

CADERNOS REICHIANOS

Instituto Sedes Sapientiae

Nº 1 - GRUPOS DE MOVIMENTO

Maria Ercília Rielli da Gama

Ricardo Amaral Rego

CADERNOS REICHIANOS

Nº 1

1994

EDITOR RESPONSÁVEL

Ricardo Amaral Rego

CONSELHO EDITORIAL

Léia M. Cardenuto

Lucília Moreira Lima Cerri

Luiza Revoredo O. Reghin

Cadernos Reichianos é uma publicação do Departamento Reichiano do Instituto Sedes Sapientiae. O seu conteúdo é de responsabilidade dos autores, e não expressa necessariamente a opinião do Conselho Editorial.

Redação, Administração e Correspondência:

R. Ministro de Godoy, 1484

São Paulo, SP

CEP 05015-001

Fone (011) 262-8024

2873 2314

EXPEDIENTE

Projeto Gráfico: Silvana Rossi
Produção: Fabio Antonio Tura
Capa e Ilustrações: Renato de Aguiar Cardoso
Revisão: Eloá Gonzaga Muniz

EDITORIAL

Com o sucesso da REVISTA REICHIANA, comprovamos a existência de uma produção teórica reichiana brasileira de alto nível, e de um público interessado nesse material. Dois números já publicados, a primeira edição praticamente esgotada, artigos publicados embasando aulas e levantando discussões, autores se animando a colocar no papel aquelas idéias há tanto tempo guardadas na gaveta, tudo isso tem nos animado a prosseguir nessa luta.

Como um dos resultados, estamos aqui ampliando nossa linha editorial e lançando uma nova publicação: os CADERNOS REICHIANOS. Sem periodicidade definida, e dedicando cada número a um só assunto, eles vêm permitir a discussão aprofundada e extensa de temas de interesse didático e clínico, complementando dessa forma a proposta da REVISTA REICHIANA.

Neste primeiro número apresentamos um trabalho sobre Grupos de Movimento, e isso é muito significativo. Esse tipo de atividade vem se difundindo bastante em nosso meio como forma de intervenção, e constitui parte importante dos Cursos de Especialização em Psicoterapia Reichiana e Neo-Reichiana. Entretanto, apesar de existirem diversas propostas diferentes quanto à forma, conteúdo e embasamento teórico dos Grupos de Movimento, há uma grande escassez de material escrito que possa alicerçar a sua prática e definir melhor seus fundamentos.

Assim, não poderíamos ter forma melhor de inaugurar esta nova série do que apresentar ao público um trabalho pioneiro sobre uma questão tão importante, relatando e documentando uma proposta original de Grupo de Movimento que tem se revelado de grande eficácia no ensino, no atendimento, e como forma de intervenção em Saúde Pública.

Acreditamos que os CADERNOS REICHIANOS possam gerar um acêrvo de material adequado às nossas necessidades de estudo e discussão, e assim contribuir para formar psicoterapeutas melhor preparados para a difícil tarefa de, num tempo de crise, ajudar as pessoas a encontrar o caminho para uma vida mais plena e satisfatória.

GRUPOS DE MOVIMENTO

Consciência e expressão de si através do corpo

Maria Ercília Rielli da Gama
Ricardo Amaral Rego

Expect poison from the standing water.

(William Blake)

A porta da verdade estava aberta
mas só deixava passar
meia pessoa de cada vez.

Assim não era possível atingir toda a verdade,
porque a meia pessoa que entrava
só trazia o perfil de meia verdade.
E sua segunda metade
voltava igualmente com meio perfil.
E os meios perfis não coincidiam.

Arrebentaram a porta. Derrubaram a porta.
Chegaram ao lugar luminoso
onde a verdade esplendia seus fogos.
Era dividida em metades
diferentes uma da outra.

Chegou-se a discutir qual a metade mais bela.
Nenhuma das duas era totalmente bela.
E carecia optar. Cada um optou conforme
seu capricho, sua ilusão, sua miopia.

Carlos Drummond de Andrade

APRESENTAÇÃO E AGRADECIMENTOS

Esta publicação é fruto do trabalho de Grupos de Movimento que vem sendo desenvolvido pelo Curso de Especialização em Psicoterapia Reichiana do Instituto Sedes Sapientiae. Devido à sua grande repercussão e desenvolvimento, tanto em termos de aprendizagem como de atendimento, tornou-se necessária uma organização e sistematização desse conhecimento, que permitisse melhor ensinar e praticar essa atividade.

Assim nasceu esse Caderno, resultado do trabalho conjunto dos autores, a partir da estruturação dos Grupos de Movimento no Sedes pela Ercília, e da sistematização dos conceitos feita pelo Ricardo. Referenciados nas necessidades didáticas concretas com que nos defrontamos, podemos hoje com satisfação apresentar ao público um resultado que vem preencher uma importante lacuna no campo reichiano.

A proposta de 8 sessões dos Grupos de Movimento do Sedes possui uma metodologia própria, desenvolvida a partir do amplo referencial da teoria e da prática reichianas e neo-reichianas.

Agradecemos a José A. Gaiarsa, Liane Zink e Luiza Revoredo Reghin, que leram o texto original e nos deram valiosas sugestões para o aperfeiçoamento, bem como nos encorajaram calorosamente a divulgá-lo.

Finalizando, gostaríamos também de registrar aqui nossa homenagem a Maria Mello Azevedo por todos ensinamentos e a Marcelo Carvalho, Regina Favre e Sandra Sofiati, pioneiros do trabalho com Grupos de Movimento no Brasil, e que muito contribuíram para a afirmação e o desenvolvimento deste tipo de atividade em nosso meio.

**Maria Ercília Rielli da Gama
Ricardo Amaral Rego**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	13
Histórico.....	13
O Que é um Grupo de Movimento?.....	15
Objetivos de um Grupo de Movimento.....	17
A Quem se Destina.....	19
FUNDAMENTOS.....	21
UMA PROPOSTA BÁSICA DE GRUPOS DE MOVIMENTO.....	40
Apresentação e Aquecimento.....	45
Respiração.....	46
Pés e Pernas.....	50
Pelve.....	52
Tronco e Braços.....	55
Cabeça e Pescoço.....	58
Trabalho Integrado do Corpo Todo.....	61
BIBLIOGRAFIA.....	65
ANEXO 1 - Hiperventilação.....	67
ANEXO 2 - Relatos de Participantes e Coordenadores.....	69
ANEXO 3 - Impresso de Informação aos Participantes.....	75
ANEXO 4 - Ficha de Inscrição.....	77

INTRODUÇÃO

Histórico

O tema da relação entre mente e corpo tem intrigado o ser humano desde a Antiguidade, e essa questão tem gerado inúmeras discussões científicas, filosóficas e religiosas. Entretanto, não há um consenso, e as múltiplas opiniões provam que há mais mistério do que luz neste assunto.

Apesar da polêmica teórica, são muitas as propostas em nível prático que levam em conta a interação mente-corpo. Talvez as mais antigas sejam as formas de desenvolvimento espiritual através de técnicas corporais, desenvolvidas pelas religiões orientais, como o hinduísmo (hatha yoga), budismo (kum nye) e taoísmo (tai chi chuan).

Neste século, assistimos a um grande desenvolvimento deste campo. Surgiu a Medicina Psicossomática, que se ocupa das doenças orgânicas de origem psíquica: intervenção na mente para agir sobre o corpo. Surgiram as Psicoterapias de Abordagem Corporal: intervenção no corpo para agir sobre a mente.

O desenvolvimento destas últimas foi deixando claro que existem inúmeros exercícios e tipos de atividade corporal que têm efeito sobre o psiquismo, mesmo que sejam realizados fora do contexto psicoterápico. Isto abriu a possibilidade de se criar propostas de atuação sobre o corpo, com efeito psíquico, que fossem diferentes da psicoterapia individual ou de grupo.

Alexander Lowen, nos EUA, foi um dos pioneiros nesse campo ao propor, já na década de 70, a realização regular de exercícios bioenergéticos ("bioenergetic exercise class") como preparação e complemento da psicoterapia (análise bioenergética), ou ainda como meio

de manutenção dos efeitos desbloqueadores da mesma. Mais ou menos na mesma época, Gerda Boyesen desenvolvia em Londres sua Psicologia Biodinâmica, que incluía grupos não-psicoterápicos.

No Brasil, deve ser destacado o trabalho de José Gaiarsa, que, numa abordagem diferente, desenvolvia nessa época o chamado "grupo sem palavras". Nestes grupos não havia uma direção explícita e nem atividades programadas. As pessoas se encontravam e se relacionavam sem uso de palavras, através de gestos, toques e outras maneiras de comunicação não-verbal. Alguns terapeutas agiam como facilitadores, propondo formas de contato e servindo como exemplo, de maneira a desinibir os participantes e facilitar a interação.

No fim da década de 70, Regina Favre, que tivera contato com o trabalho de Lowen, Boyesen e Gaiarsa, propõe um tipo de trabalho que integrava elementos das várias abordagens. O desenvolvimento criativo dessa atividade e a incorporação de outras influências (psicodrama, expressão corporal, etc.) acabou por gerar uma proposta diferente das anteriores, que tem sido a base a partir da qual evoluíram os Grupos de Movimento, em São Paulo.

Outros psicoterapeutas reichianos, como Sandra Sofiati e Marcelo Carvalho, que ampliaram os horizontes deste tipo de atividade, desenvolveram novos estilos e possibilidades, contribuindo para a sua expansão já desde o começo dos anos 80.

No final da década de 80, Marcelo Carvalho introduz os Grupos de Movimento no Sedes e a partir de 1990, Ercília Gama amplia os atendimentos, sistematiza o projeto das 8 sessões e começa a formação e supervisão dos coordenadores de grupo.

Hoje, Grupos de Movimento saem dos consultórios e entram nas instituições. Esse já é um atendimento oferecido a população em geral

pela clínica do Sedes. Sandra Sofiati atualmente leva esse trabalho para a Rede de Saúde Pública do Município de São Paulo, com a colaboração de terapeutas reichianos, nossos ex-alunos coordenadores de grupo.

Estamos assim, atingindo nosso objetivo que é além de poder dar formação aos nossos alunos, oferecer esse trabalho, que tanto acreditamos, a um maior número de pessoas.

O Que É um Grupo de Movimento?

A denominação variou muito no começo, e encontravam-se nomes como "Grupo de Exercícios Reichianos", "Expansão e Auto-Expressão pelo Movimento", "Grupo Reichiano de Movimento Emocional". Mais tarde passou a ser mais comum falar-se em Grupo de Movimento Emocional, ou simplesmente Grupo de Movimento.

Estes grupos são coordenados por psicoterapeutas, geralmente com sessões semanais de 1,5 a 2 horas. O número de sessões pode ser limitado ou não. A quantidade de participantes é variável, não havendo limite definido, sendo o mais comum por volta de 8 a 12 pessoas. É uma atividade que tem sido realizada basicamente com adultos jovens, apesar de teoricamente não haver restrições à sua indicação para outras faixas etárias.

Além de exercícios e atividades próprios da psicoterapia corporal, são utilizadas técnicas de Teatro, Dança, Canto, Artes Marciais, Educação Física, Fisioterapia, Eutonia, Biodança, Expressão Corporal, exercícios expressivos diversos, técnicas orientais, e muito mais, adaptadas às finalidades desejadas.

Qual é a diferença entre um Grupo de Movimento (e grupos de expressão corporal, de teatro e outros)?

Basicamente, a diferença é o direcionamento dado ao trabalho pelo coordenador com formação psicoterápica. O fim é que define, e não os meios. Buscamos a influência sobre o psiquismo através da auto-percepção, do desbloqueio da expressão emocional, do contato com o que antes era inconsciente. Um curso de teatro ou dança pode usar técnicas muitas vezes semelhantes, porém visando ao desenvolvimento da criatividade, da expressão artística e estética, e isso muda tudo. É lógico que as coisas não se separam. Um grupo de teatro muitas vezes influencia as emoções e o psiquismo como efeito mais ou menos colateral e vice-versa.

E qual é a diferença entre Grupo de Movimento e psicoterapia de grupo?

Nos Grupos de Movimento não há a elaboração verbal, interpretação, trabalho sobre a transferência, discussão da dinâmica de grupo. Ocasionalmente cabem comentários, desabaços, explicações. Compartilhar a experiência vivida é importante, e o coordenador pode organizar e comentar os relatos, mas raramente se adentra na profundidade de cada caso no contexto de um Grupo de Movimento. O verbal ocupa um papel nitidamente secundário, acessório, complementar. As resistências não são analisadas ou interpretadas, apesar de serem trabalhadas corporalmente e em nível do processo grupal. Não há compromisso terapêutico dos participantes. A saída e chegada de novos membros normalmente não é discutida e nem elaborada verbalmente.

Num Grupo de Movimento a intervenção na área psicológica é diferente daquela que acontece numa psicoterapia. Os exercícios são mantidos dentro de limites, e não usados como poderosas técnicas terapêuticas. O Grupo de Movimento cumpre sua função ao propiciar um desbloqueio emocional, enquanto que numa psicoterapia isto poderia ser apenas o começo de uma sessão ou um processo individual ou grupal.

