

REFERÊNCIA:

SOUZA, M. D. grupo de movimento: uma abordagem criativa para a 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

**GRUPO DE MOVIMENTO: UMA ABORDAGEM CRIATIVA
PARA A TERCEIRA IDADE***Maria Dilma de Souza*

O corpo, seja de que maneira ele for visto e descrito, é sempre um catalisador e espelho da cultura, das relações sociais, de uma visão de mundo e de uma ética (ZANETTI, 2003).

Este estudo trata da aplicação de Grupos de Movimento com idosos (pessoas com idade acima de sessenta anos), considerando que a população idosa no Brasil segue a mesma tendência mundial de crescimento, exigindo que também psicólogos e terapeutas corporais, dentre outros, ampliem suas áreas de atuação para atenderem essa realidade social nova e atual. Trata-se de uma experiência vivida e praticada com doze Grupos da Terceira Idade, em Vitória-ES, com base na Análise Bioenergética, a partir de Alexander Lowen.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o número atual de idosos no Brasil corresponde a 8,7% da população total. Enquanto em 1980 havia no país cerca de 16 idosos/100 crianças (população com idade até 14 anos), em 2000, a média passou para 30 idosos/100 crianças (IBGE, 2000). Estima-se que entre 2000 e 2050 ocorrerá o mais rápido incremento na proporção de idosos no Brasil, que saltará de 5,1% para 14,2% (CHAIMOWICZ, 1998).

Esse novo arranjo demográfico no Brasil, aponta para a necessidade, urgente, de se implantar no país programas e serviços de atenção à saúde do idoso, no sentido de reverter o atual (pré)conceito que ainda se tem sobre as pessoas idosas, a fim de compensar muitas perdas advindas do próprio processo de envelhecimento. De acordo com o lema da Gerontological Society of America – anos 50), “é preciso acrescentar vida aos anos e não apenas anos à vida”. E para se chegar a algumas soluções possíveis, dependem ainda de uma profunda mudança de mentalidade em relação aos mais velhos, bem como de uma reformulação nos programas de atendimento social e amparo à velhice, com a finalidade de facilitar a vida dessas pessoas em termos de autonomia, criatividade e participação social (NICOLA, 2000).

Foi a partir destas constatações, o móvel primeiro, para criar o Projeto de Extensão “O corpo em Movimento: uma Abordagem Criativa para a Terceira Idade” (DALMONECHI; SOUZA, 2002), com o propósito de contribuir para colocar o idoso num outro lugar, que não fosse o do “problemático” para a família, para a previdência, da exclusão, social, etc. A opção pelo Grupo de Movimento, inspirado nos métodos Alexander Lowen, como dispositivo de trabalho, deveu-se ao fato do conteúdo de suas obras refletir o pensamento da Psicologia Clínica Corporal, capaz de atender também o público idoso, dada a flexibilidade dos exercícios corporais normalmente empregados.

Posteriormente, este projeto deu origem ao estudo monográfico¹ denominado “Grupo de Movimento: uma estratégia de intervenção com Idosos”, com o objetivo de analisar a eficácia do Grupos de Movimento como dispositivo de trabalho com grupos da terceira idade, com base nos resultados positivos obtidos e divulgados na experiência com o público adulto jovem e ainda pelo fato de que:

[...] O Grupo de Movimento hoje abarca todas as práticas complementares aos processos de psicoterapia corporal, é, também, uma atividade grupal em si mesma, com efeitos terapêuticos relativos a uma apropriação do corpo vivido, da expressão das emoções, uma ampliação de repertórios corporais/pessoais, um aprendizado de como lidar com tensões, etc (FAVRE, 1995, p. i. 2).

Gama; Rego (1994, p. 16) escrevem sobre como os Grupos de Movimento podem ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas, principalmente por estimularem a flexibilidade corporal e social, individual, mas em contrapartida, fazem algumas observações alertando para o emprego dessa atividade para além do público adulto jovem, conforme transcrição seguinte:

[...] a quase totalidade da experiência existente neste sentido diz respeito a adultos *com* neuroses comuns. Para estas pessoas, o Grupo de Movimento funciona como uma preparação para a psicoterapia, através de um contato inicial com conteúdos internos, ou como uma atividade paralela à psicoterapia, que faz com que se acelere e aprofunde o processo [...] Nada impede que se desenvolva a aplicação dos Grupos de Movimentos para o trabalho com populações específicas, como psicóticos, idosos, crianças, grupos comunitários, pacientes ortopédicos e neurológicos, presidiários, doentes terminais. Seria inclusive uma contribuição importante, mas acreditamos que isso deva ser feito com muito cuidado, e necessariamente por coordenadores com grande experiência de manejo com Grupos de Movimento.

