

REFERÊNCIA:

1

DEL BIANCO, L. M.; NEDER, M. A alegria e a felicidade nas terapias corporais e na pesquisa científica: enfim juntas. 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]

**A ALEGRIA E A FELICIDADE NAS TERAPIAS CORPORAIS E
NA PESQUISA CIENTÍFICA: ENFIM JUNTAS**

*Lisete Moreira Del Bianco
Mathilde Neder*

O que me fez pensar nesse tema foi a última edição da Bioenergetic Analysis , do Inverno de 2002, dedicado à pesquisa científica. O jornal me chegou numa boa hora, uma vez que estou me dedicando à minha tese de mestrado, com um foco especial na análise bioenergética.

O meu tema de pesquisa é alegria. No tempo que eu fiz minha primeira revisão de literatura em pesquisas empíricas sobre o tema, encontrei uma razoável quantidade de artigos cruzando palavras chaves como alegria, felicidade, bem estar subjetivo, mas nada encontrei quando cruzava essas palavras com terapia bioenergética ou teoria reichiana, o que me fez supor que, ou não havia pesquisas na área ou, se havia, não estavam publicadas.

Assim foi que, com grande alegria, abri a última edição do Bioenergetic Analysis e o vi todo dedicado à pesquisa científica. Que alívio! Depois de tantas e tantas horas em frente ao meu computador ou na biblioteca da universidade, tinha agora nas minhas mãos relatos de pesquisa em Bioenergética. Mais uma vez a bioenergética me ajudou.

Quando eu era uma jovem psicóloga, eu não pensava em felicidade ou alegria como um assunto importante para a “minha psicologia”. Eu sempre achei que o objetivo de qualquer terapia fosse, em última instância, propiciar um estado de bem estar subjetivo ou até mesmo felicidade, por que não? Mas nunca pensei em colocar meu foco nesse assunto. Como quase todo psicólogo daquele tempo, eu estava mais preocupada com os problemas afetivos e emocionais, as doenças, os transtornos de personalidade do que com alegria, felicidade ou coisas do tipo. Afinal, emoções positivas não eram problemas, então por que se preocupar com elas?

Foi a Bioenergética que me abriu os olhos e me tornou possível olhar a alegria como uma possível matéria de estudo dentro da Psicologia e não somente na Filosofia, quando em 1996, no Congresso da Bioenergética em Poconos Manor, Pensilvânia, tomei contato com o livro de Alexander Lowen (1997), Joy, hoje já traduzido para o português.

Mais tarde, num workshop com Liane Zink, nas montanhas da Serra da Mantiqueira, sobre a interpretação dos sonhos no corpo, enquanto contava e recontava meu sonho, fui entrando em contato com o processo de sentir alegria, primeiramente em algum ponto bem dentro do meu corpo e depois, sentir toda essa incrível sensação se espalhar pelo corpo todo e, enquanto eu ouvia meu riso, mais alegre eu ficava.

Foi a primeira vez que eu senti a alegria tão identificada num trabalho terapêutico.

Lá, nas montanhas da Mantiqueira, em 1996, eu pensei na alegria, como algo tão importante como a dor ou o sofrimento na minha prática clínica. Comecei a explorar mais a alegria

REFERÊNCIA:

2

DEL BIANCO, L. M.; NEDER, M. A alegria e a felicidade nas terapias corporais e na pesquisa científica: enfim juntas. 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]

ou a capacidade que meus pacientes tinham de sentir alegria e os exercícios de Bioenergética foram usados como ferramentas sempre úteis.

Mas eu ainda não tinha coragem de escrever sobre isso. Fazia tímidos trabalhos de pesquisa e nem publicava porque tampouco escrevia sobre isso. Não parecia um trabalho suficientemente sério.

Tempos mais tarde, fiz um curso de Português Instrumental na Faculdade de Medicina, que tratava de como escrever uma tese usando o português corretamente.

Quando me foi perguntado sobre meu tema e eu disse que era alegria, enquanto meus amigos médicos tinham temas tais como doenças, contágios, procedimentos médicos, remédios e por aí afora, eu me senti novamente um tanto envergonhada com meu tema. Os deles pareciam tão mais sérios, tão mais graves! E eles, os médicos, não diminuíam em nada meus sentimentos quando diziam que meu tema era “tão meigo!”

