

**REFERÊNCIA:**

BOGAZ, A. M. M.; TERRUGGI, R. Resignificando o corpo: uma perspectiva bioenergética da obesidade. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

-----

1

**RESSIGNIFICANDO O CORPO:  
UMA PERSPECTIVA BIOSSISTÊMICA DA OBESIDADE**

*Ângela Maria Macri Bogaz  
Renata Terruggi*

**Introdução**

A proposta desse trabalho em grupo com o tema obesidade sob a visão bioenergética, foi encontrar novos significados para a vida do corpo de obesos, ex-obesos, pacientes cirúrgicos (de redução estomacal) e indivíduos em dieta para emagrecimento, abordando processos energéticos individuais através de exercícios de Análise Bioenergética e com maior compreensão da inter-relação dos participantes do grupo como reprodução de um sistema maior.

Técnicas de estudos transgeracionais foram utilizadas como método de reavaliação e redescoberta dos sistemas de crenças, valores e mitos perpetuados nas gerações, segundo modelo proposto por Cerveny (2001). A partir dessa perspectiva vivencial acreditamos que esse trabalho caminha - em parceria com os clientes - na consolidação de um espaço para a Resignificação do Corpo, uma vez que estudos adicionais seguem sendo realizados.

Esse estudo enfatizou o deslocamento da força que o indivíduo obeso tem para se manter obeso em força construtiva para "suportar" maior intensidade de emoções. Procurou estabelecer a passagem da ordem para a desordem com o objetivo de ORGANIZAR-SE.

**Metodologia**

O trabalho inicial foi realizado em doze sessões. Em cada sessão se buscava a curva orgástica no seguinte formato:

O primeiro momento foi reservado para o acolhimento dos afetos percebidos/vivenciados durante a semana; no segundo momento a energia do grupo foi mobilizada com exercícios específicos da Bioenergética.

O terceiro momento, o da auto-expressão, ápice do trabalho, o indivíduo obeso experimenta o "gosto de colocar para fora" uma vez que tem como padrão "colocar para dentro", através de técnicas corporais da Bioenergética e/ou técnicas advindas da Terapia Familiar Sistêmica, que o insere em uma rede de pertencimento (corpo familiar), com suas crenças, valores e mitos.

O quarto momento foi o da auto regulação com exercícios reguladores da energia; o quinto, o momento do *shering* (o compartilhar da experiência) momento rico de integração do que o indivíduo sente, "como" expressa e "como" elabora os níveis: sentimento, ação e pensamento; associação dos movimentos a tomadas de contato com a emoção e significado de suas histórias, muitas vezes não narradas, mas adotadas pela expressividade corporal.

**REFERÊNCIA:**

2

BOGAZ, A. M. M.; TERRUGGI, R. Resignificando o corpo: uma perspectiva biossistêmica da obesidade. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

-----

**Resultados e Discussão**

A relação entre corpo e mente tem provocado polêmica desde muito tempo, com discussões científicas, filosóficas e religiosas. No século XX surgiu a Medicina Psicossomática que se ocupa das doenças orgânicas de origem psíquica: intervenção na mente para agir sobre o corpo; e também surgiram as Psicoterapias de Abordagem Corporal: intervenção no corpo para agir sobre a mente. O desenvolvimento dessas últimas foi deixando claro que existem inúmeros exercícios e atividades corporais que, principalmente com o aprofundamento da respiração, têm efeito sobre o psiquismo.

Alexander Lowen , nos Estados Unidos, seguidor de Wilhem Reich, foi um dos pioneiros nesse campo quando sob a observação de que todos os seus pacientes sofriam (e sofrem) de alguma limitação pessoal profunda como, consciência de si limitada, auto expressão restrita e disfunções básicas de sustentação de *Self*, que na sua deficiência gera insegurança e incapacidade da pessoa de encontrar a paz e a alegria que conferem à vida plena satisfação e significado profundo (senso de auto-domínio reduzido). No entanto, verificou que, trabalhando diretamente na recuperação de funções corporais como a respiração, a movimentação, a percepção sensorial e a auto-expressão, obtém-se um efeito imediato e duradouro sobre a atitude mental e emocional da pessoa (LOWEN, 1982).

A idéia de unir a Análise Bioenergética à Terapia Familiar Sistêmica tornou-se viável pela possibilidade de além de trabalhar os processos energéticos no corpo, poder-se-ia também olhar para a inter-relação dos participantes do grupo como reprodução de um sistema maior e usar técnicas de estudos transgeracionais como método de reavaliação e redescobertas dos sistemas de crenças, valores e mitos perpetuados nas gerações. O diferencial proposto nesse trabalho foi utilização das técnicas surgidas de estudos biossistêmicos (LISS & STUPIGGIA,1997), com um objetivo maior - o cliente encontrar um ressignificado para seu corpo.

Para isso, foi desenvolvida uma metodologia específica em entrevistas com clientes que fizeram cirurgia, com clientes em dieta, etc., objetivando a obtenção de informações mais aprofundadas que proporcionassem a elaboração de uma seqüência lógica e construtiva de resultados em todo o trabalho.

Durante esse processo de entrevistas com os mais diferentes perfis de indivíduos que reconhecem a obesidade como um problema em suas vidas, foi observado dentre as mais diversas queixas apresentadas, aspectos bastante comuns que dificultam a motivação para uma mudança de significado de seu estado atual: distorção, negação e não identificação da imagem corporal.

