

REFERÊNCIA:

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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

**DESPERTAR O CORPO NA MELHOR IDADE
UMA EXPERIÊNCIA COM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE****Mara R. Oliveira
Sarita Médici**

O presente trabalho foi elaborado com o objetivo de resgatar a auto-estima, vínculos afetivos e reconhecer o espaço de inclusão social dos indivíduos de Terceira Idade, promovendo oficinas corporais e reflexões temáticas, de forma criativa, lúdica e educativa, condições de conscientização dos bloqueios emocionais, estabelecendo a reorganização dos relacionamentos e valorizando seu potencial como Seres Sociais.

A fundamentação teórica das técnicas estão concebidas em teorias Reichianas, neo-Reichianas - Análise Bioenergética - que facilitam o estabelecimento de uma Unidade Funcional entre: *Emoção – Corpo – Mente*; o Ser Humano na relação consigo mesmo, nas relações sociais, profissionais e com o meio ambiente.

A Análise Bioenergética parte da compreensão da personalidade em termos de corpo, acreditando que os processos energéticos determinam o que acontece em ambos, personalidade (mente) e soma (corpo). A identidade funcional do caráter psíquico com a estrutura corporal ou atitude muscular é a chave da compreensão da personalidade, já que nos permite ler o caráter a partir do corpo e explicar uma atitude corporal por meio de seus representantes psíquicos e vice-versa. Quando se fala em "energia" no âmbito da abordagem bioenergética, a referência é exatamente à energia biológica, que é dinâmica, fluindo e pulsando. Esta energia é sentida pelo corpo como um movimento interno que, em estado de equilíbrio, é tido como agradável, expressando-se em bem-estar.

A Bioenergética acredita que a energia está envolvida em todos os processos da vida - movimentos, sentimentos e pensamentos - e que se manifesta numa unidade, representada pela carga e pela descarga, ou, em outros termos, pelo ritmo natural de se abrir, ir ao encontro de algo/alguém e afastar-se, fechar-se. Esse movimento estabelece ciclos: parte de uma necessidade, de um desejo que busca satisfação no ambiente, e que ao ser satisfeito, permite um relaxamento.

A Bioenergética se propõe, então, a identificar os bloqueios, liberá-los e superá-los, atuando simultaneamente sobre carga e descarga, nos exercícios corporais e em situações do dia a dia.

O aumento do nível de energia através da respiração e dos movimentos proporciona a auto-expressão e restaura o fluxo de sentimentos corporais. A atuação, na Análise Bioenergética, se dá sobre o funcionamento energético atual do indivíduo e sobre sua história de vida, acreditando que ambos estão correlacionados.

Um dos principais pressupostos da Análise Bioenergética é que a meta essencial da vida é o prazer, e nunca a dor. O sentimento de prazer é a percepção de um movimento expansivo, como um fluxo de sentimento e energia que se dirige para a periferia do corpo. Parte do coração em direção aos pontos de contato com o mundo: olhos, boca, pele, mãos, pés e genitais.

A contração, por sua vez, é experiência de dor, de fechamento e de retraimento. O organismo direciona toda sua busca à satisfação prazerosa, no contato com o mundo. Caso se encontre ameaçado, o

REFERÊNCIA:

2

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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]

resultado é a contração e, por conseqüência, a dor. A musculatura se encarrega de conter a excitação. Quando a musculatura falha, surge a ansiedade. A promessa de prazer associada à possibilidade de dor gera a angústia latente em todos os distúrbios neuróticos e psicóticos, na visão da Bioenergética.

Desta forma, diante do mundo e desde a mais tenra infância, as pessoas armam-se com suas defesas formando assim as chamadas couraças - psíquicas e físicas - deixando de sentir ansiedade ou dor, mas por outro lado, pagando o preço de se tornarem incapazes de sentir prazer.

De acordo com a história de vida de cada pessoa, uma atitude psíquica será assumida perante o mundo e esta atitude será corroborada por uma postura física. Pela atitude e pela postura, a energia e o próprio corpo da pessoa ficam comprometidos, estabelecendo-se definitivamente o caráter ao final da adolescência, ou seja, tendo-se completado as fases do desenvolvimento psico-emocional (VOLPI; VOLPI, 2003)

A estagnação da energia em áreas específicas denominou-se: *estase da libido*, ou seja, regiões do corpo onde o fluxo energético foi impedido por alguma circunstância, no desenvolvimento pessoal, de forma traumática. De acordo com a fase em que o trauma básico ocorre - oral, anal, fálica - o indivíduo apresentará em seu corpo, regiões de acúmulo de energia que, na idade adulta, formarão um jeito (crônico) de ser.

