

**LIGARE – CENTRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS  
ESPECIALIZAÇÃO CLÍNICA EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

**ANA CLÁUDIA FAVA TONELLO LÚCIO MARTINS**

**ANÁLISE BIOENERGÉTICA NA PRÁTICA DA TERAPIA  
OCUPACIONAL VIVENCIADA NA ÁREA CLÍNICA**

**AMERICANA-SP**

**2020**

# **ANÁLISE BIOENERGÉTICA NA PRÁTICA DA TERAPIA OCUPACIONAL VIVENCIADA NA ÁREA CLÍNICA**

Monografia requisitada pelo curso de Especialização em Análise Bioenergética, ministrado pelo Instituto Ligare – Centro de Psicoterapia Corporais.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Odila Weigand

Coorientadora: Simone Santos Bittencourt  
Gonçalves

**AMERICANA-SP**

**2020**

“Sabe, eu acredito nas formas. Acredito que tudo é bom e tem uma forma. As formas revelam quem somos e onde estamos em nosso universo. Mostre-me as formas e os formatos que um homem dá a sua vida e lhe direi se ele é dono ou vítima dessa vida.”

“(Gail Godwin)

## AGRADECIMENTOS

Meu especial agradecimento à DEUS, ao UNIVERSO e ao MESTRE MAIOR por estar acima de tudo em minha vida e por esta conquista.

Certamente estes parágrafos não irão atender a todas as pessoas que fizeram parte dessa importante fase de minha vida. Portanto, desde já peço desculpas àquelas que não estão presentes entre essas palavras, mas elas podem estar certas que fazem parte do meu pensamento e de minha gratidão.

Agradeço a minha orientadora Prof<sup>ª</sup>. Odila Weigand, pela sabedoria com que me guiou nesta trajetória.

Gratidão a minha Coorientadora Terapeuta Simone Santos Bittencourt Gonçalves por ter me ensinado a ser um ser humano melhor.

Aos meus colegas de sala.

A Secretaria do Curso, pela cooperação.

Gostaria de deixar registrado também, o meu agradecimento, com muito amor ao meu esposo Vladimir Lúcio Martins e a minha filha Maria Eduarda de Fava Tonello e Lúcio Martins por sempre estarem esperando, com tolerância paciência minha jornada durante o curso de Análise Bioenergética.

Enfim, a todos os que, por algum motivo e de alguma forma, contribuíram para a realização desta monografia.

## RESUMO

O objetivo desta monografia é o diálogo entre a Análise Bioenergética e a Prática da Terapia Ocupacional, propondo uma forma de intervenção na área clínica que articule as ferramentas conceituais de ambos os domínios. Ao pesquisar teórica e bibliograficamente, examinando os conceitos das duas técnicas terapêuticas na área clínica, constatei inicialmente a importância da interação entre ambas, com grande possibilidade de proporcionar melhora ao cliente, quanto à proposta de prevenção e promoção de saúde. Acredito que a somatória das duas abordagens terapêuticas e a amplitude do olhar da Análise Bioenergética e da prática da Terapia Ocupacional possibilitaram uma avaliação mais completa e global do cliente. Por fim, apresenta-se uma proposta de trabalho individual, em grupo, às famílias, crianças, adolescentes e idosos. O trabalho de pesquisa tomou forma com o diálogo das duas abordagens terapêuticas, ampliando meu repertório terapêutico como profissional.

**Palavras-chave:** Análise Bioenergética. Terapia Ocupacional. Área Clínica.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	4
1. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E INTERAÇÃO CLÍNICA COM A TERAPIA OCUPACIONAL	
1.1 -Referencial teórico.....	6
1.2 -Análise Bioenergética.....	9
1.3 -Terapia Ocupacional – Modelo na área clínica.....	10
1.4 -Integração sensorial .....	11
2. CONCEITOS BÁSICOS FUNDAMENTAIS DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA	
2.1 – Grounding.....	14
2.2 – Respiração.....	15
2.3 – Análise do caráter.....	17
2.3.1 – Estrutura de Caráter Esquizoide.....	18
2.3.2 – Estrutura de Caráter Oral.....	19
2.3.3 – Estrutura de Caráter Psicopático.....	21
2.3.4 – Estrutura de Caráter Masoquista.....	22
2.3.5 - Estrutura de Caráter Rígido.....	23
3. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E O MODELO DA TERAPIA OCUPACIONAL	
3.1 - Atendimento à criança e à família junto à demanda clínica.....	25
3.2 – Suporte-Holding.....	28
3.3 - Técnicas terapêuticas individuais e em grupo.....	30
3.4 – Consciência corporal.....	32
4. METODOLOGIA .....	34
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	35
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36

## INTRODUÇÃO

A Análise Bioenergética é uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas resolverem seus problemas emocionais e para perceber o prazer da alegria de viver, na lição de Alexander Lowen.

A Terapia Ocupacional é uma da área da saúde que promove a prevenção, o tratamento e a reabilitação de pessoas que necessitam de atenção com relação a problemas emocionais, mentais, sensoriais, físicos e sociais.

A Terapia Corporal (Análise Bioenergética) tem conceitos fundamentais como o grounding e a respiração, técnicas que podem interagir e contribuir com o trabalho em Terapia Ocupacional na área clínica.

A contribuição da Análise Bioenergética na Prática da Terapia Ocupacional, ampliou a possibilidade de um olhar clínico e proporcionou o pensar quanto ao possível encontro entre ambas as técnicas terapêuticas, resultando em um trabalho de interação ampla e completa.

Esses estudos refletem minha caminhada como profissional na área de Terapia Ocupacional, trabalhando as funções emocionais, cognitivas, motoras e sociais do indivíduo.

Dentro do aspecto emocional e físico a Análise Bioenergética veio contribuir para alcançar melhores resultados no meu trabalho na área clínica e terapêutica.

Atuo em Terapia Ocupacional desde 1988, com experiência em instituições, clínica, hospitalar, psiquiatria e UTI neonatal.

A Análise Bioenergética de Alexander Lowen me fez acrescentar e contribuiu na prática da Terapia Ocupacional, porquanto vi a complementaridade das duas práticas terapêuticas, que podem dialogar de forma interativa e proporcionar a abertura de um leque maior de possibilidade de tratamento.

Para tanto, utilizaremos conceitos básicos de ambas as abordagens de forma a verificar os pontos de convergência, de interação e de intervenção na área clínica, articulando as ferramentas conceituais de ambos os domínios, sempre com vistas à prevenção e à promoção da saúde.

Veremos que, desde a avaliação do cliente, a junção das referidas técnicas são de enorme valia, já que amplia a visão do terapeuta para com aquele que busca a prevenção, a manutenção, ou o tratamento, contribuindo e favorecendo para a construção do corpo mais saudável e aprimoramento emocional, com alcance de maior autonomia e capacidade de contato com as realidades internas e externas.

Por fim, apresenta-se uma proposta de trabalho individual, em grupo e de atendimento à família, crianças, adolescentes e idosos na área clínica, lembrando que o processo terapêutico para o paciente visa o desenvolvimento e fortalecimento de raízes que possibilitem o funcionamento integral de uma existência independente e, por que não, plena.

## 1. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E INTERAÇÃO CLÍNICA COM A TERAPIA OCUPACIONAL

“Estar em contato com o corpo é estar em contato com a necessidade de amar.”

(Alexander Lowen)

### 1.1 REFERENCIAL TEÓRICO

“O caminho para uma saúde vibrante, é de grande importância não só para o trabalho dos problemas emocionais, como também para sua prevenção.”

