

**REFERÊNCIA:**

BENITES, P. Z. Grupo de convivência: a contribuição da psicoterapia corporal num serviço de saúde mental. 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 CONVIVÊNCIA: A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOTERAPIA CORPORAL  
NUM SERVIÇO DE SAÚDE MENTAL*****Patricia Ziani Benites***

O presente artigo retrata, antes de tudo, um aprendizado de amor, o qual estou tendo a oportunidade de vivenciar. É o acreditar no Potencial Humano, sem críticas ou julgamentos. É o acreditar na (Re) descoberta do âmago e no amadurecimento do Ser, Transcendendo o Sofrimento.

Há alguns anos, a forma de atenção dispensada aos usuários em sofrimento psíquico vem sendo discutida e transformada. A primeira grande mudança centra-se na perspectiva de ver o usuário (a) como um Ser Humano, dotado de ínfimas potencialidades e que, mesmo apresentando crises (surtos), pode recuperar-se e manter-se estável.

Com o advento da reforma psiquiátrica, iniciada a partir de movimentos sociais, tendo o seu auge com a Declaração de Caracas (1990), em várias partes do mundo, leis onde propunha um atendimento humanizado, reservando direitos aos usuários (clientes) foram regulamentadas. No Brasil, as primeiras leis de reforma psiquiátrica aprovadas foram as do Rio Grande do Sul e Espírito Santo (1992), seguidas por Ceará (1993), Pernambuco (1994), Rio Grande do Norte (1995), Minas Gerais (1995), Paraná (1995) e Distrito Federal (1995). (Ministério da Saúde, 2002). Sendo que a lei nacional foi sancionada, após dez anos de tramitação no Congresso Nacional, em 06 de abril de 2002. (ibid) Algumas delas tem na sua origem a extinção de hospitais psiquiátricos, devido ao tratamento dispensado às pessoas que por alguma necessidade chegam a precisar esta forma de intervenção. Enquanto que a lei federal sancionada, não propõe a extinção, mas a avaliação criteriosa dos leitos psiquiátricos tanto de hospitais psiquiátricos quanto de hospitais gerais.

Tais leis, também, apregoam a necessidade de constituir uma rede substitutiva (Centros de Atenção Psicossocial, leitos psiquiátricos em hospital geral,...) para que o usuário (a) seja acompanhado o mais próximo possível da sua residência, mantendo o vínculo, mesmo em crises, com os cuidadores, para que o seu restabelecimento aconteça mais rápido e com maior qualidade. Para exemplificar o exposto, no Plano Municipal de Saúde Mental de Igrejinha-RS/2004, há um comparativo do trabalho desenvolvido pelo Centro Psicossocial e o índice de internação desde 2001: " Em 2001 houve 3,2% de internações e em 2003 - 2,2%; sendo que em 2001, 1% externas no município e 2,2% no HBP e em 2003: 0,6% externas e 1,4% no Hospital local, o que demonstra que o trabalho da rede está sendo eficiente e está recorrendo a internação como último passo do atendimento". (pag. 14) Entende-se por internações externas: hospitais psiquiátricos e HBP: hospital local.

BENITES, P. Z. Grupo de convivência: a contribuição da psicoterapia corporal num serviço de saúde mental. 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]

---

Os breve exposto nos localiza onde o grupo de convivência, cerne deste artigo, está inserido. Este iniciou a partir da necessidade de acolher mulheres portadoras do sofrimento emocional, alguns oriundas de internações psiquiátricas. Portanto, muitos tem a marca da institucionalização presente, assim como, intrinsecamente, o rótulo de loucura.

Com o intuito de realizar um trabalho de resgate de auto estima, de propriocepção e prevenção de crise, a psicoterapia corporal tem muito a contribuir, uma vez que:

É uma abordagem humana que busca compreender todo o ser vivo como uma unidade de energia que contém em si dois processos paralelos: o psiquismo (mente) e o soma (corpo). Tem por objetivo reencontrar a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia e, por conseqüência, seus pensamentos e emoções, oferecendo a ele a oportunidade de alcançar uma vida mais saudável (VOLPI & VOLPI, 2002, p. 8)

E, dentre as Escolas Corporais, a Análise Bioenergética - criada por Alexander Lowen nos anos 50 - é o pressuposto teórico base deste trabalho. Tal escola acredita que o processo energético está envolvido em todas as manifestações da vida: movimentos, sentimentos e pensamentos, os quais se manifestam como unidade, representada pela carga (retenção) e descarga (expansão). (ibid) De certa forma, esta idéia está inserida dentro da visão holística do homem, ou seja, da visão de todo deste homem.