Desta maneira, o Grupo de Movimento aqui descrito ocupa um lugar intermediário entre grupos de atividades expressivas e liberadoras, por um lado, e a psicoterapia de grupo, por outro. A sua expansão atual parece mostrar a existência de um espaço, e mais do que isso, uma necessidade social deste tipo de trabalho.

Trabalhar o corpo para obter efeitos psíquicos e emocionais pressupõe um referencial teórico sobre a relação entre corpo e mente, e sobre como, quando, onde e por que intervir nesse campo. A fundamentação para este tipo de trabalho origina-se das concepções de Wilhelm Reich e dos continuadores de sua obra, como Alexander Lowen, David Boadella, Federico Navarro, Gerda Boyesen, José Gaiarsa, Stanley Keleman e outros.

Objetivos de um Grupo de Movimento

Hoje em dia se fala e se faz muita coisa relacionada com o corpo. Mas em geral o corpo é visto ou como um cavalo que se monta ou uma vitrine que se exhibe; e os Grupos de Movimento não se destinam nem a treinar o cavalo para deixá-lo mais forte e resistente, e nem a arrumar melhor a vitrine para encanto do público. O corpo aqui é um corpo que ama, ri, sofre, goza, deseja, age e reage. É o próprio eu que sente de dentro de suas fronteiras cutâneas, tentando transformar a si e ao mundo por meio de músculos, ossos e articulações, e metabolizando em suas vísceras a matéria, a emoção e o espírito.

O objetivo é levar o participante a um processo de sensibilização e conscientização corporal, de modo a melhorar sua percepção de si mesmo, buscando literalmente conscientizar o inconsciente. Queremos trazer à tona o material recalçado, tirá-lo da toca de seus escondidos corporais.

Além disso, buscamos recuperar a vitalidade e o bem-estar, resga-

tando a capacidade de expressão através da desinibição, do aumento da assertividade e do desbloqueio emocional.

As palavras-chave são, portanto, PERCEPÇÃO E EXPRESSÃO.

Como bem sintetiza Green (p. 92), o objetivo é “ajudar cada participante a fazer um maior contato com seu próprio corpo, a amplificar as sensações corporais, a tornar-se consciente das tensões musculares e dos bloqueios existentes em seu corpo e, trabalhando com movimento e respiração num processo bem gradual, buscar sua liberação. O resultado que esperamos chegar com este processo é um fluxo mais livre de energia no corpo, o qual traria consigo um sentimento mais intenso de estar vivo, que, por sua vez, aumentaria nos participantes a capacidade de sentir prazer”.

Podemos distinguir vários tipos de resultados e efeitos de um Grupo de Movimento.

Há o aspecto terapêutico, de cura. Em psicoterapia fica muitas vezes difícil usar o modelo médico de saúde-doença-remédio-cura, mas pode-se dizer que problemas, conflitos e sintomas melhoram ou são resolvidos através desse trabalho, isolado ou como coadjuvante de uma psicoterapia.

É também um trabalho preventivo, psicofilático, pois dá ao indivíduo a possibilidade de um autoconhecimento através da própria linguagem expressiva do organismo, dificilmente traduzível em palavras. Caminha-se, assim, em direção à espontaneidade e à descarga energética e emocional.

Importante ainda é a sua função pedagógica, educativa. Há um aprendizado de possibilidades, de caminhos. Assimilam-se informações sobre si e os outros. Formam-se hábitos novos. Expande-se a

consciência. Na verdade é mais correto falar-se em reaprendizagem, já que a maioria das crianças sabe muito sobre estas coisas, e trata-se mais de recuperar capacidades do que um contato com elementos realmente novos.

Finalmente, temos o lado social. Segundo Reich (em “Psicologia de Massas do Fascismo” e outros textos), a repressão da sexualidade, da emoção e do prazer tem uma função psicocultural e socio-econômica, que é formar pessoas adaptáveis a estruturas sociais baseadas no autoritarismo, na opressão e exploração. A partir disto, Reich afirmava que uma sociedade verdadeiramente democrática e igualitária pressupõe a existência de cidadãos livres, e isto só seria conseguido através da eliminação dos mecanismos culturais repressivos da emoção, da sexualidade e do prazer, entre outras coisas.

Desta maneira, a serem verdadeiras tais concepções, os Grupos de Movimento teriam também este aspecto de contribuir para o advento de uma sociedade mais fraterna e democrática. Como consequência, ao desenvolvermos este tipo de trabalho teremos que nos haver com os agentes do velho sistema: internamente através da culpa, vergonha e sensação de pecado; externamente pela crítica direta de grupos moralistas, e também pelo que Reich denominou de “peste emocional”, que inclui mecanismos insidiosos como a fofoca e abertos como a difamação.

A Quem Se Destina

Em tese, um Grupo de Movimento pode ser útil a qualquer tipo de pessoa. Entretanto, a quase totalidade da experiência existente neste campo diz respeito a adultos com neuroses comuns (os ditos indivíduos “normais”). Para estas pessoas, o Grupo de Movimento funciona como uma preparação para a psicoterapia, através de um contato inicial com conteúdos internos, ou como uma atividade paralela à psi-

coterapia, que faz com que se acelere e aprofunde o processo. Isso tem motivado a indicação desta atividade a seus pacientes por parte de psicoterapeutas de linhas "não-corporais". Ou ainda como um processo substituto da psicoterapia, para aqueles que têm resistência a ela.

Ou seja, a atividade de Grupo de Movimento não compete ou conflita com a psicoterapia, e sim a auxilia e complementa, tanto por atingir pessoas sem disponibilidade interna para um processo psicoterápico, como por ser um agente facilitador deste mesmo processo para os que estão engajados nele.

Nada impede que se desenvolva a aplicação dos Grupos de Movimento para o trabalho com populações específicas, como psicóticos, idosos, crianças, grupos comunitários, pacientes ortopédicos e neurológicos, presidiários, doentes terminais, etc.. Seria inclusive uma contribuição importante, mas acreditamos que isso deva ser feito com muito cuidado, e necessariamente por coordenadores com grande experiência no manejo de Grupos de Movimento.

Deve-se ter sempre claro quem é a população que constitui um grupo. Devido à nossa cultura negadora do corpo é muito comum nos depararmos com grupos praticamente virgens de trabalho corporal.

São pessoas quase que "analfabetas" na linguagem expressiva do corpo, e a nossa primeira tarefa é muitas vezes lidar com o be-a-bá, "dar um corpo" a estas pessoas ou seja, levá-las a perceber que além da cabeça existe um vasto e fascinante território, constituído por pés, pernas, quadril, barriga, peito, costas, coluna, pescoço, ombros, braços, mãos. Atividades e exercícios aparentemente elementares podem causar grandes efeitos e isto deve estar presente para os coordenadores de um grupo deste tipo.

FUNDAMENTOS

a) Movimento

A característica mais visível da vida é a mudança e da morte a imobilidade. Em nossos grupos queremos celebrar e liberar, aumentar e aprofundar o fluxo de vida que existe em cada um, e por isso buscamos o movimento, a novidade; sair da estase, da repetição, da imobilidade vital e emocional, enfim, sair da couraça do caráter e permitir, como diria um oriental, que a dança cósmica se realize no Ser. Da estase ao êxtase. É um longo caminho, mas vale a pena tentar.

b) "A vida vem em ondas, como o mar"

Há um movimento ondulatório que deve ser respeitado. Primeiro, uma fase de aquecimento, de contato com as percepções corporais, sensações, sentimentos, emoções, imagens. A percepção gera uma expressão, esta uma nova percepção, e assim por diante. Aos poucos ela se adensa, se acelera, se aprofunda, até chegar a um clímax, uma descarga, como no orgasmo. Uma descida do ritmo, da energia, recolhimento, elaboração, recontato. Tudo recomeça: uma grande onda, várias pequenas. Tudo é válido, desde que se realize o ciclo. Não respeitar pode ser a diferença entre um ato de amor e um estupro, que consistem basicamente nos mesmos movimentos mecânicos, mas são emocionalmente opostos.

Dentro de cada um, nas relações, nos grupos, tudo flui melhor se essas ondas não são perturbadas na sua essência, se podemos ir junto com elas e incentivá-las, fortalecê-las, ampliá-las. Obviamente, o princípio da realidade leva necessariamente a frustração de muitas destas ondas. Mas não é destas que falamos aqui, e sim daquelas que só não acontecem por neuroses, bloqueios, desvitalização, descontato com a vida e consigo mesmo.

Para a onda acontecer é fundamental a sintonia do coordenador com o ritmo e a pulsação do grupo e de cada participante, que são fenômenos fluidos e variáveis. Caprichar no aquecimento. Saber caminhar em pequenos passos que aumentam gradualmente. Saber propor um salto no momento necessário. Ir na onda, sem querer controlar e conter uma subida ou uma descida do pique grupal. Adaptar-se ao movimento que espontaneamente se gera, sem perder a condução e a liderança.

c) Expansão e contração

O processo vital pode ser visto como uma alternância entre a expansão (relacionada com o prazer) e a contração (relacionada com a angústia e o desprazer). O importante é que através dos grupos o indivíduo se sensibilize e vivencie diferentes respostas do seu organismo: poder experimentar a expansão e a contração; crescer e encolher; abrir-se e fechar-se; expandir-se e retraindo-se. Visceralmente, muscularmente, sensorialmente, emocionalmente, intelectualmente, espiritualmente.

Não existem regras fixas e sim a sensibilização do organismo: ele é quem vai nos ensinar as diversas possibilidades e o momento de cada uma. Mudar o padrão habitual pode levar a uma nova aprendizagem, e talvez liberdade, graça e beleza possam ser retomadas. Como crianças.

Segundo Kelleman, o movimento de expansão e contração é a essência da pulsação e da mobilidade. Entrar em contato com a sinfonia multirítmica de pulsações orgânicas é essencial para despertar e amplificar a vitalidade e a consciência de si.

d) Carga e descarga

Além da expansão e contração, há outro movimento vital que é descrito na fórmula reichiana "tensão - carga - descarga - relaxamento". Através da tensão, da con-tensão, da re-tensão, aumenta-se a carga libidinal, emocional, energética. É uma característica do adulto saudável tolerar o aumento da carga e depois conseguir obter uma descarga que leva ao relaxamento. Um pouco como as hidrelétricas, que represam os rios para com isso gerar eletricidade em suas turbinas.

A neurose impede o ciclo, seja por incapacidade de suportar tensão e carga, seja por incapacidade de conseguir descarga e relaxamento. No primeiro, caso o fluxo é pequeno, gerando-se um padrão infantil de pouca energia e pouca capacidade de realização, além de baixa tolerância à frustração. No segundo caso, o que ocorre é um excesso de energia contida, que pode gerar sintomas e distúrbios na capacidade para o amor e o trabalho.

e) Dentro e fora

Outro movimento vital ainda é o que se dá entre a atenção a si, por um lado, e por outro ao mundo, às pessoas. Há o momento de se ter, de saber de si próprio, de fazer o seu movimento, de perceber o que se passa lá dentro e há o momento de contato com o outro, a realidade do TU, do NÓS, do ELES encontro que leva ao prazer, ao aprendizado, à descoberta mas também à dor, ao medo, à mágoa. Neurose é se congelar nos extremos, saber só de um lado. Saúde é movimento, poder circular de um pólo a outro. "Só quem se tem pode se dar" complementa dialeticamente o "Quem não se envolve não se desenvolve".

Em pé, de olhos abertos, em movimento coletivo, aprofunda-se a ligação com o aqui e agora, com o mundo, com a realidade. De olhos fechados, postura mais relaxada, com movimento individual, facilita-

se a regressão, a fantasia, cenas e sentimentos da infância, do lá e então. No começo, é mais seguro priorizar o aqui e agora, os olhos abertos, até todo mundo tomar pé e se ter um vínculo, depois ir gerando este movimento, conforme o grupo permitir e solicitar. Sempre levando em conta a capacidade, a experiência, o estilo (caráter), os limites dos coordenadores.

f) Estase, movimento e caráter

O que distingue um caráter como sendo neurótico não é tanto o que ele é, e sim, principalmente o que ele não é, ou não pode ser; por exemplo, o que caracteriza a histeria como neurose não são apenas as características da histeria, mas muito mais o fato de a pessoa não poder ser outra coisa além de histérica. O caráter é como que uma especialização compulsória em um (ou alguns) modo (s) de perceber, pensar, sentir, agir e reagir. Sair da neurose de caráter tem a ver com poder circular por todos os jeitos possíveis de ser. A vida em sua infinita variabilidade vai fatalmente provocar em uma pessoa saudável uma gama também infinita de reações. Encorajar o participante a sair do lugar habitual da neurose, e criar possibilidades concretas de ele sentir e fazer diferente, isto é a essência do MOVIMENTO que nos propomos a trabalhar em nossos grupos.

g) Do prazer

Como diz o poeta, "respeito muito minhas lágrimas, mas mais ainda minha risada". É muito comum o medo do prazer e da liberdade em nossa cultura, e este é um dos grandes sustentáculos da neurose e da repressão interna. Nunca é demais frisar o quanto é importante ir além destas barreiras no processo de crescimento pessoal. A alegria, o prazer e a sensualidade devem poder existir na vida das pessoas, e um Grupo de Movimento tem um papel importante nessa descoberta

para aqueles que restringiram ou mesmo baniram estes elementos de suas existências.