Mesmo diante das restrições feitas pelos autores acima, o desafio foi enfrentado, e, até o momento cerca de cem idosos, participaram e obtiveram resultados positivos através dos grupos de movimento, realizados em várias comunidades de Vitória-ES. Seguindo a sugestão dos vários autores consultados, (FAVRE, 1995); (GAMA; REGO, 1994). este trabalho foi realizado em grupos de no máximo dez pessoas, através de oito encontros, semanal, e, com duração de duas horas. E, de acordo com as avaliações feitas, constatou-se que Grupo de Movimento, além de ser um dispositivo de trabalho de baixo custo, é rápido e potente como forma de intervenção, constituindo-se num instrumento grupal adequado também para os idosos, considerando que, grande maioria deles prefere participar de atividades de curta duração e com a possibilidade de se obter resultados mais rápidos.

¹ Trabalho apresentado pela autora na Universidade Federal do Espírito Santo, para obtenção do título de Especialista em Gerontologia Social.

Por outro lado, considerando-se que a maioria dos exercícios propostos pela Análise Bioenergética: “Grounding” (ou enraizamento), exercícios de expressão corporal e emocional (contração e expansão) e massagens, dentre outros, indicados para liberar as tensões musculares crônicas ou “couraças”, são bastante simples na sua execução, podendo, portanto, ser realizados por qualquer pessoa, independente de sua idade cronológica, desde que sejam respeitados os mesmos princípios éticos exigidos para o trato com qualquer ser humano.

No caso dos idosos, muitas dessas couraças formadas ao longo dos anos, tornam-se bastante visíveis: os olhos sem brilho expressam medo, a respiração é interrompida, os maxilares são rígidos, a coluna vertebral inclinada para a frente, etc. constituindo uma estereotipia colapsada, cuja organização, segundo Keleman (1992, p. 52) apresenta-se diminuída, denotando desencorajamento, desesperança e depressão, e que pode ser ilustrada pelo poeta Drumond (1984):

Meu corpo não é meu corpo,
é ilusão de outro ser.
Sabe a arte de esconder-me
e é de tal modo sagaz
que a mim de mim ele oculta

Meu corpo, não é meu agente,
meu envelope selado,
meu revolver de assustar,
tornou-se meu carcereiro,
Me sabe mais que me sei

Meu corpo inventou a dor
a fim de torná-la interna,
integrante do meu Id,
ofuscadora da luz
que aí tentava-se espalhar-se.

Esses versos amplia a percepção de que, o corpo humano adquire a forma que uma determinada sociedade e cultura lhe impõe, ora colocada em relevo, ora ignorada. E, portanto, sendo a imagem corporal um complexo que circunscreve a história da psicosexualidade individual, a cultural, a racial da espécie, sob estes próprios e particulares recortes, cada um desses complexos é o detalhe manifesto de um próprio viés desta história do indivíduo (BRIGANTI, 1987).

Posto isto, para que o corpo se reconquiste, é preciso que recorde. É a única viagem possível: a viagem interna em direção ao reconhecimento da memória que sempre esteve lá guardada no corpo mnêmico do sujeito, inviabilizando a homeostase energética do indivíduo. Com a ajuda do terapeuta corporal, esses conteúdos latentes vão sendo nomeados e ordenados numa cadeia simbólica, possibilitando o descongestionando de determinadas áreas, energizando outras, fazendo com que a energia circule possibilitando que o equilíbrio energético se restabeleça (BRIGANTI, 1997).

Considerações Finais

Ser idoso na nossa sociedade é sobreviver sem projeto e se submeter à burocracia das instituições. É preciso que o indivíduo tenha projetos que não envelheçam; é preciso sedimentar uma cultura positiva da velhice com interesses, trabalhos, responsabilidades que tornem a sua sobrevivência digna” (BOSI, 1994, p. 8).

É importante ressaltar aqui que o nosso contato profissional tanto com idosos quanto com Grupos de Movimento é novo e recente, constituindo este estudo num misto de desejo, curiosidade, ousadia e alegria. Além do desejo e da curiosidade de compreender um pouco o universo dos idosos e de valorizar sua sabedoria e experiência, o desafio foi enfrentado, com o propósito de ampliar o emprego do Grupo de Movimento para além dos adultos jovens. E finalmente alegria, porque trabalhar com dezenas de idosos, lá nas suas comunidades, numa convivência aproximada de um ano e meio, permitiu a formação de estreitos laços de afeto, redundando em agradáveis descobertas acerca da velhice.

E, diante do objetivo de analisar o Grupo de Movimento, como estratégia de intervenção juntos aos idosos, ao interpretar os dados da pesquisa, com base no princípio que o ser humano é capaz de muitas reorganizações, diferentes do que foi levado a acreditar e ainda que ele pode se livrar de comportamentos e reformular a natureza de suas ações e representações como base de suas experiências (KELEMAN, 1994), constatou-se que, os grupos de movimento, mesmo na sua função de coadjuvante, além dos benefícios já citados, cumpriu também os seus aspectos Terapêutico, Preventivo, Pedagógico e Social (GAMA;REGO, 1994) e, portanto, pode ser recomendado para o trabalho com idosos.