Uma vez mais a Bioenergética veio em meu favor. Desta vez na pessoa de meu inesquecível e amado trainer Jim Miller. Eu não tenho dúvidas de que ele foi uma pessoa muito especial em minha vida: ele me ajudou a ser uma melhor pessoa e uma melhor psicóloga. Ele me ensinou principalmente a me apropriar de minha alegria, a acreditar em mim, a escutar minha intuição e principalmente, me convenceu que alegria é coisa séria. Ele me encorajou a ir em frente. Ele me ensinou Bioenergética com amor e fé. Foi com ele que aprendi que nossa alegria e nossas lágrimas vêm do mesmo lugar. Com ele, como meu trainer, meu amigo, meu professor, eu aprendi que poderia chorar, chorar e chorar, tendo confiança que a alegria estaria logo ali.

Eu sabia que ele tinha aprendido tudo aquilo não só com sua vida, mas com a Bioenergética.

Isso tudo tornou possível que eu chorasse muito quando ele morreu.

Mas eu tenho ainda uma outra história para contar antes de terminar essa do Jim.

Foi em um outro workshop, desta vez em Campos do Jordão, com Len Carlino. Eram tempos difíceis para mim e eu não estava muito feliz. Faltava-me um pouco mais de coragem e sobrava-me um pouco mais de medo. Len Carlino, com sua clareza e sua aguda observação, me encorajou. Foi nesse workshop que eu senti, outra vez, numa situação de trabalho terapêutico, aquele irresistível e maravilhoso estado de alegria do qual já me referi. E o Len foi um cálido, calmo e amigável apoio.

Nesse tempo, eu já estava certa com o que eu gostaria de trabalhar: ajudar as pessoas a sentir mais alegria em suas vidas. E assim, eu comecei, primeiro timidamente, com meus alunos, meus pacientes, meus grupos de estudo... Depois eu consegui meu CBT...

E... em uma manhã de março, eu recebi a notícia da morte do Jim, um mês antes da data que ele estaria de volta ao Brasil.

DEL BIANCO, L. M.; NEDER, M. A alegria e a felicidade nas terapias corporais e na pesquisa científica: enfim juntas. 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]

Foi uma grande tristeza para mim. Senti e ainda sinto muita a falta dele. Dei um tempo para minha tristeza. Chorei. Acostumei-me com a idéia de que não o veria mais dando aula, que não conversaríamos mais, que eu não receberia notícias sobre um novo livro que, com certeza, eu iria adorar. Enfim, dei um tempo para o meu luto.

O próximo passo foi voltar para a Academia, dentro da área da Psicologia Clínica, no núcleo de Psicossomática e Psicologia Hospitalar, com o mesmo tema: Alegria. Sincronicidade ou não, coincidência ou não, ainda dentro de uma área onde as doenças são as grandes vedetes, hoje esse tema, o da alegria, traz entusiasmo e admiração por parte de meus colegas médicos e psicólogos e uma animada cooperação e apoio de minha orientadora da tese, a Dra. Mathilde Neder, uma fantástica, empreendedora e forte mulher de quase 80 anos de idade, pioneira da psicologia hospitalar no Brasil.

Tenho certeza de que todas essas pessoas me ajudaram a chegar até aqui. Tenho muito ainda que caminhar. Mas hoje eu posso afirmar, com convicção, que a felicidade é um assunto de grande valor, e não apenas para mim. A maioria das pessoas concorda que é melhor usufruir a vida que sofrer e essa mesma maioria endossaria políticas públicas que visassem criar felicidade para o maior número de pessoas. Embora nem todos aceitem o axioma utilitário que a felicidade é o único valor, o desejo de felicidade existe em todos os seres humanos. Isto aparece em inúmeras pesquisas sobre quais são os valores prioritários para as pessoas.

A perspectiva de criar felicidade para o maior número de pessoas requer uma boa compreensão da felicidade. Primeiro de tudo, precisaríamos saber quais são os principais determinantes da felicidade; não apenas o que faz as pessoas felizes, mas também o por quê, ou seja, qual a razão de serem felizes. Em segundo lugar, é preciso se ter uma idéia das conseqüências da felicidade, a fim de detectar possíveis efeitos autodestrutivos e avaliar a sinergia com outros valores.