BOGAZ, A. M. M.; TERRUGGI, R. Resignificando o corpo: uma perspectiva biossistêmica da obesidade. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

-----

Particular atenção a esses aspectos foi necessária para o planejamento do trabalho, o que levou à proposta de um início com base na autopercepção de seus próprios recursos.

A autopercepção, assim como auto-expressão e autodomínio, são uma limitação pessoal e está estreitamente relacionada com tensões crônicas no corpo (courageas musculares). (LOWEN,1982).

A responsabilidade pela construção das tensões crônicas do corpo recai sobre a repetição de fatores ameaçadores encontradas no ambiente. Tensões essas transformadas em defesas originalmente necessárias ao organismo que, por sua qualidade e insistência de contração, suprimem as sensações referentes ao desejo. Inibem os impulsos que a pessoa não ousa expressar, temendo punições verbais ou físicas.

Impulsos “perigosos” são efetivamente aprisionados em seu corpo -todo músculo cronicamente tenso no corpo é músculo assustado, (defendido contra o fluxo dos sentimentos e da vida). Nesse estado, o corpo - contraído, tenso, encouraçado - perde a espontaneidade, a sua essência natural. Os movimentos tornam-se limitados, com pouca flexibilidade e estagnação da energia. Onde não há fluidez energética acumulam-se as toxinas, o que pode favorecer o desenvolvimento de gorduras e doenças em geral (WOODMAN,1980).

Através do trabalho da Análise Bioenergética compreende-se o conteúdo verbal integrado à leitura dos processos energéticos corporais. O trabalho com a respiração e com os movimentos expressivos promove sensivelmente o alívio das tensões e resgata não somente a espontaneidade dos movimentos como também a fluidez da energia estagnada, além das emoções há muito guardadas, não expressadas e em total desuso.

É oportuno registrar aqui a importância da respiração na autopercepção, assim como no resgate das sensações e sentimentos aprisionados nas tensões crônicas - a respiração talvez seja a função corporal mais importante. Toda tensão crônica ou couraça impede o corpo de sentir e lhe tira grande parte da mobilidade e da capacidade respiratória. À medida que a respiração fica inibida, é interrompido o fluxo energético e afetivo. As ondas respiratórias (inspiração e expiração) são movimentos de pulsação básica do corpo, ativam todo o sistema muscular e a espontaneidade do corpo é garantida pelo livre movimento dessas ondas. O corpo saudável é o corpo que pulsa e vibra (LOWEN,1997).

A percepção do cliente sobre seus próprios recursos foi um aliado permanente durante este estudo, sendo este o seu objetivo maior.

Foi observado que a conotação positiva dos recursos e defesas instauradas no corpo contribuiu gradativamente na co-construção da motivação, favorecendo a compreensão visceral

## REFERÊNCIA:

4

BOGAZ, A. M. M.; TERRUGGI, R. Resignificando o corpo: uma perspectiva biossistêmica da obesidade. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

-----

de sua forma individual de se relacionar com o mundo e consigo próprio em sua formação, deformação e transformação humana.

É importante destacar que a percepção da defesa do cliente pelas terapeutas e ao mesmo tempo o encorajamento à não paralisia /congelamento, foi significativo para resgatar os recursos que se encontravam submersos, o que incentivou a experimentação desses recursos por parte dos clientes em uma construção criativa e gradativa do corpo para suportar maior intensidade de emoção.

A passagem da construção do significado para a possibilidade de “ressignificar” - foi o grande momento reparador -, vivenciar as partes do seu corpo para integrá-las na composição do todo - momento de autodescoberta - e compreender visceralmente que “a soma das partes é maior que o todo e igualmente menor que o todo. Compreendendo a vida de seu organismo como construção ativa das inter-relações entre as partes (sistema menor) e entre as pessoas no sistema maior (familiar, social, etc)” (GRANDESSO, 2000).

## Conclusão

Estudos adicionais estão sendo realizados, porém os resultados até aqui obtidos indicaram que a obesidade interfere na capacidade de experimentar a própria dimensão corporal, ocasionando uma distorção da auto-imagem, da autopercepção das necessidades básicas do organismo (fome, cansaço, excitação) assim como das emoções (raiva, medo, prazer, são atribuídos e expressos na compulsividade ao comer). O deslocamento da compulsividade na comida para outras compulsões como sexo, compras, álcool, etc, aparece em pacientes pós-cirúrgicos como defesa dos conflitos não elaborados por seu corpo quando obeso.

=====

## REFERÊNCIAS

CERVENY, C. M. O. **A família como modelo** - desconstruindo a patologia. Campinas: Editorial Livro Pleno, 2001.

GRANDESSO M. A. **Sobre a reconstrução do significado:** uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica. São Paulo: Ed. Casa do Psicólogo, 2000.

LISS, J. Stupiggia, M. **A terapia biossistêmica:** uma abordagem original da terapia psicocorporal. São Paulo: Summus, 1997.

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

LOWEN, A. **Alegria:** a entrega ao corpo e a vida. São Paulo: Summus, 1997.

WOODMAN, M. **A coruja era filha do padeiro:** obesidade, anorexia nervosa e o feminino reprimido. São Paulo: Editora Cultrix Ltda, 1980.

=====

**REFERÊNCIA:**

5

BOGAZ, A. M. M.; TERRUGGI, R. Resignificando o corpo: uma perspectiva biossistêmica da obesidade. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

-----

**Ângela M. M. Bogaz**

**Cidade:** São José do Rio Preto/SP – Brasil

**E-mail:** angelabogaz@hotmail.com

**Renata Terruggi**

**Cidade:** São José do Rio Preto/SP – Brasil

**E-mail:** conexoeshumanas@hotmail.com