De acordo com a fundamentação teórica seguida por nós, dividimos o trabalho em etapas correlacionando as fases de desenvolvimento da sexualidade da criança, de acordo com a Psicanálise Contemporânea e o fluxo energético, com a Análise Bioenergética.

Fases de Desenvolvimento da Sexualidade

Fase oral primária caracteriza-se pela dependência total e da relação simbiótica, porque está ligada as necessidades biológicas básicas de auto – conservação.

- Recém-nascido
 - Excitação - olhos - péle
 - Modelo de relação com o mundo - reconhecimento no olhar e no tocar
- Aprendizagem - Percepção do mundo - desenvolvimento dos órgãos sensoriais.

Fase oral secundária

- Dois meses à um ano
 - Exitação - boca
 - Objeto - seio materno sem diferenciação entre Eu e Objeto externo
 - Modelo de relação com o mundo # Incorporar o objeto
- # Devorar o objeto - sadismo oral (6 à 12 meses)
- Aprendizagem - redução da tensão (saciação) com aumento de prazer.

REFERÊNCIA:

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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]

- Fixação - dependência na fase adulta

Fase anal caracteriza-se pela relativa independência, através da aprendizagem progressiva do reconhecimento de suas funções neurológicas, que permite a diferenciação.

- Dois anos - Treino dos esfíncteres
- Excitação - ânus
- Objeto - fezes (auto-descoberta)
- Modelo de relação com o mundo - oferta ou negação ao mundo de seus produtos
- Polaridades - # Quer ou Não Quer
Reter ou Expulsar

- Aprendizagem - prazer em produzir, desenvolvimento da independência.
- Fixação - adulto obstinado pela ordem
Tendência FEMININA ----- Reter / Bissexualidade
Tendência MASCULINA----- Expulsar

Fase fálica caracteriza-se pela descoberta da diferença sexual anatômica que conduz a construção da consciência como um Ser inteiro global fundamentalmente sexuado, com possibilidade de intercâmbio e criatividade, no mais amplo sentido do termo.

- Três à cinco anos
- Excitação - genitais
- Objeto - no menino - a mãe / na menina - o pai
- Modelo de relação com o mundo - castração e a vivência do complexo de Édipo.
- Aprendizagem - o "falo" não está com ninguém e sim dentro dele/a, atitudes para com pessoas do sexo oposto e as que representam autoridade.
- Registro da imagem da relação sexual (cena primária) fantasma do coito parental.
- Fixação - dificuldade de identificação sexual e relação com sexo oposto.
- Sedução - cuidar para controlar.
- Castração = perda = medo.
- Menino # Perda do falo, enquanto poder.
Quando seduz uma mulher, quer uma mãe.
- Menina # Perda - Não possuir o falo.
- # Quando seduz um homem, quer um pai.

REFERÊNCIA:

4

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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]

Formação de Caráter – Análise Bioenergética**Caráter Esquizóide****Conflito**

“Se eu expressar minha necessidade de estar próximo de alguém, minha existência entra em perigo”.

Só pode existir se não tiver necessidade de intimidade, assim evita a proximidade física.

Ilusão

Ser superior aos seres humanos comuns e vir a ser descoberto um dia.

Medo

Ser aniquilado, destruído.

Experiência Básica

Rejeição como ser humano.

Caráter Oral**Conflito**

“Se Eu for independente, devo existir de toda necessidade de apoio e calor humano”.

Sente-se forçado a permanecer na posição de dependência, assim entra em intimidade com base em sua necessidade de apoio e segurança, ou seja em bases infantis.

Ilusão

Ser uma pessoa de vigor, repleta de energia e sentimentos.

Medo

Ser abandonado.

Experiência básica

Carência de sustentação.

Conflito – Existência

Abandono

Caráter Psicopata**Conflito**

“Se Eu me aproximar de você, devo deixar você me controlar ou me usar”.

REFERÊNCIA:

5

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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]

Entrar em intimidade é ser subjulgado às necessidades dos outros, assim só consegue se relacionar com quem precisa dele.

Ilusão

Ser todo poderoso.

Medo

Ser subjulgado.

Experiência básica

Ter sido desamparado nas mãos de um genitor manipulador.

Caráter Masoquista**Conflito**

“Se Eu for livre, você não me amará”.

Assim consegue estabelecer relacionamentos íntimos, sendo porém submisso. Será bem comportado e em troca será amado.