Assim, faz parte deste tipo de atividade aumentar a capacidade de tolerar o prazer de seus participantes. Conforme Reich, "Este é o nosso grande dever: capacitar o animal humano a aceitar a natureza dentro de si, parar de fugir dela, e ter prazer com aquilo que tanto o amedronta agora".

Devido aos condicionamentos sociais, muitas vezes é mais difícil para os coordenadores e para os participantes lidar com o prazer corporal do que com atividades que impliquem em suportar dor e desprazer. Por exemplo, no desbloqueio do diafragma frequentemente se coloca muito maior ênfase em atividades como o choro e o reflexo de vômito do que em outras mais prazerosas como provocar risadas e gargalhadas. Talvez por serem menos "nobres", ou por aquele que coordena não gostar de se sentir um palhaço, mas enfim é nítido um certo preconceito contra o prazer em nossa cultura.

Frequentemente se ouve que só o sofrimento faz crescer, mas isso não é bem assim. O amor e a paixão constituem fatores de crescimento e desenvolvimento extremamente poderosos. O derretimento e o prazer provocados por uma massagem ou uma carícia podem facilitar o contato consigo mesmo, além da descoberta do próprio corpo. Facilitam o estabelecimento de vínculos, melhoram o humor e a autoconfiança, aumentam a energia, a vitalidade e a capacidade de realização. A atração pelo prazer e o bem-estar pode ser uma mola propulsora de mudanças, da mesma maneira que a necessidade de sair de um estado de sofrimento o faz.

h) Da emoção

A percepção de si é incompleta se está limitada às sensações sim-

plesmente. A sensação é muitas vezes o primeiro passo, que depois vai se completando com a consciência dos sentimentos e das emoções que estão acontecendo. Cada participante deve ir em busca do clima emocional interno presente em cada momento, aprender a levá-lo em conta como algo fundamental.

Nossa cultura coloca razão e emoção como opostos, e muita gente acha que é preciso perder a cabeça para encontrar a emoção. Às vezes é verdade, e é preciso ter a coragem para fazê-lo quando necessário. Mas é possível e devemos caminhar nesse sentido: perceber e expressar a emoção com a cabeça no lugar. Cabeça e coração como amigos e colegas de trabalho e não adversários.

i) Da catarse

Muitos coordenadores ficam extremamente frustrados se não acontece a catarse (ou ab-reação) no decorrer de uma sessão de Grupo de Movimento. Entretanto, isto não é tão importante. Apesar de impressionar a todos, muitos dos estrebuchamentos, gritarias e chora-deiras são simplesmente atuação (“acting out”) de tipo histérico e, também frequentemente, importantes descobertas e “insights” podem se dar sem explosões emocionais ou demonstrações para o público. De maneira geral, é bom permitir e incentivar as expressões emocionais, mas sem tomá-las como único critério de avaliação dos resultados de um grupo.

Deve-se evitar o que Gerda Boyesen chama de “superego reichi-ano”, ou seja, a obrigação de desbloquear, de permitir-se ser tocado por qualquer pessoa em qualquer hora e de qualquer jeito, de liberar imediatamente a sexualidade sem limitações, de entregar-se ao prazer desconhecendo as resistências internas, de expressar intensamente emoções como raiva e choro mesmo que tenha de violentar-se para tal.

Na ânsia de acelerar o processo, pode-se criar um ambiente onde seja quase que obrigatório o desbloqueio emocional, e isso atropelar a espontaneidade e o ritmo próprio de cada um. Quando isso acontece, o fundamental está perdido. O que importa é que cada pessoa possa entrar em contato com a sua essência (personalidade primária, “self”, núcleo vital) e desenvolver-se a partir daí, e não produzir um novo personagem, um novo tipo de couraça caracterológica que obriga a gritar, a espernear, a tocar e ser tocado sem querer de verdade.

j) Trabalho com a couraça muscular

Trabalhamos basicamente com aprofundamento da respiração, percepção da postura e do movimento, vitalização e energetização, organização do eixo corporal, alívio das tensões ampliando a auto-expressão. Buscando o “grounding” e as vibrações musculares liberadoras dos bloqueios.

Como resultado, sentimentos e emoções podem surgir. Sempre nos foi falado que não se deve mostrar um rosto triste, que é feio chorar em público, que expressar a raiva é grosseria. Como não dá para desligar o botão que aciona o movimento emocional, o que fazemos é conter através da musculatura. Pela rigidez, como quem segura o brigão. Ou pela hipotonia (flacidez), que é como anestesiá-lo (ou tirar o fio da tomada) o bicho que nos habita. Quando a couraça cede, há como que um descongelamento da emoção. Angústia é muitas vezes sentida, pois ressurgem também o conflito que gerou a necessidade de repressão no passado. O desfecho neurótico, que em geral foi a melhor solução possível na infância, pode ser reavaliado. Cria-se então a possibilidade de experimentar uma nova solução, mais adequada às capacidades do adulto.

É interessante notar que na psicanálise e em outras psicoterapias o

entendimento, a consciência do conflito, as lembranças infantis, em geral, precedem a vivência emocional. Num Grupo de Movimento, muitas vezes a percepção e a expressão dos estados emocionais vem antes. Depois é que aparece a consciência, como se um arquivo antes impenetrável fosse destrancado e permitisse agora o livre acesso da razão para examinar seu conteúdo, ou como um perfume num frasco agora destampado, cuja evaporação lenta vai aos poucos impregnando o ambiente e fazendo-o perceptível.

Técnicas de relaxamento são muito úteis, pois o afrouxamento da couraça muscular diminui a censura e facilita o contato com o material oriundo do inconsciente. Poder deitar e parar de lutar contra a gravidade, poder soltar-se e não fazer esforço voluntário, poder deixar a mente ir sem preocupação com o equilíbrio e nem com a precisão e eficiência do gesto. É neste estado que sonhamos, e esta é também a posição que Freud escolheu como parte do "setting" psicanalítico, e estes fatos confirmam a importância do relaxamento muscular nos processos psíquicos. Estados de relaxamento são particularmente indicados após uma mobilização, facilitando a integração e assimilação das vivências e percepções ocorridas, o que não quer dizer que sempre se deva terminar o grupo com um relaxamento pois, muitas vezes, isto poderia ir contra o que foi desenvolvido na sessão. Por exemplo, um trabalho de vitalização com aumento da carga energética pode exigir que se termine o trabalho sem descarga ou relaxamento, ou então "dar pernas" para o grupo pode ser incompatível com esse tipo de técnica.

k) Respirar é preciso

Segundo Reich, além do aparelho locomotor, a respiração é um dos pontos-chave no processo de repressão de emoções, recordações e conteúdos psíquicos diversos. Respirar menos significa menos oxigênio disponível para os processos vitais. Significa menor mobilidade

torácica e abdominal, menor consciência de si, menor contato com a própria pulsação.

Os bebês respiram livremente e não precisam de instruções para respirar. Já os adultos tendem a apresentar padrões desorganizados de respiração, devido às tensões musculares crônicas que foram se formando desde a infância, como parte da estratégia de sobrevivência diante da neurose da família e do ambiente social e cultural. Como um tórax cronicamente inspirado que segura tudo, com medo de que falte o ar; ou um tórax colapsado que teme as sensações que a respiração alimenta, que se recusa a colocar a vida para dentro de si; ou ainda como no caso da angústia, que é basicamente um bloqueio respiratório na sua base fisiológica.

Assim, trabalhar sobre a respiração é um dos principais aspectos de uma atividade corporal que se pretenda com efeito psíquico. Nunca descuidar deste aspecto, procurando sempre, literalmente, manter o fôlego do grupo. A respiração deverá ser trabalhada em todas as sessões. Colocada no início, no meio e no fim, permitirá que tudo se torne mais nítido e mais vivo, mais fluido e passível de mobilização.

Coordenadores inexperientes podem provocar mudanças respiratórias drásticas em participantes com respiração cronicamente reduzida, às vezes levando-os a uma crise de hiperventilação (ver Anexo I). Deve-se introduzir esses trabalhos cautelosamente, incentivando o participante a desenvolver gradualmente sua capacidade respiratória, e ir aprendendo a lidar com o potencial energético, expressivo e emocional despertado por esta mudança.

l) Do alongamento

A neurose pode ser vista como uma tendência a se encolher existencialmente, a não aproveitar as possibilidades do potencial huma-

no, a se recolher a umas poucas habilidades especializadas, a um refúgio de hábitos e gostos quase imutáveis. Isso é também uma verdade muscular, pois os músculos cronicamente contraídos ficam mesmo anatomicamente encurtados, limitando a possibilidade de movimentos e expressão.

Assim, o trabalho de alongamento (também chamado de estiramento ou esticamento) é básico para o desbloqueio. Seja o alongamento espontâneo (tipo espreguiçar-se), onde o próprio corpo descobre o que precisa ser alongado e como fazê-lo, seja o dirigido, onde se trabalham grupos musculares determinados de maneira mais sistemática. Sempre com consciência, sempre integrando a respiração.

O alongamento pode ser feito ativamente, pelo próprio participante atuando sobre seu corpo, ou passivamente, com a pessoa relaxada e outro estirando as várias regiões.

Através do alongamento a musculatura readquire elasticidade e ampliam-se as possibilidades de movimento, aumenta a versatilidade gestual e melhora a capacidade de coordenação motora e equilíbrio. Tudo isso com imediatos reflexos psíquicos, principalmente no sentido de desbloqueio expressivo e facilitação da auto-percepção.

m) Do voluntário e do involuntário

O trabalho com movimentos mecânicos é uma parte necessária do trabalho. Praticar estes movimentos, mesmo sem conteúdo emocional consciente, pode ser de fundamental importância na conscientização de partes do corpo, no reconhecimento e desbloqueio de tensões, na experimentação de novas possibilidades sensoriais e expressivas. É um momento em que a vontade e o controle desempenham um papel importante. Devem em geral preceder atividades com movimentos

expressivos e mobilizadores, pois estas requerem um aquecimento prévio para se desenvolverem adequadamente.

É importante frisar que este trabalho de conscientização corporal ficará muito mais profundo se for realizado com a atenção voltada para o que está sendo feito, sem preocupação com a estética ou o desempenho, e com a respiração fluindo. Muito importante também é a lentidão. Movimentos rápidos são como ir de carro de um lugar a outro: chega-se depressa, mas se percebe pouco das ruas; quem vai a pé pode conhecer as casas, as pessoas, as árvores e tudo mais. Ir devagar também ajuda a perceber uma ansiedade muitas vezes meio disfarçada pelo ritmo apressado da cidade grande.

Apesar da sua importância, movimentos puramente voluntários não são suficientes para nossos objetivos. Como diz Gerda Boyesen, devemos buscar a livre associação de movimentos, paralelo corporal da livre associação de idéias da Psicanálise. É preciso ir em busca do involuntário, do não premeditado. Em outras palavras: ir desistindo gradualmente do controle, até que o Ego se torne apenas um expectador da imensa força criativa espontânea do organismo, que adormecia, e agora desperta tomando conta dele. Que se possa surfar nessa onda e curtí-la, sem se afogar e sem contê-la com os fortes diques da couraça muscular e caracterológica.

n) Do trabalho com sobrecarga

Ao lado do movimento espontâneo e prazeroso, há o seu complemento, que é o trabalho através da sobrecarga, da dor, do ir além da tensão. Muitas vezes o bloqueio não cede só com a suavidade e é necessário provocar uma sobrecarga, um exagero da tensão, para que a liberação venha através da exaustão. Muitos dos exercícios da Bioenergética estão fundamentados nisto. A dosagem de ambos os tipos vai depender muito do estilo pessoal do coordenador. Deve-se

alertar para as armadilhas caracterológicas de cada um, no sentido de não exagerar nem no aspecto masoquista (ênfase total na sobrecarga, curtição do desprazer, a dor como meio mais "nobre" de crescimento) e nem no aspecto infantil e oral (ficar só no "gostinho", negação do princípio da realidade, dificuldade de crescer e suportar tensão, dor e desprazer).

o) Energia

Os processos energéticos do corpo estão relacionados com seu estado de vitalidade. A quantidade de energia que uma pessoa tem e como ela usa essa energia determinam como ela responde às situações da vida. Poder vivenciar o prazer, a satisfação e o bem-estar estimula o organismo a aumentar sua atividade, a ir em busca de uma respiração mais profunda e plena, a estar mais vivo, enfim. Poder suportar aumento da carga e tensão amplia as possibilidades de ação. Tudo isso contribuindo para um aumento da capacidade para o amor e o trabalho.

As concepções sobre o que se chama de bioenergia ou energia vital variam muito, não havendo um consenso entre os diversos autores do campo reichiano sobre o que seja ela e como intervir terapêuticamente. Os cientistas questionam a sua existência, apesar de ela ser a base de reconhecidos sistemas de cura como a Homeopatia e a Acupuntura.

