



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Carlos Antonio; CAMPOS, Jéssica Ferreira; NOGUEIRA, Monique Cristina Barbosa; GRILLO, Wesley Gilvan Baptista. Cuidando do corpo do cuida (dor). In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 215-221. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

CUIDANDO DO CORPO DO CUIDA (DOR)

**Carlos Antonio dos Santos
Jéssica Ferreira Campos
Monique Cristina Barbosa Nogueira
Wesley Gilvan Baptista Grillo**

RESUMO

Quem cuida e não se cuida, tem grandes possibilidades de adoecer, no sentido de somatizar, ou seja, trazer para o seu corpo, a dor do outro que se perdeu nesta civilização que agoniza por falta de cuidados. A essência do ser humano reside no ato de cuidado, conosco, com os outros e com o mundo em que vivemos. Este trabalho tem como objetivo trabalhar o corpo dos participantes numa perspectiva da Psicoterapia Corporal, apontando a necessidade de cuidar de si para cuidar do outro. Para tanto, serão utilizados conceitos e técnicas da Análise Bioenergética, como exercícios de respiração, massagens, atividades lúdicas entre outros da cultura corporal de movimentos. Espera-se com esta vivência que o corpo dos participantes encontre a pulsação adequada para o ato de cuidar, contribuindo assim para ampliar sua sensação de vitalidade e prazer para cuidar do outro sem descuidar de si.

Palavras-chave: Análise Bioenergética, Corpo, Cuidado.

Uma antiga fábula diz que a essência do ser humano reside no cuidado, como alerta Leonardo Boff (2003) acrescentando que o cuidado é mais fundamental do que a razão e a vontade. Assim, nesse sentido, todos nós, de alguma forma, em vários momentos de nossas vidas, precisamos do cuidado de alguém, desde quando nascemos e durante todo decorrer de nossa vida. Um ser humano sozinho não consegue viver, precisamos dos outros, seja por meio de afeto ou por meio de subsistência mesmo que indiretamente. Como diz Boff (2003, p.190),

Tudo que vive precisa ser alimentado. Assim o cuidado, a essência da vida humana, precisa também ser continuamente alimentado. As ressonâncias do cuidado são sua manifestação concreta nas várias verberações da existência, e ao mesmo tempo, seu alimento indispensável.

Eis, pois, que para Boff, a ótica do cuidado funda uma nova ética, compreensível a todos e capaz de inspirar valores e atitudes fundamentais para a fase planetária da humanidade. A ressonância nas relações humanas nos remete para o cuidado, fazendo com que tenhamos a capacidade de nos perceber e de nos colocarmos no lugar do outro. Somente por meio dessa capacidade humana poderemos mudar, mover e melhorar nossas relações de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Carlos Antonio; CAMPOS, Jéssica Ferreira; NOGUEIRA, Monique Cristina Barbosa; GRILLO, Wesley Gilvan Baptista. Cuidando do corpo do cuida (dor). In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 215-221. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

cuidado com o mundo em que vivemos. Nesse sentido, esse teólogo postula que, “o cuidado aflore em todos os âmbitos, que penetre na atmosfera humana e que prevaleça em todas as relações. O cuidado salvará a vida, fará justiça ao empobrecido e resgatará a Terra como pátria e mãe de todos”. (BOFF, 2003, p.191)

Nesses tempos vividos, as relações sociais acontecem cada vez mais de forma frágil, baseados em valores da sociedade de consumo. Assim, desta forma, as relações vinculares interpessoais, tornam-se descartáveis, frias, sem a afetividade necessária para convivência numa perspectiva do cuidado apontado por Boff, quando diz que “o cuidado serve de crítica à nossa civilização agonizante e também de princípio inspirador de um novo paradigma de convivialidade” (2003, p.13)

Nesse contexto da falta de cuidado com tudo que é vivo, denunciado por Boff, encontra-se o corpo do cuidador. Quem cuida e não se cuida, tem grandes possibilidades de adoecer, no sentido de somatizar, ou seja, trazer para o seu corpo, a dor do outro que se perdeu nesta civilização que agoniza por falta de cuidados. De acordo com Boff (2003, p.33), “Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto abrange mais que um momento de atenção, zelo e de desvelo. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro. ”

Buscamos com isso, possibilidades de uma convivência civilizatória na perspectiva apontada por esse estudioso, onde o cuidado passa a ser a base de todas as relações sociais. Portanto, tratando de procedimentos profissionais inseridos no cenário geral da cultura das relações de trabalho, em sua particularidade da categoria de “profissionais cuidadores”, torna-se necessário refletir e apontar caminhos que leve o cuidador a cuidar de si para cuidar melhor do outro e dos outros.

