

INSTITUTO DE ANÁLISE BIOENERGÉTICA
DE SÃO PAULO

SUELI MARIA FONSECA RICHERS

A BIOENERGÉTICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

SÃO PAULO

2007

SUELI MARIA FONSECA RICHERS

A BIOENERGÉTICA NO AMBIENTE DE TRABALHO

Monografia apresentada como requisito parcial à formação de Analista Bioenergético, em curso ministrado pelo Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo.

Orientadora: Prof. Rebeca Berger

SÃO PAULO

2007

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	4
...	
CAPÍTULO 1 – O AMBIENTE DE TRABALHO ATUAL E SEU IMPACTO SOBRE A SAÚDE DOS INDIVÍDUOS.....	6
1.1 O ambiente de trabalho no mundo corporativo.....	6
1.2 Impacto deste ambiente de trabalho sobre os indivíduos.....	6
CAPÍTULO 2 – A VALORIZAÇÃO DO RECURSO HUMANO.....	12
2.1 O recurso humano como maior fator de competitividade dentro das empresas.....	12
..	12
2.2 A saúde do recurso humano.....	13
CAPÍTULO 3 – A BIOENERGÉTICA COMO FATOR DE MELHORIA DA PERFORMANCE PROFISSIONAL.....	16
3.1 O que é a Bioenergética.....	16
3.2 Papel da bioenergética no mundo corporativo atual.....	16
3.3 Autoconsciência corporal.....	17
3.4	2
Grounding.....	1
	3

CAPÍTULO 4 - A EMPRESA COMO PACIENTE.....	26
4.1 Diagnóstico do ambiente e da cultura organizacional.....	26
4.2 Os perfis psicológicos dos componentes das equipes.....	30
CAPÍTULO 5 – A APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS BIOENERGÉTICOS NO AMBIENTE CORPORATIVO.....	34
5.1 Grupos de movimento na empresa.....	34
CONCLUSÃO.....	36
..	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39

INTRODUÇÃO

Vivemos hoje uma era na qual as exigências de performance profissional atingem níveis quase incompatíveis com as necessidades físicas, mentais e emocionais dos seres humanos.

E estas mudanças aconteceram em tempo excepcionalmente curto, como consequência de inovações tecnológicas de grande impacto, como o surgimento dos computadores individuais, a Internet, os telefones celulares, a mídia eletrônica e todo um sistema de comunicação em tempo real. O homem repentinamente perdeu sua privacidade, ficou conectado ao mundo externo nas 24 horas de seu dia.

Quem não está integrado a estes sistemas vive uma nova forma de analfabetismo e está completamente fora do mundo do trabalho e da realidade social. Falar um outro idioma tornou-se também outra exigência deste mundo novo, totalmente globalizado.

Este estilo de vida atual, valorizador dos aspectos racionais dos indivíduos, o ritmo cada vez mais veloz de nossa sociedade e o excessivo volume de informações, têm levado o homem, literalmente, a ignorar a voz de seu corpo e a desconsiderar seus reais sentimentos. Seu mundo interno foi ficando cada vez mais esquecido.

Não há espaço para fraquezas e para emoções. O ambiente competitivo do trabalho isola as pessoas, uma vez que elas não podem mostrar suas fraquezas.

Desconectado de sua essência, este homem busca realizações no consumismo e nas aparências, elevando mais ainda sua necessidade de riqueza material. Este cenário cria um círculo vicioso, onde o sucesso profissional se torna o objetivo máximo a ser alcançado.

O contato com o próprio corpo limita-se, na grande maioria das vezes, aos exercícios de performance e à busca de melhoria estética. Até práticas que, em sua origem, foram criadas com finalidades espirituais e de crescimento interior, como a Yoga, o Tai-chi-chuan são praticadas hoje muito mais com estas finalidades estéticas.

Isto se reflete em tensões musculares crônicas e inconscientes, incapacidade de relaxamento mental e um largo espectro de somatizações, além do surgimento de novas doenças, como a síndrome do pânico.

O homem pouco sente, apenas pensa. E adoece sem perceber.

Dentro deste cenário, a Bioenergética se caracteriza como um instrumento de redescoberta do corpo e de minimização dos aspectos negativos desse novo ambiente profissional.

Associando consciência corporal a um maior conhecimento das necessidades físicas e emocionais, abre um caminho para que o lado interno não seja esquecido e para que o corpo se descongele e encontre caminhos de expressão dos sentimentos e da emoção. E o homem que está em contato com os seus sentimentos é capaz de compreender os sentimentos dos outros. Torna-se mais ético.

É uma proposta de recuperação da saúde dos indivíduos inseridos no mundo corporativo e de humanização das relações de trabalho.