(Alexander Lowen)

A Análise Bioenergética, em resumo, pode ser descrita como uma técnica terapêutica sistematizada por Alexander Lowen, a qual proporciona ao indivíduo o reencontro com o seu corpo, bem assim a tirar o máximo proveito possível de vida que nele há, incluindo posicionamento, sexualidade, respiração, movimento, sentimento e auto expressão. Ou seja, o objetivo da Bioenergética é proporcionar à pessoa a retomada de sua natureza primária, a qual se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser livre interiormente e resgatar sua qualidade interior. Ressalto que a verdadeira liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo energético e de sentimentos ou sensações, e a graça é a expressão desse fluir em movimentos corporais, sendo a beleza a manifestação plena da harmonia interna do indivíduo que esse fluir provoca ou proporciona.

A Bioenergética é baseada no trabalho de Wilhelm Reich, valendo lembrar que, antes de Lowen ter contato com Reich, ele já vinha desenvolvendo estudos sobre o relacionamento mente-corpo. Tal interesse surgiu a partir de sua experiência com atividades físicas em esportes e calistenia, forma de

treinamento físico em que se utiliza o peso corporal para movimentos acrobáticos e de força.

No ano de 1940, Lowen teve contato com Reich a partir de um curso sobre análise do caráter no qual tratava da identidade funcional do caráter de uma pessoa com sua atitude corporal ou couraça muscular, sendo que Reich tornou-se professor de Lowen entre 1940 e 1952, sendo seu analista de 1942 a 1945.

Em 1945, Lowen atendeu seu primeiro paciente, utilizando as técnicas de Reich e, em 1947, deixou Nova York e foi para Genebra com o objetivo de fazer o curso de medicina, o qual foi concluído em 1951.

Já em 1953 Lowen associou-se ao Dr. John Pierrakos, o qual havia feito “Terapia Reichiana”, sendo sensível e seguidor de Reich.

Seguindo o curso da história, em 1956, foi consolidado o Instituto de Análise Bioenergética, o que basta por ora.

Importa ressaltar, para o entendimento deste trabalho, que a energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, bem assim é necessário o aprimoramento das atividades da vida diária para portadores de deficiência física e fortalecimento emocional para aqueles que, de alguma forma, foram furtados das experiências mais íntimas, como o afeto materno e o retorno filial por tal motivo.

Se fossemos tratar de uma forma objetiva e fria a questão, diríamos que a energia seria fruto da combustão dos alimentos consumidos, já que para haver combustão é necessário que haja oxigênio e a quantidade de energia que um corpo possui e como ele a usa irá determinar e refletir em sua personalidade.

Todavia, no desenvolver deste trabalho, haveremos de perceber que o aumento de energia se dá pelo grounding, pela ampliação da respiração, dos movimentos, da fala e dos olhos.

A respiração compassada, sentida, vivenciada, abre a garganta, recarregar o corpo, ativa emoções reprimidas, facilitando a expressão dos sentimentos ou, então, evidenciando o medo, a dor e eventual rejeição.

A Bioenergética tem como um dos elementos de trabalho o conceito de carga-descarga, que foca o ser como uma unidade e o aumento do nível de sua energia vital.

A partir de então, a pessoa tem a oportunidade de liberar sua auto expressão e restaurar o fluxo de sentimentos de seu corpo, porquanto é essencial haver um equilíbrio entre carga e descarga de energia, porque a quantidade de energia absorvida está ligada à quantidade que pode ser descarregada.

A vida é uma e a energia flui em uma maravilhosa conexão etérea do ser com o todo. Do uno para o todo e do todo para o uno.

Pois bem, a ênfase dada na respiração, no grounding, no sentimento e no movimento, aliada à tentativa de relacionar o funcionamento energético atual com a história vivida e às limitações demonstradas e observadas em terapia são elementos essenciais para uma proposta de tratamento da criança e, claro, da família.

Importante dizer que, sem o tratamento da família, torna-se por demais contraproducente o tratamento apenas da criança. A interação e integração da família na proposta terapêutica é vital para que ocorra evolução positiva no quadro global.

Um dos focos da Análise Bioenergética se dirige para proporcionar ao cliente/paciente perceber e liberar tensões que o impedem de respirar naturalmente, de andar naturalmente, enfim, de viver naturalmente e, naturalmente se posicionar frente à vida, sendo que, em Terapia Ocupacional, as Atividades da Vida Diária, ou simplesmente AVD's são definidas como tarefas de desempenho ocupacional que a pessoa realiza todos os dias, para se preparar ou como adjuntas às tarefas de seu papel. Fazem parte das AVD's a capacidade do indivíduo vestir-se, alimentar-se, tomar banho, pentear-se, habilidades como atender telefone, comunicar-se pela escrita, manipular correspondências, dinheiro, livros e jornais, além da própria mobilidade corporal, como a capacidade de virar-se na cama, sentar-se, mover-se ou transferir-se de um lugar para outro.

## 1.2 ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Análise Bioenergética, criada e desenvolvida a partir de 1953 por Alexander Lowen, nascido em 1920, tem suas raízes nos fundamentos teóricos de Wilhelm Reich, do qual foi um dos mais destacados discípulos.

Segundo Reich e Lowen, a história de cada indivíduo e todas as suas experiências estão armazenadas na estrutura corporal.

Ampliar a reflexão e conhecimento de conceitos da Análise Bioenergética é resgatar a liberdade, a graça e a beleza do ser definido por Alexander Lowen como natureza primária do homem – grande objetivo da Análise Bioenergética.

A liberdade de pensar e sentir, a graça de se movimentar e a beleza de viver amorosamente, com saúde e alegria, ideia inovadora e ousada que nasceu em 1953 da parceria de Alexander Lowen e John Pierrakos, que eram dois jovens alunos de Wilhelm Reich. (WEIGAND, 2006)

A Análise Bioenergética é uma maneira de compreender a personalidade em função do corpo e dos seus processos energéticos, sendo necessário levar a efeito a desconstrução de modelos mentais limitantes, de tal sorte a aproveitar tal profícua ocasião para dar início a um diálogo respeitoso entre diversas formas e áreas do saber. (BARRETO, 2008)

É uma forma de terapia que combina o trabalho corporal com o da mente para ajudar as pessoas a compreenderem seus problemas emocionais.

O trabalho corporal da Bioenergética inclui, tanto procedimentos de manipulação, como exercícios especiais, estes últimos desenvolvidos por Lowen, que elaborou sua própria teoria da Bioenergética.

A base da Bioenergética repousa na ideia de uma identidade que envolve corpo, pensamento, emoções e sensações. Ela centra-se nos processos biológicos envolvidos na saúde e na energia do organismo. Lowen combinou os princípios fundamentais da psicanálise com o tratamento direto com o organismo visto do ponto de vista de seu desenvolvimento energético, emocional e relacional.

Para conhecermos a estrutura do cliente, a Análise Bioenergética utiliza a leitura corporal que nos fornece ferramentas para observação da energia, do

centramento, e do grounding do cliente, contato com a realidade interna emocional e com a realidade externa no mundo.

Ajudar o cliente a vivenciar e expressar adequadamente prazeres e dores e algumas tristezas, raiva, amor e sexualidade é um objetivo da Bioenergética, ajudando o ser humano a recuperar sua natureza essencial na expressão de movimentos, trazendo o fluxo de movimento interno, manifestando a harmonia interior gerada por esse fluxo. Portanto, trazendo um corpo saudável e uma mente saudável.

A verdadeira realização que a vida e a terapia oferecem é a capacidade do indivíduo ser plenamente verdadeiro consigo. O eu corporal é o único que jamais chegaremos a conhecer. Confie nele, ame-o e seja verdadeiro com você mesmo.

### 1.3 TERAPIA OCUPACIONAL – ÁREA CLÍNICA

A Terapia Ocupacional, na área clínica, desenvolve um trabalho focado na organização das funções emocionais, cognitivas, motoras e sociais do indivíduo.

Sua técnica terapêutica é a “atividade” a qual é desenvolvida e analisada individualmente, porquanto cada demanda que se apresenta para análise e tratamento requer especificidade em razão de cada ser ter características próprias, únicas e peculiares. Assim, a atividade que se presta a uma referida pessoa, em regra, não se presta no mesmo formato, para a outra. (MCDONALD, E.M & MCCAUL G., 1978)

O planejamento existente no modelo da área clínica da Terapia Ocupacional é a história do cliente, a avaliação e a reabilitação que deve ser bem sucedida e orientada no sentido de um objetivo bem definido.

