



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERNSTORFF, Valéria Ferreira; VOLPI, Sandra Mara. Desenvolvimento de ambientes energéticos em empresas ou escolas por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

DESENVOLVIMENTO DE AMBIENTES ENERGÉTICOS EM EMPRESAS OU ESCOLAS POR MEIO DA PSICOLOGIA CORPORAL

Valéria Ferreira Bernstorff
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

RESUMO

Assim como em uma piscina cheia de gente, onde a movimentação de cada indivíduo afeta a água que permeia a todos, nos demais ambientes em que convivemos também passamos pelo mesmo fenômeno, porém na maioria das vezes não nos damos conta disso. Existem campos energéticos criados a partir da vibração emanada por indivíduos em geral e mesmo que imperceptíveis ao olho humano, estão presentes ou constituem todos os ambientes e funcionam basicamente como a água da piscina da metáfora utilizada acima. A partir da movimentação física ou energética de uma pessoa, temos um efeito tanto no ambiente quanto nos demais indivíduos ao seu redor. Por meio de uma pesquisa bibliográfica este artigo foi desenvolvido com o intuito de agrupar informações de autores da Psicologia Corporal para que através de um conjunto de movimentos corporais possamos influenciar positivamente, energizando locais e membros de grupos, especificamente em ambientes escolares e empresariais.

Palavras-chave: Ambientes Energéticos. Bioenergética. Corpo. Escolas. Grupos.

Em ambientes escolares e de trabalho é muito comum encontrarmos pessoas com diferentes perfis e demandas emocionais. Por esta razão, dar uma atenção especial ao convívio e aos campos energéticos de grupos nestes locais é de extrema importância para a manutenção da saúde física e mental dos membros destes. Conforme minha própria experiência e a de demais gestores de escolas com quem conversei, é possível identificar a necessidade de um estudo focado em trabalhar a energia das pessoas e dos ambientes em que elas se encontram constantemente para obter resultados positivos para a empresa, para os funcionários de forma geral, e para os alunos.

Quando uma pessoa se inscreve em um curso, da natureza que for, ela está investindo duas das coisas mais valorizadas nos dias atuais: seu tempo e seu dinheiro. Portanto, ela entra em contato com um local esperando geralmente que seus professores a auxiliem de forma rápida e praticamente técnica a alcançar seus objetivos. Muitas vezes, as pessoas chegam aos locais de ensino mental e fisicamente esgotadas, e ainda assim esperando que algo seja feito por elas, pois afinal estão oferecendo tudo o que têm no momento. Professores, em geral, muitas vezes encontram-se da mesma forma, após horas de trabalho e de preparação para



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERNSTORFF, Valéria Ferreira; VOLPI, Sandra Mara. Desenvolvimento de ambientes energéticos em empresas ou escolas por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

suas aulas. Como é possível obtermos resultados satisfatórios para ambas as partes e para as escolas, que, afinal, como empresas, precisam de seus alunos e professores saudáveis e motivados para serem bem sucedidas? Visando responder a esta pergunta o artigo, que é fruto de muita pesquisa sobre a aplicabilidade da Bioenergética para grupos fora de ambientes clínicos, foi desenvolvido.

Uma vez que serão descritas possibilidades da aplicação de exercícios de Bioenergética com o intuito de melhorar a saúde e desempenho mental de membros de equipes e alunos, é importante falar a respeito da abordagem neorreichiana em questão. Para Lowen e Lowen (1977) a Bioenergética tem duas definições: uma é a forma de compreender a personalidade de um indivíduo, no que se refere ao seu corpo e seus processos energéticos, ou seja, a forma de funcionamento psicológico e fisiológico deste; a segunda definição é a abordagem utilizada para trabalhar o corpo que, segundo o autor, é o próprio indivíduo, para conseqüentemente trabalhar sua mente e seu fluxo energético.

Em empresas e escolas, as opções de utilização de exercícios da abordagem são variadas e muito eficientes, pois como vemos em Lowen e Lowen (1977) todos podem se favorecer da técnica, seja em consultórios durante a terapia, em casa ou em workshops. Porém, algo que eles afirmam ainda no início do livro, foi o que pude observar ao longo do último ano: o fato de indivíduos fazerem os exercícios entre professores, ou em sala de aula, junto dos alunos, fez com que muitos deles tomassem consciência da necessidade de entrarem em processos psicoterapêuticos ou terapêuticos individuais, e desta forma foram demonstrando cada vez mais o interesse no assunto, a ponto de hoje termos na instituição um quadro com diversas informações necessárias para professores e alunos conseguirem os contatos de psicólogos especializados em Psicologia Corporal, exposto em um mural de fácil acesso para todos, devido à demanda destas informações.