CAPÍTULO 1 – O AMBIENTE DE TRABALHO ATUAL E SEU IMPACTO SOBRE A SAÚDE DOS INDIVÍDUOS

1.1 O AMBIENTE DE TRABALHO NO MUNDO CORPORATIVO

Hoje encontramos um ambiente físico e emocional de trabalho, no mundo corporativo, cada vez mais distante das necessidades humanas, conforme destacamos a seguir:

- Pressão por resultados no curtíssimo prazo;
- Longas jornadas de trabalho;
- Volume de informações acima da capacidade humana de absorção e análise;
- Horário de refeições transformado em reuniões;
- Continuidade do trabalho em casa (leituras obrigatórias, informações via mídia eletrônica, etc);
- Exigência de constantes atualizações técnicas, através de cursos, absorvendo noites e fins-de-semana;
- Competição excessiva, levando ao individualismo e à ausência de solidariedade;
- Cobrança de atenção constante e forte solicitação da memória.
- Supervalorização dos perfis agressivos, ambiciosos e competitivos;
- Aumento da parcela variável dos salários relativamente à fixa (atrelada à performance);
- Deslocamentos casa-trabalho-casa no horário do “rush”;
- Salas sem privacidade, nenhum contato com o mundo externo (janelas que não abrem, fechadas com persianas, para não provocar reflexo nas telas de computador) e inevitável refrigeração por ar condicionado;

- Ameaças constantes de desemprego e desvalorização dos indivíduos que se mantêm, por mais de 5 anos, no mesmo emprego (estigma de acomodados).

1.2 IMPACTOS DESTE AMBIENTE DE TRABALHO SOBRE OS INDIVÍDUOS

Em um artigo sobre qualidade no trabalho, Adriana Abrão – colaboradora da Revista Viver Psicologia - faz a seguinte análise:

(...) Uma situação estressante consome energia psíquica e biológica. Submetido a uma situação sentida como ameaçadora, o organismo vive uma verdadeira operação de guerra. Entram em prontidão os sistemas imunológico e circulatório, o cabelo arrepia, há tensão muscular e o corpo enrijece e, lá do alto, o cérebro comanda as enxurradas de hormônios produzidas instantaneamente pelo organismo ou que migram de determinadas regiões corporais para outras. Esta explosão deveria ser esporádica, normalmente por razões positivas, mas acabou se tornando o mais comum estado físico do ser humano contemporâneo. Não sem ônus para o organismo. A sensação de que um minuto tem muito menos do que 60 segundos é um dos resultados de nossa ampla interação com tecnologias mais avançadas, que suprem o homem como ferramenta de trabalho. Alguns chegam a crer que esse complexo aparato tecnológico possa prescindir do homem no trabalho ou diminuir seu espaço – o que efetivamente vem ocorrendo – e isso se torna mais uma

forma de ameaça capaz de gerar estresse. (...) Os tecnoestressados querem realizar várias tarefas ao mesmo tempo, sintonizar múltiplos canais. A pessoa se identifica com o funcionamento do computador (...). Além de demonstrar impaciência, intolerância e ansiedade, o tecnoestressado acaba por evitar as relações com os colegas, pois a ligação com a máquina mostra-se mais rápida e interessante. Mas se algum aparelho não funciona, vira uma fera. Raramente consegue circular sem um celular. Se possível, carrega consigo um laptop e estar conectado à internet é seu estilo de vida. (...) Outro fator é a premência do tempo. Tudo é para ontem na busca do cumprimento de prazos e metas. Infelizmente, o reconhecimento do descompasso não tem o poder de diminuir a inquietação gerada no ambiente corporativo. Como “tempo é dinheiro” e “se você não quiser tem quem queira, qualquer quebra no roteiro de atendimento ao cliente, um simples intervalo mais longo ou um bate-papo mais descontraído geram preocupação para o funcionário: “Será que saí da linha?” “Pegou mal – e agora?”.(...) (ABRÃO, PÁGINAS 20 a 25, 2004).

De acordo com este texto de Adriana Abrão, as relações humanas no mundo corporativo vêm sendo substituídas por relações virtuais e vêm também sofrendo uma deterioração causada pela falta de solidariedade. Apesar de atualmente as empresas valorizarem os trabalhos em equipe, a remuneração variável e relativa entre os funcionários, torna-os eternos concorrentes.

Qualidade de vida no trabalho tende a ser vista como luxo e utopia em países pobres e com alto índice de desemprego. Por isso muitos aceitam condições precárias de trabalho.