A atividade que o paciente deve executar é analisada dentro de um contexto que envolve seu estado emocional, cognitivo, motor e social.

Uma série de atividades, em sequência lógica, são destinadas a produzir a situação global melhor possível do cliente, trazendo a seu estado emocional estabilidade e equilíbrio.

Quanto a seu estado físico, os efeitos específicos consistem em melhorar a força muscular, o alcance da mobilidade articular, coordenação, resistência e velocidade.

Em relação ao estado psiquiátrico, uma atividade pode ser usada de modo específico para melhorar a capacidade de trabalho, hábitos pessoais e sociais,

Além disso, a relação estabelecida entre o cliente e o terapeuta por meio da atividade proposta pode ser utilizada para auxiliar o cliente a entender e resolver seus problemas emocionais específicos.

Do mesmo modo, o estímulo da mente por meio da atividade significativa pode melhorar o desempenho psicológico.

A responsabilidade e o objetivo do Terapeuta é, por meio de uma cuidadosa avaliação do problema exposto pelo cliente e o uso de situações e atividades adequadas, auxiliá-lo a se recuperar, bem assim adquirir capacidade nos aspectos físicos, psicológicos e social de sua vida.

A importância do corpo e da mente sempre existiu através do tempo e essa menção da interdependência mental, física e social tem sido objeto da intervenção na aplicação da Terapia Ocupacional.

#### 1.4 INTEGRAÇÃO SENSORIAL

A Integração Sensorial, segundo Ayres, é uma área de especialidade da Terapia Ocupacional que se baseia em mais de 40 anos pesquisa e desenvolvimento da teoria.

O termo “Integração Sensorial” refere-se à forma como o cérebro organiza as sensações para o envolvimento da função motora (atividade ocupacional). Vejo a importância de ressaltar a referência da Integração Sensorial por fazer o diálogo com a Análise Bioenergética. Sendo assim, a Integração Sensorial é o

processo neurológico que organiza as nossas sensações, o sentir. É a base para todas as formas de aprendizagem de nosso corpo para que possamos viver no mundo e este faça sentido. É o alicerce para a aprendizagem e competências necessárias à realização das atividades da vida diária e sociais, bem assim para a capacidade de ter empatia pelo outro relacionado ao afeto. Aquilo que vemos, cheiramos, ouvimos, saboreamos ou tocamos é desafiado a cada momento na nossa experiência de viver juntamente com os nossos sentidos.

## 2. CONCEITOS BÁSICOS FUNDAMENTAIS DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Alexander Lowen costumava afirmar que Análise Bioenergética é uma forma de psicoterapia corporal baseada nas teorias de Wilhelm Reich.

Foi criada em 1953 por Alexander Lowen e John Pierrakos, ambos alunos e pacientes de Reich.

Pelo histórico descrito por Weigand (2006, p. 15 e 16), Lowen e Reich conheceram-se nos anos 40, em Nova York. Lowen tratou-se com Reich de 1942 a 1945.

Em seguida, Lowen foi estudar medicina na Suíça e, após, voltou a procurar Reich, já em 1953, quando os estudos desse último já estavam em outra fase, qual seja a energia orgone, sua nova abordagem, entre 1953 e 1956.

Lowen não se identificou e associou-se a Pierrakos para discutir casos clínicos. Fundou-se, em 1956, o Instituto de Análise Bioenergética em Nova York, que funcionou até o ano de 2020. Depois, a sede foi transferida para Zurique (Suíça). No Brasil, a Análise Bioenergética chegou na década de 1980, com Myrian Campos e Odila Weigand, que deram início ao primeiro grupo de formação filiado ao Instituto Internacional de Análise Bioenergética IIBA.

No conceito da Análise Bioenergética afirma Weigand, em 2006, que a identidade envolve tanto o corpo como o pensamento, emoções e sensações, que fazem parte do processo biológico envolvidos na saúde e no equilíbrio da energia do organismo.

A Análise Bioenergética nos fornece a compreensão de que conflitos e traumas afetam o indivíduo enquanto unidade psicossomática (LOWEN, 1982), sendo suas vivências infantis comprometedoras e marcantes da vida adulta. Podemos encontrar, assim, em Reich (1998) e Lowen (1983), a valoração da interligação corpo mente, o que nos permite avaliar o sujeito em todos os seus movimentos, explicitando características que marcam seu “funcionamento” na interação social, como no caso da liderança.

Importante dizer que a Análise Bioenergética combina a atuação sobre os níveis psíquico e somático, partindo da compreensão da personalidade em termos de corpo e energia.

## 2.1 – GROUNDING

Grounding (Ground = solo, chão) é a chave do trabalho Bioenergético, podendo ser sintetizado como sendo a sensação de contato entre os pés e chão, fazendo com que o indivíduo tenha contato com a realidade, com o solo onde pisa, com seu corpo e sua sexualidade (LOWEN, 1982)

Significa fazer a pessoa entrar em contato com o chão e, sendo assim, não pode ser mecânico, afirma Lowen (1982), deve ser sensitivo e energético.

Segundo Volpi (2017), o grounding se constitui em uma prática corporal em Bioenergética que significa enraizar-se, manter contato com a realidade a qual traduz os sentimentos do corpo. Quanto mais o indivíduo se conecta a seu corpo, aos sentimentos nele contidos, expressando-se a partir de sua realidade, maior a recuperação da capacidade de vibrar do corpo, perdida gradativamente desde a infância. Quanto mais uma pessoa concretiza em seu próprio corpo, maior o seu contato com o que lhe transcende, ou seja, a sua espiritualidade.

A melhor maneira de se entender o grounding é experienciar através dos exercícios de enraizamento (contato dos pés no chão).

Podemos dizer que o grounding ajuda o indivíduo a ter uma percepção de si mesmo e da realidade externa que nos dá segurança e nos faz sentir integrados dentro do nosso fluxo de energia.

Facilita a vibração e a circulação de energia vital. Ele aumenta o senso de segurança, faz com que o indivíduo entre em contato com sua natureza primitiva, sexual, desta forma libera os medos e bloqueios acerca da habilidade total de entrega (LOWEN & LOWEN, 1986).

As posturas de grounding e as vibrações aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo, conforme afirma Santana (2006).

Acrescenta-se, ainda, outro conceito no qual o grounding é um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés.

Sendo assim, e conhecendo esse conceito da Análise Bioenergética, me levou a refletir quanto à utilização dessa valiosa técnica na prática da área clínica da Terapia Ocupacional, notadamente na aplicação de exercícios no atendimento para crianças, adolescentes e famílias, em atendimentos individuais e em grupo.

Essa técnica da Bioenergética trouxe uma grande evolução no processo terapêutico, somando no crescimento emocional, cognitivo, motor e social dos clientes.

## 2.2 – RESPIRAÇÃO

“Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade”

(Alexander Lowen)

Respirar é o primeiro ato praticado pelo indivíduo ao nascer, sendo um ato essencial para vida e de extrema relevância para a Análise Bioenergética. A boa respiração é essencial para uma saúde vibrante, afirma Lowen que, em uma de suas obras cita que a respiração tem como objetivo, na Análise Bioenergética, fazer com que o indivíduo tenha mais vitalidade e conscientização de si e do outro.

O foco na terapia não é propriamente dito a respiração, mas é para poder ajudar o cliente a perceber e liberar as tensões que o impedem de respirar naturalmente. É importante ressaltar que os padrões desorganizados da respiração abrem possibilidades de entender os padrões de tensões musculares que estão desorganizados e que destroem e limitam a respiração, que são

resultado de conflitos emocionais desenvolvidos durante o crescimento da história de vida do indivíduo.

O grounding está relacionado à respiração, quanto mais você consegue se entregar, interiormente, mais profunda acontece sua respiração.

