

Andrea Teixeira Matheus

**Falando pra Galera: Aids e Prevenção
A Bioenergética Ampliada para o Social**

Monografia apresentada como crédito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica – Análise Bioenergética pelo Ligare Centro de Psicoterapia Corporal. Orientadora: Odila Weigand. Coorientador: Ricardo dos Santos.

**Ligare - Centro de Psicoterapia Corporal
Americana – São Paulo
2010**

Agradecimentos

Agradeço a toda equipe técnica do CEDAP que esteve direta ou indiretamente envolvida no projeto Falando pra Galera, em especial a Carolina Zaparoli e a todos os profissionais que participaram com tanta dedicação dos treinamentos, oficinas e projetos.

Agradeço também às Coordenações Municipal, Estadual e Nacional de DST/AIDS - UNESCO pelo financiamento e apoio ao projeto.

E ainda a todas as pessoas que contribuíram em minha formação, em especial a Odila Weigand, Ana Silvia Lameirinha e Laine Alvez Pizzi.

Sumário

1) Introdução	05
2) Histórico	06
3) A Análise Bioenergética	09
3.1 <i>Grounding</i>	10
3.2 Carga energética	11
3.3 Caráter	11
4) O projeto Falando pra galera e sua metodologia	12
4.1 O grupo	13
4.2 O manejo do corpo no grupo	15
4.2.1 Quantidade de excitação	16
4.2.2 O toque	16
4.2.3 A linguagem	18
4.2.4 O <i>grounding</i>	18
5) A Bioenergética nos espaços sociais	20
6) Considerações finais	23
7) Referências bibliográficas	25

Resumo

O presente trabalho é uma releitura da experiência da autora no desenvolvimento do projeto social intitulado “Falando pra galera: Aids e prevenção”, que procura evidenciar, também, as numerosas e importantes contribuições da Análise Bioenergética, com objetivo de auxiliar a ampliação da prática bioenergética, para além da clínica.

O trabalho mostrou como a Análise Bioenergética pode se inserir em redes sociais, alcançar e ocupar espaços sociais, bem como pode ser um importante instrumento na promoção da saúde coletiva, na qualidade de vida e no desenvolvimento da cidadania.

Palavras chave: Análise Bioenergética, grupos, rede social, treinamento, saúde do adolescente, prevenção, DST, Aids.

1) Introdução:

Este trabalho tem por objetivo promover uma reflexão sobre a ampliação da Análise Bioenergética, sabidamente desenvolvida com mais ênfase no âmbito clínico, para outros contextos, em especial àqueles relacionados à saúde coletiva. Este tema surgiu inspirado na minha experiência profissional com mais de 10 anos de trabalho na área social e das reflexões que pude fazer a partir do início de minha formação em Análise Bioenergética no Ligare - Centro de Psicoterapia Corporal de Americana. O Ligare é um centro de formação de analistas bioenergéticos.

A escolha do tema foi reforçada pelas minhas participações nas reuniões do Núcleo Harmonia de Americana. Este Núcleo é parte do Ligare e tem como um dos objetivos tornar a Bioenergética acessível a populações diversas àquelas que normalmente frequentam os consultórios particulares. Essas reuniões, entre outros objetivos, visavam formatar um modelo de atendimento à população de baixa renda, e procuravam definir estratégias e possibilidades de parcerias com outros atores sociais. Temas como saúde, missão, parcerias e redes eram citados, e nesses momentos era observável que existe uma grande necessidade para o psicólogo clínico de se aproximar e apropriar-se desses e outros conceitos, para expandir sua atuação. Este trabalho não pretende suprir essa lacuna, mas contribuir com novos olhares sobre a caminhada da Análise Bioenergética para além do campo clínico.

Para tanto, será apresentada no decorrer do presente trabalho, uma releitura da minha experiência em um projeto intitulado “Falando pra galera: Aids e prevenção”, através das lentes da Análise Bioenergética, bem como o relato de como a Bioenergética foi tomando corpo no desenvolvimento do projeto citado. Espera-se que as reflexões, ou sugestões, aqui apresentadas, possam, se acolhidas, auxiliar na ampliação da prática bioenergética, contribuindo, assim, para a aproximação dos profissionais com a população, ao proporcionar novos instrumentos de acesso e

promoção da saúde no contexto social. Como o trabalho que se segue é também um relato baseado em minhas experiências, escolhi redigi-lo na primeira pessoa, com intuito de torná-lo mais genuíno.

