



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luíza Becker. Energia no processo de envelhecimento: uma percepção corporal sob o olhar da análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

ENERGIA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA PERCEPÇÃO CORPORAL SOB O OLHAR DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Mariana Luíza Becker da Silva
Isabella Goulart Bittencourt
Andressa Melina Becker da Silva

RESUMO

Envelhecer é um processo inerente à condição de estar vivo. A geração atual está envelhecendo sob novas condições de longevidade, o que permite ao indivíduo experimentar novos modos de existir. No entanto, a maioria dos idosos associa o envelhecimento às perdas, às finalizações e aos declínios. Nesse sentido, é necessário o desenvolvimento da consciência do envelhecimento, juntamente com suas perdas, proporcionando ao indivíduo sentir seu corpo em sua totalidade, aceitando-o. Dessa forma a Análise Bioenergética contribui para re-inventar a vida, permitindo o fluxo de energia corporal, o que possibilita o contato com recursos internos conhecidos e, até mesmo, com desconhecidos que se revelam no processo. Para isto, utiliza-se exercícios, como o de respiração, para estabelecer o contato intrínseco do corpo com o self.

Palavras-chave: Análise Bioenergética. Corpo. Energia. Envelhecimento.

O envelhecer é uma fase de mudanças físicas, psicológicas, culturais e sociais na vida do indivíduo e que, muitas vezes, acarretam um período de crise e de não aceitação de si mesmo. Ficar velho, para muitos, é o fim de uma existência. Essa fase do desenvolvimento é vista também como improdutiva na vida do homem, que, com a chegada da aposentadoria, precisa passar seu lugar a uma pessoa mais jovem, perdendo, assim, seu status social. A velhice em nossa sociedade é entendida como o momento em que há muitas perdas e como um período de abandono e dependência do outro. Segundo Decker e Pereira (2009) muitas vezes o envelhecimento é motivo de estresse para o indivíduo, já que o declínio do organismo e a discriminação social causam considerável impacto sobre o psiquismo do idoso. Em nossa sociedade, existe uma “marginalização” do idoso devido à tendência de vê-lo em uma situação de abandono, em que a família é a responsável por arcar com tal circunstância.

Envelhecer não é um processo que nos torna iguais. “Envelhecemos como vivemos, das mais diferentes formas, nas mais diversas circunstâncias materiais, culturais e psíquicas” (BERGER, 2007, p. 7). Convergindo com essa ideia, Merleau-Ponty (1994) explica que o movimento corporal é singular, nunca se repetindo da mesma forma. Assim, deve-se entender o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luiza Becker. Energia no processo de envelhecimento: uma percepção corporal sob o olhar da análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

corpo como algo em constante construção.

Segundo Berger (2007) vive-se em uma sociedade narcísica que reforça os estilos de vida direcionados por imagens estereotipadas. A força muscular e o estado corporal definem nossa aparência e essas precisam estar em concordância com o conceito de potência, juventude e beleza. Com o declínio da força muscular, a imagem “perfeita” se torna inalcançável e não contempla as demandas narcísicas. Dessa forma, contribui-se para as questões existenciais como: *Quem sou eu que já não correspondo mais ao que é socialmente valorizado? Quem sou eu que já não sou mais desejada e apreciada pelo outro?*

Para a Análise Bioenergética, o indivíduo, que viveu sua vida de forma plena e com uma sexualidade saudável, vai encarar a velhice de um modo diferente. Lowen (1977) afirma que apesar de haver perdas na terceira idade que englobam habilidades cognitivas e motoras, o ego pode se tornar cada vez mais fortalecido com o passar dos anos.

Conforme Volpi & Volpi (2002), a Análise Bioenergética parte do pressuposto de que os processos energéticos determinam o que acontece na personalidade (mente) e soma (corpo). Quando se fala em energia na abordagem bioenergética, refere-se à energia biológica, que é dinâmica, fluindo e pulsando. Esta energia é sentida como um movimento interno, que, em estado de equilíbrio, é tido como bem-estar. A Bioenergética acredita que a energia está envolvida em todos os processos da vida – movimentos, sentimentos e pensamentos. “Esse movimento estabelece ciclos: parte de uma necessidade, de um desejo que busca satisfação no ambiente e que, ao ser satisfeito, permite um relaxamento” (VOLPI & VOLPI, 2002, p.125).

Para Reich (1995), os bloqueios energéticos formam couraças, as quais, segundo ele, são enrijecimentos das atitudes caracteriais que bloqueiam as excitações emocionais e sensações orgânicas do indivíduo. A Bioenergética propõe identificar os bloqueios, liberá-los e superá-los. Lowen explica que as couraças foram a melhor solução que a criança encontrou no momento em que se sentiu ameaçada e, por isso, elas têm valor de sobrevivência. A proposta de Lowen é amenizar as couraças nos espaços em que elas se tornaram desnecessárias, atuando nos exercícios corporais e em situações do dia a dia. De acordo com 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” (VOLPI; VOLPI, 2003, p. 8) O aumento do nível de energia através da respiração e dos movimentos proporciona a autoexpressão e restaura o fluxo de sentimentos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luiza Becker. Energia no processo de envelhecimento: uma percepção corporal sob o olhar da análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

corporais. A Bioenergética procura possibilitar uma vivência mais saudável, resgatando a capacidade do ser humano de regular sua própria energia.