Ilusão

Ser superior.

Medo

Perder os relacionamentos familiares.

Experiência básica

Ter sido humilhado.

Caráter Rígido**Conflito**

Rejeição de sua sexualidade

“Posso ser livre se não perder minha cabeça e não me entregar totalmente ao amor”.

Assim estabelece relacionamentos razoavelmente íntimos, mas mantendo-se em alerta mesmo aparentando aproximação e compromisso com outras pessoas. Não se sente no direito de ter desejos e de fazer esforços para satisfazê-los direta e abertamente.

Ilusão

Ser ele quem ama sem ser amado.

Medo

Ceder e ser rejeitado.

Experiência básica

Seu amor ter sido rejeitado.

REFERÊNCIA:

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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]

Correlação das Etapas do Trabalho

Primeira Etapa – Fase oral – Esquizóide/Oral

Esquizóide/Oral: Conflito – Existência
- Abandono

Objetivo: Vínculo e Identificação – Contato

- ◆ Apresentação -
- ◆ Percepção e respiração (padrão) –
- ◆ Aproximação das relações
- ◆ Contato

Segunda Etapa– Fase anal – Psicopata/Masoquista

Psicopata/Masoquista: Conflito – Exigência – manipulação
- Humilhação

Objetivo: Reconhecimento e diferenciação – Agressividade / Limite

- ◆ Respiração Individual e som – consigo e com o outro - Individualização
- ◆ Ritmo – Coluna e pés – igual / diferente
- ◆ Expressão corporal – construção
- ◆ Lidar com agressividade e limites

Terceira Etapa – Fase fálica – Rígidos

Rígidos: Conflito – Rejeição de sua sexualidade

Objetivo: Experimentação, Autonomia e reconhecimento da Sexualidade – Pertencer a si e ao grupo.

- ◆ Construção e integração
- ◆ Planejamento e organização
- ◆ Expressão e identidade
- ◆ Reconhecimento da sexualidade
- ◆ Fechamento (pertencer a si e ao grupo)

Objetivos

REFERÊNCIA:

7

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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. Proporcionar de forma criativa, lúdica e educativa, condições para conscientização dos bloqueios emocionais e o estabelecimento de uma reorganização dos relacionamentos pelos vínculos afetivos.
2. Sensibilizar para o reconhecimento das tensões.
3. Criar condições para o despertar do corpo e consciência dos comportamentos cristalizados e estereotipados, buscando a motivação das transformações (mudança de padrão).
4. Grounding: contato com sentimento, buscando a conexão da segurança emocional e da segurança física. A pessoa que está bem (grounded) centrada, se diz que "tem os pés no chão" isto é, ela sente a conexão entre seus pés e o chão em que estão apoiados na realidade. (LOWEN, 1997, p.35)
5. Favorecer a prevenção de doenças, estimulando a vitalidade.
6. Facilitar o esclarecimento dos conflitos geracionais : Valores, Crenças e Modismo
7. Proporcionar situações de convivência entre indivíduos / grupo.

Individual: Como facilitador da intimidade com as próprias necessidades.

Grupal: O que objetiva a eficácia das relações interpessoais na Sociedade, facilitando as mudanças criativas.

Descrição e Dados Obtidos

O objetivo inicial era o resgate do indivíduo de terceira idade, à sociedade e ao seu EU, dando a possibilidade dos participantes viverem como seres da terceira idade nas relações e na vida.

Para atingirmos tal objetivo, metodologicamente o trabalho foi dividido em três etapas, aonde cada etapa corresponde 8 encontros, quando o trabalho foi realizado em 6 meses.

A primeira etapa foi destinado à – “Vínculo e Identificação – Contato”.

No primeiro encontro foi trabalhado a construção da rede de vínculo. Alguns participantes foram encaminhados por indicação médica, devido a alteração de pressão (hipertensão) e estados depressivos em processo de agravamento. Solicitamos o preenchimento das fichas de participação e constatamos o seguintes dados:

1. Haviam pessoas analfabetas.
 2. Haviam pessoas com dificuldade visual significativa e dificuldade motora.
 3. Haviam pessoas com comprometimento físico – orgânico:
- Hipertensão

REFERÊNCIA:

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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]

- Diabete
- Problemas cardíacos
- Alérgicos
- Artrose
- Depressão
- Osteoporose
- Problemas de coluna
- Labirintite
- Problemas visuais – (2 casos de transplante de córnea)
- Mastectomia

O *segundo encontro* teve como objetivo, o reconhecimento da percepção e do padrão individual, realizado através de objetos intermediários e dinâmica de grupo. Trabalho de alongamento com a intenção de despertar a conscientização corporal – cinestésica – (mãos – pescoço – cabeça – pés – tornozelo) – movimentos espontâneo, respeitando o fluxo do grupo. Percepção de seu padrão respiratório.