2) Histórico

Eu me formei em Psicologia em 1995, pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas – Puccamp. Neste mesmo ano comecei a trabalhar em uma organização não governamental – ONG, chamada Centro de Educação e Assessoria Popular – Cedap, situada em Campinas, onde até 2005 desenvolvi e coordenei diversos projetos sociais. Esses projetos tiveram como principais parceiros o governo federal, através do Ministério da Saúde, e os governos estadual e municipal, através de suas secretarias da saúde.

De todas essas experiências, desenvolvidas nesse período, vou fazer um recorte para o projeto “Falando pra galera: Aids e prevenção”, com o qual poderei ilustrar como e de que forma alguns conceitos da Bioenergética estiveram presente em seu desenvolvimento, especialmente na metodologia e como podem ser aplicados na comunidade.

Escrevi esse projeto em 2000, e ele começou a ser desenvolvido em 2001, com financiamento da Coordenação Nacional de DST/Aids - UNESCO, após sua aprovação pelo Ministério da Saúde. Neste mesmo ano, o programa Paideia de Saúde da Família estava sendo implementado no município de Campinas, pela Secretaria Municipal da Saúde.

O programa Paideia pretende ser um complemento ao Programa da Saúde da Família, criado em 1994 pelo Ministério da Saúde. *“Em Campinas, constatou-se que o modelo proposto pelo governo federal era insuficiente para trabalhar com as*

complexidades de um município de grande porte. Daí surge, em janeiro de 2001, fruto do acúmulo e da tradição em saúde coletiva no município, o Programa Paideia de Saúde da Família. Paideia é uma palavra grega que significa “desenvolvimento integral do ser humano”. Isso representa que o programa da Secretaria de Saúde de Campinas almeja: cuidar da saúde, da educação, das relações sociais, do ambiente e fazê-lo respeitando as diferenças entre as pessoas e os grupos. A criação de equipes de referência tornou o atendimento médico no município de Campinas mais ágil e abrangente.” Saúde. Programa Paideia de Saúde da Família. Campinas, SP. Pesquisadores: Eduardo Limas Caldas e Estevão Passos Eller.

O fato de o “Falando” começar a ser desenvolvido justamente nesse contexto, sem dúvida, contribuiu para o enorme sucesso que alcançou, pois os profissionais da saúde eram os participantes majoritários do projeto. Eles acabaram se configurando como a base de apoio e disseminação do projeto, mesmo com a ajuda de profissionais da educação e técnicos sociais, que também eram profissionais-alvo do projeto.

O “Falando” teve como objetivo principal propiciar a redução da vulnerabilidade individual e social de adolescentes da periferia de Campinas ao HIV / Aids e outras DSTs. Caracterizou-se por estimular o diálogo entre as diversas instituições que atuavam com adolescentes e jovens da periferia, por promover a articulação de redes locais de atenção ao adolescente, por contribuir para a melhoria do vínculo entre profissionais da saúde e da educação com a comunidade jovem e por realizar ações de prevenção diretas e indiretas dirigidas ao adolescente. O trabalho aconteceu em duas fases. Na primeira, os profissionais passaram por um curso de capacitação, no qual foram abordados temas relacionados à adolescência, como sexualidade, vulnerabilidade, protagonismo juvenil e cidadania. Ainda na primeira fase, eles eram treinados para o manejo de técnicas de trabalho com grupos,

elaboravam projetos em equipes multiprofissionais e aplicavam oficinas utilizando as técnicas aprendidas. Na segunda fase, os profissionais implantavam os projetos na comunidade em que atuavam, tornando-se importantes articuladores sociais.

Cerca de 5000 adolescentes foram diretamente atingidos, através dos mais de 350 profissionais treinados. Todos os centros de saúde de Campinas passaram pelo projeto. Ainda, entre outros resultados, o projeto fortaleceu a rede de atenção à adolescência e, de acordo com o jornal Folha de São Paulo, através de dados obtidos na Secretaria Municipal de Saúde, o “Falando” é apontado como um dos motivos da redução de 31% dos casos de gravidez na adolescência, em meninas de até 14 anos, e 33,3% em meninas de 15 a 19 anos, na região sudoeste de Campinas, entre os anos de 2001 e 2003.

O projeto, a partir de 2005, expandiu-se para algumas cidades do Estado de São Paulo. E, atualmente, ainda conta com a parceria das coordenações municipais e estaduais de DST/Aids.