De qualquer modo, apesar de reconhecermos a necessidade de um questionamento mais profundo neste terreno, não há como negar que é um conceito útil em nossa prática, e muitos diagnósticos, deduções e condutas são determinados a partir da percepção dos processos "energéticos" em curso.

p) O grupo

O trabalho em grupo é muito importante, pois ele possibilita às pessoas vivenciar todo esse processo de descoberta em conjunto com outros organismos que também estão se descobrindo. Os diferentes tipos de corpos, de expressões, de gestos, de rostos são um convite aos participantes do grupo. É muito importante, para os coordenadores, perceber como é o "corpo" desse grupo, isto é, como ele pulsa e se movimenta enquanto grupo. Poder também estar aberto a cada organismo individualmente com suas peculiaridades que são únicas. Para isso, é importante desenvolver em si o que Boadella chamou de ressonância, que é a percepção e o contato a partir do "self", do núcleo espontâneo e essencial que existe em cada pessoa. Deve-se buscar um clima grupal tolerante, encorajador, cúmplice, verdadeiramente amoroso. Um solo fértil para que possam brotar as sementes de vida, liberdade e prazer existentes em cada um. O amor é o melhor bálsamo para as feridas da alma, e nenhuma técnica o suplanta nessa função.

q) Trabalho em duplas e contato humano

Nas primeiras sessões de um Grupo de Movimento, é preferível propor atividades que cada participante realize individualmente. O trabalho em duplas, por promover contato humano, tem mais tendência a mobilizar emoções, aumentando a resistência ao trabalho, principalmente por parte de pessoas pouco habituadas a esse tipo de coisas. À medida em que os participantes forem se soltando, pode-se e deve-se ir introduzindo exercícios mais mobilizadores, sempre de acordo com as características e o desenvolvimento específicos do grupo que está sendo trabalhado. Isto serve também como guia para o encadeamento de uma sequência de atividades numa mesma sessão, de maneira a criar a onda energética que já mencionamos.

r)Consignas

Chamam-se consignas as sugestões, comandos e regras de funcionamento que o coordenador vai verbalizando ao longo de uma sessão, com a finalidade de orientar, dirigir e esclarecer o que deve ser feito, e como fazê-lo.

O desenvolvimento do processo grupal deve estar sendo observado e as consignas servem justamente para auxiliar esse fluxo. Elas devem chamar a atenção de cada participante para si mesmo, e não para os coordenadores. As consignas devem ser normalmente dirigidas ao grupo em geral, apesar de muitas vezes se destinarem às pessoas que possam estar impedindo o processo. Em geral não se deve apontar diretamente o que nos pareça inadequado. Por exemplo, se estamos trabalhando a respiração e percebemos que alguém está travando a mandíbula ou o ombro, não se deve dizer "Fulano, solte sua boca, Beltrano, relaxe o ombro". Isso pode ficar muito persecutório, e a pessoa se sentir ameaçada, criticada e exposta, ou então, gerar uma rebeldia, uma resistência inconsciente que irá atuar contra a consigna. Fica melhor dizer algo como "Vamos todo mundo respirando, soltando, fluindo, sem travar o queixo, deixando o ar sair pela boca, deixando os ombros soltos, liberando o peso dos ombros, abrindo o peito". Se isso não for suficiente, às vezes, é importante um contato direto com o participante, por exemplo, colocando a mão no ombro preso e incentivando sua liberação.

As consignas servem para trabalhar as diferenças, semelhanças, resistências e a energia. Deve-se lançar mão delas no momento oportuno, de preferência claras, curtas, cadenciadas, audíveis. O tom de voz é fundamental, e em geral deve ser caloroso e se parecer com um convite, uma sugestão, um conselho. Mais amigo do que professor. Expressões úteis: "experimente ...", "veja se você consegue ...", "procure deixar ...", "sem se forçar, sem se violentar, vamos buscando...".

Às vezes o apropriado é um tom mais imperativo, quase uma ordem ou um comando, principalmente quando a pessoa está empacada à beira de um processo, e precisa de um empurrãozinho para seguir em frente. Algo como: "Deixa esse grito sair! Não segure, tenha coragem e solte! Expresse essa raiva, vamos lá!" Obviamente, o segundo caso é uma exceção, e pouco resulta dar uma de sargento o tempo todo.

Não se deve falar demais. As explicações excessivas levam a uma ruminação intelectual que dispersa a atenção sobre sentimentos e sensações que surgem durante o trabalho. Isto pode sabotar boa parte do efeito possível de um Grupo de Movimento.

s)Do lúdico

É muito importante que o grupo não se torne uma maçante aula de exercícios onde não são respeitados os limites, onde as pessoas se sintam presas e com a atenção dispersa. Deve-se dar atenção ao aspecto lúdico, divertido, para motivar as pessoas e concentrar a atenção. Uma brincadeira onde se possa rir, ou uma competição que motive a superar algum limite; dessa maneira as coisas fluem mais facilmente, e os objetivos podem ser alcançados com menor esforço. Normalmente é melhor que haja um período de aquecimento e desbloqueio antes destes momentos, respeitando o ritmo e a onda do grupo.

Devem ser evitados os exercícios e atividades que só um, ou alguns, realizem de cada vez. Isso provoca dispersão dos que não estão em sua vez, medo e vergonha dos que estão no "palco", e grande consumo de tempo.

t)Consciência e expressão

Deve-se transformar os exercícios em um processo pessoal, que seja percebido e faça sentido para quem o executa. Por exemplo,

num alongamento, sugerir: "Respire dentro da dor", "Faça esta experiência sua", "Respire no músculo que executa a ação", "Entre em contato com os pontos de tensão e bloqueio". Quanto mais se dá oportunidade de as pessoas entrarem em contato com elas mesmas, mais elas vão poder SER elas mesmas. O ciclo se completa com a possibilidade de expressão, de dar vazão aos movimentos e atitudes exigidos por aquela nova consciência de si. Por isso, o grupo fica sendo um espaço onde o indivíduo é constantemente encorajado a poder se expressar e experimentar as possibilidades de expansão, de encontrar seu próprio ritmo, de agir mais de acordo com o seu desejo.

Como bem apontam Gaiarsa e Lowen, existem muitos dançarinos e atletas cujo contato com o próprio corpo não leva a um desenvolvimento psicológico ou a um aumento da consciência de si. A causa apontada para isso é a preocupação voltada para o efeito externo, sem atenção para os sentimentos e sensações despertados pela atividade corporal. O contato interno muda radicalmente esta perspectiva, e se complementa com um movimento expressivo determinado basicamente pelos impulsos gerados a partir do que foi percebido internamente, e não por considerações externas como adequação, estética, desempenho esperado (ser o mais rápido, pular mais longe ou mais alto etc.).

u) Dos coordenadores

É aconselhável aos iniciantes preparar com antecedência o que vai ser dado. Com maior experiência, pode-se ir deixando mais espaço para o improviso. Apesar de ser útil ter a programação feita, cuidado para não ficar rígido dentro do programa: estar sempre atento às necessidades do grupo e nadar a favor da correnteza do que está acontecendo. Sempre que possível, deve-se ter experimentado e vivenciado a técnica ou exercício que vai ser proposto ao grupo.

O coordenador pode enriquecer bastante seu trabalho através da participação em Grupos de Movimento coordenados por pessoas experientes e com estilos diversos, pois assim ampliará suas possibilidades de intervenção.

v) Do risco de "overdose"

A capacidade de aprendizado do ser humano é limitada. A assimilação de novas informações é grande no início de uma aula ou sessão. Depois vai decrescendo até chegar a um ponto em que é inútil acrescentar mais coisas, pois não entra mais nada. Se continuar o fluxo de novas informações, isso pode gerar confusão e até perda da informação já assimilada. É preciso dar um tempo, elaborar, digerir e metabolizar a novidade, para aí se estar pronto para mais. O iniciante ansioso para mostrar tudo que sabe pode facilmente induzir o grupo a uma "overdose", e isso muitas vezes traz problemas. Num grupo heterogêneo, os participantes têm necessidades diferentes, e isso complica a questão. É recomendável, sempre que possível, trabalhar com grupos homogêneos quanto à experiência psicoterápica e vivencial.

w) Da seleção

A seleção dos participantes é importante. Interessa muito saber, ou pelo menos ter uma noção, de quem são os participantes, para se ter uma idéia de que terreno se pisa, e tentar evitar problemas futuros. Uma entrevista em geral é o melhor - mas não o único - meio para isso. Os critérios de quem pode participar ou não variam conforme o caso, e eles devem estar claros para quem seleciona. É fundamental também que o futuro participante saiba onde está se metendo, dos objetivos, dos limites e dos riscos dessa atividade, para evitar reclamações do tipo "Eu não sabia que era assim", ou "Pensei que fosse outra coisa".

x) Da música

Tudo na vida tem vantagens e desvantagens, não tem jeito, de modo que a pergunta não é se se deve ou não usar música nos grupos, e sim o que se ganha e o que se perde em cada opção. É uma discussão longa e que nem de longe será esgotada aqui. Mas podemos apontar o efeito envolvente, desinibidor e facilitador da música, que é muito útil e agradável neste tipo de grupo, e por outro lado dizer que o silêncio pode ser muito precioso quando é necessário escutar vozes e ritmos internos débeis, abafados, quase esquecidos.

O coordenador deve sempre que possível optar por músicas instrumentais, pois muitas vezes as letras das músicas podem interferir no contato consigo mesmo.

y) Não confundir com psicoterapia

Parece fácil definir os limites entre Grupo de Movimento e psicoterapia, mas na prática a coisa não é tão simples. Muitas vezes vem a tentação de trabalhar terapeuticamente elementos que surgem no decorrer de um Grupo de Movimento. Emoções, lembranças, gestos, posturas, atos falhos, quase que pedem para demonstrarmos nossa capacidade e conhecimento, nosso domínio do assunto. Tentação narcísica. O participante muitas vezes também solicita, mas é preciso segurar essa vontade, porque seria como fazer uma cirurgia em sala não apropriada. A assepsia no caso seriam o contrato e o "setting" psicoterápicos. Sem isso, o "pós-operatório" pode trazer complicações muitas vezes graves e insolúveis para a pessoa e o grupo.

Às vezes a emoção emerge, incontrolável como um parto no táxi. Como ao chofer do táxi, cabe aí dar assistência básica ao "nascimento" (ab-reação) e depois encaminhar "mãe e bebê" ao "hospital" (psicoterapia) para que ambos sejam devidamente cuidados.

Num Grupo de Movimento o corpo é o referencial básico, onde, em geral, tudo começa e termina, e por onde as coisas fluem a maior parte do tempo. Manter-se dentro deste horizonte é quase sempre uma boa maneira de não invadir o espaço psicoterápico.

Quando há membros acostumados a participar de psicoterapia de grupo, muitas vezes é preciso desencorajá-los a repetir comportamentos próprios deste tipo de atividade, como dar palpites e querer ajudar a aprofundar o processo de pessoas que estejam vivendo alguma liberação emocional. Como regra geral, cada um deve manter-se em contato com seus próprios sentimentos e sensações, atento ao seu corpo, respeitando o que é vivenciado ou não pelos demais.

z) Todas as regras têm exceção

Neste caso, mais do que nunca, pois se o nosso trabalho estiver no rumo correto, as situações e os processos se tornarão ainda mais únicos, originais, imprevisíveis, caleidoscopicamente diferentes daquilo que é conhecido, dominado, sabido, controlável. O ser humano é tão múltiplo que não dá para enquadrá-lo em normas fixas e imutáveis, portanto, aqui estão conselhos e dicas que são válidos e muito úteis na grande maioria dos casos. Mas cabe ao bom senso, intuição e sensibilidade dos coordenadores desrespeitá-los quando se julgar adequado.

UMA PROPOSTA BÁSICA DE GRUPO DE MOVIMENTO

A seguir, apresentamos uma proposta básica de grupo de movimento. Esta proposta foi pensada de maneira a permitir ao iniciante neste tipo de trabalho uma estruturação em termos de sequência, exercícios usados e textos para consulta. Acreditamos com isso poder diminuir o medo e a ansiedade dos coordenadores, e também diminuir o sofrimento e o desgaste dos participantes destes grupos.

Tem a vantagem de já ter sido testada e aprovada, por fazer parte do currículo do Curso de Especialização em Psicoterapia Reichiana do Instituto "Sedes Sapientiae". Os alunos coordenam, em duplas, Grupos de Movimento abertos ao público em geral. Sob supervisão da professora Maria Ercília Rielli da Gama, eles aplicam técnicas e exercícios em geral já vivenciados em si próprios ao longo dos anos de formação, como parte da disciplina "Laboratório de Recursos Técnicos", ministrada por Ricardo Amaral Rego e Sandra Sofiati.

A grande procura que tivemos é a melhor prova do valor deste tipo de atividade, sendo que em 1991 atendemos cerca de 100 participantes, e no início de 1992 contávamos com uma fila de espera de mais de 160 pessoas. Sua eficácia pode ser melhor avaliada a partir da transcrição de relatos de participantes e coordenadores (Anexo 2).

Os bons resultados obtidos, tanto como aprendizado para os alunos quanto como efeito terapêutico nos participantes, nos animaram, como já dissemos, a sistematizar e divulgar este trabalho. Esperamos que possa ser útil para aprimorar a formação dos psicoterapeutas reichianos e para a difusão dos Grupos de Movimento.