Um dos principais tópicos de conversa com a equipe é a importância de os profissionais estarem felizes, saudáveis física e emocionalmente, conscientes de suas emoções para que possam entrar em contato verdadeiro uns com os outros e com seus alunos, aumentando a possibilidade de estabelecer vínculos com eles. Por meio de minivivências, os profissionais foram entrando em sintonia com os demais membros da instituição e depois de workshops sobre o corpo, a mente e a influência do vínculo para a educação, o resultado passou a se estender aos alunos também. Isso aumentou o grau de satisfação dos funcionários no desempenho de suas funções, e conseqüentemente a qualidade do seu trabalho.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERNSTORFF, Valéria Ferreira; VOLPI, Sandra Mara. Desenvolvimento de ambientes energéticos em empresas ou escolas por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

O trabalho pode se constituir num prazer quando as exigências do serviço envolvem as energias do indivíduo de modo livre e uniforme. Ninguém pode gostar de uma atividade à qual é constrangido por uma força externa ou que exija um gasto de energia maior do que é capaz de criar. Se, entretanto, a situação do trabalho for aceita voluntariamente, a pessoa irá sentir prazer à medida que suas energias fluírem de maneira fácil e rítmica no desempenho de sua função. E, além da satisfação que possa derivar dos resultados, sentirá uma particular sensação de prazer nas reações rítmicas de seu corpo (LOWEN, 1984, p. 3).

Para o autor, o prazer é a origem de todos os bons pensamentos e sentimentos. Quem não tem prazer corporal torna-se rancoroso, frustrado e cheio de ódio. Seu pensamento torna-se distorcido e seu potencial criativo se perde (LOWEN, 1984, p. 2).

A importância de ter o líder de um determinado grupo satisfeito, fluido e a par de fatores relevantes ao fluxo energético do corpo humano, como a consciência corporal e a respiração, por exemplo, é imensa, pois este afetará a todos que estiverem em contato e disponíveis a estabelecer uma troca com ele.

Segundo Goleman (2012) o conhecimento sobre si mesmo e sobre outras pessoas pode ocorrer através de um processo de empatia. O autor cita uma descoberta recente da neurociência sobre o cérebro social, de que parte do cérebro conecta-se com outros cérebros, estabelecendo comunicação e gerando resultados a partir de então. Essa descoberta ocorreu quando, ao invés de estudar o cérebro de um único indivíduo por vez, como era de costume, cientistas passaram a observar a reação dos cérebros de duas pessoas enquanto interagiam uma com a outra, e com isso puderam perceber diversas modificações de um cérebro a partir das atitudes dos outros com quem interagiam. A partir daí foram descobertos os “neurônios-espelhos”, que têm como característica principal a conexão com os neurônios-espelhos de outros cérebros, transmitindo e captando informações e emoções, assim como um *Wi-Fi*. As pesquisas afirmam que as pessoas mais expressivas de um grupo influenciarão mais intensamente os outros, ou seja, um líder que age positivamente traz positividade a um grupo, enquanto o contrário também acontece.

Goleman (2012) descreve em outras palavras a conexão entre duas pessoas, onde uma **entra em contato, sente** a outra pessoa – dois termos muito utilizados por psicólogos e terapeutas da Psicologia Corporal e da Análise Bioenergética, porém muito pouco conhecidos e utilizados em outras áreas, que também se beneficiariam imensamente desta capacidade e disponibilidade de um ser humano conectar-se e sentir a necessidade do outro para oferecer o que for que esteja sendo solicitado, de forma eficaz. Em uma escola, por exemplo, qual a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERNSTORFF, Valéria Ferreira; VOLPI, Sandra Mara. Desenvolvimento de ambientes energéticos em empresas ou escolas por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

necessidade de um professor sentir suas turmas, e oferecer a eles o que eles precisam e da forma que precisam no tempo em que dão conta, ao invés de somente cumprir um cronograma genérico mecanicamente? Toda, mas nem sempre isso é possível, pois estes seguem ordens das instituições e estas por sua vez, na maioria das vezes, desconhecem a importância de funcionários em sintonia com a equipe e com suas turmas.

Existem dois fatores importantes a serem considerados para que essa sintonia ocorra; um é a disponibilidade do grupo e o outro é a disponibilidade do líder deste grupo em embarcar com eles nesta jornada, pois o esforço para a obtenção dos resultados virá de ambas as partes, sendo que um influenciará diretamente o desempenho do outro durante o processo (LOWEN, 1977).

Algo que também afeta a relação de grupos com os líderes ou professores é a transferência e a contratransferência assim como na relação entre pacientes e psicólogos. A transferência parte do paciente em direção ao psicólogo e a contratransferência, do psicólogo em direção ao paciente. Esse sentimento que vem do paciente é estabelecido de acordo com sua maneira de se relacionar com o outro, desenvolvida desde o início da sua vida, e deverá ser bem administrado pelo psicólogo que deverá manter-se consciente sobre ela para permitir que o paciente apresente durante as sessões aquilo que está em sua mente, sem que inconscientemente o terapeuta entre no papel que o é atribuído, sendo esta a exemplificação de contratransferência. Ou seja, o psicólogo deve agir sabendo o que é seu e o que vem da maneira em que o paciente consegue percebê-lo na relação então estabelecida. E isso só é possível a partir do seu próprio processo psicoterapêutico e supervisão de um profissional experiente (VOLPI & VOLPI, 2003).