No ano de 2002, já com o projeto em plena atividade, iniciei a minha formação em Análise Bioenergética no Ligare - Americana. A princípio, a ligação das ações do projeto com a abordagem corporal não eram tão visíveis, porém, em todos os treinamentos e oficinas que ministrava a preocupação em “mexer o corpo” era significativa. A ideia subjacente era que: para que uma aprendizagem ocorra de forma plena ela tem que acontecer com o corpo, com o organismo todo, e não apenas com uma parte dele - o cérebro. Mesmo porque a metodologia usada procurava incentivar, estimular e proporcionar a construção coletiva do saber, e não apenas a absorção do conhecimento pronto. Embasaram a construção dessa preocupação direcionada ao corpo as reflexões e experiências provenientes de minha participação em cursos de relaxamento e massagem de abordagem junguiana e reichiana, e de diversas oficinas sobre dança e movimento. À medida

que a formação em Análise Bioenergética e o projeto se desenvolviam, diversos conceitos e exercícios de grupo de movimento foram sendo integrados, com muito sucesso, aos treinamentos. Sendo assim, eu podia testar, observar, consolidar e desenvolver os conceitos aprendidos em minha formação, além de enriquecer sobremaneira a metodologia dos treinamentos. Portanto, desta forma, o embasamento teórico ao trabalho foi se enriquecendo, se desenvolvendo e se consolidando com o tempo.

3) A Análise Bioenergética

A Análise Bioenergética foi desenvolvida por Alexander Lowen e John Pierrakos.

Essa história começou quando Lowen conheceu Wilhelm Reich em Nova York, se submeteu a sua terapia e estudou seu trabalho. Inspirado, foi estudar Medicina na Suíça, retornando anos depois para os Estados Unidos. Nesse retorno, a parceria com Reich não foi mais possível, já que este iniciava uma nova fase de seu trabalho, baseada nos estudos da energia Orgone, com os quais Lowen não se identificava. Sendo assim, em parceria com Pierrakos, começou a desenvolver a Análise Bioenergética. Fundaram, em 1956, o Instituto de Análise Bioenergética em Nova York.

A parceria durou até 1972, quando Pierrakos, junto com sua esposa Eva, fundou sua própria escola, que compreendia uma abordagem espiritual na psicoterapia, com a qual Lowen não se alinhava.

O objetivo da Bioenergética, de acordo com Lowen (1975, p.3) é: *“ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade de ser belo. A liberdade, a graça e a beleza são atributos naturais a qualquer organismo animal. A liberdade é a*

ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. Esses fatores denotam um corpo saudável e, portanto, uma mente saudável”.

Seguem alguns dos conceitos da Análise Bioenergética mais relevantes para o entendimento do trabalho desenvolvido.

3.1 Grounding

O conceito de *grounding* foi sendo desenvolvido ao longo dos anos por Lowen, que praticava exercícios para trabalhar com o próprio corpo. Promoveu uma grande inovação em relação à terapia desenvolvida por Reich, ao se colocar em pé na terapia, e ao praticar outra postura em que o corpo pende para frente, com os joelhos ligeiramente flexionados, até os dedos das mãos tocarem no chão (postura do arco invertido). Assim foi desenvolvido o conceito de *grounding*, que é estar em contato com o chão, enraizado. Não apenas fisicamente, mas energeticamente, conscientemente. Ter pés e pernas vivas e energizadas promove um melhor fluxo energético ao organismo como um todo, aumento de consciência e autocontrole.

Com o passar dos anos, o conceito de *grounding* foi ampliado, com as contribuições e reflexões sobre as obras de autores como Boadella, Winnicott, Keleman, Boyesen, entre outros.

Hoje o conceito de *grounding* é pensado de uma forma mais ampla, compreendendo diversos tipos, como: *grounding* postural, *grounding* interno, *grounding* na família, na cultura e na religião (WEIGAND, 2006).

3.2 Carga energética

A carga energética é a quantidade de energia contida em um organismo. Ele pode ter a carga alta ou baixa. Essa carga energética pode ser *a priori* movimentada, através de exercícios corporais, entre outras ações.

Pensando-se em um grupo como um organismo, pode-se avaliá-lo como tendo a carga alta ou baixa, em movimento e excitada ou estagnada, dependendo de sua composição e da atividade em que o grupo estiver envolvido.

3.3 Caráter

A análise do caráter foi desenvolvida por Wilhelm Reich (Reich, 2001) e, após a mudança que ele deu no rumo de seus estudos e projetos, Lowen, que considerava esse tipo de análise fundamental num processo terapêutico, deu continuidade a esses estudos, ampliando e aprofundando a teoria da constituição dos caracteres. Os caracteres estão diretamente envolvidos com o desenvolvimento emocional da criança. Lowen nos propõe cinco tipos de caracteres: esquizoide, oral, psicopático, masoquista e rígido.