Portanto, estudar a respiração de uma pessoa permite ao terapeuta compreender o seu estado emocional, afirma Lowen (1997). Para lermos a linguagem do corpo e seu padrão de respiração é preciso estarmos em contato com o nosso próprio corpo e sermos sensíveis às suas manifestações.

Podemos observar outro conceito fundamental da Análise Bioenergética que pode incrementar os atendimentos na prática da Terapia Ocupacional possibilitando, cada vez mais, um amplo trabalho com os atendimentos individuais e em grupo.

No entendimento de Keleman (1992) a respiração é uma pulsação básica que desnuda uma atividade somática e emocional. Ele afirma que a respiração vai da cabeça à ponta dos pés, sendo certo que o respirar incompleto pode resultar em sentimentos de medo, sufocação, impotência e derrota. Ademais, é plena a interligação entre a respiração e os batimentos cardíacos, que se influenciam mutuamente, em uma via de mão dupla.

Embora o respirar seja uma atividade espontânea do indivíduo, ou seja, em circunstâncias normais não temos consciência da respiração, em circunstâncias que, eventualmente levem à dificuldade do inalar e expirar, o esforço para respirar pode tornar-se consciente. O foco não é induzir ou levar a pessoa à uma respiração forçada, antinatural, mas trabalhar com a naturalidade este tão importante ato vital.

A observação quanto à existência de traumas que venham a refletir em tensões pelo corpo é de suma importância para que se proporcione ao cliente o respirar natural com o fito de restabelecer um padrão saudável. De se notar que, em regra, há um contexto emocional envolvido no padrão respiratório, razão pela qual Lowen nos revela que os estados emocionais estão diretamente ligados com a respiração, afetando-os diretamente.

Vejamos alguns exemplos práticos: no prazer, a respiração é lenta e profunda; já a pessoa em estado de raiva desenvolve um respirar rápido; por sua vez o medo surte efeito contrário. Se o medo evolui para o pânico, o respirar

torna-se rápido e curto, como se fosse levado à fuga de uma situação de desespero. E, em estado de excitação e prazer, a respiração é realizada de forma rápida e profunda, levando à plenitude, ao êxtase.

A compreensão do estado emocional de uma pessoa pode ser efetuada, segundo Lowen, estudando seu padrão respiratório, sendo necessário que o próprio terapeuta esteja em contato com seu corpo e sensível às suas manifestações.

### 2.3 – ANÁLISE DO CARÁTER

Reich, a partir da compreensão defensiva do caráter, elaborou uma metodologia técnica para a análise e a diminuição dos aspectos não saudáveis do caráter, ou seja, dos aspectos defensivos. Chamou essa metodologia de Análise do Caráter, que, em resumo, consiste basicamente em perceber a forma de comportamento do cliente e conscientizá-lo dos aspectos defensivos que mais lhe causam sofrimento.

Para Lowen, os diversos tipos de caráter classificam-se em cinco tipos básicos, cada um com seu próprio padrão de defesa em nível psicológico e muscular. Portanto padrões peculiares, que se diferenciam dos outros, mesmo porque não há “tipos puros”, mas associações que resultam no estado atual em que se apresenta a pessoa.

Os cinco padrões de defesa propostos por Lowen, segundo a Análise Bioenergética, são: Esquizoide – antes ou logo após o nascimento; Oral – após o nascimento e até os dois anos de idade; Psicopático: durante a primeira infância; Masoquista: durante a segunda infância e Rígido: fase genital. Referidos padrões são formados em momentos específicos do desenvolvimento infantil e reforçados a partir de então.

Importante lembrar que a Análise Bioenergética não vê o paciente ou o cliente como uma estrutura de caráter mas como um indivíduo, que pode ter algumas ou todas as posições defensivas, procurando ajudar o indivíduo a reencontrar-se com seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da

vida que há nele, com o intuito de resgatar o seu potencial energético e se abrir para a vida.

### 2.3.1 – Estrutura de Caráter Esquizoide

A formação do caráter Esquizoide tem como fator primordial o sentimento de rejeição vivenciado pela criança durante a gestação ou logo após o parto. Tal sensação de rejeição leva a criança a utilizar a dissociação como proteção contra o medo, porque não se sente e não se considera bem-vinda a este mundo. Ou seja, a experiência básica é a rejeição.

Já o adulto se inclina ou tende ao isolamento, encontrando pouca satisfação na realidade vivida, o que o leva a buscar refúgio dentro de si, tendo o comportamento de defesa exacerbada quando se sente ameaçado. Também se mostra muito sensível devido a um precário limite em torno do ego e essa característica reduz sua resistência a pressões externas, forçando a pessoa a fugir como forma de legítima defesa do ego.

Uma forte característica de tal estrutura é o medo, como se a pessoa não tivesse direito de existir, o que a conduz a fortalecer seus limites defensivos como necessidade vital.

Podemos traçar alguns correlatos dessa estrutura com aspectos psicológicos como senso de si inadequado face à falta de identificação com o corpo; tendência a evitar relacionamentos íntimos e afetuosos; dificuldade e entrar em contato com o outro; razão predomina a emoção; cisão entre percepção e sensação; e confusão de ideias, atividades racionais.

Muito importante é a percepção dos aspectos físicos da pessoa, na qual a face tem uma aparência de máscara; o corpo é estreito e retraído; os olhos se mostram com pouca vivacidade, dificuldade de contato ocular; muitas vezes com olhar ausente, vago; apresenta tensão na cabeça e nas articulações; mostra excesso de flexibilidade ou de inflexibilidade corporal; são capazes de assumir posições corporais que parecem efetivamente feitas de cera; os braços pendem

como apêndices e os pés são frios e contraídos; bem como revelam discrepância entre a metade superior e inferior do corpo.

### 2.3.2 – Estrutura de Caráter Oral

O caráter Oral tem como fator primordial na sua formação o sentimento de privação vivenciado pela criança no período após o nascimento até cerca de dois anos de idade. A ausência materna sentida leva a criança uma falta de satisfação que leva a psique infantil a se fixar nesse estágio de desenvolvimento.

Para o desenvolvimento da pessoa, os cuidados maternos são fundamentais para a sobrevivência, sendo que a qualidade desse contato também irá influenciar na formação da estrutura de caráter do indivíduo, pois a criança necessita de atenção, afeto, alimento, cuidado, contato físico, disponibilidade, segurança, dentre outros. A privação, ou seja, a falha ou falta do alcance a essas necessidades levará a um choque em seu caráter.

A amamentação de qualidade, com contato, carinho, ou seja, com maternagem e um desmame gradativo são primordiais para o adequado desenvolvimento da criança para que se evite um bloqueio nesta fase causando futuramente uma pessoa dependente e sempre com medo da perda, o que causa uma tendência ao desenvolvimento da depressão endógena.

Na lição de Lowen (1982), a estrutura de caráter Oral se apresenta em uma personalidade com muitos traços típicos da primeira infância. Ou seja, tal estrutura de caráter desenvolve-se na primeira infância ou após o nascimento e até os dois anos de idade, sendo que o desmamar precoce ou o desmamar tardio geram a oralidade.

A pessoa de caráter Oral sofre de uma sensação de vazio e, constantemente, procura os outros para que preencham essa lacuna, embora, por vezes, aja como se fosse autossuficiente. O vazio interno reflete a supressão de sentimentos intensos, de desejos que, caso fossem expressos, resultariam num choro profundo. A tendência ao pessimismo naquele que sofreu privações

nesta fase é uma característica, já que o sentimento é de abandono e se relaciona ao direito de receber suporte. (VOLPI & VOLPI; 2003).

Este caráter pode ser definido como passivo, deprimido, dependente, apresentando excessiva necessidade de atenção, com dificuldade de assumir posição em qualquer questão e em enfrentar oposição. O Oral revela grande receio do abandono, admite a dependência ou a compensa na fantasia, porém apresenta ansiedade, narcisismo, dificuldade em compreender desejos e necessidades dos outros. Revela, ainda, distúrbios ortodônticos, bruxismo, bulimia, obesidade, alcoolismo, dentre outros, decorrentes do bloqueio desse segmento.