Atualmente, grupo de convivência tem nove participantes, acima de trinta anos. Os encontros são semanais e duram em torno de uma hora, uma vez que participam do Centro de Atenção Psicossocial e após o grupo existe a oficina de criatividade. Quando o grupo iniciou havia grande dificuldade dos participantes permanecerem por mais de quarenta minutos, bem como havia uma resistência, por parte de algumas, a realizar os exercícios. Com o passar do tempo, através do desenvolvimento da confiança grupal, tais resistências se diluíram e, atualmente, solicitam os exercícios e têm mais tolerância quanto ao período dos mesmos. Além de terem diminuído o período de crises e a necessidade e internação. Algumas participantes há três anos não têm necessidade de internar.

A condição psicótica - presente neste grupo - provém de imprints na primeira fase do desenvolvimento humano - segmento ocular - ou seja, tensões precoces, onde o medo torna-se a base do contato devido ao comprometido da confiança básica. Há uma tendência a cisão da personalidade, a qual pode ser reforçada pelas tensões ao longo da vida, podendo desencadear crises de rompimento com a realidade. Tais crises, geralmente ocorrem num momento de vida difícil, onde há stress em virtude da insegurança e necessidade de suporte pela fantasia, onde os medos internos podem ser simbolizados pela manifestação de alucinações e delírios.

Atualmente, o grupo é uma das fontes de reequilíbrio energético devido a possibilidade de troca, da mútua ajuda, da expressão autêntica de seus sentimentos, pensamentos e ações. Existe

BENITES, P. Z. Grupo de convivência: a contribuição da psicoterapia corporal num serviço de saúde mental. 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]

---

o cuidado e respeito ao movimento grupal, pois por ser um auxiliar fundamental na reintegração da personalidade, não há o desejo de liberar de forma intensa as sensações reprimidas para não haver o desencadeamento de crises. Por isto, basicamente, os exercícios perpassam pelo grounding - fundamental para o contato com a realidade. De acordo com Lowen (1997), grounding é " um processo energético em que há um fluxo de excitação através do corpo, da cabeça aos pés. Quando este é forte e pleno, a pessoa sente seu corpo, sua sexualidade e o chão sobre o qual se apóia. Está em contato com a realidade." ( p. 36) O autor refere que estar apoiado nos próprios pés implica em estados de maturidade e independência. Expressa que nesta abordagem o self é visto não só como uma reflexão da mente, mas também como self corporal. Explica que a meta da psicoterapia é a autodescoberta, a qual vincula-se ao resgate da sua alma e a liberação do seu próprio espírito e coloca três passos para alcançar tal meta. A primeira relaciona-se a autopercepção consciente - sentir cada parte do corpo e as sensações advindas desta. O segundo é a auto- expressão, onde há aprendizagem quanto a expressão dos seus sentimentos, uma vez que o não expresso torna-se reprimido e a pessoa perde o contato com o self e quando expressa pode ser elaborada racionalmente. O terceiro passo é o autodomínio, onde a pessoa sabe o que sente, assim como apresenta capacidade de expressar-se apropriadamente. (ibid)

A questão psicótica nos remete aos processos esquizos. Lowen (1979) identifica a perturbação esquizóide como a cisão entre o ego e o corpo; quando há um conflito interno, manifestado através da insegurança dos sentimentos, os quais refletem um problema de identidade, transformado em desespero. Percebe-se que a crise (surto) demonstra, claramente, o desconforto e o não reconhecimento da pessoa como uma unidade, mas sim como partes dissociadas de um mesmo ser. Corporalmente, expressa-se tal sensação pelos olhos "vazios", enrijecimento torácico, hipotonia nas pernas e, muitas vezes, descontrole de impulsos.

O autor também revela que o ego esquizóide nega o corpo e o ego esquizofrênico, se dissocia dele. E mesmo que a pessoa em crise possa estar fora do contato com a realidade, isto não quer dizer que não tenha consciência do que ocorre ao seu redor. E é exatamente neste ponto que o grupo pode ser um grande auxiliar, quando proporciona a expansão deste contato e facilitando as sensações internas, as quais tornando-se mais conscientes, tem a possibilidade de lidar melhor e prevenir crises mais intensas. Por não ter uma percepção clara do corpo, os exercícios fortalecem tais sensações, favorecendo o fortalecimento interno, a diminuição do medo referido anteriormente. O medo é a base deste sofrimento, uma vez que vincula-se ao primeiro contato com o mundo (gestação e primeiro meses de vida). Lowem (1982) esclareceu que a esquizoidia não é uma esquizofrenia, mas é uma tendência, a qual nunca pode vir a se tornar uma esquizofrenia.