A Análise Bioenergética, apesar de ser utilizada historicamente com enfoque clínico, tanto na clínica individual como na clínica com grupos, vem, cada vez mais, sendo estendida para outras áreas, especialmente para a área organizacional, através do uso de exercícios bioenergéticos em treinamentos, *workshops* e grupos de movimento.

Abaixo, utilizando alguns elementos da metodologia empregada com os grupos de adolescentes e profissionais, é possível demonstrar como o olhar da Bioenergética pode contribuir com, ou propiciar, uma outra leitura do que eu fazia.

4) O projeto Falando pra galera e sua metodologia

Aqui, uma parte da metodologia utilizada no projeto Falando pra galera será explicitada de forma a fazer uma ponte com os conceitos da Análise Bioenergética. Durante o desenvolvimento do projeto, todos os profissionais participantes realizavam, diretamente com os adolescentes, oficinas de 04 a 06 horas. Nas oficinas os adolescentes tinham a chance de participar efetivamente, ajudando a construir o conhecimento e a trabalhar com as informações ora propostas. Para isso, os profissionais passavam por treinamentos de 25 a 40 horas, além das supervisões e práticas, nos quais tinham a oportunidade de vivenciar as mesmas técnicas que utilizariam posteriormente com os grupos de adolescente.

Os objetivos principais do treinamento eram:

- 1) Possibilitar ao participante a aquisição de informações corretas e seguras para a devida multiplicação.
- 2) Proporcionar um espaço acolhedor e afetivo no qual as pessoas se sentissem à vontade para se expressarem da forma que considerassem melhor; que comportasse individualidades, idiosincrasias;
- 3) Proporcionar um ambiente seguro para expressão e desenvolvimento de novos vínculos;
- 4) Possibilitar a quebra ou revisão de padrões de comportamento, de conceitos e pré-conceitos;
- 5) Estimular o respeito a individualidades;
- 6) Proporcionar aos profissionais a vivência de antigas e novas emoções de forma que delas pudessem se apropriar e, assim, utilizá-las de forma mais consistente, como um instrumento, em seu trabalho fora dali.

Alguns dos temas abordados nos treinamentos:

- Adolescência e sexualidade;
- Adolescência e vulnerabilidades;
- Adolescência HIV/ DSTs e Aids;
- Condução de grupos;
- Protagonismo juvenil;
- Trabalho em rede;
- Técnicas de trabalho com grupos de adolescentes;
- Elaboração e desenvolvimento de oficinas;
- Elaboração de projetos.

Durante todo o período de treinamento os profissionais tinham a possibilidade de reconhecer o adolescente que continham em si mesmos, de se conectar com ele através de diversas experiências e memórias individuais e grupais. Desta forma, o fato de ter a adolescência mais próxima, menos fantasiosa e mais familiar ajudava a proporcionar o chão, o contorno, o *grounding* necessário para que pudessem desenvolver com mais verdade e segurança suas oficinas e projetos em seus locais de origem, de trabalho, em sua vizinhança, entre outros.

Todos os trabalhos pedagógicos foram desenvolvidos em grupos e com técnicas de dinâmicas de grupo, relaxamentos, vivências, dramatizações, danças e trabalho corporal.

A seguir, apresento alguns temas de extrema importância no desenvolvimento de trabalhos com os grupos, de acordo com a metodologia utilizada:

4.1 O grupo

O trabalho em grupo exige um olhar atento do coordenador. Sempre digo que o coordenador tem que ter olhos e orelhas enormes. Ele deve estar muito disponível para ler os sinais que o grupo emite o tempo todo. O trabalho só acontece a contento quando o coordenador consegue estabelecer uma ressonância com o

grupo. Estar em ressonância é conseguir certo grau de empatia, além de ler e sentir em si e nos outros as reações que acontecem diante do desenvolvimento das atividades.

Trabalho sempre com o grupo em roda, exceto em alguma atividade que exija que seja diferente. Na roda todos podem se olhar, a energia circula através das percepções e reações corporais, percebidas de forma consciente ou não. O coordenador não fica em um espaço de evidência, como se estivesse num palco ou púlpito; ele faz parte da roda. Por mais que ele coordene a atividade, a sensação que perpassa o grupo é de conjunto, e ele é parte desse conjunto. Isso aproxima o coordenador dos participantes e dificulta a sensação de antagonismo entre participantes e coordenador. A sensação grupal é *“Estamos todos juntos”*. O grupo deve ser um corpo só.