A delimitação do número de sessões deveu-se a motivos didáticos, e também à preocupação em elaborar uma proposta que pudesse ser

aplicada mais amplamente, no social. Grupos comunitários, escolas, instituições e empresas poderão assim mais facilmente incorporar atividades deste tipo, já que a dinâmica habitual (duração indefinida) não se enquadra muito no padrão de funcionamento normal dos mesmos.

Nos Grupos de Movimento do Sedes é dada grande importância à seleção dos membros de cada grupo, pelos motivos já expostos. O candidato recebe um impresso próprio, onde se apresentam as características básicas desta atividade (Anexo 3), e, se estas preencherem suas expectativas, deverá preencher uma Ficha de Inscrição (Anexo 4), onde fornece informações básicas sobre si e assina declaração de concordância com a proposta de trabalho. Posteriormente passa por uma entrevista, sendo então encaminhado para um grupo, se estiver dentro dos critérios.

Basicamente, procuramos evitar a participação de pessoas com distúrbios mentais graves, e também de pessoas com problemas físicos que possam ser agravados pelo tipo de atividade desenvolvida.

Esta proposta consiste em 8 sessões, com o seguinte conteúdo:

1. Apresentação, aquecimento, respiração
2. Respiração, pés e pernas
3. Pés e pernas
4. Pelve
5. Tronco e braços
6. Cabeça e pescoço

7. Trabalho integrado com o corpo

8. Encerramento

Esta sistematização propicia o contato com os aspectos básicos do trabalho corporal reichiano. A mobilização das áreas e funções emocionalmente mais significativas permite ao grupo a vivência de diferentes percepções e expressões. Ao coordenador, permite o contato e o manejo com diferentes técnicas e conteúdos, possibilitando um aprendizado mais abrangente e diversificado.

A sequência sugerida visa a começar pela base. Poderia ser diferente. Poderíamos estruturar um trabalho de cima para baixo (olhos-boca-pescoço-tórax-diafragma-barriga-pelve), acompanhando o desenvolvimento psico-sexual da libido, como propõe Reich. Ou ainda trabalhar as extremidades (cabeça-pés-mãos) e depois caminharmos em direção ao centro, à intimidade. Também o contrário é possível, trabalhar as áreas centrais, o contato consigo, e depois partir para a periferia buscando canais de descarga. Seria possível também não ter uma estrutura tão "anatômica", e serem percorridos temas como auto-percepção, percepção do outro (leitura corporal), contato e toque, expressão emocional, criatividade, resistência, relaxamento.

Enfim, são muitas as possibilidades. Optamos por uma que desse aos coordenadores e participantes a possibilidade de perceber claramente a existência de um eixo, uma estrutura, uma harmonia e coerência na sequência das atividades propostas. Isso promove um maior sentimento de segurança e uma boa noção de onde se está pisando, o que facilita bastante a confiança e entrega.

A divisão do trabalho por partes do corpo não significa que as demais sejam colocadas de lado. Em todas as sessões, sempre se procura estar atento a todo o corpo, principalmente a respiração e o olhar.

A integração grupal também é trabalhada continuamente. O que ocorre é que se dá maior ênfase a uma região específica numa dada sessão, sem dissociá-la da totalidade do organismo.

Esta segmentação não é rígida. Os coordenadores devem perceber a necessidade do grupo e não se cristalizar dentro de um programa. Por exemplo, pode-se ficar mais tempo em uma região, se for percebido que o grupo precisa disto, ou agrupar temas quando se julgar adequado.

Sugerimos que o trabalho de coordenação seja feito em duplas. Por que duplas? Elas dão maior flexibilidade. Por exemplo, um pode ir dando a direção geral e outro ajudando cada pessoa, ou complementando o que o outro esqueceu. Ou um cuida de alguém que precisa de uma atenção especial e outro segue com o grupo. Ou ainda um pode ficar dirigindo em certo momento, e o outro mais participando, atento à dinâmica grupal, e depois os papéis se invertem. Além disso, o apoio mútuo pode diminuir muito o "stress" dos iniciantes, facilitando o desenvolvimento do trabalho e o aprendizado.

Os coordenadores devem saber se escolher. Deve haver um entendimento, uma boa comunicação, uma identidade ou uma complementaridade de estilo e modo de ser e de trabalhar. Já que somos humanos, estar sempre atentos às dificuldades causadas por competição pela liderança, ciúme, inveja, e pelas inseguranças e limites de cada um. O melhor remédio é quase sempre o diálogo aberto e franco.

Recomendamos que os coordenadores façam os exercícios antes, na preparação, para experienciarem seus efeitos. Durante o grupo, é importante fazê-los também junto com o grupo, como exemplo, como incentivo e como forma de tornar tudo aquilo menos ameaçador e persecutório para os participantes. Além disso, assim é mais fácil es-

tar em sintonia com a onda grupal, o que ajuda grandemente na condução do trabalho.

A seguir indicamos algumas técnicas que podem ser utilizadas nas diversas sessões. São sugestões e não imposições. Os coordenadores podem e devem incorporar às sessões o seu repertório próprio, os recursos e conhecimentos que dominem, as técnicas e procedimentos com os quais estejam mais familiarizados. A sequência em que estão descritos os exercícios não é necessariamente para ser seguida. Deve ser montada uma sequência que permita deixar a onda grupal fluir.

Há mais exercícios em cada item do que o que cabe em uma sessão. A intenção é fornecer alternativas para que os coordenadores possam escolher. Não é bom propor um monte de exercícios que se sucedem afobadamente, sem tempo para assimilação. Cada proposição deve ser esgotada e digerida, e fazer pouca coisa bem tem muito maior valor do que muitas coisas mal feitas: "mais é menos, e menos é mais".

Cada exercício pode ser modificado, dependendo do gosto e da vontade dos coordenadores. Preocupamo-nos aqui em listar coisas básicas, e não em esgotar o assunto.

É bom reservar um tempo ao fim da sessão para relatos, para compartilhar. Desincentivar o falatório, buscando a expressão sintética de algo importante, se houver, e de quem precisar, não sendo necessário que todos falem. Em algumas ocasiões, o trabalho está completo em si, e cada participante processará suas vivências por si só.

Antes de cada item, é feita uma breve colocação de significados psíquicos relacionados à região mencionada. O objetivo é situar e reafirmar, de maneira concisa e despretensiosa, que o trabalho que propomos não está orientado por uma concepção anatômica e fisiológica desconectada, e sim está direcionado para intervir em um psi-

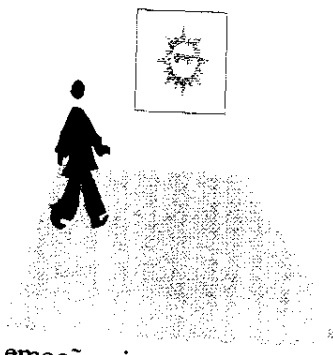
quismo enraizado corporalmente. Para uma compreensão mais completa e profunda destas correlações deve ser consultada a bibliografia existente sobre o tema.

Apresentação e Aquecimento

Nunca esquecer que trabalhamos com pessoas e não sobre massas de carne ou peças anatômicas. As pessoas sentem medo quando vão entrar em contato com o desconhecido, frequentemente ficam tímidas quando encontram com pessoas estranhas, se envergonham facilmente ao expor sua intimidade. Elas pensam, têm curiosidade e dúvidas, sentem coisas esquisitas em situações novas. Confiam e desconfiam. Desejam, e podem tanto lutar por seus desejos como resistir a eles.

Assim, é óbvio que devemos começar pelo começo, ou seja, integrar essas personalidades tão diversas em um todo articulado e harmônico. Saber delas e as deixar saberem de você. Acalmar os medos, aquecer o ambiente de contato, ir tirando as dúvidas e inibições. De preferência, o menos verbalmente possível.

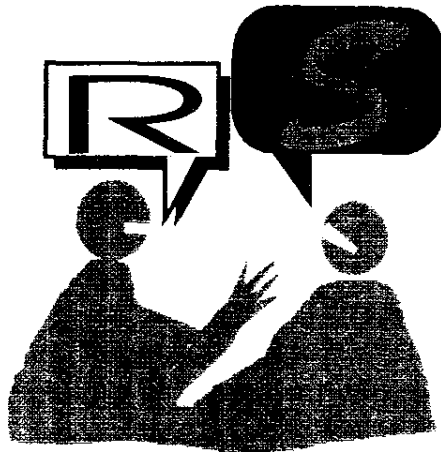
Sugestão de Exercícios:



a) Estar presente a si. Caminhar pela sala, deixando a respiração fluir e soltando o que a bloqueia. Respirar lento e profundo, sentindo que vai lavando por dentro, saindo as coisas ruins junto com a expiração. Ir percebendo as sensações do próprio corpo: o contato com o chão, o balançar do corpo, o que acontece no quadril, na barriga, no peito, nos ombros, emoções, imagens, preocupações.

b) Saber onde está. Familiarizar-se com o ambiente físico: paredes, chão, iluminação, janelas, almofadas, quente ou frio, agradável ou não. Perceber as pessoas: olhar atentamente para cada um, sentindo se é fácil ou difícil ver e ser visto. Olhar nos olhos ao cruzar. Saber o que sente no contato com cada um, que impressão ele causa, que repercussão emocional provoca.

c) Nomes. Cada um deve escolher um modo de dizer o próprio nome que expresse quem é e como está neste momento. "Ao cruzar com outra pessoa, você diz o seu nome e ela diz o dela". Depois de todos ouvirem várias vezes os nomes dos demais, inverter. "Você diz o nome dela e ela diz o seu. Se não lembrar, peça para a pessoa dizer".



d) Mobilização corporal. Por exemplo, livro **SENSIBILIDADE E RELAXAMENTO**, páginas 24 a 52.

Respiração

"Que não seja eterno posto que é chama ...". O amor, a paixão e a vida têm sido comparados ao fogo. A Fisiologia confirma os poetas: a energia da vida provém de uma combustão lenta e controlada a nível celular. Botar mais lenha nessa fogueira só será possível se aumentarmos também a oferta de oxigênio. Respirar.

Inspiração: criatividade, vida. Expirar: morrer. O ciclo respirató-

rio repete o ciclo vital muitas vezes por minuto, mas pouca gente se dá conta.

O fim do mito da auto-suficiência: você não se basta. Sem o alento desse oceano aéreo externo a você, bastam 5 minutos e tudo se acaba. MORTE. Viver é sair de si em busca do ar, do alimento, do outro. Quem não sabe dar e receber não saberá respirar e nem amar.

As tradições orientais sabem disso há milênios, ao dizer que o Universo respira, e que a religação com o Todo (a Natureza, Deus) passa pelo aprender a respirar em consonância com o ritmo cósmico.

Sugestões de exercícios:



a) Sem interferir, prestar atenção por onde entra, por onde sai, ritmo. Colocar as mãos no peito e barriga, sentindo a expansão e contração. Entrar em contato com os sentimentos. Sentir a temperatura da respiração.

b) Ao interferir, em geral a inspiração é ativa e a expiração passiva. Ocasionalmente pode-se fazer com expiração forçada. Ir percebendo toda a musculatura envolvida e os pontos de bloqueio.

c) Puxar mais o ar a cada vez que respira.

d) Inspirar contando até três e soltar.

e) Guardar o ar dentro por uns momentos, depois soltar. Esperar vir a necessidade de ar antes de inspirar. Entrar em contato com o vazio, o nada que há entre um movimento respiratório e outro, cada um percebendo como isso afeta a si próprio.



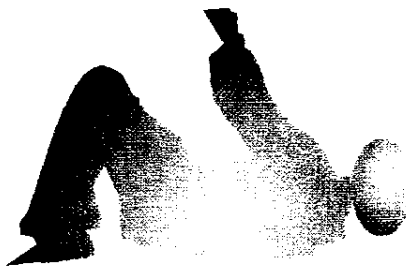
f) Imaginar como uma bexiga, que quando o ar entra começa a encher o fundo (barriga) e vai subindo até o bico da bexiga (pescoço). Fazer bem devagar. Ao soltar o ar, esvaziando em sentido inverso (do pescoço para a barriga).

g) Alongamentos. Livro ALONGUE-SE, páginas 22, 23, 26, 28 - exercícios para as costas. Sempre usando a inspiração para os movimentos ativos e a expiração para o relaxar.

h) Outros alongamentos, incluindo respiração como no anterior. Exemplo: levantar os braços inspirando, soltar com expiração.

i) Livro EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA - Respiração, capítulo 3, páginas 35 a 44. Evitar na primeira sessão. São exercícios para grupos mais trabalhados ou para utilização depois de familiarização dos participantes com técnicas de desbloqueio respiratório.

j) Deitado de costas, os braços em U, inspirar e expirar lentamente, prestando atenção ao seu próprio ritmo respiratório e aos movimentos do tórax e barriga. Joelhos dobrados, os pés em contato com o chão.