Segundo Lowen (1975), a estrutura de caráter Oral é um estado de baixa carga energética, onde a pessoa tem, inclusive, dificuldades para ficar em cima dos próprios pés, tendendo a se inclinar ou se amparar em alguém, mostrando então uma enorme vontade de estar rodeada por outras pessoas, manifestando-se na ideia de que o mundo deve sustentá-lo, esperando alcançar o que deseja, porém sem esforçar-se para isto, e assim consegue evitar a temida decepção.

Quanto aos aspectos físicos, os músculos são geralmente subdesenvolvidos e a energia se ancora mais na cabeça que no resto do corpo; a carga é baixa e a energia flui minguada do centro para a periferia, daí a falta de energia nas extremidades – mãos e pés; a falta de energia e força se situa na parte inferior do corpo; as pernas, apesar de fracas, são tensas, por falta de eixo energético pois os joelhos tendem a ficar tensionados e voltados para dentro, compensando a fraqueza do apoio dos pés no chão; os pés são geralmente fracos e chatos; as tensões musculares encontram-se espalhadas pelo corpo; há um anel de tensão na cintura escapular e na base do pescoço; tensão na cabeça e no pescoço, bem como nos músculos longitudinais ao nível do diafragma e do sacro; os músculos da cintura pélvica são tão tensos quanto os da cintura escapular; na parte anterior do corpo parece não haver tensão, mas isto é devido à deflação do peito e do abdômen; a pélvis é geralmente menor que o normal, possuindo poucos pelos; nas mulheres, confere um retardo no crescimento, apresentando uma estrutura corporal infantil.

### 2.3.3 – Estrutura de Caráter Psicopático

A estrutura de caráter Psicopático se forma entre o primeiro e o terceiro ano de idade, na saída da fase oral, começo da fase anal. Segundo Lowen sua essência é a negação do sentimento, sendo que nessa personalidade o ego volta-se contra o corpo e seus sentimentos, principalmente os de natureza sexual.

Trata-se de um tipo de caráter no qual a essência da atitude é a negação do sentimento. O indivíduo que apresenta referido tipo de caráter contrasta com o de caráter esquizoide que se dissocia de seus sentimentos. A função normal do ego é dar apoio às tentativas do corpo de encontrar prazer e não de subvertê-las a favor da imagem do ego. Em todos os caracteres psicopáticos, há um grande acúmulo de energia na própria imagem. Outro aspecto é sua motivação de poder e a necessidade de dominar e controlar.

O motivo deste tipo de caráter ser complexo é o fato de existirem dois modos de se ter domínio sobre os outros. Um modo é oprimindo e atormentando os outros, sendo que, neste caso, se a pessoa oprimida não se opuser ao tirano, torna-se sua vítima. O segundo modo é debilitando a pessoa por meio de aproximações sedutoras que são muito eficientes com pessoas ingênuas, que se submetem às redes do portador de caráter psicopático.

Tais indivíduos conviveram com pai ou mãe sexualmente sedutores, tendo a sedução sido encoberta e realizada para satisfazer suas necessidades narcisistas, com objetivo de vincular a criança a esse pai e/ou mães sedutores.

Para Lowen, esse pai/mãe é sempre alguém que, no início da vida, rejeita a criança quanto às suas necessidades de apoio e contato físico, sendo que a ausência desse preenchimento das necessidades básicas é o elemento responsável da presença de oralidade subjacente nessa estrutura.

Quanto aos aspectos físicos, o corpo masculino se expande acima do peito e é delgado para baixo; há um desenvolvimento desproporcional entre a metade superior e a inferior; o corpo feminino tem o quadril, pernas e pélvis muito largos, peito e ombros pequenos; na metade superior do corpo, o homem é

atlético; a mulher, pouco desenvolvida; impressão geral, no homem, de orgulho, raiva e, às vezes, ameaçador; na mulher, de infantilidade e meninice na parte superior, e de extrema sensualidade abaixo.

#### 2.3.4 – Estrutura de Carácter Masoquista

A estrutura de carácter Masoquista se desenvolve entre o segundo e o terceiro anos de idade, na fase anal, quando a criança começa a comer de forma autônoma e, também, a controlar os esfíncteres.

Lowen sugeriu que o direito do indivíduo ser livre, bem como o direito a ser independente são direitos fundamentais, e a sua frustração leva às reações de carácter psicopata e masoquista respectivamente.

As pessoas com referido tipo de carácter apresentam a ansiedade como um forte sentimento experimentado, em razão de um menor desenvolvimento do ego, tendo em vista que não conseguem separar o que acontece dentro de si daquilo que acontece fora. A estrutura de carácter masoquista se revela naquele que sofre e se lamenta, que se queixa e permanece em estado de submissão. (LOWEN,1982)

Quanto ao padrão muscular, no carácter masoquista observam-se características referentes a uma contenção interna contra o medo de a pessoa se auto afirmar; em termos de estrutura, o indivíduo defende-se contra a ameaça de ser esmagado se tentar se auto-afirmar, pelo que é importante ter em conta nos objetivos terapêuticos levá-lo a encarar o medo da auto-afirmação que ele esconde com atitude de rebeldia e desafio.

Os indivíduos com carácter masoquista lutam para agradar ao outro, na expectativa de que a aprovação lhes traga o pretenso amor, levando-os em regra a desapontamentos. Exibem atitudes de submissão na conduta externalizada, sendo que, por dentro, ocorre justamente o oposto. Já em nível emocional mais profundo, a pessoa acolhe sentimentos intensos de despeito, de negatividade, de hostilidade e superioridade, mas tais sentimentos estão fortemente aquém

dos ataques de medo, que explodiria num violento comportamento social. O medo de explodir é contraposto a um padrão muscular de contenção. Músculos densos e poderosos restringem qualquer asserção direta de si, permitindo somente as queixas e lamentos.

Em contraste à estrutura de caráter oral, a pessoa masoquista é dotada de um nível de energia que está fortemente contida no organismo, mas com pouco fluxo, estagnada em certas partes do corpo.

Quanto aos aspectos físicos, o corpo se mostra estruturalmente pesado, curto, grosso e musculoso, com pescoço curto e grosso. Há projeção das nádegas para frente, sendo a pele acastanhada em razão da estagnação de energia.

#### 2.3.5 – Estrutura de Caráter Rígido

Segundo Lowen, o indivíduo com estrutura de caráter Rígido é contido, mantém-se ereto de orgulho, com a cabeça bem erguida e a coluna ereta, traços que seriam positivos se não fosse o fato de seu orgulho, ser um sentimento defensivo e a rigidez algo não flexível. Estes indivíduos têm medo de ceder e mantêm um bom contato com a realidade.

As pessoas de caráter Rígido estão, em regra, sempre alertas contra situações onde possam eventualmente aproveitar-se dele, onde possam ser usadas ou enganadas, sendo que suas estratégias defensivas assumem a forma de uma contenção de todos os impulsos de saírem em busca exterior, de abrirem-se. A capacidade de se conterem deriva de uma forte posição do ego ao lado de um elevado teor de controle comportamental. Essa retenção é também defendida por uma posição genital igualmente forte, que consegue então encarnar a personalidade em ambas as extremidades do corpo, permitindo-lhe um bom contato com a realidade. Infelizmente, a ênfase na realidade é empregada como meio de defesa contra os impulsos que buscam o prazer, o que resulta no conflito básico de sua personalidade.

Os indivíduos com referida estrutura de caráter, em regra são mundanos, ambiciosos, competitivos e agressivos, entendendo a passividade como fraqueza. Devido ao seu forte orgulho, têm medo de, cedendo, parecerem fracos, de modo que se contém e têm medo de que a submissão acarrete uma perda de sua liberdade. É uma constante a sensação de desvalorização; um sentimento de que lhes falta algo a mais na vida, devido à ausência de capacidade de sentir com profundidade, ou então de estabelecer um relacionamento amoroso com profundidade.