Em alguns grupos a formação da roda é mais difícil. As razões para isso acontecer já fornecem dados importantes ao coordenador. Essa dificuldade acontece com mais facilidade em grupos de adolescentes que em grupos de adultos, pois nesta fase algumas defesas são mais evidentes. Podemos pegar como exemplo clássico o garoto que reluta em permanecer no círculo, ficando sempre à margem do grupo. Esses comportamentos sempre devem ser analisados e os dados incorporados à condução do trabalho. O que é possível ler nesse comportamento arredo? Que leitura corporal do grupo posso fazer, além da leitura do corpo individual desse garoto? De que forma esse grupo se comporta corporalmente diante desse membro que está apartado? É um grupo que acolhe? Que exclui? Que ignora? Que se incomoda? Ou seja: esse grupo dá as costas? Olha para o garoto? Convida-o a participar? Mantém um espaço para ele? E o garoto? Sente-se um membro? Exclui-se de que forma? Que história repete? Assume uma postura rígida, mantendo-se distante, participando eventualmente de

longe, menosprezando o grupo e os assuntos que podem lhe tocar o coração? Ou assume mais uma postura psicopática? Controlando de longe, liderando parte do grupo, atuando para destruir o trabalho do coordenador? Seria mais oral/masquista, que se afasta, mas deixa transparecer sua mágoa e se comporta como se não precisasse de ninguém?

Qual o papel do educador nessa situação? Obrigá-lo a participar? Excluí-lo? Ou seu papel seria refletir sobre o que esse comportamento está demonstrando para poder atuar de forma mais afetiva e efetiva, a fim de acolher e incluir a dor desta pessoa e possibilitar a ela uma verdadeira escolha e não uma simples submissão ao sequestro promovido por suas defesas? Sem dúvida, a última opção.

O autoafastamento do grupo pode sim ser um ataque, como forma de defesa. E se o coordenador tomar esse ataque como pessoal deixará de ser um educador, mesmo que momentaneamente, e estará longe de realizar o que é dele esperado.

Ao fazer e dar encaminhamento a todas essas questões, obtém-se um grande salto qualitativo no trabalho de condução de grupos.

4.2 O manejo do corpo no grupo

Para o trabalho com o corpo considero alguns cuidados necessários, em especial a questão do toque, da linguagem, da carga de excitação e do *grounding*.

Em geral procuro saber se alguém tem problemas ortopédicos, antes de algumas atividades. Em alguns casos, é necessário avisar qual o nível de esforço e como será a atividade. Sem comprometer, é claro, o mistério necessário para que ela aconteça.

4.2.1 Quantidade de excitação

Todo trabalho em grupo, preferencialmente, deve começar com um aquecimento. Portanto, em termos de carga e excitação, em geral, elas devem começar altas. O manejo dessa carga é fundamental para manter a disposição, a motivação, a interiorização e a reflexão dos participantes. Começar o grupo com atividades paradas é a receita certa para que ele não deslanche. Durante o processo, muitas vezes é necessário que ocorram momentos de reflexão e introspecção; desta forma, as atividades escolhidas deverão propiciar um estado de excitação mais baixa, para promover este estado de interiorização. Devemos ter um cuidado especial em como finalizar um grupo. É interessante finalizar com carga alta, para que possam ir mais vivos para casa, no entanto, em alguns casos, devemos cuidar do grau de excitação provocado. Muitos grupos acontecem em sala de aula, portanto, é importante adequar a carga às atividades posteriores ao encontro do grupo. Ou seja, com relação aos adolescentes, eles darão conta ou esbanjarão sua excitação com o professor, que não está preparado para essa excitação toda, na aula que vem a seguir de seu encontro com o grupo?

4.2.2 O toque

Promover o toque em grupo é algo extremamente delicado que deve ser feito com muito cuidado. Jamais introduzo massagens, toques ou muitas aproximações físicas nos primeiros encontros. Antes, é necessário estabelecer um grau de confiança no grupo e entre o grupo e o coordenador. O grupo deve estar bem *grounded* antes dessa proposta. Além disso, acho importante, se possível, conhecer um pouco do perfil do grupo antes de propor as atividades, desta forma a condução será bem mais adequada. Por exemplo: um grupo de senhoras trabalhadoras rurais é bem diferente de um grupo de senhoras que pratica dança do ventre e reside em

uma grande metrópole. A relação com o próprio corpo pode diferir muito uma vez que os dois grupos talvez se encontrem mergulhados em um sistema de valores, de conceitos, regras sociais bem diferentes entre si. Portanto, a proposta das atividades deve se adequar à cultura de cada grupo.