Os esforços para entender a felicidade humana têm absorvido uma boa parte do pensamento universal. A felicidade foi o maior assunto nos primórdios da filosofia grega e em várias escolas filosóficas posteriores. Atualmente, ela tem recebido atenção nas Ciências Sociais e tem aumentado o interesse na Psicologia. Livros sobre a felicidade têm aparecido mais e mais e preenchem já um considerável espaço nas prateleiras das livrarias. Só em um sábado de março de 2004, em seis metros quadrados de prateleira, havia oito títulos com a palavra felicidade estampada na capa, sem contar outros títulos como auto-estima, espiritualidade, paz, sucesso e títulos afins, onde se supõe estar embutida a noção de felicidade. Em uma livraria, folheando alguns dos inúmeros livros recém-publicados sobre o assunto, por exemplo, "Discurso sobre a felicidade", de Madame du Chatelet (2002), ed. Martins Fontes, reparei que, durante o século 18, teriam sido consagrados ao tema cerca de 50 tratados. Como diz Anna Verônica Mautner (2003),

REFERÊNCIA:

4

DEL BIANCO, L. M.; NEDER, M. A alegria e a felicidade nas terapias corporais e na pesquisa científica: enfim juntas. 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]

em um artigo intitulado Felicidade, na Folha de São Paulo, de 22 de maio de 2003, isso é um fato surpreendente para um tempo em que não se publicava tanto quanto hoje.

Pensar filosoficamente a felicidade produz um grande número de idéias, mas, pouco conhecimento operacional. De fato, isso tem levantado mais questões do que respostas. Muitas controvérsias teóricas não conseguiam serem resolvidas apenas se usando a lógica; geralmente, validações empíricas não eram possíveis, exceção feita aos Doutores da Alegria, com alguns resultados já evidentes segundo Rose Campos (2003) em se referindo a tese de mestrado de Morgana Machado Masetti (2001), Boas Misturas, sobre os efeitos dos trabalhos dos palhaços na realidade hospitalar.

Com o advento das ciências sociais, novos métodos abriram a possibilidade de testar teorias de felicidade e identificar indutivamente condições para a felicidade. Isto instigou um grande número de pesquisas: cerca de 2000 estudos empíricos, em 112 nações nas últimas décadas, ou mais claramente, de 1946 a 2000. A princípio eram estudos indiretos, ou seja, a felicidade aparecia como matéria paralela em pesquisas sobre envelhecimento e saúde, mas, algumas vezes, também como matéria principal.

Isso, contudo ainda não nos ajuda a ter um corpo de conhecimento suficientemente claro e sólido sobre a felicidade, começando pela própria conceituação, sobre o que falarei mais tarde. Mas, se as questões preliminares sobre conceituação e medidas estão quase que suficientemente esclarecidas, a compreensão do processo e as condições envolvidas nos determinantes e as conseqüências da felicidade estão ainda incompletos. Como se não bastasse a complexidade da matéria, há vários problemas práticos.

A primeira e mais importante razão para a falta de progresso na área é a falta de coordenação. As pesquisas são, em inúmeros casos, altamente redundantes: os mesmos temas são investigados várias vezes, da mesma maneira. Como resultado, o número de variáveis consideradas é ainda pequeno e o progresso metodológico lento.

O problema é que os achados das pesquisas são escassos. Muitas observações são bibliográficas e, conseqüentemente, muitos dos achados ficam perdidos.

Outro problema é a confusão dos vocábulos. Palavras como felicidade e satisfação de vida denotam diferentes fenômenos. Atualmente, a maioria dos pesquisadores define isso como a apreciação subjetiva da vida como um todo. Todavia, alguns pesquisadores também incluem noções objetivas de saúde mental e comportamento apropriado. Conseqüentemente, os indicadores de felicidade usados na pesquisa científica tendem a ser diferentes e freqüentemente incomparáveis. Ter uma visão ampla dos achados das pesquisas científicas requer, antes de tudo, um agrupamento de estudos que meçam a mesma coisa.

DEL BIANCO, L. M.; NEDER, M. A alegria e a felicidade nas terapias corporais e na pesquisa científica: enfim juntas. 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]

As limitações metodológicas também existem e dizem respeito à abordagem dominante da pesquisa: a maior parte dos estudos sobre a felicidade consiste em tentativas de identificar condições para felicidade, através de seus correlatos num determinado país, como por exemplo, riqueza e felicidade. Essa abordagem falha por diversas razões:

1. Correlações dizem pouco sobre causa e efeito. Se algumas pessoas ricas tendem a serem mais felizes, isto não prova que dinheiro traz felicidade. Separar as causas dos efeitos requer um grande painel de estudos. Esses estudos ainda são escassos e os dados disponíveis também o são.
2. Condições para a felicidade são provavelmente diferentes para todas as nações em todos os lugares. E também suas conseqüências. Embora existam várias condições universais para uma vida feliz, como, por exemplo, comida, muitos efeitos parecem estarem contingentes das características da pessoa ou da situação. Correlacionar renda alta e felicidade pode, por exemplo, restringir pessoas materialistas em países com desigualdade social. Geralmente, tais contingências não podem ser detectadas em um estudo único em um país. Eles podem ser identificados apenas se vários estudos são comparados em uma sistemática meta-análise.
3. E, finalmente, os estudos de correlação em uma nação não conseguem identificar as condições macro sociais para a alegria. O foco é nas diferenças dentro de um país; eles são cegos para variações entre países. Além do que, felicidade ainda tem uma relevância muito pequena para as grandes discussões políticas tais como crescimento econômico ou os benefícios de se proteger os direitos humanos. Investigações desse tipo requerem estudos cruzados nacionais, de preferência, semilongitudinais. Esses estudos, como são de se supor, ainda são escassos.