O corpo do indivíduo de caráter Rígido se mostra com vivacidade, sendo proporcional e com harmonia entre as partes, proporcionando a sensação de integração e conexão. Tais pessoas têm olhos brilhantes, boa cor de pele, leveza de gestos e movimentos. Se a rigidez for grave, haverá uma redução correspondente no número desses elementos positivos; a coordenação e a graça dos movimentos serão diminuídas, os olhos perderão um pouco de seu brilho e a pele adotará uma tonalidade pálida ou acinzentada.

### 3. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E O MODELO DA TERAPIA OCUPACIONAL

“A vida produz formas. Essas formas são parte de um processo de organização que dá ao corpo as emoções, pensamentos e experiências, fornecendo-lhe uma estrutura. Essa estrutura, por sua vez, ordena os eventos da existência. As formas evidenciam o processo de uma história protoplasmática que caminha para uma forma pessoal humana, concepção, desenvolvimento embriológico e estrutura da infância, adolescência e vida adulta.”

(Stanley Keleman)

#### 3.1 – ATENDIMENTO À CRIANÇA E À FAMÍLIA JUNTO À DEMANDA CLÍNICA

A Análise Bioenergética contribui no atendimento da área clínica junto à Terapia Ocupacional como facilitadora em sessões em grupo, com crianças, adolescentes, adultos e família.

Durante minha formação como terapeuta corporal na Análise Bioenergética, fui observando em meus atendimentos na área clínica que as técnicas como o grounding, a respiração, a postura corporal, a expressão física e das emoções podem ser incorporadas no atendimento em Terapia Ocupacional, não apenas como facilitadores, mas efetivamente como ferramentas terapêuticas integradas. Observava também, a necessidade da consciência corporal, através das sensações expressadas pelos clientes em terapia, especialmente as envolvendo questões relacionadas à ansiedade.

Tornou-se claro que a boa base (grounding), um bom eixo (ego – coluna) e exercícios de foco, contribuíram para proporcionar à criança e à família um caminhar seguro para a vida, tudo porque, ao observar e fazer uma leitura

corporal da criança e a família (mãe e/ou pai) que buscavam tratamento, ficava claro que os aspectos exteriores demonstravam a demanda interior.

O andar, o olhar, a expressão, o respirar, o posicionamento dos pés no chão, o comportamento global em si, evidenciavam o grau de sofrimento e angústia experimentados individual e familiarmente.

Não raro, a própria expressão das pessoas ao se encararem no espelho davam indícios de suas necessidades mais íntimas, ou dores mais profundas.

Erikson dizia que o contato da mãe e a criança, na hora da amamentação (boca no bico do seio) provoca “aura de calor” proporcionando uma reação de relaxamento pelo organismo todo, desenvolvendo uma troca de energia, afeto e foco, estabelecendo fé e confiança. Isso faz com a criança tenha ganhos, ou agregação, em seu senso básico de confiança em si mesma ou entrará em conflitos, com dúvidas, ansiedade e culpas.

Assim, a partir da observação do contexto familiar exposto em terapia e, como disse, pelas observações corporais globais, utilizando as técnicas acima expostas agrega-se auto-confiança a quem está sendo atendido e empatia na relação profissional.

Para ampliar o olhar a ser visualizado do modelo da área clínica, vários foram os momentos em que as técnicas terapêuticas da Análise Bioenergética foram utilizadas no grounding de acolhimento com a criança e a família, sendo que as atividades da Terapia Ocupacional, como o brincar com bola, possibilitavam trabalhar os exercícios terapêuticos da Análise Bioenergética para melhorar a organização, foco, a integração corporal, dando a sensação de simetria com os pés ao chão, bem assim o equilíbrio para caminhar.

No exemplo da bola, o lúdico proposto pela Terapia Ocupacional interage com a experiência do grounding e do respirar, de forma que todo o contexto terapêutico se torna uma forma de prazer e de proporcionar ganhos como o equilíbrio, o relaxamento muscular, o foco e, sobretudo, a segurança necessária para o enfrentamento de dificuldades de ordem física, motora, emocional e afetiva.

Não raro, a mãe e/ou o pai enfrentam dificuldades quanto à aceitação do quadro apresentado pela criança, expressando corporalmente até eventual rejeição e resistência, o que é perceptível já no primeiro contato terapêutico. A

insegurança também se mostra sempre presente, dada a falta de elementos da família para entender como proporcionar à criança a possibilidade, dentro de suas limitações, de “ganhar o mundo” e ser feliz.

Como o subir degraus de uma escada, as técnicas integradas da Análise Bioenergética, com a Terapia Ocupacional, proporcionam a necessária segurança para que a família se coloque com os pés firmes no chão para o enfrentamento da situação individual e à criança para que, pouco a pouco, foque em seu desenvolvimento imediato, entregando-se ao tratamento e integrando-se à proposta terapêutica. Para tanto, necessário que se estabeleça maior vínculo entre a família e a criança, o que leva a uma espiral de crescimento global familiar.

Sem confiança, não há segurança. Sem segurança não há possibilidade de verdadeira troca de afeto. Sem verdadeira troca de afeto, não há identificação. Sem identificação não se pode falar em contexto familiar verdadeiro e autêntico.

Assim, toda a evolução do caso levado para à terapia depende essencialmente da confiança e essa se estabelece com a firmeza dos pés no chão, o grounding. Na lição de Erikson, a fé é a esperança interna e a esperança depositada pela família na evolução da criança é vital para que a energia do contexto doméstico seja focado para a evolução positiva do quadro apresentado para tratamento.

Questões básicas são necessárias à observação inicial para se compreender o quadro a ser tratado, o que não pode ser efetivamente concluído sem uma análise que vai muito além da anamnese, passando sobretudo pela observação do comportamento, da expressão facial, do tom e altura de voz e posicionamento corporal como um todo.

Como anda? Como fala? Como reage a estímulos? Como pisa? Como se olha no espelho físico e interior? O corpo fala sem o crivo e as carapaças da mente, já que “a mente mente”.

### 3.2 – SUPORTE-HOLDING

Em síntese, o holding é a forma com que a criança é sustentada no colo por sua mãe. O termo holding é de origem inglesa, e provém do verbo inglês “to hold” que significa segurar, manter, ter capacidade para conter, aguentar, resistir entre outros sentidos sinônimos. O holding é umas das funções da “mãe suficientemente boa” que auxilia na edificação de uma personalidade no filho, e que é importante para todas as relações que o sujeito exercerá com outras pessoas e com o meio, futuramente.

O médico pediatra e psicanalista pós-freudano Winnicott, supervisionado por Melanie Klein entre 1960 e 1982 - psicanalista austríaca responsável por pioneiras teorias que descobertas acerca do aparelho psíquico do bebê e da criança -, conseguiu criar uma dimensão original na psicanálise qual seja compreender a vida psíquica preventiva do bebê olhando apenas para as suas fantasias, sem se esquecer da análise do ambiente no qual ela está e os cuidados que recebe.

Dessa forma, a teoria Winnicottiana nos diz que não existe um bebê separado de seu cuidador, ou seja, de sua mãe.

A relação estabelecida entre a mãe e seu filho é visceral, ou seja, vem de antes do próprio parto, sendo que tal vínculo se reforça em uma crescente a partir de então, o que se mostra evidente que a dependência da criança é mais notória dado o seu estado de plena sujeição ao mundo e suas barreiras.

A “Terapia do Abraço” ou “Holding Therapy” é uma forma de intervenção, cujo objetivo é reduzir o isolamento social, aumentar a comunicação e desenvolver laços de união. A Terapia do Abraço deve ser desenvolvida conjuntamente com outras terapias, ficando explicito a sua eficácia quando aplicada em terapia envolvendo as técnicas da Análise Bioenergética e da Terapia Ocupacional.