Lowen (1985) foi o pioneiro nesse campo ao propor exercícios bioenergéticos. A partir disso, surgiram diversos seguidores como, por exemplo, Regina Favre pioneira dos Grupos de Movimento no Brasil. Esses grupos têm como princípio conduzir os participantes a entrar em contato consigo mesmo através de seus corpos. Esses movimentos são proporcionados a partir de alongamentos fisiológicos, exercícios de respiração, relaxamento, dança livre, sensibilizações e micro movimento descritos em seu livro *Exercícios de Bioenergética*.

Um dos exercícios mais importantes é o da respiração plena e profunda que, para Lowen e Lowen (1985), deveria ser natural, pois a quantidade de energia que o corpo possui depende disso. A respiração aumenta a quantidade de energia do corpo, ativa as emoções reprimidas e facilita a expressão dos sentimentos. No entanto, nos adultos, a respiração tende a ser desorganizada e/ou limitada.

A dança livre, como um possível trabalho bioenergético, também é considerada um exercício eficaz para entrar em contato consigo mesmo. Silva e Silva (2012) explicam que através da dança é possível reconhecer-se. O indivíduo consegue perceber seu eu e trazer a autorrealização para o momento presente. A *dançaterapia* é um caminho aberto para a integração total, já que o corpo, assim estimulado, faz aparecer áreas adormecidas que nos transformam. Ao expressá-las, representa-se o mundo oculto e possibilita ao sujeito sentir-se melhor.

Assim, em conformidade com Lowen (1985), os exercícios dos Grupos de movimento promovem o desbloqueio das tensões e a ampliação da respiração através de uma “ginástica emocional”. O participante, dessa forma, estabelece um contato mais pleno com sua realidade interna, a partir das emoções, as quais simbolizam o próprio fluxo energético.

Para Berger (2007) há também a importância de se criar novos *groundings*, que são “a capacidade de reconhecer, aceitar e solucionar dificuldades e situações que são vividas como restritivas e limitadoras, com base em um novo paradigma diferente da forma conhecida como vinha sendo feita.” (BERGER, 2007, p. 98/99). Contudo na velhice da atualidade o que se vê é tanto uma negação quanto uma melancolia que representam uma ausência de *grounding*, uma ausência da possibilidade de projetos ou de novos modos de existir com as transformações.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luiza Becker. Energia no processo de envelhecimento: uma percepção corporal sob o olhar da análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

Berger (2007) ainda explica que, ao contrário do mecanismo de negação, o contato com as dificuldades libera o fluxo energético. (Re)inventar a vida significa superar momentos de dificuldades, aceitando-os, permitindo o fluxo de energia mesmo com os obstáculos, possibilitando, então, o contato com os recursos internos que se revelam no processo.

Para Vieira *et al.* (2011) aprender a envelhecer é uma forma de saúde física e mental. Frequentemente os idosos sentem que não apreciam mais os encantos do cotidiano, não conseguem desfrutar das situações que poderiam ser agradáveis. Falta-lhes acreditar que o amanhã será outro dia com uma nova possibilidade fatos positivos. Não percebem que o medo de envelhecer traz desânimo e melancolia diante de algo imutável. (Re)significar a velhice a fim de romper com o estigma cultural significa compreender que o envelhecer faz parte da natureza humana e que constitui ciclos que começam e terminam. Ao invés de pensar que o tempo é nosso inimigo, precisamos nos aliar a ele.

REFERÊNCIAS

BERGER, R.L. **Corpo, Imagem e Subjetividade: Envelhecimento como processo vital**. PUC/SP, Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia. São Paulo, 2007.

DECKER, S.S.; PEREIRA, E.R. **Trabalhando a percepção do corpo e a auto-estima na terceira idade: relato de experiência**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 06 de maio de 2013.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 8ª ed. São Paulo: Agora, 1985.

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

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

SILVA, A. M. B. ; Silva, Mariana Luiza Becker da . **Interlocução entre Gestalt-Terapia e Dança**. In: IV Congresso de Gestalt-Terapia do Estado do Rio de Janeiro, 2012, Rio de Janeiro. Anais do IV Congresso de Gestalt-Terapia do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; BITTENCOURT, Isabella Goulart; SILVA, Mariana Luiza Becker. Energia no processo de envelhecimento: uma percepção corporal sob o olhar da análise bioenergética. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

2012. v. 1. p. 302-306.

VIEIRA, R. M.; VEIGA, V.; SPOSITO, F. V. Futuro limitado, passado imobilizado. In E. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**.

Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 06 de maio de 2013.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal – Um breve histórico**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em 19 de maio de 2013.

Mariana Luíza Becker da Silva / Florianópolis / SC / Brasil - Estudante de Graduação de Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina.

E-mail: marianaluiza_b@hotmail.com

Isabella Goulart Bittencourt / Florianópolis / SC / Brasil - Estudante de Graduação de Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina.

E-mail: isabellagoulartb@gmail.com

Andressa Melina Becker da Silva / Campinas / SP / Brasil - Doutoranda em Psicologia PUC-Campinas, Mestre em Educação Física (Psicologia do Esporte) pela UFPR, Cursando Graduação em Psicologia pela Universidade Paulista, Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba-PR, com Residência em Ergonomia.

E-mail: andressa_becker@hotmail.com