Vivendo num ambiente hostil, as pessoas sentem-se constantemente observadas, vigiadas, temendo, durante todo o tempo, cometer erros. E, nesse ambiente de muita tensão, os erros são muito passíveis de ocorrência, conforme é destacado no texto a seguir, publicado na Revista Viver Mente & Cérebro:

(...)A tensão causada por atividades tão simples quanto assistir a um filme de suspense ou fazer uma apresentação em público é capaz de interferir na habilidade de resolução de problemas. Um remédio beta bastante comum poderia ser um antídoto para isso. Dois estudos que corroboram a hipótese foram apresentados em novembro de 2005 por David Q. Beversdorf, neurologista da Universidade Estadual de Ohio que liderou as duas pesquisas. “Quando você está relaxado, você tem acesso facilitado às habilidades ligadas à resolução de problemas”, segundo Beversdorf. Na primeira pesquisa, estudantes voluntários assistiram a 20 minutos do filme O Resgate do Soldado Ryan, que mostra com detalhes a invasão da Normandia na Segunda Guerra. Depois, tiveram que completar uma tarefa de associação de palavras. Os voluntários também assistiram a 20 minutos da comédia em animação Shrek. Os que assistiram ao desenho animado tiveram uma pontuação 39% maior. Beversdorf concluiu que o stress causado pelo filme violento prejudicava a flexibilidade mental. O segundo estudo comparou voluntários que tiveram que fazer uma apresentação diante de uma banca de “avaliadores” a outros que tiveram apenas de ficar sentados em uma sala e ler. Alguns dos voluntários

receberam a droga beta bloqueadora propranolol, que atua sobre o hormônio do stress norepinefrina e é utilizada para tratar pressão alta e enxaquecas. Avaliações físicas e mentais aplicadas após as atividades indicaram que as pessoas que tomaram propranolol tiveram menos stress e apresentaram maior flexibilidade cognitiva do que os outros participantes do estudo. Um tratamento para as formas de stress que afetam negativamente nossa capacidade de pensar oferece grandes esperanças para pessoas que têm problemas sérios ligados à ansiedade. Para todos os outros, um desenho animado pode dar conta do recado.

(REVISTA VIVER MENTE & CÉREBRO – ABRIL 2006) –

O ambiente tenso, capaz de afetar a agilidade mental dos indivíduos, acaba por levar à incidência de erros, angústia, medo, redução da auto-confiança e, conseqüentemente, da auto-estima.

Em nossa sociedade atual, a auto-imagem está muito associada ao sucesso profissional. Em razão desta questão, quando esta imagem profissional é afetada por erros e a auto-estima é abalada, o estado físico e mental do indivíduo também é seriamente afetado, muitas vezes com sintomas incapacitantes.

Segundo Ulrich Kraft, médico e colaborador da Gehim&Gelst e jornalista científico em Berlim, seu paciente Lauro N. sofreu de uma doença muito comum atualmente: a síndrome de esgotamento profissional. Em seu artigo na Revista Mente & Cérebro, de junho de 2006, páginas 60 a 67, ele fez um relato deste caso, onde cita que o trabalho de Lauro o consumia tanto que suas outras necessidades já não contavam. A dedicação exacerbada deu lugar, então, a uma exaustão e a um desânimo crescentes e foi desaparecendo seu interesse por outras pessoas. Ele foi se retraindo e restringindo seus contatos sociais ao mínimo necessário. As conseqüências foram a dificuldade de concentração, falta

de memória e impossibilidade de ter idéias criativas. E então começaram a aparecer erros constantes em seu trabalho. A conscientização de que não se está trabalhando direito redundava em pressão ainda maior, de ordem interna, e tem início aí um círculo vicioso. E este ainda não é fundo do poço: o estresse e a insatisfação consigo mesmo causam graves danos ao psiquismo. Os exauridos arrastam-se pelo dia de trabalho – resignados, desencorajados, atormentados por sentimentos de inferioridade e pelo medo do fracasso. E então, tentativas de suicídio passam a ser freqüentes.

Complementando este quadro, vale destacar a recente matéria da Revista Exame, *Carreira em Alta, Vida em Risco*, escrita por Valéria França:

(...) Segundo pesquisa do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, realizada com 400 presidentes de empresas no Brasil, a maioria dos altos executivos cultiva hábitos que comprometem a saúde e corre o risco de desenvolver doenças graves nos próximos anos. (...) Um estudo inédito revela que, quanto mais bem sucedido na empresa, pior é a saúde do executivo brasileiro (...)

(FRANÇA, PÁGINAS 22 A 25, 2006).

CAPÍTULO 2 - A VALORIZAÇÃO DO RECURSO HUMANO

2.1 O RECURSO HUMANO COMO MAIOR FATOR DE COMPETITIVIDADE DENTRO DAS EMPRESAS

Atualmente as empresas estão se dando conta de que as companhias que sobrevivem ao tempo são aquelas capazes de se adaptar às mudanças concorrenciais, tecnológicas e de demanda, aspectos estes constantemente mutáveis. E a valorização do ser humano como maior bem de uma empresa surge da constatação de que nenhuma máquina será capaz de substituir a inteligência humana nestes desafios.