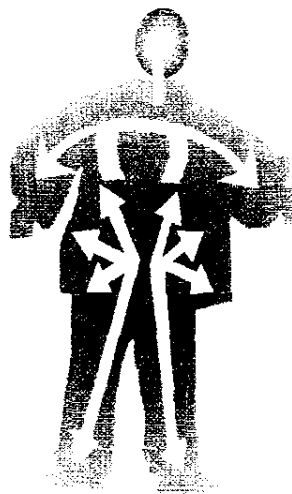


k) Deitado de costas, flexionar as pernas, com os pés no chão, e dobrá-las para a direita enquanto a cabeça vai para a esquerda, de maneira lenta e sincronizada com a respiração. Volta à posição original e inverte: pernas para a esquerda e cabeça para a direita. Repetir algumas vezes.

l) Exercícios psicocalistênicos (ARICA).

m) Puxar os joelhos para perto do peito. Pernas abertas. Respirar como por um tubo: o ar entra pela boca e sai pelo ânus, vagina, uretra.

n) Sentir como se estivesse respirando dentro dos músculos, articulações, ossos, vísceras: uma região de cada vez, com toda a atenção concentrada nesse local. Por exemplo: "Imagine que além dos pulmões você está respirando na articulação dos ombros. O ar vai entrando e saindo, e a cada respiração o espaço dentro da articulação vai ficando maior, e ombro todo fica mais leve, mais arejado. Esse espaço maior permite a entrada de mais ar, e vá sentindo o prazer de respirar, de ficar mais vivo a cada movimento respiratório. Veja se há um movimento querendo se fazer na região do ombro, e se houver deixe que ele se faça sem tentar controlá-lo ou dirigi-lo. Continue respirando dentro do movimento, deixando-o se ampliar e se expandir".



o) Todos deitados, em círculo, cabeças voltadas para o centro, ombros encostados, olhos fechados. Respirar normalmente. Colocar a

palma da mão esquerda no colega ao lado, de modo a sentir sua respiração. Acompanhar a respiração do colega. Aos poucos, todo o grupo respira no mesmo ritmo.

Pés e Pernas

Pés, chão. Contato com a realidade. Alicerce, base, fundamento. Ceder ou resistir à força (gravidade) do apelo da Mãe-Terra que me quer perto de si? Medo de cair, insegurança. Liberdade de ir e vir depende muito de ter pernas e pés.

O modo de andar tem tudo a ver com o modo de andar na vida. Chega a ser espantosa a semelhança entre como encaminho a minha existência, como sou, e o modo como resolvo o problema de deslocar no espaço o meu corpo, mantendo o equilíbrio apesar do peso e das tensões.

Pisar por inteiro, firme, confiante, nutrindo-me dessa energia maldada por meus pés : sem essa referência me desoriento, me enfraqueço, me confundo e me perco.

Sugestões de exercícios :

a) Livro ALONGUE-SE, páginas 29 a 31, 34, 44, 45, 46, 69, 72, 89.

b) Auto-massagem nos pés. Deslizamento como que limpando os pés e saindo pelos dedos. Massageando todo o pé, pressionando com as pontas dos dedos. Amassadura nas partes carnosas. Estirar os dedos para a frente e para os lados. Entrelaçar os dedos das mãos nos dedos dos pés. Sacudir os pés a partir dos tornozelos.

c) Exercícios com bolinhas (de golfe, tênis, frescobol) ou com um

limão. Em pé, experimentar pisar na bolinha com calcanhar, com a parte da frente e com o centro do pé. Respiração : inspira apertada, expira solta. Sempre atento às sensações. Apoiar o peso do corpo de diferentes formas sobre a bolinha. Trabalhar bastante um pé, e antes de trabalhar o outro sentir a diferença entre eles. Pode-se fazer este exercício com bambu também.

d) Andar pela sala, sem interferir com o jeito natural, só percebendo : Como são meus pés? O que eles me dizem? Como sinto meus dedos, calcanhar, peito do pé? Como me apoio neles? como é meu contato com o chão? Que sentimentos e emoções eles me trazem?

e) Experimentar vários tipos de andar, sentindo como é cada um. Sentir o ritmo, a força, o contato com o chão, a sensação que provoca.



f) Andar com passos bem largos, andar com passos bem curtos. Andar bem apressado, andar em câmera lenta (o mais lento possível). Andar apoiando no calcanhar, ponta dos pés, apoio lateral.

g) Imitar andar de personagens: malandro, mocinha, machão, soldado, bêbado, rei ou rainha, desfile de moda, etc..

h) Experimentar como é andar apressado, corajoso, tímido, macio, pesado, inseguro, medroso, irritado, orgulhoso.

i) Imaginar que anda sobre pedras, lama, mel, asfalto quente, grama, areia.

j) Massagem em duplas.

l) Livro EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA - páginas 77 a 100. Usar exercícios de grounding e arcos depois de ter trabalhado bem os pés e as pernas.

m) Trabalho com música instrumental para movimentação das pernas e pés.

n) Chutar o ar de várias formas, acompanhado de som e expressão de raiva.

Pelve

Segredo, mistério, última fronteira da nudez. Pecado, prazer, vergonha, origem da vida, encontro. SEXO. Excreção. Por que a Natureza os colocou tão perto? Os moralistas penhorados agradecem. Palavras sujas : caralho, buceta, foder, cu, merda. O choque e a mobilização interna provocados por estas palavras denotam a enorme força dos conteúdos pélvicos, e seu caráter potencialmente explosivo. Energia quase sempre canalizada para a vulgaridade. Em vez de enterrar tudo isso, queremos libertar, expandir e depurar essa energia pélvica, revelando-a em seu aspecto sublime e vital. Mas quase que nem dá para falar direito da pelve sem encontrar barreiras, acusações e ataques. REPRESSÃO. Mexer no vespeiro é complicado. Mas não dá para pular esta lição.

Freud e as fases da libido: anal, uretral, fálica, genital. Tudo a ver com a pelve. Castração, inveja do pênis, complexo de Édipo: bem vindos à região mais psicanalítica do corpo! Reich e a função do orgasmo. A genial ousadia de fazer perguntas incômodas, porém fundamentais: Você goza gostoso? Como é o seu orgasmo?



Aqui caminhamos em terreno minado, e todo cuidado é pouco. A peste emocional ameaça os aventureiros. Não dá para ir com muita sede ao pote, mas também não dá para fingir que tudo isso não existe.

Sugestões de exercícios :

a) Livro ALONGUE-SE - páginas 22 a 28, 33, 50 a 58, 69.

b) Livro EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA - páginas 45 a 55, 100 a 105.

c) Movimento de balsa: em pé, arrebitando a bunda e encolhendo-a. Sentir como que espremendo a pelve nos extremos, de uma maneira prazerosa e não forçada ou dura.

d) Em pé, levantar o quadril de um lado, tirando o calcanhar do chão, enquanto o apoio é feito pela outra perna. O esforço é feito na pelve, puxando sua porção lateral em direção ao ombro do mesmo lado. Repetir várias vezes, alternando os lados.

e) Ainda em pé, pés paralelos e joelhos levemente flexionados, mudar o peso de uma perna para outra, sem movimentar o tronco, jogando o quadril para a frente e colocando o peso na ponta do pé de apoio.



f) Movimentos com a pelve : em pé, desenhando círculo horizontal no ar, começando com a menor amplitude possível e depois ampliando ao máximo, e por fim voltando à menor amplitude. O movimento deve ser lento, prazeroso, consciente. O mesmo para movimentos em forma de 8. Depois

movimento livre com a pelve, sempre redondo e não anguloso ou quebrado.

g) Em duplas, dançar executando todos os movimentos acima e criando alguns. Um dirige, se possível colocando as mãos no quadril do outro para orientar e depois inverte. Sempre deixar bem explícita a liberdade de recusar um contato que a pessoa ache invasivo.

h) Auto-massagem da pelve sentindo contorno, ossos, saliências, pontos dolorosos.

i) Música (por ex.: batuques, rock, samba, música árabe), para soltar a pelve ludicamente, através da dança e do movimento espontâneo. Criar um clima encorajador e divertido pode ajudar muito.

j) Deitado, com barriga para cima e pés no chão (joelhos dobrados). Levar os genitais em direção ao teto. Manter a posição por um tempo e depois ir soltando. Bater com as nádegas no chão, buscando um movimento que seja gostoso e que vá relaxando essa região. Esfregar a região das nádegas e osso sacro no chão, em movimentos redondos.

k) Em pé, imaginar como se tivesse um pincel saindo dessa região e fosse desenhando círculos no chão. Deixar pés paralelos e joelhos destravados.

l) Trabalho em duplas. Exemplo: um sentado no chão puxa o outro pelo braço e bate a bunda no chão.

m) Costas com costas, fazer uma dança ou conversar com as costas.



n) Andar rebolando. Lidar com as dificuldades de homens e mulheres para isso devido à repressão social. Sempre que possível por meio de brincadeiras, como meio facilitador.

o) Deitado, com a barriga para cima, pés no chão e joelhos dobrados. Lentamente, junto com a respiração, cada joelho vai em direção ao chão, e depois voltam a encontrar-se no alto, abrindo e fechando as pernas. Sempre chamando a atenção para o tipo de mobilização interna provocada pelo ato de alternadamente expor e esconder a região genital.

p) Na mesma posição do anterior, também lentamente e sem prender a respiração, ir contraindo e relaxando alternadamente a região genital, ânus e nádegas. Primeiro cada região isolada e depois todas conjuntamente. Insistir na importância do contato de cada um consigo mesmo, pois é comum o aparecimento de uma resistência que consiste em realizar mecanicamente os movimentos enquanto se pensa em outras coisas.

q) De quatro, de costas para a parede, realizar movimentos com o quadril como se estivesse realizando um desenho na parede: desenha uma linha horizontal, uma linha vertical, círculos para os dois lados, movimentos livres e redondos. Depois apaga tudo como com borracha.

Tronco e Braços

A respiração e os batimentos cardíacos marcam os dois principais ritmos da pulsação do organismo. Sem percebê-los não há como sintonizar o que em nós existe de animal, de natureza, de instinto e emoção, e para isso é necessário o desbloqueio da couraça torácica.

A vontade e a necessidade de amar. O medo de amar. Amor, raiva, angústia, orgulho, timidez. EMOÇÃO. O peito integrando, harmo-

nizando e comandando o intelecto e o instinto. Poder chegar ao ponto onde "a cabeça é apenas uma víscera do coração". Sinto, logo existo. Vitalidade. No tórax EU SOU e estou em mim.

Braços e mãos. Afastar e destruir o que é ruim, incomoda e perturba. Pegar e construir o que é bom, necessário. Acariciar ou ferir, curar ou matar. Potência e capacidade de transformar o mundo. Agarrar ou soltar. Não me conheço e não sou dono de mim sem conhecer e ser dono de minhas mãos.

A coluna vertebral. O eixo que integra os pedaços e organiza corpo e mente em uma unidade com sentido. Sem percebê-la e sem bem colocá-la sou partes, e não um todo maior do que elas.

A barriga. Visceralmente EU. Aí se digere e metaboliza o alimento físico e mental. Aí ocorrem processos básicos, primitivos, essenciais, que as palavras são incapazes de descrever. Aí estão as fontes da vida, do instinto, da energia. Sem o contato com elas tudo murcha e definha. Sem elas o bicho homem se desliga de suas origens. Ao tentar suprimi-las só consegue provocar sua irrupção abrupta, irracional, destrutiva, como um ciclone, um terremoto ou um vulcão.

Sugestões de exercícios:

- a) Livro ALONGUE-SE - páginas 38 a 43, 76, 83, 84.
- b) Exercícios psicocalistênicos (por ex.: apanhar laranjas, moinho, eixo I).
- c) Livro EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA - páginas 106 a 110, 117 a 119.
- d) Andar com os braços abertos.

e) Experimentar andar com braços em diversas posturas e movimentos.

f) Contração e expansão do tórax e braços junto com a respiração.

g) Alongamento em duplas.



h) Exercícios expressivos (por ex.: socar o ar com som, braços esticados defendendo contra algo ou alguém que ameaça; mão estendida como que dizendo "Vem", etc.).

i) Em pé, braços soltos. Vai inspirando e trazendo as mãos para cima, como que recolhendo tudo o que está ruim e incomoda na parte anterior do tronco. Chega até a altura do coração, termina a inspiração, e joga-se com força os braços e mãos para a frente, como que livrando-se e jogando fora

todas as coisas negativas recolhidas, junto com som forte de AAAAAAAAA! Repetir algumas vezes.

j) Em pé, joelhos relaxados, tronco solto, pés paralelos e um pouco afastados. Ir subindo com as mãos em direção ao teto enquanto inspira. Os olhos vão junto, como que buscando algo ou alguém no teto, no céu, lá em cima. Vai inspirando, os dedos separados, e quando estica é como se um fio ligado a cada dedo puxasse mais para cima, estirando. Manter por um tempo o estiramento enquanto se está completamente inspirado. Depois vai-se lentamente soltando o ar, os braços e a cabeça vão baixando, até chegar a uma postura com as mãos junto ao peito, cabeça para baixo, olhos fechados. Repete-se o ciclo algumas vezes, insistindo na lentidão e no contato com as sensações e

sentimentos. Chamar a atenção para o significado de alternar o ir em busca, com olhos, mãos e respiração, com o recolher-se para dentro de si expirando.

k) Parecido com o anterior. Em duplas, as mãos vão para o alto e para trás, estirando como se fios puxassem os dedos. Enquanto isso, os olhos vão em busca do olhar do parceiro. Ficar um tempo assim, aberto para o outro, e depois ir voltando para si na expiração, na postura de mãos no peito e cabeça baixa. Repetir algumas vezes, com consciência da qualidade do contato e das sensações e sentimentos mobilizados.

l) Completando a sequência, agora na inspiração as mãos e olhos vão em busca das mãos e olhos do parceiro, sem se tocar. Ir em busca do outro e voltar para si, na posição já descrita. Repetir algumas vezes. Verificar se os participantes se mantêm com a coluna reta, porque é muito comum a pessoa sair do seu eixo (corporal e psíquico) para poder ir ao encontro do outro. Chamar a atenção para isso e corrigir a postura individualmente quando necessário.

m) Deitado, ficar numa posição como um "ovo" de um pássaro. Respirar dentro dessa posição, encontrando uma maneira de deixá-la fluir. Lentamente começar a se mexer dentro da casca, ir pressionando-a até encontrar um ponto fraco. Insistir nele, romper a casca e começar a nascer. Movimentar-se como um pássaro saindo do ovo, descobrindo as asas, estendendo-as. Ficar em pé e caminhar experimentando a posição ereta, em contato com as pernas, respiração e "asas". Olhos abertos, experimentar alguns "vôos".

