazer esse toque.

Segundo Hoffman e Gudat (1997), os exercícios bioenergéticos são exercícios, não habilidades e muito dependem do que você coloca neles. Se você os faz com carinho, cuidado e interesse por seu corpo, os benefícios irão surpreendê-lo.

2.5 PROPOSTA PARA UM GRUPO TERAPÊUTICO

2.5.1 Público-Alvo

O projeto estará aberto aos jovens e adultos que queiram participar da reeducação alimentar, compreender o processo de mudança corporal, expressando de forma espontânea os sentimentos e emoções.

2.5.1.1 Formação do grupo

Quanto à formação, o grupo terá o mínimo de quatro e o máximo de quinze participantes.

2.5.1.2 Materiais utilizados

Os materiais utilizados no projeto serão: projetor multimídia, computador, rádio, CDs, resumo dos textos relacionados aos encontros e fichas utilizadas como registro de dados pessoais.

2.5.1.3 Programação

Será realizada uma *primeira reunião*: assuntos: apresentação do projeto; honorário e agendamento; participação em doze encontros, frequência semanal com duração de duas horas cada encontro.

Nesta reunião, os *assuntos abordados* serão: comportamento alimentar, reestruturação cognitiva, *stress*, relaxamento, meditação, respiração e uma série de exercícios bioenergéticos específicos; aplicação de dinâmicas conforme os temas apresentados durante os encontros.

Os exercícios corporais específicos adequados às posturas primeiramente poderão ser mostrados em slides, explicados pelo facilitador. E após, exercitados por todas as pessoas presentes no grupo. Tais exercícios são específicos às posturas: “Minha vida está na minha cabeça”; “Eu preciso de”...; “Eu sou o maior, o melhor, o mais belo”; “Não aguento mais” e “Eu não posso mostrar fraqueza”. Cada participante do grupo pode se reconhecer no seu dia a dia, em uma descrição das posturas.

No primeiro encontro, será solicitado aos participantes que assinem o *Termo de Consentimento Informado*, para que os resultados da pesquisa possam ser publicados para fins de estudo e divulgação científica. Em continuidade, serão aplicados *instrumentos de medição*, tais como: balança digital portátil para avaliar o peso atual de cada participante do projeto e questionários com o objetivo de avaliar a ansiedade e autoestima individual. No final dos encontros, será repetido o uso dos referidos instrumentos.

O encerramento de cada encontro será musical, o que favorecerá aos integrantes do grupo a livre expressão corporal, ou seja, poder usar a criatividade individual para diferentes ritmos.

Cada participante deverá estabelecer metas possíveis de serem praticadas, a fim de atingir os objetivos propostos durante os doze encontros da proposta para o grupo terapêutico "*Caminhos Para Alimentar Seu Corpo*": *Um projeto em Terapia Cognitivo-comportamental e Análise Bioenergética*.

Após trinta dias do último encontro, os participantes serão convidados para retornarem ao grupo para uma avaliação individual. Aos sessenta dias do encerramento do trabalho uma reunião é marcada onde cada participante terá a oportunidade de falar sobre o comportamento atual.

2.5.2 Desenvolvimento dos Encontros

Aquecimento: Cada encontro será constituído de exercícios de alongamento, exercícios bioenergéticos adequados às posturas, como forma de energizar o corpo de cada participante.

Tema: Será específico em cada encontro, acompanhado de técnicas oferecidas pela Terapia Cognitivo-comportamental integrada à Análise Bioenergética, para que o grupo possa adquirir conhecimento possibilitando perceber e ressignificar situações vivenciadas.

Discussão e teoria: Haverá em cada encontro, o momento da discussão e teoria para que os *participantes* possam dividir experiências do cotidiano, somando aprendizado. O *papel do profissional* consiste em levantar questões e ficar atento às

ressonâncias, podendo, dessa forma, ajudar os membros do grupo a fazerem a relação.

2.5.3 Desenvolvimento do Projeto

Primeiro encontro - Temas a serem abordados: O que é Bioenergética; o que é a Terapia Cognitivo-comportamental; meu peso; minha meta; aplicação dos instrumentos de medição e Termo de Consentimento Informado.

Segundo encontro - Atividades a serem programadas: Avaliação do 1º encontro; o que preciso saber sobre alimento; tudo começa na minha cabeça; dinâmica: “A vida vem em ondas como o mar”.