Esta relação, portanto, é essencial ao desenvolvimento do trabalho em sala de aula também. Esse sentimento que vem do grupo ou alunos é estabelecido de acordo com a maneira de cada um se relacionar com o outro, desenvolvida desde o início de suas vidas, e deverá ser bem administrado pelo professor que deverá manter-se consciente sobre isso para que não necessariamente entre no papel que lhe é atribuído. Porém, isso também só é possível a partir do seu processo psicoterapêutico ou de autoconscientização por outros meios. Desta forma, os professores que trabalham de forma mais humanizada tendem a compreender a necessidade de atividades terapêuticas para si, sejam elas quais forem possíveis.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERNSTORFF, Valéria Ferreira; VOLPI, Sandra Mara. Desenvolvimento de ambientes energéticos em empresas ou escolas por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Alguns dos exercícios que auxiliam muito o andamento das aulas e o dia de trabalho de todos em uma empresa e/ou escola, são os exercícios de respiração, *grounding*, os de alongamento em geral, exercícios para os olhos, exercícios faciais, entre outros, que podem ser inseridos em minivivências no início das aulas para trazer a atenção dos alunos para si mesmos, seus corpos e em seguida para a sala e para os demais alunos e professores. Assim, eles estarão mais conectados com o ambiente e disponíveis para aprender o que lhes for ensinado. Os exercícios são utilizados com o intuito de aumentar o autoconhecimento, com tudo o que este termo implica (LOWEN, 1977 p. 6). Eles farão isso através de:

1. Aumento do estado vibratório do corpo;
2. *Grounding*;
3. Aprofundamento da respiração;
4. Agudização da autoconsciência;
5. Ampliação da autoexpressão.

Para os exercícios em questão, são necessários de 10 a 25 minutos das aulas, quando possível, e os professores devem participar das atividades junto aos alunos e ao mesmo tempo se atentar aos seus movimentos para se certificarem de que tudo está de acordo com a atividade proposta, sempre explicando para eles a proposta dos exercícios. É importante trazer a atenção de todos para seus corpos, suas respirações e em seguida para os demais membros do grupo e para o ambiente. A partir de então, pode-se iniciar com o tema da aula, o que será algo natural e a maioria estará pronto para produzir algo com criatividade, motivação e energia.

Após observar o resultado de um trabalho voltado à manutenção da energia de um ambiente por meio do cuidado da energia das pessoas nele presentes, ao longo de aproximadamente um ano, foi possível concluir que quando se propõem a prestar a atenção na fluidez energética de membros de grupos o resultado com o que quer que esteja sendo proposto é extremamente positivo para todos os envolvidos. Como gestora de escola percebi a diminuição de ausências de funcionários por motivos de saúde, a diminuição de atitudes hostis à instituição, a diminuição de rescisão contratual por parte dos alunos e diminuição considerável na incidência de faltas e notas baixas dos mesmos.

O local tornou-se um ambiente mais tranquilo e agradável onde na maioria das vezes quem chega muito agitado vai se acalmando e entrando em uma sintonia mais tranquila, ao invés de conturbar a energia dos que lá se encontram. Os alunos, em sua grande maioria, conseguem perceber os esforços dos professores para auxiliá-los no que foi contratado e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BERNSTORFF, Valéria Ferreira; VOLPI, Sandra Mara. Desenvolvimento de ambientes energéticos em empresas ou escolas por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

fazem sua parte mostrando respeito e prazer em fazer parte dos grupos e da escola. Quando alguém chega atrasado e perde o início da aula geralmente sente a diferença entre si e os colegas, que estão atentos, focados e em total sintonia uns com os outros e com o professor.

Com isso, conclui-se que a Bioenergética tem grande utilidade tanto para terapeutas e psicoterapeutas, quanto para profissionais que lidam com grupos em ambientes diversos, dependendo da proposta. Deve-se considerar que não serão trabalhadas questões emocionais necessariamente, mas que através de exercícios que proponham vibração física, autoexpressão e percepção de si mesmo, melhora na qualidade da respiração, a atenção pode ser facilmente mantida no tema que estiver sendo abordado e a pessoa poderá ter resultados extremamente positivos, além de obter prazer com as atividades desenvolvidas.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, D. **O cérebro e a inteligência emocional**: novas perspectivas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: um caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1977.

LOWEN, A. **Prazer**. Uma abordagem Criativa da Vida. São Paulo: Summus, 1984.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTORA e APRESENTADORA

Valéria Ferreira Bernstorff / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (UniBrasil), Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Professora de Inglês e Diretora Pedagógica da L.A. Idiomas, em Curitiba/PR.

E-mail: valeriafb3@hotmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) pela PUC-PR, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br