Cabeça e Pescoço

Os primeiros contatos com o mundo. Olho, ouço, farejo e mamoo minha mãe. Fase oral, depressão, esquizoidia : Melanie Klein. A boca.

Mamar, morder, comer, beber, beijar, cuspir. Alimento, prazer, frustração. Como um nenê, outra vez.

A parte "nobre". A sala de controle. O pescoço sustenta e protege o que vem de baixo não me atinge. O pescoço não me deixa perder a cabeça, e isso não é fácil: esta em geral é uma das áreas mais tensas do corpo.

Órgãos sensoriais, quase sempre voltados para fora. Extroversão. Os sentidos da vida : se ver sem disfarces, ouvir a voz do inconsciente, sentir o gosto do animal que nos habita, farejar o perigo que há em cada esquina do conhecer-se. Um convite à introversão.

Tirar as máscaras. A face deve ser a tela onde você pode mostrar ao mundo quem é e como está. Expressão, comunicação. Sem isso, é quase impossível ser compreendido. E incompreensão é ruim, não é? Poder mostrar e poder ocultar, porque o ambiente às vezes é hostil. Mobilidade, fluidez, versatilidade. Como a vida.

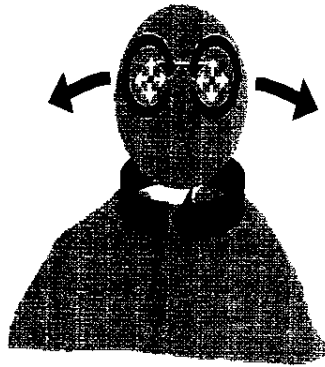
A voz. O grito preso na garganta. Liberdade é poder dizer NÃO! Poder dizer: Quero! Poder dizer: Chega! Poder dizer: Vem!. Falar o nome proibido, as coisas proibidas. É poder deixar a voz servir ao Desejo, e não ser só escrava das conveniências, da boa educação, da hipocrisia enfim.

Sugestões de exercícios :

a) Livro EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA - pág. 110/ 112, 120/124.

b) Movimentação do pescoço : para frente e para trás, para os lados (orelha em direção ao ombro), rotação (olhando para trás), desenhando círculo no ar. Livro ALONGUE-SE, páginas 87 e 88.

c) Trabalhos com os olhos: movimentá-los nas várias direções (para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita, em círculos). No começo com a cabeça parada, e depois o pescoço acompanha o movimento, sempre comandado pelos olhos. Bem lentamente, ir arregalando os olhos e depois fechando até apertar as pálpebras uma contra a outra. Sempre dizendo às pessoas para não esquecer de respirar, ou então propondo o exercício de forma sincronizada com os movimentos respiratórios.



d) Emitir sons de vários tipos e intensidades. Gritar. Perceber bloqueios.

e) Massagem individual ou em duplas na face, couro cabeludo e pescoço.

f) Em duplas, um faz caretas e o outro imita, depois invertem-se os papéis.

g) Movimentação da língua.

h) Soprar como se estivesse soprando uma vela ou uma pluma, para a frente, para baixo e para cima, para os lados.

i) Livro SENSIBILIDADE E RELAXAMENTO, páginas 10 a 15.

j) De pé, em círculo, trabalhar o som das vogais. Por exemplo, todos dizendo a vogal A, cada um expressando da forma que desejar, e variando. O coordenador vai sugerindo possibilidades. Assim com todas as vogais. Depois cada um re-

pete as vogais que quiser, na entonação que desejar, acompanhando o som com gestos e movimentação pela sala. Deixar subir a intensidade, incentivando a expressão até chegar a um clímax, se sentir que o grupo está no pique.



k) Formar pares e conversar com o parceiro somente através de sons sem palavras, expressando coisas que realmente sente vontade de dizer para o outro. Depois passear livremente pela sala, comunicando-se com os outros através de sons e gestos, sem uso de palavras.

l) Em duplas, frente a frente. Olhar para o parceiro como se o estivesse vendo pela primeira vez. Procurar não endurecer o olhar, piscando sempre que quiser. Observar o que acontece com o corpo - tensões, respiração, sentimentos e sensações. Fechar os olhos, olhando para dentro, em contato consigo. Comparar as experiências (estar fora/ estar dentro; estar consigo/ estar com o outro). O que é mais difícil? O que acontece com o corpo? Que sentimentos estão presentes? Repetir 3 vezes a sequência. Verificar se o exercício se torna mais fácil ou não. Pode-se acrescentar um diálogo com as mãos, comunicando-se com olhos e mãos, sem falar.

Trabalho Integrado do Corpo Todo

Nesta sessão pode-se fazer uma mistura de exercícios já mencionados, de maneira a retomar alguns já feitos, acrescentar novas formas de mobilizar regiões já trabalhadas e integrar as partes em um todo harmônico e orgânico.

Outra possibilidade é propor atividades que mexam com o corpo

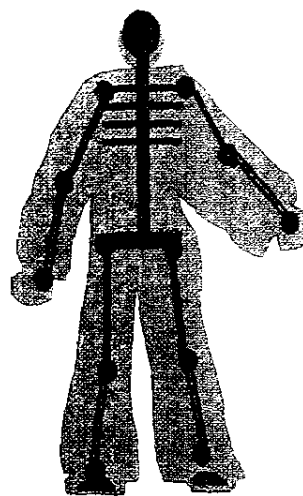
todo de modo integrado, diferentes daquelas que visam a mais uma parte específica. Para este segundo caso, listamos a seguir alguns exercícios úteis.

Sugestões de exercícios:

a) Sequência global de estiramento acompanhado de respiração, para desencorajamento caracterológico: livro **COURAÇA MUSCULAR DO CARÁTER**, páginas 248 a 271.

b) Trabalho com articulações: começar movimentando uma articulação periférica e depois ir acrescentando as demais gradualmente. Exemplo: "Comece a mexer as articulações dos dedos das mãos, e por enquanto só elas, sem esquecer de respirar, fazendo o movimento que dervontade". Aos poucos entram outras: "Agora, sem parar o movimento dos dedos e sem parar de respirar, vá movendo também os punhos, estando atento às sensações que isso provoca, e pesquisando as possibilidades de movimento desta articulação". Progressivamente a ação se estende aos cotovelos, ombros, pescoço, mandíbula, toda a coluna vertebral, quadril, joelhos, tornozelos, dedos dos pés. Deste modo, ao fim o participante estará engajado em uma dança pessoal envolvendo as articulações, com efeito integrativo, desbloqueante e conscientizador.

c) Trabalho com o esqueleto: chamar a atenção para os ossos que dão sustentação ao corpo. Palpar os ossos, tomando consciência da sua forma, tamanho, consistência e das sensações originadas pela manipulação. Sentir o esqueleto e a caveira como tecidos vivos, tra-



zendo à tona a associação habitual dos ossos com a morte. "Agora vá sentindo os pontos de apoio ósseos no contato com o chão. Sinta os vários tipos de apoio no pé e depois vá experimentando outros pontos de apoio com o corpo todo, sempre com a atenção voltada para as partes duras do apoio. Imagine que seus ossos são um carimbo com tinta que vai marcando de uma nova forma o chão a cada postura, a cada apoio diferente. Sem parar de respirar e sempre atento às sensações, sentimentos e emoções que vão surgindo".

d) Exercícios lúdicos, como por exemplo, cada um escolher um bicho e imitá-lo com todo o corpo, expressando o movimento e o som característicos. Interagir com os demais bichos (agressividade, medo, brincar junto, carinho). O coordenador pode ou não, conforme o grupo, chamar a atenção no decorrer do exercício para os aspectos psíquicos: "Sem parar o que você está fazendo, tente entrar em contato com os motivos que poderiam ter levado você a escolher o seu bicho". Depois pode-se trocar de bicho com os membros do grupo e experimentar como é esse novo papel, imaginando também os motivos das escolhas das outras pessoas.

e) Em duplas, uma pessoa fica em pé, relaxada, e a outra vai deslizando as mãos sobre ela, da cabeça aos pés, como que limpando e harmonizando o corpo. Começa pela coluna, depois a parte média das costas, descendo pelas pernas. Em seguida a parte lateral da cabeça, descendo pelos braços e



parte lateral das pernas. Finalmente, a parte anterior do corpo, da face até os pés. Em seguida invertem-se os papéis. Este exercício pode ser feito em trios, com duas pessoas tocando ao mesmo tempo a que está no centro.

f) Após um aquecimento anterior, propõe-se que cada membro do grupo faça movimentos que todos vão imitar. A liderança vai passando de um em um, até que todos tenham tido a sua vez. Este exercício admite inúmeras variações. Por exemplo, todos em círculo, olhando para o centro, ou em movimento circular, onde cada um olha para as costas do outro, ou o grupo olhando para alguém que comanda como um maestro frente à orquestra.

g) Mãos na altura do peito, a uns 20 cm uma da outra, palmas para dentro. Aproximar e afastar um pouco as mãos, até perceber uma sensação de energia entre elas. Deixar aumentar essa sensação de energia e depois ir lentamente tocando o próprio corpo, explorando as várias regiões e usando essa energia para desbloquear o que estiver preso. Se perder o contato com a sensação de energia, voltar à posição original e recomeçar.

BIBLIOGRAFIA

- ALEXANDER, G. - **Eutonia**. Martins Fontes, São Paulo, 1983.
- ANDERSON, B. - **Alongue-se** 13a. ed. Brasiliense, São Paulo, 1983.
- BOADELLA, D. - Transferência, Ressonância e Interferência. In **Cadernos de Psicologia Biodinâmica** 3. Summus, São Paulo, 1983, p. 85-107.
- BOYESEN, G. - **Entre Psiquê e Soma**. Summus, São Paulo, 1986.
- GAIARSA, J. A. - **Couraça Muscular do Caráter**. Ágora, São Paulo, 1984.
- GREEN, E. - What is a Bioenergetic Exercise Class? **Bioenergetic Analysis**, 4(1): 75-95, 1990.
- GUNTHER, B. - **Sensibilidade e Relaxamento** 4a. ed. Brasiliense, São Paulo, 1979.
- KELLEMAN, S. - **Anatomia Emocional**. Summus, São Paulo, 1992.
- LOWEN, A. - **Bioenergética**. Summus, São Paulo, 1982
- LOWEN, A. & LOWEN, L. - **Exercícios de bioenergética**. Ágora, São Paulo, 1985.
- NAVARRO, F. - **Terapia Reichiana I e II**. Summus, São Paulo, 1987.

REICH, W. - **Análise do Caráter**. Martins Fontes, São Paulo, 1989.

REICH, W. - **A Função do Orgasmo** 10a. ed.. Brasiliense, São Paulo, 1984.

REICH, W. - **Psicologia de Massas do Fascismo**. São Paulo, 1985.

REGO, R. A. - Conceitos de Bioenergia. **Revista de Homeopatia - APH**, 57: 3-17, 1992.

— **Apostila de Exercícios de Psicocalistenia do Instituto Arica**. Mimeo, s.d.

ANEXO 1 - Hiperventilação

Discutiremos aqui um fenômeno que ocorre com certa frequência em trabalhos corporais, e que muitas vezes apavora o coordenador que não sabe o que fazer quando isso acontece.

Hiperventilação é o nome que se dá a um modo de respiração que se caracteriza por ser excessivamente rápido e produzir um aporte de oxigênio e uma eliminação de CO₂ (dióxido de carbono ou gás carbônico) acima das necessidades metabólicas do momento. Pode ser involuntária ou ser induzida.

Provocada deliberadamente, é às vezes utilizada terapeuticamente. Como é uma técnica de grande poder, deve ser utilizada apenas em situações adequadas, e por terapeutas treinados. Metabolicamente, produz-se um estado alterado de consciência, no qual podem ocorrer desbloqueios emocionais abruptos e explosivos, que devem ser cuidados.