Outro ponto importante a ressaltar é a postura do coordenador em relação à sua proximidade física com os participantes. Coordenadores devem abraçar, fazer carinho, tocar apenas quando a intimidade e a situação permitirem e quando sentirem que a atitude é adequada à proposta do trabalho, e, claro, quando houver um desejo honesto de fazê-lo. Deve tomar muito cuidado para não se tornar invasivo. O coordenador não deve esquecer nunca de qual é o seu papel ali. Deve tomar muito cuidado para não trazer confusão aos participantes. Coordenadores invasivos ou sedutores devem ser afastados, reorientados ou, até mesmo, tratados.

Coordenador não é pai, não é mãe, é simplesmente um educador que deve estar atento às necessidades grupais e individuais dos participantes, cuidando e possibilitando a construção das respostas necessárias.

O toque (abraço, beijos, afagos) pode levar a pelo menos duas consequências consideráveis e que é importante ressaltar: o gesto pode ser confundido com invasão, ou sedução, entre outras interpretações possíveis, principalmente em uma população com histórico de abuso sexual e outros tipos de violência física. Porém, em outras situações, principalmente quando o coordenador conta com a confiança dos participantes, é ético, oferece acolhimento necessário, sente abertura para isso e, o mais importante, é honesto em seus sentimentos, o toque pode ter um efeito reparador imenso para pessoas que até aquele momento só puderam experimentar toques com desconfiança, medo ou talvez nunca tenham tido a oportunidade de sentir esse “calor cuidador”. Portanto, o toque, inclusive intragrupo, pode ser reparador e possibilitar a construção de novas possibilidades internas, subjetivas,

que vão desaguar em possíveis novas experiências relacionais. A linha é tênue, complexa e é importante que o coordenador esteja muito atento ao histórico do grupo e à observação das reações dos participantes, buscando sempre promover um ambiente seguro. Desta forma, as pessoas tenderão a desenvolver cada vez mais sua espontaneidade e vitalidade.

4.2.3 A linguagem

A linguagem deve estar de acordo com a compreensão do grupo. Ela é expressa no verbal, na expressão corporal do coordenador e nas atividades propostas. A dica é se colocar no lugar do participante do grupo e tentar imaginar, num exercício empático, como ele receberia aquilo que o coordenador propõe. Certamente, se você propuser uma dinâmica de grupo, para um grupo de trabalhadores da construção civil, que envolva afetos entre companheiros no primeiro encontro, tenha certeza de que você correrá o risco de, no próximo encontro, não haver ninguém. Sempre devemos pensar: como aquele grupo ou aquele corpo individual compreende sua proposta. Fazer exercícios de bioenergética relacionados à agressividade, num grupo de adolescentes que vive num ambiente extremamente violento, pode ter um resultado desastroso. Para quem, para quê, de que forma e quando são perguntas fundamentais no trabalho com grupos.

4.2.4 O *grounding*

Inicialmente, o que ajuda a proporcionar *grounding* para um grupo? A garantia de que alguns conceitos e estratégias fundamentais como: objetivos claros, seriedade nas propostas, confiança, clareza, segurança, respeito, limites claros e, por fim, um contrato bem feito sobre o funcionamento do grupo, serão propostos, observados e cumpridos.

O contrato de funcionamento serve como instrumento e estratégia organizadora de um grupo. É um passo fundamental para que o grupo tome forma e contorno. Um contrato claro, feito em conjunto entre coordenador e integrantes do grupo, é essencial. As regras devem sair do conjunto do grupo, elas não devem vir somente do coordenador, ele apenas tem o papel de tornar o contrato viável e suficiente para o andamento do trabalho. O coordenador deve propor a discussão de cada regra do contrato com todos e introduzir pontos que estiverem faltando na discussão. Regras vindas apenas de quem representa o poder ou que não tenha um significado constituído para o grupo não serão seguidas e, provavelmente, serão vistas apenas como instrumento de opressão e controle. Quando as normas são conversadas e discutidas em seu sentido e objetivo têm muito mais chances de serem respeitadas. Para funcionar, o grupo precisa de um contrato bem estabelecido. Em qualquer relação isso é necessário; em que bases essa relação acontece, com que regras ela funcionará? Não se faz assim numa relação terapêutica que se inicia? Não se faz isso com o cliente em psicoterapia? Pois bem, com o grupo deve acontecer o mesmo, porém com muito cuidado para que esse contrato seja construído em conjunto. Esse processo dá sensação de posse, de contorno, de chão: o coordenador sabe até onde o grupo pode ir, o grupo sabe até onde pode ir, com todas as regras estabelecidas ou ao menos discutidas em grupo. Contratos devem ser flexíveis e possibilitar aos participantes o acesso imediato, caso necessitem ver cumpridas algumas regras ou caso desejem por algum motivo, modificá-las.