A vivência “Cuidando do corpo do cuida (dor)” tem como objetivo trabalhar o corpo dos participantes numa perspectiva da Psicoterapia Corporal, apontando a necessidade de cuidar de si para cuidar do outro. Para tanto, serão utilizados conceitos e técnicas da Análise Bioenergética, como exercícios de respiração, massagens, atividades lúdicas entre outros da cultura corporal de movimentos. Espera-se com esta vivência, que o corpo dos participantes encontre uma pulsação adequada para o ato de cuidar, contribuindo assim para ampliar sua sensação de vitalidade e prazer para cuidar do outro sem descuidar de si.

A Psicoterapia Corporal tem sua origem nos estudos e pesquisas de Wilhelm Reich (1897-1957), médico austríaco que rompe com a Psicanálise de Freud e cria uma nova



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Carlos Antonio; CAMPOS, Jéssica Ferreira; NOGUEIRA, Monique Cristina Barbosa; GRILLO, Wesley Gilvan Baptista. Cuidando do corpo do cuida (dor). In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 215-221. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

proposta de trabalhar as questões emocionais, destacando a importância de ler e interpretar o corpo durante o processo terapêutico. Pois, para ele o inconsciente se revela pela expressão corporal e não apenas pela expressão verbal. Nessa ótica, todos os seres vivos possuem uma energia que deveria fluir livremente pelo corpo. Porém, quando essa energia não flui livremente por todo o corpo, por diversas razões, como as experiências vivenciadas no percurso da vida, acaba criando bloqueios, afetando a expressão das emoções que podem se transformar em problemas emocionais.

A abordagem corporal considera que os processos mentais são indissociáveis dos processos somáticos, estes influenciam-se mutuamente, ou seja, o que acontece na mente, acontece também no corpo. Segundo Volpi e Volpi (2004, p.13):

A Psicologia Corporal é uma das escolas da Psicologia que busca compreender todo 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 consequência, seus pensamentos e emoções, podendo alcançar uma vida mais saudável.

O trabalho de Reich, considerado o precursor das Psicoterapias Corporais, influenciou diversos teóricos, que desenvolveram ao longo do tempo, novas propostas de lidar com as questões emocionais. Dentre as várias vertentes consideradas como Psicoterapia Corporal, destacamos neste trabalho, a Análise Bioenergética de Alexander Lowen.

A Análise Bioenergética é uma abordagem terapêutica que visa ajudar o indivíduo a reencontrar seu próprio corpo. O fundamento básico desta proposta psicoterápica, é que cada pessoa é o seu próprio corpo. Porém, o conceito de corpo, não deve ser interpretado no sentido mecânico. Corpo, nessa perspectiva, é a soma e a integração de todos os processos que compõem uma vida individual. De acordo com Lowen, 1982, esses processos tem um aspecto unitário e antidogmático, ou seja, o corpo é a existência manifesta de um organismo, o psiquismo inclui os processos mentais conscientes e inconscientes, a soma inclui todos os processos físicos e a mente é a experiência interna de um organismo.

O destaque dado ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das suas funções básicas, incluindo também as mais elementares funções de respiração, movimentos, sentimentos e auto expressão.

O objetivo da Análise Bioenergética, conforme Lowen, (1982, p.38) “É ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Carlos Antonio; CAMPOS, Jéssica Ferreira; NOGUEIRA, Monique Cristina Barbosa; GRILLO, Wesley Gilvan Baptista. Cuidando do corpo do cuida (dor). In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 215-221. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

gracioso e sua qualidade de ser belo. A liberdade, a graça e a beleza não atributos naturais de qualquer organismo animal. ”

Sendo assim, podemos afirmar que a Análise Bioenergética visa compreender de forma sistemática a estrutura do caráter, tanto psiquicamente quanto somaticamente. Nesse sentido, o trabalho psicoterápico se caracteriza como um processo que tem como finalidade, levar a pessoa a entrar em contato consigo mesma, ou seja, com seu corpo. É uma proposta terapêutica diferente de outras abordagens tradicionais, pois ela não analisa apenas o aspecto emocional (a mente), mas também a expressão do corpo. A linguagem do corpo integra-se ao processo analítico, a história do indivíduo está estruturada no seu corpo.