O *terceiro encontro*, destinado aproximação das relações, foi trabalhado de forma psicopedagógica a conscientização corporal, através de exercício de limites corporais. Trabalhos de contorno, espaço que ocupo no mundo e a forma como me apresento corporalmente para o outro e como percebo o outro. Foi trabalhado alguns exercício de apoio , flexibilidade e reconhecimento da conexão energética do grupo – pulsação

No *quarto encontro* destinado ao contato, iniciamos com exercícios deitado de conscientização corporal – despertando cada grupo muscular – o corpo como um todo.

A segunda etapa, destinado: “Reconhecimento e Diferenciação”.

Foi realizado *do quinto ao oitavo encontro*, com atividades voltada à respiração e sons individuais e depois incluindo à respiração e som do outro e do grupo.

Através de trabalhos, inicialmente em dupla e depois de grupo, estimulamos à percepção do reconhecimento do igual e diferente; ritmos; partindo sempre de base, a sua própria estrutura, e para isso utilizamos de exercícios de coluna e pés, com o objetivo de construir a sua própria expressão corporal.

A terceira e última etapa, destinado: “Experimentação e Autonomia”.

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade. 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]

Ocorreu *do nono ao décimo segundo encontro* com dinâmicas mais elaboradas com o objetivo de construção e integração, planejamento e organização, expressão e individuação, possibilitando ao participante pertencer a si e ao grupo.

Realizamos um último encontro de encerramento do trabalho, com todos os participantes de todos os grupos que transitamos, com o objetivo de possibilitar as relações interpessoais, e para isso fizemos uma atividade em um parque, com a duração de uma manhã e tarde, promovendo um pic-nic coletivo, onde cada participante colaborou com um alimento, para compartilhar com este grande grupo. Desenvolvemos atividades lúdicas e expressivas e fechamos o trabalho com a formatura simbólica a todos os participantes presentes, num total de oitenta pessoas.

Todas as etapas e encontros tinham como atividades básica exercícios bioenergético, visto que o nosso principal embasamento consiste na análise bioenergética.

Durante a realização deste trabalho, nos deparamos com situações surpreendentes, como relatos dos participantes, mudanças visíveis no comportamento e nos corpos (distribuição energética), melhora de sintomas físicos e do aspecto geral de humor e saúde.

Quando dizemos "surpreendente", é porque a nossa expectativa era menor, do que os resultados obtidos, pois sabemos do processo de resistência e defesa do Ser Humano, e por essa razão, e diante ao curto período, não esperávamos respostas tão explícitas, mas para nossa satisfação os resultados foram melhores do que pretendíamos, e diante de tal resultado, abre um espaço para refletimos sobre o indivíduo de terceira idade com a compreensão do processo de maturidade, suas implicações, necessidades, descobertas, seus modelos, suas expressões, enfim seu Self.

Segundo Alexander Lowen, *um guerreiro precisa de sua armadura para enfrentar a guerra, mas não necessariamente para viver todos os momentos de sua vida, seu dia a dia.* (LOWEN)

=====

REFERÊNCIAS

GAMA, M. E.. R.; Rego, R. A. Grupos de Movimento. In: **Cadernos Reichianos**. São Paulo: Instituto Sedes Sapientae, nº1, 1994

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

----- **Corpo em Terapia**. São Paulo: Summus, 1977.

----- **Alegria**. São Paulo: Summus, 1997

----- **Exercício de Bionergetica**. São Paulo: Summus, 1977.

Tallaferro, A. **Curso básico da Psicanálise**. São Paulo, **Martins Fontes, 1996**

Reich, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

----- **A Função do Orgasmo**. São Paulo - Brasiliense, 1986.

REFERÊNCIA:

OLIVEIRA, M. R; MEDICI, S. Despertar o corpo na melhor idade - uma experiência com grupos de terceira idade.
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]

VOLPI, J. H. **Psicoterapia Corporal** - Um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2000

=====

Mara R. Oliveira

Cidade: São Paulo

E-mail: maraoliveirasp@bol.com.br

Sarita Médici

Cidade: São Paulo

E-mail : saritamedici@uol.com.br