Terceiro encontro – Elaboração da vivência dos últimos dias; estar em “*grounding*” (pés no chão); entendendo ansiedade; saiba como comer; exercícios de treinamento para serem feitos em casa, sugeridos pelo grupo.

Quarto encontro – O que acontecerá: Dinâmica - “A fruta de que mais gosto”; dicas para atingir a meta (emagrecer); 1ª Postura “Minha vida está na minha cabeça”; exercícios bioenergéticos aplicados á postura; momento da fala do grupo.

Quinto encontro –Temas a serem abordados: Respiração e os movimentos - Respiração profunda; exercícios bioenergéticos de alongamento em pé, trabalhando com braços e ombros – cabeça e pescoço; *stress*; dinâmica ‘Comer somente quando tiver fome’ – O que o grupo quer falar?

Sexto encontro – Serão desenvolvidas as seguintes atividades: Experiências da semana; respiração profunda sentada (o); processo do alimento no organismo; 2ª postura “Eu preciso de”...; exercícios bioenergéticos adequados; mudanças?

Sétimo encontro – Haverá o desenvolvimento dos temas: O grupo é o continente de todas as emoções de seus participantes; compartilhando experiências; lidando com os impulsos (preocupações); relaxamento – compartilhar.

Oitavo encontro – A programação será: Momento da fala do grupo; 3ª Postura “Eu não posso mostrar fraqueza”; exercícios bioenergéticos; revisão do processo alimentar.

Nono encontro – O tema será livre – momento da fala do grupo; dinâmica - Encontro com o que tenho de melhor.

Décimo encontro – Este encontro terá como apresentação: a 4ª Postura “Não aguento mais” - exercícios bioenergéticos adequados à postura; compartilhando experiências: O que eu não gosto em mim ...

Décimo primeiro encontro – Haverá apresentação de slides representando “diferentes tipos de emoções” que acontecem dentro do ser humano (momento de percepção, observação e escolha); 5ª Postura “Eu sou o maior, o melhor, o mais belo”; exercícios adequados.

Décimo segundo encontro – Atividades a serem desenvolvidas: Exercícios bioenergéticos sugeridos pelo grupo; reaplicação dos instrumentos de medição. Momento da fala do grupo; agendamento das reuniões (o grupo é convidado a voltar após 30 dias e 60 dias, após término deste encontro); encerramento.

3 CONCLUSÃO

Através da monografia “*Caminhos Para Alimentar Seu Corpo*”: *Um projeto em Terapia Cognitivo-comportamental e Análise Bioenergética*, acredito que será possível integrar as abordagens terapêuticas Cognitivo-comportamental e Análise Bioenergética.

A Teoria Cognitiva auxilia o indivíduo a modificar a relação entre a situação que está criando dificuldade e a habitual reação emocional e comportamental que ele tem naquela circunstância, mediante a aprendizagem de uma nova modalidade de reação. A nova aprendizagem é conseguida através de técnicas apropriadas a cada caso. Quanto à modificação do pensamento, produzirão uma resposta positiva em relação ao humor e, conseqüentemente, no comportamento.

A aplicação da modalidade psicoterapêutica Cognitivo-comportamental atende ao interesse do participante que é a mudança do comportamento alimentar. Segundo esta abordagem, os fatores que favorecem essa mudança dependem das condições do ambiente e dos processos cognitivos. Estes abrangem comportamentos voluntários ou involuntários, pensamentos, respostas verbais e corporais, imagens, lembranças, interpretações, percepções, sentimentos, emoções, avaliações, etc.

Pelo fato da Análise Bioenergética ser uma forma de entender a personalidade em termos de corpo e processos de energia, poderá ser útil na aplicação de exercícios específicos aos integrantes do grupo, haja vista conter subsídios que favorecem a resolução de problemas emocionais, assim, os participantes do grupo tendem a perceber melhor seu potencial para o prazer e alegria de viver por meio da experimentação.

Com a aplicação dos exercícios bioenergéticos, o participante poderá se reconhecer em qual das posturas ele está incluído em momentos da vida e se exercita permitindo que sentimentos e emoções aflorem e encontrem formas adequadas de expressão. Sendo assim, poderá aprender a lidar com suas emoções ressignificando pensamentos e, conseqüentemente, um novo comportamento.