Em trabalhos corporais, às vezes ocorre de algum participante espontaneamente entrar em hiperventilação, geralmente como reação a uma percepção emocional não bem digerida. O mais apropriado é trazê-lo de volta sem demora, pois pode ser muito difícil lidar com isso no contexto de um Grupo de Movimento.

Deve-se lidar com o aspecto biológico e o psicológico. Biologicamente, a eliminação de CO₂ altera o equilíbrio ácido-básico do sangue, levando a uma alcalose (excesso de alcalinidade). Este estado altera a condução dos estímulos nervosos, produzindo parestesias (formigamentos, sensações estranhas) e contrações musculares involuntárias, como retorcer de extremidades, clonismos e caretas. Trata-se, portanto, de conseguir que o CO₂ sanguíneo aumente, para

que tudo volte ao normal. Para isso, deve-se diminuir fortemente o ritmo ou mesmo interromper a respiração por algum tempo.

Paralelamente, cuidar do psíquico. Além da emoção que levou à hiperventilação, sobrepõe-se o pânico causado pela invasão de sensações e movimentos descontrolados. Deve-se agir com firmeza, calma e segurança, para transmitir confiança à pessoa, e fazer um canal de comunicação e contato, um verdadeiro fio-terra.

Sugestões de consignas : “Pare de respirar por um momento. Segure meu braço com força. Calma, está tudo bem. Vá respirando bem lento e bem profundo. Não se afobe. Já, já, vai passar e você vai ficar bem”.

ANEXO 2 - Relatos de Participantes e Coordenadores

Acreditamos valioso transcrever alguns fragmentos de relatos escritos por participantes e alunos-coordenadores dos grupos de movimento do Sedes. Eles podem dar uma idéia do impacto causado por este tipo de atividade e alertar sobre experiências, dificuldades e conflitos vivenciados. Os relatos são sempre elogiosos, talvez pelo fato de que aqueles que não gostaram terem já desistido do grupo. De qualquer maneira, estes não são muitos, dado que a rotatividade nestes grupos é relativamente pequena, e a grande procura atesta que algo de realmente bom está sendo oferecido.

Percebe-se muitas vezes um certo deslumbramento dos envolvidos, e isso é revelador do grau de repressão do corpo em nossa cultura, pois mesmo coisas muito simples podem alterar profundamente a percepção de si e do mundo se levarem ao (re)descobrimto de um corpo antes negado.

São também úteis no sentido de não menosprezar a importância dessa atividade para pessoas que nunca participaram de algo semelhante. O coordenador, por estar já bem habituado em geral, tende muitas vezes a se esquecer do quanto se pode mexer com alguém que não tem a mesma vivência.

Temos consciência de que os Grupos de Movimento não são nenhuma panacéia, e nem substituem a psicoterapia e outras formas de atividade. Mas estes relatos podem ajudar a dar uma idéia do efeito e das dificuldades envolvidas, comprovando a sua utilidade e reforçando a necessidade de expansão e desenvolvimento deste tipo de trabalho.

Fica também clara a importância desta atividade na formação de psicoterapeutas reichianos, pela possibilidade de vivência e de confirmação prática das teorias aprendidas.

Participantes

“Possibilitou me expor, ampliar possibilidades e explorar experiências desconhecidas e temidas”. “Senti uma modificação na relação com o meu corpo, exploro possibilidades diferentes ... e essa descoberta é prazerosa”. “Acho proveitoso poder ... expressar raiva, agressividade que é bastante difícil para mim, que tendo a conter e engolir”. “Alguns exercícios são dolorosos e acho importante o respeito aos próprios limites”. “Senti também ampliar a percepção da sexualidade”. “O exercício mais difícil para mim foi o de lançar o corpo todo em uma montanha de almofadas. Foi difícil fazer em grupo e perceber o medo de se lançar na vida e o quanto havia de limitação”. “Acho positivo a abertura do final, onde quem quer compartilhar tem a palavra”. “Está ajudando a fazer alicerces para...sustentar tanto o não como o prazer”

“Tem sido uma experiência boa, nem sempre fácil”. “O grupo e a terapia são complementares”. “Depreciei o trabalho ... até descobrir que em muitos desses momentos alguma coisa estava sendo mobilizada, algum sentimento difícil para mim”. “Eu não tinha noção nenhuma sobre meu corpo. Foi a partir, principalmente, do grupo que eu comecei a ter uma imagem de como sou”. “Sinto que todas as partes do meu corpo estão ligadas e que estou mais bonita, meu rosto tem mais vida e as pessoas dizem que eu pareço mais alegre e aberta”.

“Com Grupo de Movimento pude parar de ter medo de respirar e percebi que ... não existe um modelo ideal, o certo e o errado ... ver que não é só você que é o patinho feio”.

“As minhas resistências atrapalharam e mesmo assim serviu para que eu tomasse consciência de dificuldades ainda não percebidas”.

“Rompi o campo que me cercava e venci muitos obstáculos, alcançando grande crescimento pessoal”. “Já consigo me mostrar mais

para as pessoas, sem usar máscaras. Isso eu tenho feito também fora do grupo, percebo que estou mais aberta em minhas relações e ao mesmo tempo ampliei o meu enxergar (dentro e fora de mim)”.

“Estou conseguindo me envolver, me soltar, deixar as emoções fluírem, com uma facilidade que eu não esperava”. “Aprendi que é muito bom tocar, sentir as pessoas, que o ser humano tem necessidade de carinho, tem necessidade de um abraço, necessidade de chorar, de colocar sua raiva para fora. Estou aprendendo que receber um carinho ... não é vergonhoso, não é pecado”.

“Surpreendeu-me o fato de uma melhora importante relacionada ao meu problema de circulação. Desde os 18 anos faço tratamento médico, e há quase 2 anos vinha tomando medicamentos todos os dias, para suportar a dor e o inchaço das minhas pernas. Assim que comecei a participar do trabalho, deixei, sem perceber, de tomar a medicação, e as dores desapareceram, bem como, o inchaço diminuiu muito, pois descobri que tenho pernas, trabalho este que já vinha ocorrendo no meu processo de terapia, porém concretizado no Grupo de Movimento”.

“Desde a primeira vez que comecei o grupo já senti mudanças e efeitos, uma forma direta e rápida de mexer com questões psicológicas através do corpo”. “Tem sido extremamente gratificante, o que não significa que não está sendo difícil”. “Assim como meu corpo, estou vibrante em relação à vida”.

“Estou me soltando mais, mas é lento, mas já sinto alguma diferença”. “Adoro as aulas com música, eu sinto mais”. “O que é bom é que as aulas sempre são diferentes, não é repetitivo, o que motiva muito”. “Acho que nosso grupo é ótimo, sinto todos unidos e isto é bom para a evolução do trabalho”.

“Venho tendo um maior contato com meu próprio corpo, e tenho sentido neste trabalho ... alguns toques em relação a isto, isto em relação ao próprio sentimento de mim mesmo. E isto vem me fazendo me sentir mais livre, mais aberto e mais à vontade. Está me fazendo bem”.

“É um trabalho que exercita o físico, permite a liberação de emoções e, como disse acima, de troca e equilíbrio. Muito importante é que nos leva à percepção da nossa respiração, que é muito importante para o nosso equilíbrio físico e mental”.

“De uma forma ampla os exercícios têm permitido experimentar um bem-estar geral, tornando-se uma atividade prazerosa cujos benefícios, se bem administrados, podem ser estendidos ao longo do dia e da semana”. “A sequência com que são programados os trabalhos permite aos participantes um aprofundamento pessoal crescente, oferecendo um rico material terapêutico”.

“Este primeiro contato com o trabalho mostrou-me questões a respeito do respirar, tocar, olhar, pontos de tensão etc., mas sinto que apenas este trabalho é insuficiente para ampliar os limites e superar dificuldades. Gostaria de continuar e aprofundar”.

“Esse trabalho tem sido de grande importância para mim, fisicamente, porque estou aprendendo a observar de forma global o meu corpo, suas reações e necessidades, e psicologicamente porque automaticamente trabalhando-se o corpo, a cabeça começa a liberar novos horizontes justamente por estar mais leve e solta”.

Alunos Coordenadores

“A experiência como coordenador ... foi decisiva para que eu pudesse começar a traçar as linhas básicas para o trabalho que sempre quis mas não sabia como iniciar”. “Estando em contato com minhas limitações corporais ... aprendi a ter respeito pelo limite do outro”.

“Coordenar um Grupo de Movimento para mim foi prazeroso. Permite ampliar o raciocínio clínico”. “Estágio que realmente valeu a pena, onde percebo concretamente o que me acrescentou profissionalmente”.

“O momento da elaboração de cada sessão de grupo como um momento de organização e síntese do aprendizado obtido anteriormente” e “o momento do atendimento do grupo como uma oportunidade de observar os diferentes caracteres e a reação de cada um aos exercícios propostos”.

“Eu que estou trabalhando o meu corpo há algum tempo não tinha muita idéia de como alguns movimentos simples estão esquecidos em algumas pessoas”. “Esquema de oito aulas ... é uma forma de estruturação importante, pois a partir desse esquema (coluna) pode se ampliar a criatividade de cada um”.

“No início senti-me meio perdido, ansioso, achando que não ia sair legal. Depois da segunda sessão eu já tinha me situado melhor e muito mais tranquilo”. “O grupo acabou sendo uma oportunidade de pôr em prática um monte de coisas que eu sabia”. “Gostei e aprendi muito”.

“De início fiquei muito preocupada com o desempenho”. “Fui me soltando ... aumentou minha consciência corporal e a análise corporal”.

do outro” e “desinibição de falar em grupo”. “Hoje estou continuando este tipo de trabalho no meu consultório”.

“Estava um pouco resistente com a proposta de trabalhar com um grupo, somente em nível corporal, deixando de lado a parte analítica, interpretativa”. “Percebi o quanto está sendo produtivo este trabalho corporal e expressivo ... a dinâmica acontece de tal maneira que os próprios participantes do grupo vão se analisando”. “Pessoalmente está sendo muito bom”.

“Possibilitando um auto-conhecimento e conscientização das dificuldades, bloqueios, integrando o corpo-mente ... podendo checar o que Reich afirma sobre a unidade funcional que somos”.

“Possibilitou-me também viver a experiência de ... dividir o trabalho de coordenadora com outra profissional, o que foi muito rico, embora nem sempre tão fácil”. “Esse trabalho foi importante para eu sentir e saber que realmente tenho muito a oferecer às pessoas que procuram este tipo de proposta. É incrível ver o quanto o grupo vai crescendo, aprendendo e se beneficiando do trabalho corporal, ver o quanto as pessoas necessitam dele e o quanto nós, terapeutas/alunos, já somos capazes de oferecer”.

ANEXO 3 - Impresso de Informação aos Participantes

GRUPOS DE MOVIMENTO

O objetivo é levar o participante a um processo de conhecimento do próprio corpo, através do aumento de sua sensibilidade e consciência, melhorando sua auto-percepção.

Trabalha-se para o equilíbrio energético, recuperando a vitalidade e o bem estar emocional, resgatando a capacidade de expressão.

Apesar de mobilizar emoções e sensações, NÃO trabalhamos conteúdos emocionais, pois este não é um grupo terapêutico. Estes conteúdos deverão ser vistos nas terapias de cada um dos participantes ou em um trabalho individual.

Para participantes com distúrbios psíquicos graves ou em fases de vida de dificuldades emocionais muito intensas, necessita-se da recomendação do profissional que o assiste no momento.

Este trabalho é executado por dois coordenadores, alunos-terapeutas do Curso de Psicoterapia Reichiana, que se revezarão com outros colegas no decorrer do ano letivo. Os coordenadores estarão disponíveis para quaisquer esclarecimentos e indicações.

Estes alunos estarão permanentemente supervisionados por um professor responsável.

A duração deste trabalho é de um semestre letivo. Ao término, caso haja interesse na continuação, o participante deverá procurar a Secretaria da Clínica.

Constitui norma do grupo que **DUAS FALTAS CONSECUTIVAS** sem justificativa representam desistência.

Maria Ercília Rielli da Gama
supervisora

ANEXO 4 - Ficha de Inscrição

As informações abaixo são confidenciais. Preencha-as da maneira mais correta possível pois são fundamentais para a orientação de seu caso.

Nome: _____

Profissão: _____ Data Nasc.: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Telefone: _____

Você está neste momento em terapia? Caso positivo especifique o tipo e há quanto tempo: _____

Está fazendo uso de alguma medicação por algum problema de saúde? Especifique, o remédio e a dosagem: _____

Já teve alguma internação por problemas psiquiátricos? Se sim, qual foi o motivo e o tempo de internação: _____

Utiliza ou já fez uso de algum tipo de droga? Caso positivo qual ou quais e por quanto tempo: _____

Já participou de Grupos de Movimento ou semelhantes? Onde e por quanto tempo? Qual o motivo de interrupção? _____

Por que está procurando este Grupo de Movimento? Como tomou contato com ele? _____

Declaro que nesta data recebi o impresso sobre Grupo de Movimento da Clínica do Instituto Sedes Sapientiae do Curso de Especialização em Psicoterapia Reichiana e que tomei conhecimento de todos os seus termos, responsabilizando-me também pelas informações fornecidas.

São Paulo, de _____ de 199 .