A confiança no coordenador, no que é proposto e no ambiente é fundamental. Dá contorno e segurança para que o grupo se desenvolva, dá corpo.

Quando o grupo passa a se sentir como um corpo só estreita os laços, se fortifica, aumenta a autoestima grupal e promove a sensação de pertencimento de seus integrantes.

Propor movimentos corporais que incentivem o grupo a agir como um só organismo também contribui fortemente para o *grounding* grupal.

O acolhimento das dúvidas, inseguranças individuais e grupais é outro fator preponderante para o sucesso do grupo. Trabalhar com aceitação, discutindo rótulos e preconceitos, promovendo o entendimento das diversidades, torna as relações mais maduras, mais acolhedoras.

O respeito aos limites individuais, a garantia de participação, a democracia grupal, a clareza de objetivos, a organização do espaço e das atividades, o comprometimento dos integrantes, o respeito a tudo o que concerne ao grupo, são fatores que estabelecem e fortalecem o *grounding* grupal.

5) A Bioenergética nos espaços sociais

Relatei um pouco da metodologia que utilizei no projeto “Falando pra galera”, que incorporava algumas visões e contribuições da Análise Bioenergética.

Mas de que forma ainda a Bioenergética pode auxiliar no desenvolvimento de uma sociedade mais saudável?

Meu projeto teve como alvo os adolescentes, mas, para chegar até eles, trabalhamos com os profissionais do seu entorno – saúde, educação, técnicos sociais, monitores etc. Promovemos a comunicação entre esses atores através de treinamentos e desenvolvimento de projetos em conjunto. Quem passava pelos treinamentos podia experienciar em toda a sua amplitude as mesmas atividades que seriam propostas para os grupos de adolescentes. Desta forma, portanto, temos dois aspectos importantes da metodologia: o trabalho consigo mesmo e o trabalho em rede e na rede.

Realizar uma intervenção social que eleja apenas um sujeito como propósito das ações, sem levar em conta seu entorno, é um trabalho inconsistente. Esse sujeito está inserido em um contexto cheio de relações sociais importantes, que influem em sua vida da mesma forma que ele, sujeito, influi nessas relações. Essas relações, esses outros indivíduos devem ser também considerados e envolvidos no trabalho, contribuindo, agregando, trocando, crescendo. Assim, desta forma, podemos potencializar os talentos existentes e ampliar e fortalecer as redes sociais de proteção ao adolescente e de proteção à sociedade e à cidadania.

A Bioenergética pode contribuir muito para tudo isso, especialmente através dos Grupos de Movimento, que são formatos importantes na inserção de um trabalho bioenergético na sociedade.

As escolas são excelentes locais para atuação. Nelas existe espaço para trabalhos que cuidem, além dos alunos, do professor e dos funcionários, e que ofereçam a eles momentos de alívio, descarga, busca da vitalidade, criatividade, contato consigo mesmo e com o outro num nível mais afetivo, mais expressivo, com mais flexibilidade, sem tanta dureza. As escolas, principalmente as do Estado de São Paulo, são muito receptivas a trabalhos voluntários desta ordem, desde que sejam sérios e com qualidade comprovada.

Os centros de saúde e comunitários também podem se encontrar abertos a esse tipo de intervenção, pois seus frequentadores também se encontram, em boa parte dos casos, necessitados de cuidado, suporte, reflexão e de um alívio para o dia-a-dia. Certamente são locais aos quais os grupos de movimento levariam um grande benefício.

Mas, para além das pessoas envolvidas e de suas relações, temos também a presença do Estado e de outras organizações.