É sabido que a relação terapêutica que envolve participantes pode ter influência positiva ou negativa. Não só a aplicação de teorias ou técnicas resolve os problemas, no entanto uma postura empática e compreensiva, sem pré-julgamentos, poderá gerar expectativas positivas quanto aos resultados.

Por meio desta pesquisa, acredito que as pessoas participantes aprenderão, através da observação e da ajuda mútua, como avaliar seus comportamentos. Desta forma, poderão experienciar mudanças internas e externas em suas relações, obtendo, sobretudo, uma melhor qualidade de vida.

Ao escrever e detalhar o trabalho "*Caminhos Para Alimentar Seu Corpo*" espero contribuir com outros profissionais a fim de que possam aplicar as abordagens Cognitivo- comportamental e Análise Bioenergética combinadas para obter mudança de comportamento alimentar, inserido em um processo grupal de apoio, confiança, expressão de sentimentos e prazer.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BECK, J. S. **Pense Magro: a dieta definitiva de Beck.** Porto Alegre: Artmed, 2007.
- _____. **Livro de Tarefas: Programa de Seis Semanas da Dieta Definitiva de Beck.** Porto Alegre: Artmed, 2009.
- _____. **Terapia Cognitiva: Teoria e Prática.** Porto Alegre: Artmed, 1995.
- CABALLO, V. E. **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento.** 1ª Reimpressão. São Paulo: Livraria Santos Editora, 2002.
- _____. **Manual para Tratamento Cognitivo-Comportamental dos Transtornos Psicológicos.** São Paulo: Livraria Santos Editora, 2003.
- FREEMAN, A.; DATTILIO, F. M. **Compreendendo a Terapia Cognitiva.** Campinas: Editorial Psy, 1998.
- HOFFMAN, R.; GUDAT, U. **Bioenergética: Liberar a energia vital.** Porto Alegre: Kuarup Ltda, 1997.
- LOWEN, A. **Bioenergética.** 10 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1975.
- _____. **O corpo em depressão.** São Paulo: Summus Editorial, 1972.
- _____. **O corpo traído.** 6 ed. São Paulo: Summus Editorial Ltda, 1967.
- _____. **Prazer: Uma abordagem Criativa da vida.** 7 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1970.
- LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante.** 8 ed. São Paulo: Ágora, 1977.
- RANGÉ, B. **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: Transtornos Psiquiátricos.** Campinas, Livro Pleno, 2001.
- TRUCOM, C. **Exercícios cerebrais - Teste seu nível de ansiedade.** Disponível em [http:// www.docelimão.com.br/site/exercícios-cerebrais/385](http://www.docelimão.com.br/site/exercícios-cerebrais/385). Acesso em 19 de setembro/2011.
- Teste a quantas anda sua autoestima.** Disponível em [http: joana.arteblog.com.br/74229](http://joana.arteblog.com.br/74229). Acesso em 19 de setembro/2011.

ANEXO

Anexo 1**Ficha de inscrição para o projeto**

Nome: _____ Idade: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Cidade: _____ Estado: _____

Endereço: _____

Telefone (resid) : _____ Celular: _____

Profissão: _____ Local de trabalho: _____

Endereço do trabalho: _____ Telefone: _____

Estado civil: _____

Nome do Cônjuge: _____ Idade: _____

Você apresenta algum sintoma em seu organismo?

Você faz uso de algum tipo de medicamento? Qual o nome e como é usado?

Por que você escolheu participar do projeto?

Anexo 2

Termo de Consentimento Informado

Eu, _____

Portador(a) da Cédula de Identidade RG nº _____

Inscrito no CPF sob nº _____, residente na

Cidade _____ Estado _____, CEP : _____

Idade _____, peso _____, altura _____, abaixo assinado, DECLARO

ser de minha livre e esclarecida vontade participar do projeto

.....

..... que será realizado pela psicóloga clínica e psicoterapeuta corporal

..... informado(a), de que os

resultados desta pesquisa possam ser publicados para fins de estudo e divulgação

científica.

_____, _____ de _____ de _____

(Cidade)

Assinatura do(a) participante

Assinatura da coordenadora (usar carimbo)

Anexo - 3

Teste sua autoestima

Ganhe alguns minutos de seu tempo e responda as perguntas elaboradas pelo americano Marv Fremerman, especializado em psicologia motivacional e na construção da autoestima.