E finalmente, cabe registrar com base em dados de realidade que, através da redescoberta do corpo, tornou-se possível que cada idoso participante dos Grupos de Movimentos, pudesse perceber, tomar consciência e decidir sobre o que fazer com as couraças formadas ao longo dos anos. Com a diminuição da angústia, eles, os idosos, participaram, contribuíram e se responsabilizaram pelo seu trabalho terapêutico de forma bastante ativa. O repertório das dificuldades familiares e sociais apresentadas tenderam a diminuir, contribuindo para surgir uma alegria pela vida que não se via anteriormente no início do trabalho. Alegria, que segundo Lowen (1977), implica que o indivíduo possa abrir o coração para entrar em contato consigo mesmo e com o outro e ainda, que seja capaz de enfrentar os sentimentos dolorosos que surgirem ao longo de sua vida. Voltando ao poeta Drumond, essa alegria poderia ser assim expressa:

Quero romper com o meu corpo,
quero enfrentá-lo, acusá-lo,
por abolir minha essência,
mas ele sequer me escuta
e vai pelo rumo oposto.

SOUZA, M. D. grupo de movimento: uma abordagem criativa para a 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]

Já premido por seu pulso
de inquebrantável rigor,
não sou mais quem dantes era:
com volúpia dirigida,
Saio a bailar com meu corpo.

Sem a pretensão de concluir, fica para reflexão, a contribuição Junguiana sobre o Envelhecimento, esperando que este estudo apenas iniciado, possa incentivar a implementação de outros Grupos de movimentos para valorizar os aspectos de independência e autonomia dos sujeitos idosos, inclusive de nós próprios, se chegarmos até lá, na Terceira Idade.

Nossa vida compara-se à trajetória do sol.
De manhã o sol vai adquirindo cada vez mais força até atingir
o brilho e o calor do apogeu do meio-dia.
Depois vem a enantiodromia. Seu avançar constante não significa
mais aumento e sim diminuição de força.
Sendo assim, o nosso papel junto ao jovem difere do que exercemos junto a uma pessoa
mais amadurecida.
No que se refere ao primeiro, basta afastar todos os obstáculos que dificultam sua expansão
e ascensão.
Quanto à última, porém, temos que incentivar tudo quanto sustente sua
descida.
Um jovem inexperiente pode pensar que os velhos podem ser abandonados, pois já não
prestam para nada, uma vez que sua vida ficou para trás e só servem como escoras
petrificadas do passado.
É enorme o engano supor que o sentido da vida esteja esgotado depois da fase juvenil de
expansão, que uma mulher esteja "liquidada" ao entrar na menopausa.
O entardecer da vida humana é tão cheio de significação quanto o período da manhã. Só
diferem quanto ao sentido e intenção [...]"

=====

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, C.D. **O Corpo**: Novos poemas. 11.ed. Rio de Janeiro: Record, 1984.
- BOSI, E. **Memória e sociedade**. Lembranças de velhos, São Paulo: Companhia das Letras, 1994.
- BRIGANTI, C. **Corpo Virtual**: Reflexões sobre a Clínica Psicoterápica. 2.ed. SP: Summus, 1987.
- CHAIMOWICZ, F. **Os idosos brasileiros no século XXI**. Belo Horizonte: ed. Postgraduate, 1998.
- DALMONECHI, O.S; SOUZA, M.D. **O corpo em movimento**: uma abordagem criativa para a terceira idade. Vitória: UFES, 2002.
- FAVRE, R. **Grupo de Movimento Somático Existencial**. São Paulo: Centro de Educação somático Existencial, 1995 (mimeo).
- GAMA; REGO. (ed.). Grupos de movimento: Consciência e expressão de si através do corpo. IN: **Cadernos Reichianos**. São Paulo: Sedes Sapientae, 1994.
- JUNG, C.G. **Psicologia do Inconsciente**, Petrópolis, RJ, ed. Vozes, 2001.
- KELLEMAN, S. **Realidade Somática**. São Paulo: Summus, 1994.
- _____. **Padrões de distresse**. São Paulo: Summus, 1992

REFERÊNCIA:

SOUZA, M. D. grupo de movimento: uma abordagem criativa para a 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]

LOWEN, A. **O Corpo em depressão**. São Paulo: Summus, 1983.

NICOLA, I.P. Formação de Recursos Humanos para uma ação educativa gerontológica. In: **Arquivos de Geriatria e Gerontologia**, v.4, 2000.

SOFIATI, S. Grupo de movimento ... em movimento: uma prática viável em saúde pública. EM MOVIMENTO. In **Revista Reichiana**. São Paulo: Sedes Sapientae, vol. 2, 1993.

ZANETTI, M. **Brincando com a Alma no Corpo**. Rio de Janeiro: Casa do Rio ed. 2003.

=====

Maria Dilma de Souza

Cidade: Vitória/ES - Brasil

E-mail: mariadilmas@uol.com.br / mariadilmas@bol.com.br