No entanto, esse ambiente todo possui muitas lacunas. Além de trabalhar as pessoas, as suas relações e atuações, devemos olhar para os espaços sociais em que estão inseridas. As grandes e pequenas cidades recebem mais ou menos atuação do Estado e de organizações sociais, com mais ou menos qualidade em sua presença. A cidadania se faz mais ou menos presente, variando muito de uma comunidade para outra. E com o olhar da Bioenergética, temos o suporte para fazer algumas perguntas, tais como: qual o corpo de uma comunidade que não se organiza, que não luta pelos seus direitos, que não é solidária? Como podemos enxergar uma comunidade que permite, em seu meio ambiente, locais abandonados, perigosos? Locais que, às vezes, se tornam depósito daqueles que, considerados párias da sociedade, os utilizam para o uso de drogas injetáveis, abandonados a sua própria sorte? Quem conhece um local assim? Muita gente sabe, muita gente vê, ninguém fala. Espaços escondidos, espaços negados. Terrenos baldios, sem energia, sem vida, deixados de lado acumulando lixo. Como circula a energia numa comunidade com locais assim? Muitas vezes são locais públicos, por que a comunidade não se apodera deles? O que a comunidade considera seu? O que ela esconde? Onde é a ferida? Quantas escolas públicas têm espaços abandonados, quadras inutilizadas, terrenos sem uso?

A Bioenergética, através dos grupos de movimento, pode começar a tomar espaço nos locais públicos não utilizados, e os grupos de movimento podem, quem sabe, se unir para trazer mais vida e movimento aos espaços físicos. Fazer em conjunto uma horta, um jardim, um pomar, são propostas para além da circulação energética individual, são propostas para a circulação energética do espaço físico da comunidade, das relações sociais. Isso é promover um ambiente mais saudável para um corpo mais saudável. É promover o *grounding* social, comunitário.

Os caminhos para aplicação e ampliação da Bioenergética podem ser abertos e trilhados, principalmente com a ajuda do terceiro setor, através da inserção de profissionais treinados em Bioenergética que integrem a equipe de projetos sociais.

6) Considerações finais

O trabalho demonstra como a Análise Bioenergética pode se inserir em redes sociais, alcançar e ocupar espaços comunitários, bem como pode ser um instrumento importante na promoção da saúde coletiva e desenvolvimento da cidadania. É possível ampliar esse caminho ao promover interfaces com o SUS, o terceiro setor, os movimentos sociais, tanto através dos profissionais atuantes em Bioenergética, que a entendem como instrumento e metodologia, bem como através de grupos formados e institucionalizados através das escolas de formação, como, por exemplo, o Núcleo Harmonia, do Ligare de Americana.

A ampliação da prática e dos conceitos da Bioenergética através de novos modelos, que se estendam além da clínica para o social, pode auxiliar na melhoria da qualidade de vida, expressa pela vitalidade, autonomia, saúde e cidadania da população.

Ao criar saber, baseado nas experiências e expectativas de cada indivíduo e grupo; ao acolher e promover aproximação, trocas e a circulação das energias sociais e individuais, creio que criamos novos tecidos corporais e sociais relacionados ao afeto, à aceitação e à flexibilização das couraças que tornam as pessoas e as comunidades duras e com dificuldades de se relacionar, de doar, de receber, de crescer e se desenvolver.

Tornar nossa sociedade mais harmônica, mais saudável e mais livre é dever de todos, e nós, como profissionais vinculados à abordagem Bioenergética, que temos um instrumental e uma compreensão humana tão rica, podemos oferecer uma grande ajuda nessa conquista.

|

Referências bibliográficas

LOWEN, ALEXANDER - Bioenergética. 8ª edição, São Paulo, Summus:1975.

MATHEUS, ANDREA TEIXEIRA; EISENSTEIN, EVELYN – Fala sério! Perguntas e respostas sobre adolescência e saúde. Rio de Janeiro, Vieira & Lent: 2006.

PIERRAKOS, JOHN C. - Energética da Essência. São Paulo, Pensamento:1990.

REICH, WILHELM. Análise do Caráter. São Paulo, Martins Fontes: 2001.

WEIGAND, ODILA - Grounding e Autonomia. A Terapia Corporal Bioenergética Revisitada. São Paulo, Person: 2006.

Internet:

http://www.ligare.psc.br/quem_somos.asp

Caldas, Eduardo de Lima; Eller, Estêvão Passos. Programa Paideia de Saúde da Família (CAMPINAS, SP). Disponível em:

<http://www.eaesp.fgvsp.br/subportais/ceapg/Acervo%20Virtual/Cadernos/Experiências/2003/SAO PAULO-Campinas.pdf>. Acesso em: 08 de agosto de 2010.