Como se vê, não está fácil acessar a moderna literatura científica a respeito da felicidade. A literatura clássica moralista é bem mais fácil de se pesquisar, até porque, não muda e está mais cristalizada tradicionalmente. Os escritos científicos são mais recentes, menos cristalizados, se diferenciam mais e não estão devidamente documentados. Muitos estudos sobre felicidade estão “disfarçados” entre outras disciplinas e não estão muito visíveis nessa sempre crescente massa de publicações científicas.

E, o que é pior, felicidade é, freqüentemente, matéria paralela nas pesquisas e, dessa forma, não mencionada em títulos ou abstracts. Muitas informações valiosas ficam perdidas.

A pobre acessibilidade da literatura impede o progresso na compreensão da felicidade, causando um grande número de repetições de trabalhos e mascara a acumulação de conhecimento deste campo.

Como eu comecei a dizer lá atrás sobre a conceituação de felicidade, vou completar agora: o termo “felicidade” carrega muitos significados e cada um desses significados é descrito por

REFERÊNCIA:

6

DEL BIANCO, L. M.; NEDER, M. A alegria e a felicidade nas terapias corporais e na pesquisa científica: enfim juntas. 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]

diferentes palavras. Por isso, faz pouco sentido juntar apenas estudos que usem a palavra felicidade como palavra chave. Daí, para efeito de revisão de literatura, usei palavras chaves como alegria, contentamento, bem estar subjetivo, satisfação de vida, e qualidade de vida.

Eu uso a definição do The World Database of Happiness, que é um registro de pesquisas científicas sobre apreciação subjetiva da vida, do professor Ruut Veenhoven (2002), da Erasmus University Rotterdam, na Holanda, que tem (até outubro de 2003) um arquivo de 3422 títulos sobre felicidade. A definição é a que se segue: felicidade é o grau com o qual um indivíduo julga a qualidade geral de sua vida como um todo favorável. Em outras palavras: quanto esse indivíduo gosta da vida que leva.

Quando Dr. Lowen (1984) diz sobre a entrega do corpo à vida ou sobre identificar-se com o próprio corpo e com seus sentimentos, quando menciona a liberdade interior, isto é, a liberdade de expressar abertamente os próprios sentimentos, quando diz das tensões crônicas do corpo nos impedindo a livre expressão, quando sugere a expansão dos espaços internos com a respiração, quando fala que nossa realidade básica é o nosso corpo, quando fala de prazer...

Não é tudo isso que fazemos em Bioenergética?

Que melhor abordagem teórica para falar de felicidade?

Eu acho que a Bioenergética vai continuar me ajudando! E vai continuar ajudando à minha tese também.

=====

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Rose. Em busca da saúde. In: **Revista Viver Psicologia**. São Paulo: n.130, p.28-29, novembro de 2003

CHÂTELET, Madame du. **Discurso sobre a felicidade**. São Paulo : Martins Fontes, 2002

CHRISTA, Ventling. The Significance of Scientific Research for Bioenergetics. Bioenergetic Analysis. **The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis**. Berkeley/CA: v.13,n.1, p.1-20, winter 2002.

LOWEN, Alexander. **Prazer**, uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus Editorial, 1984.

_____ Alexander. **Alegria** – A entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

MAUTNER, Anna Verônica. **Felicidade**. Jornal Folha de São Paulo: São Paulo, 22 maio 2003. Equilíbrio, p.12

VEENHOVEN, Rutt. **World Database of Happiness**, Bibliography of Happiness. Disponível em: www.eur.nl/fws/research/happiness. Acesso em 7 nov. 2002

=====

Lisete Moreira Del Bianco

Cidade:

E-mail: del.bianco@terra.com.br / psique.lisete@terra.com.br

Mathilde Neder

Cidade: São Paulo/SP - Brasil

REFERÊNCIA:

7

DEL BIANCO, L. M.; NEDER, M. A alegria e a felicidade nas terapias corporais e na pesquisa científica: enfim juntas. 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]