Em suma, a junção de referidas terapias faz com que a criança tenha uma sensação mais organizada em relação a sua estrutura emocional e social. A relação de si consigo mesma e o encontro com o afeto tende a conduzir à

segurança necessária para, sentindo-se pessoa, sentindo-se gente, sentindo-se ser humano querido e amado possa se posicionar, de acordo com seu grau de desenvolvimento, frente a seus entes queridos e ao próprio mundo, como ser que definitivamente existe e tem seu grau de importância nas relações.

O tato, o olfato, a pele, a interação mãe-filho são questões que, se ausentes, não raro geram dificuldades imediatas e, por consequência, futuras na vida da pessoa em formação. Assim, trazendo a criança para a proximidade da mãe e a mãe para a aceitação do rebento como ele é, proporciona à família a possibilidade de, juntos, entenderem a situação atual para, então, prosseguirem no processo de vivência e crescimento.

A experiência em consultório revela que o adulto busca manter a criança abraçada, mesmo que ela se oponha e lute para se libertar, até que se acalme e relaxe; já o adulto busca manter o controle da criança.

Em um caso específico, a mãe buscou tratamento em razão de seu filho (este com 3 anos de idade) apresentar quadro de ansiedade e perda de foco. Após reiteradas sessões, com mãe e filho, houve a percepção de que haveria a necessidade de uma aproximação intrínseca entre ambos, de tal sorte que eles vivenciassem a experiência pretérita da amamentação.

Assim, ao explicar para a mãe a situação, foi proposto que o filho fosse colocado no colo como um bebê, coberto com uma manta, e foi trabalhado o foco – anel ocular, que abrange a base do crânio e é constituído pelos músculos dos globos oculares da pálpebra e da testa. Importante lembrar que, segundo Reich, os olhos são irradiadores e receptores de energia.

Trocando olhares e contato recíproco, sendo conduzidos na sessão a fala para que a criança e a mãe fossem tomando consciência da troca de olhares e a sensação do contato corporal materno, inicialmente não estabelecidos, ou seja, não havia interação plena e confiável entre ambos, foram pouco a pouco estabelecendo uma relação de confiança com a energia de calor emanada da sensação corporal materna e da energia vital proveniente do olhar. Com calma, paciência, tolerância e, sobretudo, amor, foram entrando em uma sintonia que os levou a externar suas vontades mais íntimas, de estarem plenamente juntos. A mãe, ao vivenciar o contato com o filho na proposta terapêutica, de pronto trouxe a emoção do sentir, do estar vivenciando sua plenitude materna e chorou,

como se estivesse a experimentar o passado em sua relação com a criança, demonstrando corporalmente culpa.

Corpo e mente, postura corporal e verbalização da experiência sentida entre ambos levou ao estabelecimento de calma e paz interior recíprocos, sendo que a conexão de olhares, o relaxamento da criança - que demonstrou calma e mudança no foco -, proporcionou à mãe uma releitura interior quanto às atitudes anteriores, levando à reflexão em relação ao seu verdadeiro eu e ao papel como mãe, que entendeu, sentiu e experimentou em terapia a sensação de culpa que advinha de sua ausência na relação em razão de trabalho e demais necessidades impostas pelo cotidiano.

Tato, olhar e contato. Três componentes que, trabalhados conjuntamente, levaram ao sentir a representação emocional de um em relação ao outro, de tal forma que aos poucos o relaxamento se estabeleceu e puderam vivenciar o amor existente, sem amarras ou desorganizações adquiridas, ou seja, com grounding.

### 3.3 – TÉCNICAS TERAPEUTICAS INDIVIDUAIS E EM GRUPOS

A maioria das técnicas terapêuticas que apresentarei a seguir, individuais e em grupo, é voltada ao trabalho da Análise Bioenergética, do corpo e mente, e ao trabalho da Terapia Ocupacional, com atividades lúdicas e analisadas para serem aplicadas buscando, na medida do possível, explorar a sensação, contato corporal, a relação com a mente, com a energia, e as sensações das emoções.

A Análise Bioenergética atua, individual e coletivamente, favorecendo a vivência do ser humano como essencialmente relacional. Os atendimentos individuais e em grupo, facilitam os desbloqueios que levam a uma organização e saúde mais completas, acessando a energia mental saudável de cada pessoa e mantendo seu organismo em harmonia e equilíbrio.

Conforme relata Weigand (2005), no início, Lowen (1982) e Pierrakos exploravam em si, técnicas corporais que ajudassem a melhorar a respiração e a liberação de tensões e de emoções que bloqueavam o livre fluxo da energia no organismo. Buscando novas maneiras de obter tais resultados terapêuticos, em si mesmos experimentaram trabalhar o corpo na posição vertical e não com o paciente/cliente deitado, como propunha Reich. Assim, desenvolveram a técnica do grounding e descobriram como induzir as vibrações no corpo e passaram a utilizar o banquinho como ferramenta para auxiliar a abrir a respiração.

Esclarece Weigand que Lowen englobou na elaboração do conceito de grounding a noção de que as pernas originam não apenas sensações físicas, mas também sentimentos, ou seja, pernas firmes, com energia e bem plantadas no chão implicam em uma percepção do ser de si mesmo e da realidade externa que resulta no sentimento de segurança. (LOWEN, 1982)

Quanto à atuação do terapeuta ocupacional, esse atua na organização e no planejamento de espaços físicos e emocionais, tornando-os mais humanizados e promovendo a melhora da qualidade de vida e das relações consigo próprio, afetivas e interpessoais.

Lembro que as crianças dispõem de recursos limitados para enfrentar situações desconhecidas, sendo necessário lhes dar suporte e prepará-las para as experiências que a vida propõe.

Brincar é uma atividade inerente ao comportamento infantil e essencial ao bem-estar da criança, pois colabora efetivamente para o seu desenvolvimento físico/motor, emocional, mental e social, além de ajudá-la a lidar com a experiência e dominar a realidade. Pode ser considerada como fonte de adaptação e instrumento de formação, manutenção e recuperação da saúde. Assim, como as necessidades do seu desenvolvimento, a necessidade de brincar não para quando a criança adoece ou está de alguma forma fragilizada. (MARTINS et al., 2001; WHALEY, 1989)

Dessa forma, ambas metodologias terapêuticas interagem em se completam plena e absolutamente, trazendo o enriquecimento da atuação e da ação junto ao cliente, utilizando técnicas interativas individuais e em grupo.

Vale dizer que a leitura corporal é ferramenta essencial para que se feche a análise do quadro, de tal forma que Análise Bioenergética e Terapia Ocupacional interajam para proporcionar uma sequência de sessões que levem a pessoa ou o grupo a, sentindo o grounding e se posicionando para a vida, seguirem não na sedimentação, mas na construção de um ser melhor hoje do que foi ontem e de um corpo que responda ao sempre anseio de ser feliz, independentemente de suas limitações e/ou resistências físicas ou emocionais, que cedem ao longo do trabalho terapêutico.

Devo ressaltar que a respiração é essencial e corresponde ao primeiro ato vital do ser humano e que ela, inclusive, sinaliza o estado emocional do indivíduo. Na prática da Bioenergética a respiração é aliada ao movimento, reduzindo e eliminando tensões musculares, melhorando o estado físico e emocional da pessoa.

### 3.4 – CONSCIÊNCIA CORPORAL

A palavra consciência tem origem no vocábulo do latim "conscientia", de "consciens", participio presente de conscire = estar ciente (cum = com, partícula de intensidade e scire = sei), o que também é encontrável em uma possível raiz formada de junção de duas palavras do latim; conscius + sciens = conscius (que sabe bem o que deve fazer) e sciens (conhecimento que se obtém através de leituras; de estudos; instrução e erudição).

Extrai-se disso que, em suma, é o ato de uma pessoa enxergar-se presente no mundo em que vive; é poder vivenciar e experimentar, compreender o aspecto de seu mundo interior.