As atividades propostas buscam dissolver a tensão física encontrada nos músculos espáticos e cronicamente contraídos, liberando o livre fluxo de energia. Para tanto, o vínculo afetivo, na dinâmica relacional paciente/terapeuta, torna-se fundamental, devido à natureza do trabalho corporal, que envolve profundamente o analista, diferente do que acontece em algumas terapias tradicionais. Uma questão que deve ser levada em conta durante o processo terapêutico é transferência e contratransferência. O contato físico, facilita o lado afetivo do trabalho analítico, porém, o analista precisa estar bem preparado para lidar com as tensões emocionais surgidas durante o processo terapêutico.

Nesta abordagem empregam-se muitas técnicas e exercícios corporais ativos que ajudam a pessoa a fortalecer sua postura, aumentar sua energia, ampliar e aprofundar sua auto percepção e acentuar a auto expressão. O grounding, segundo Weigand, é um conceito fundamental da Análise Bioenergética, sendo também utilizado por outras correntes da psicologia que agregou conotações contemporâneas e igualmente ricas à ideia inicial. “O grounding pode ser entendido como ‘enraizamento’, ou seja, a capacidade de a pessoa entrar em contato consigo mesma e com o mundo exterior. ” (2006, p.30)

A Análise Bioenergética contribui para enraizar o indivíduo no seu corpo e na sua realidade vivida. O grounding, num sentido mais amplo, representa o contato do indivíduo com as realizações básicas de sua vida (existência). É estar firmemente plantado na terra, conectado com o mundo, identificado com seu corpo, sentimentos, imagens e sensações.

Lowen e Lowen (1985), propõe exercícios de bioenergética como caminho para uma saúde vibrante. De acordo com eles, saúde vibrante não significa,

Meramente a ausência de doença, mas a condição de estar totalmente vivo. Vibrantemente vivo é talvez uma expressão mais exata, já que a vibração é o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Carlos Antonio; CAMPOS, Jéssica Ferreira; NOGUEIRA, Monique Cristina Barbosa; GRILLO, Wesley Gilvan Baptista. Cuidando do corpo do cuida (dor). In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 215-221. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

elemento chave da vitalidade. Aumentando o estado vibratório do corpo através destes exercícios, a pessoa é ajudada a tingir esta qualidade de saúde. (p.15)

De acordo com esses autores, “a produção de energia através da respiração e do metabolismo, e a descarga de energia no movimento, são as funções básicas da vida” (p.11). Nesta linha de entendimento, a forma como a pessoa lida com seus processos energéticos, determinam seu modo de ser e relacionar no mundo. Se a pessoa consegue uma disponibilidade energética de forma eficiente, esta energia livre poderá ser transformada em movimentos e expressão, contribuindo assim para uma saúde vibrante e uma vida mais feliz.

Lowen e Lowen, destaca ainda, que esses processos energéticos estão relacionados diretamente a vitalidade do corpo. Uma pessoa com muita energia disponível está sempre disposta, vigorosa, vibrante, saudável. Por outro lado, uma pessoa com uma baixa carga energética, está sempre indisposta, sem força e vigor para viver uma vida vibrante e saudável em termos bioenergéticos. De acordo com eles, a rigidez e as tensões musculares, “diminuem a vitalidade da pessoa e rebaixam sua energia.” (1985, p.12)

Nascemos segundo eles, com um estado maior de vitalidade e fluidez energética, na morte a rigidez é total. A rigidez e as tensões musculares próprias do processo de envelhecimento não podem ser evitadas, mas podemos evitar a rigidez e as tensões musculares crônicas advindas da nossa história de vida e de conflitos emocionais não resolvidos. Vivemos sobre muita pressão que se traduz em forma de estresse, produzindo muitas tensões no corpo, impedindo a energia de fluir livremente. Se a pressão diminui ou se for aliviada, desaparecem as tensões musculares, mas se elas persistem, transformam-se em tensões crônicas que assumem uma atitude física inconsciente ou enrijecimento muscular. Para Lowen e Lowen, (1985, p.13)

Estas tensões musculares crônicas perturbam a saúde emocional através do decréscimo de energia do indivíduo, restringindo sua motilidade (ação espontânea e natural e movimento da musculatura), limitando sua auto-expressão. Torna-se necessário então aliviar esta tensão crônica, para a pessoa recuperar sua completa vitalidade e bem-estar emocional.