Ter uma autoestima elevada é sentir-se confiantemente adequada à vida, isto é: competente e merecedora. Ter uma autoestima baixa é sentir-se inadequada á vida, errada, não sobre este ou aquele assunto, mas errada como pessoa. Ter uma autoestima média é flutuar entre sentir-se adequada ou inadequada, certa ou errada como pessoa e manifestar essa inconstância no comportamento. Agora que você já compreende melhor, responda todas as perguntas abaixo, dando uma nota de zero a dez.

- 1) Você cresceu em uma família na qual havia muito amor e compreensão? (Se sim, dê uma nota 9 ou 10; se não dê uma nota menor)
- 2) Você é sempre honesta a respeito dos seus sentimentos quando lida com outras pessoas? (Se for honesta, dê nota 9 ou 10; se não dê uma nota menor)
- 3) Você está fazendo um esforço para resolver questões pendentes da sua vida, ou está adiando lidar com elas? (Se a resposta for positiva, dê nota 9 ou 10, do contrário dê uma nota menor)
- 4) Sempre se oferece para ajudar pessoas mais necessitadas que você? (Se você ajuda, dê nota 9 ou 10; se não dê uma nota menor)
- 5) Você se irrita com facilidade e normalmente dirige essa irritação para a pessoa errada? (Se você não se irrita facilmente, dê nota 9 ou 10; se a resposta for positiva, dê notas menores)
- 6) Você consegue olhar nos olhos de outras pessoas? (Para uma pessoa positiva, dê 9 ou 10)
- 7) Você fuma, usa drogas ou abusa do álcool? (Se você não tem esses hábitos, dê notas 9 ou 10; do contrário dê uma nota mais baixa)
- 8) Aceita assumir riscos e não tem medo de falhar? (Se aceita assumir riscos, dê nota 9 ou 10; se não, escolha notas mais baixas)
- 9) Sempre tem resfriados, gripes e outras doenças menores? (Se a resposta for sim, dê notas 1, 2 ou 3; se for não ou muito raramente, dê nota 9 ou 10).
- 10) Quando alguém faz algo que a deixa nervosa, você fala o que sente ou guarda os sentimentos? (Se você coloca para fora de maneira adequada dê notas de 9 ou 10; do contrário, dê uma nota mais baixa)
- 11) Você defende suas opiniões quando há outras em contrário? (Se sim, dê 9 ou 10)
- 12) Frequentemente diz mentiras ou meias verdades? (Se você não mente, dê notas 9 ou 10; do contrário, dê notas mais baixas)

- 13) Você sente compaixão por pessoas menos afortunadas? (Se sim dê notas 9 ou 10; do contrário dê notas mais baixas)
- 14) Você sempre se vê como vítima ou se sente injustiçada pelos outros? (Se sim, dê notas 1, 2 ou 3)

Conte seus pontos e veja o resultado:

120 a 140: Você tem uma ótima auto-estima! 90 a 120: Sua autoestima não é ruim, mas definitivamente você poderia se empenhar um pouco para melhorá-la.

Menos de 90: Você precisa prestar atenção em como está interagindo com as outras pessoas e buscar modos de melhorar sua autoestima.

Teste adequado do livro *Gaining The Mental Edge Through High Self Esteem* (Aumentando a Capacidade Mental Por Meio da Alta Autoestima), de Marv Fremerman

ANEXO - 4

Teste seu nível de ansiedade

Você é ansioso?

O conselho número 1 para combater a ansiedade, a mola propulsora do estresse, é praticar um exercício de autoconhecimento.

Você topa? Então faça este teste extraído de uma edição especial da Revista Saúde é Vital da Editora Abril – número 43.

Dê nota de zero a dez para cada uma das 11 questões abaixo, sendo que 10 é muito e zero é nunca.

1 – Você sente um certo mal-estar quando é obrigado a se expor diante de pessoas desconhecidas?

2 – Você frequentemente esquenta a cabeça com assuntos sem importância?

3 – Você é daquele tipo que fica tenso durante uma boa parte do dia?

4 – Você duvida com frequência da sua capacidade?

5 – Você fica muito apreensivo diante de situações novas?

6 – Você tem dificuldades para tomar iniciativas?

7 – Você sente uma necessidade permanente de ser amado?

8 – Você se considera uma pessoa pessimista?

9 – Você já teve uma sensação súbita de pânico?

10 – Você vive cansado ou irritado?

11 – Você dorme mal?