Os exercícios trabalhados durante as sessões iniciam com o grounding, como o referido anteriormente e ampliam com exercícios que movimentam todas as partes do corpo, conciliando a

BENITES, P. Z. Grupo de convivência: a contribuição da psicoterapia corporal num serviço de saúde mental. 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]

respiração, às vezes são realizados individualmente e em alguns momentos, são coletivos. Estes auxiliam no fortalecimento interno, para que os participantes enfrentem as situações com diminuição do medo, para que esse não os paralise. Enquanto que a convivência com as outras pessoas proporciona a confiança básica, afetado nos primeiros anos de vida. Atualmente, as preocupações do grupo não são de sobrevivência, mas sim de bem estar, bem como auxiliam-se mutuamente, o que no primeiro ano, era bastante difícil, pois falavam após estímulo e não interviam no que outra participante conversava; não apresentavam modulação afetiva e hoje, riem, choram, preocupam-se com o que é trazido pelo grupo. Agora, realmente, são um grupo. Atravessam instabilidades, mas sentem-se mais fortes, capazes de buscar o melhor pelo bem comum. Uma das participantes, num dos grupos, quando estava num momento instável, referiu sensações e colocou: "Acho que estou ficando fora da casinha!". O grupo perguntou o que poderia fazer para melhora e ela respondeu: "É, tem que colocar o pé no chão e respirar." Pode parecer que a resposta é simples, mas na verdade, mostra o quanto de propriocepção a usuária adquiriu e o quanto tem aprendido a lidar com as dificuldades, pois antes entraria em stress e poderia desencadear uma crise.

Enfim, ao longo do artigo, procurei compartilhar um pouco de experiência com este grupo. Mas sem dúvida, retomando o já exposto, a cura é interna, é de cada um, mas pode ser acionada pelo afeto verdadeiro. O terapeuta que possui simpatia e acredita na melhora dos seus clientes, realmente desperta a motivação, resgata a possibilidade de ser amada, o que é fundamental a qualquer ser humano e, principalmente, nas pessoas que possuem a tendência exposta ao longo do trabalho, pois o medo e a desconfiança de não ser amado ou o sentimento de abandono é bastante real, está impregnado em todo o corpo destas pessoas e só com uma grande disponibilidade interna é que podemos resgatar a confiabilidade no mundo, novamente. Assim:

É através do estado de ser amado que o terapeuta cria condições para que o cliente possa ouvir, ver, compreender, aceitar e amar a si mesmo. O amor só pode ser recebido pelo cliente se ele próprio estiver em estado amoroso; o amor do terapeuta cria a oportunidade para que o potencial de amor do cliente possa ser ativado por ele mesmo (CARDELLA, 1994, p. 59).

Sem dúvida:

*A Paz de Espírito está nos mais singelos gestos  
Na contemplação da Felicidade Alheia  
Na Amorosidade com que nos dirigimos a uma Pessoa,  
Na possibilidade de não nos vermos acima ou abaixo de ninguém,  
Na Perspectiva de visualizar todos e a cada um de forma Especial,  
Com o Desejo da Cidadania.  
Sabemos que a nossa passagem é efêmera...  
E pode tornar-se Especial  
Quando não permitimos que o veneno da inveja, do orgulho tome conta de nossa essência.  
(Des)Envolver Saúde Mental é Transcender a nossa Existência e  
Nos tornarmos Uno ao Criador.*

**REFERÊNCIA:**

BENITES, P. Z. Grupo de convivência: a contribuição da psicoterapia corporal num serviço de saúde mental. 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]

-----

=====

**REFERÊNCIAS**

CARDELLA, B. H. P. **O Amor na Relação Terapêutica** - Uma Visão Gestáltica. São Paulo: Summus, 1994.

LOWEN, A. **O Corpo Traído**. 6ª ed. São Paulo: Summus, 1979.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 7ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **Alegria**. São Paulo: Summus, 1997.

**Plano Municipal de Saúde Mental**. Igrejinha - RS, 2004.

**Legislação em Saúde Mental** (1990 - 2002). 3ª Revista e Atualizada. Ministério da Saúde: Brasília - DF, 2002.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique & VOLPI, Sandra Mara. (Org.). **Revista Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, vol. 2, 2002, pp. 8-14.

=====

**Patricia Ziani Benites**

**Cidade:** Igrejinha/RS – Brasil

**E-mail:** lifepat@ig.com.br