Consciência corporal é o conhecimento do próprio corpo, reconhecendo os próprios movimentos relacionados diretamente ao autoconhecimento e aos próprios limites internos e externos e externos.

Para Oliver (1995), apud Brandl (2020) "A consciência do corpo, em seus determinantes psicológicos, sócio-históricos, biológicos, os quais não são

distintos e nem distinguíveis na praxi humana é condição fundamental à liberdade”. Liberdade de escolha, de expressão, e diálogo corporal, de interação.

Concordando com Vieira (2005) ao nos remeter que a comunicação corporal está carregada de valores, de emoções e sentimentos expressados através dos gestos, do olhar, do tônus muscular, onde residem nossos medos refletidos através de reações corporais. Nosso corpo é a nossa identidade, carrega pontos positivos ou negativos onde o toque pode nos trazer prazer ou repulsa, desejo ou angústia.

Na opinião de Vayer (1989), para que a criança possa se comunicar como o mundo que a rodeia e se adaptar à novas situações, ela necessita ter consciência, controle e organização de seu próprio corpo.

Esquema corporal é a consciência do corpo como meio de comunicação consigo mesmo e com o meio. É um elemento básico indispensável para a formação da personalidade da criança. É a representação relativamente global, científica e diferenciada que a criança tem de seu próprio corpo e, assim, vai resultar das experiências vividas, que a criança poderá aprimorar gradualmente de acordo com a exploração do corpo.

É importante ressaltar, de acordo com Bauch o esquema corporal é dividido em etapas: corpo vivido (até 3 anos de idade) o bebê percebe-se fazendo parte do meio em que vive, realizando atividades espontâneas.

Corpo percebido (de 3 a 7 anos): vai se deslocando a sua atenção do meio para o corpo, passando a aperfeiçoar e redefinir seus movimentos. Corpo representado (de 7 a 12 anos): observar-se a estruturação do esquema corporal.

O esquema corporal é um elemento básico e indispensável para a formação da criança. É a consciência do seu próprio corpo, consciência consigo mesmo, com os outros e com o meio em que vive.

Ao descrever sobre este tema senti a necessidade de classificar a noção da consciência corporal por trabalhar na prática clínica com o sentir, imagem corporal, esquema corporal, propriocepção, que, na criança e no adulto, é essencial para a construção do seu ego e na formação das suas funções emocionais, cognitivas, e na motricidade das partes do corpo como um só corpo.

#### **4. METODOLOGIA**

Nesta abordagem qualitativa, de forma prática e objetiva, como profissional da área da saúde procurei passar e, quem sabe, repassar meu olhar sobre o objeto da exposição, em razão das ações que a junção da Análise Bioenergética e da Terapia Ocupacional podem promover em benefício dos clientes.

Importante lembrar que a pesquisa bibliográfica foi realizada em livros especializados, bem assim em revistas e artigos relacionados ao tema da monografia, além da própria exposição de casos concretos vivenciados em consultório, ao longo de 32 anos de trabalho.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Análise Bioenergética, proposta por Reich e Lowen, efetivamente contribui no atendimento na área clínica da Terapia Ocupacional, como facilitadora no atendimento individual e familiar.

Análise Bioenergética e Terapia Ocupacional se complementam, na medida em que há um eixo comum de foco quanto ao indivíduo a ser tratado, podendo-se até dizer que há objetivos em comum em ambas as práticas terapêuticas, tendo em vista que contemplam a busca pela autonomia do ser humano, ajudando a abrir possibilidade de uma pessoa mais saudável e social, o que pude concluir no decorrer do trabalho desenvolvido.

A junção entre ambas as áreas tem o efeito de poder desenvolver um trabalho focado na organização das funções emocionais, cognitivas, motora e social, através do sistema nervoso autônomo (simpático e parassimpático), que proporciona ao indivíduo entrar em contato com sua área sensorial do sistema primário e secundário do cérebro, ou seja, entrar em contato com a sensação primitiva do cérebro através do tato e estímulos sensoriais do corpo, bem assim as sensações necessárias para exercícios corporal e a sensação da emoção.

A auto expressão somada à sensação resulta na chave básica que regula a saúde física e emocional.

Assim, a presente abordagem procura contribuir para aqueles que, de alguma forma, pretendem compreender e refletir a situação na qual uma determinada prática terapêutica produzida pode contribuir para a evolução do quadro apresentado para tratamento, especialmente quanto à noção de que, sem tratar a família, não se tem fluxo positivo e crescente no tratamento da criança.

O todo a partir do um e o um como base para o entendimento do todo.

Tenho a impressão que o sofrimento é inato ao ser humano, postas as suas dificuldades e dores experimentadas desde o nascer, mas tenho a certeza de que é possível proporcionar ao indivíduo, através da Análise Bioenergética, a possibilidade de superar as limitações e dores impostas pela própria vida, e dar subsídio e suporte para um caminhar saudável, com firmeza nos pés e esperança na vida e no futuro próximo e distante.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, F. **Psicomotricidade: Corpos, Ação e Emoção**. 5. ed. Rio de Janeiro: Walk, 2012

BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia Comunitária – passo a passo**. 3. ed. Fortaleza: Gráfica LCR, 2008.

GAMA, M.E.R. & REGO, R.A. **Grupos de Movimento**. In: Cadernos Reichianos. São Paulo: Summus, 1994.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Summus, 1992.

LOWEN, Alexander. **Alegria – A entrega ao corpo e à vida**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, Alexander. **O Corpo em depressão – As bases biológicas da fé e da realidade**. 6. ed. São Paulo: Summus, 1985.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 10. ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **Uma Vida para o Corpo: autobiografia de Alexander Lowen**. São Paulo: Summus, 2007.

LOWEN, Alexander. **Medo da vida – caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. 10. ed. São Paulo: Summus, 1986.

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

MONTEIRO, S. **Breve espaço entre cor e sombra: o romance da maturidade literária de Cristóvão Tezza**. Revista de Letras, Curitiba, 2009

MOSCONI, S.F. & ANTUNES, C. A. **Consciência corporal – Compreender para aprender**. Publicação dos Cadernos PDE 2016, Volume I - Artigos: ISBN 978-85-8015-093-3.

MCDONALD, E.M & MCCAUL, G. **Terapia Ocupacional em reabilitação**. 4. ed. São Paulo: Santos Livraria Editora, 1978.

RENAUX, D. P. B.; et al. **Gestão do conhecimento de um laboratório de pesquisa: uma abordagem prática**. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE GESTÃO DO CONHECIMENTO. 4., 2001, Curitiba. Curitiba: PUC-PR, 2001

PONTY, Maurice Merleau. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

REICH, Wilhen. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

REICH, Wilhen. **A Função do Orgasmo**. São Paulo: Círculo do Livro, s.d.

SERRANO, Paulo. **Integração Sensorial no desenvolvimento e aprendizagem da criança**. Lisboa: Papa-Letras, 2016.

SILVA, Kleyson Matos. **Holding e Formação da Personalidade** em D. W. Winnicott. Psicologado, [S.l.]. (2011). Disponível em <https://psicologado.com.br/abordagens/psicanalise/holding-e-formacao-da-personalidade-em-d-w-winnicott> . Acesso em 16 Jun 2020.

VOLPI, José Henrique & VOLPI, Sandra Mara. **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicadas a grupos**. vol. 1. 3. ed. Curitiba: Centro Reichiano, 2017.

VOLPI, José Henrique & VOLPI, Sandra Mara. **Reich: A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

WEIGAND, Odila. **Grounding e Autonomia – A terapia Corporal Bioenergética revisitada**. São Paulo: Edições e Produções Person, 2006.

WHALEY, L.F. **Enfermagem pediátrica: elementos essenciais à intervenção efetiva**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1989.

WINNICOTT, D. W. **Os bebês e suas mães**. São Paulo: Fontes, 2012.