Para trabalhar o desbloqueio energético e as tensões musculares no corpo, a Análise Bioenergética propõe recursos metodológicos diversos. Podem ser utilizados massagens, toque suaves, para relaxar a musculatura e aliviar as tensões musculares, atividades de expressão sonora, movimentos expressivos dos membros, exercícios de visualização de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Carlos Antonio; CAMPOS, Jéssica Ferreira; NOGUEIRA, Monique Cristina Barbosa; GRILLO, Wesley Gilvan Baptista. Cuidando do corpo do cuida (dor). In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 215-221. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

expressões faciais, exercícios posturais e de equilíbrio, atividade de alongamentos entre outros.

Lowen e Lowen, (1985) reforçam a importância da prática regular destas atividades corporais, devido ao efeito benéfico para uma vida saudável. Essas atividades, segundo eles, não resolverão os problemas emocionais profundos, estes deverão ser trabalhados na Psicoterapia. Porém, se praticados com regularidade contribuirá de forma significativa para aumentar sua vitalidade e sua capacidade para sentir prazer em sua vida. Eles afirmam que estes exercícios podem ajudar a pessoa ganhar autoconhecimento por meio do aumento do estado de vibração do corpo, pelo grounding das pernas e do corpo, pelo aprofundamento da respiração, autoconsciência e a ampliação da auto expressão. Destacam também, que os exercícios podem contribuir para melhorar a aparência, a sexualidade, autoconfiança e seu bem-estar de uma forma geral. No entanto, a prática destes exercícios não pode ser de uma forma mecânica, compulsiva e competitiva. Porém, “se você os faz com carinho, cuidado e interesse pelo seu corpo, os benefícios irão surpreendê-lo.” (1985, p.14)

Considerando todos os pressupostos teórico-metodológicos apresentados no decorrer deste estudo, podemos afirmar que os exercícios de Bioenergética podem contribuir de forma significativa para cuidarmos de nosso corpo. Pois, tudo que é vivo necessita de cuidados. A essência do ser humano reside no cuidado, ato mais fundamental do que a razão e a vontade, como destaca Boff (2003). Cuidar do nosso corpo, na perspectiva da Análise Bioenergética, significa tomar consciência que a vida, é a vida no corpo. Ao sentirmos nosso corpo vibrante, temos mais possibilidades de perceber que o corpo vivo pulsa em busca de outros corpos, de outras conexões, com a terra, florestas, animais, ou seja, com tudo que é vivo. Talvez assim, desta maneira podemos vislumbrar como Boff (2003), um novo paradigma de convivialidade.

Portanto, acreditamos que por meio das atividades que serão propostas nesta vivência, o cuidador poderá trilhar o caminho de uma saúde vibrante, com mais energia e prazer para cuidar de si e dos outros. Saber cuidar é estar em grounding, em contato com a vida, pulsando energeticamente em busca do prazer e da alegria de estar e se sentir vivo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Carlos Antonio; CAMPOS, Jéssica Ferreira; NOGUEIRA, Monique Cristina Barbosa; GRILLO, Wesley Gilvan Baptista. Cuidando do corpo do cuida (dor). In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 215-221. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

BOFF, L. **Saber cuidar**: ética do humano - compaixão pela terra. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

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

LOWEN, A; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: O caminho suave para uma saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985.

WEIGAND, O. O que é grounding? In: WEIGAND, Odila. **Grounding e Autonomia**: a terapia corporal bioenergética revisitada. São Paulo, Edições e Produções Person, 2006.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal** – Um Breve Histórico. Curitiba: Centro Reichiano, 2004. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em 25/07/2014.

AUTORES e APRESENTADORES

Carlos Antonio dos Santos / Vitória / ES / Brasil

Psicólogo, CBT - Análise Bioenergética, Terapeuta Corporal, Formação em “SE” (Experiência Somática), Professor de Educação Física, Especialista em Pedagogia, Mestre em Educação, Professor do curso de Psicologia da Faesa – Vitória – ES.

E-mail: carlosgmi@bol.com.br

Jéssica Ferreira Campos / Cariacica / ES / Brasil

Acadêmica do Curso de Psicologia da FAESA – Vitória-ES

E-mail: jessicafecampo@gmail.com

Monique Cristina Barbosa Nogueira / Serra / ES / Brasil

Acadêmica do Curso de Psicologia da FAESA – Vitória-ES

E-mail: moniquecristinabn@hotmail.com

Wesley Gilvan Baptista Grillo / Cariacica / ES / Brasil

Acadêmica do Curso de Psicologia da FAESA – Vitória-ES

E-mail: wesley.gilvan@gmail.com