A conscientização de que só existe uma empresa auto-sustentável se seus funcionários também o forem está levando o mundo corporativo a uma maior valorização de seu quadro de pessoal e à percepção de que existe uma relação entre gestão de pessoas e rentabilidade das companhias. Nesta conjuntura, observa-se hoje nas empresas uma forte preocupação com a atração e retenção de talentos.

Passou-se a falar em Inteligência Emocional - conceito desconhecido até então - diante da constatação de que pessoas intelectualmente brilhantes nem sempre são bem sucedidas ou possuem capacidade de liderança.

O conceito de Inteligência Emocional engloba a capacidade de perceber seus sentimentos e motivações, bem como os dos outros, qualidades estas que favorecem os trabalhos de liderança e de equipe.

Robert Cooper e Ayman Sawaf em seu livro Inteligência Emocional na Empresa, comentam:

Se a força impulsionadora da inteligência no século XX foi o QI, na aurora do século XXI será o QE e todas as formas de inteligência prática e criativa. Naturalmente, há ainda aqueles que na área de negócios desprezam inteiramente as emoções, ou as vêem como um campo minado que deve ser

evitado a todo custo. Contudo, em muitos casos, esses são exatamente os gerentes que, por toda a sua ênfase nos frios e rígidos números e resultados financeiros, em sua maioria não são capazes de entender o mecanismo emocional que impulsiona o capital humano e produz o trabalho excepcional e criativo, necessário para que uma empresa se oriente em meio à confusão de mudanças no mercado global.(...) (COOPER, PÁGINA 13, 1997).

2.2 A SAÚDE DO RECURSO HUMANO

A mentalidade materialista da medicina ocidental vem tendo, a cada dia, que se confrontar com evidências de que as doenças têm um forte componente emocional.

Diversos livros vêm sendo escritos, muitos por próprios médicos, que já não conseguem dar soluções para problemas de seus pacientes.

A crise na medicina pode ser constatada pela queda de status que os médicos sofreram nestas últimas décadas. Antes tratados com grande respeito, vêm perdendo gradualmente a credibilidade. A queda da remuneração de grande maioria destes médicos reflete este movimento.

O Dr. Roberto Doglia Azambuja, médico dermatologista do Hospital Universitário de Brasília, prefaciando o livro “Guia da Saúde Integral”, escrito pelo Dr. Flávio Vervolet, médico especialista em homeopatia e medicina integrativa, diz:

O progresso tecnológico tem permitido à ciência demonstrar a realidade de certos fenômenos de fácil observação no corpo humano, que a mentalidade materialista da medicina ocidental, por falta de instrumentos para comprová-los, relegava à categoria de crendices, superstições ou folclore. A cada dia, surgem novas e impressionantes revelações de que o corpo, mente, emoções e espírito formam uma unidade indivisível, tornando impossível que algo se passe numa dessas áreas sem repercutir nas demais. Está comprovado também que todo fato tem um efeito holístico, ou seja, expande-se por toda a constituição do ser humano. Por isso, assim como as doenças afetam os corpos físicos, mental, emocional e espiritual, a cura, no sentido mais amplo do termo, necessita de recursos que envolvam todas essas esferas. As mais extraordinárias revelações da ciência dizem respeito à inteligência que perpassa o vazio dos átomos e dá forma e função a moléculas, células, tecidos, órgãos e sistemas do ser vivo e responde mesmo pelo seu aspecto. Disso é possível entender que a doença ocorre quando se interfere no equilíbrio que essa inteligência promove. Se nada perturbar o equilíbrio próprio do organismo, a saúde permanecerá como estado natural do ser. Mais importante ainda é saber que se pode desenvolver e fortalecer a saúde com o aprofundamento da consciência, o auto-conhecimento e o contato com a essência do ser, o que conduz à sintonia com a inteligência que forma cada um de nós. A medicina atual, em face das descobertas científicas, está deixando de ser materialista e reducionista e se amplia para novas áreas de ação com base em fenômenos sutis, como a vibração dos elétrons, as cargas elétricas dos íons e a composição dos neuropeptídios, esta

determinada pelos pensamentos e emoções. Nessa mudança de perspectivas, a medicina ocidental vai ao encontro da medicina oriental – que sempre considerou o ser humano como um todo – e a ela acrescenta os novos conhecimentos das psicoterapias, valiosos recursos para a modificação das crenças limitantes e do comportamento em geral. (...) (VERVOLET, PÁGINAS 13 E 14, 2000).

CAPÍTULO 3 – A BIOENERGÉTICA COMO FATOR DE MELHORIA DA PERFORMANCE PROFISSIONAL

3.1 O QUE É A BIOENERGÉTICA

A Bioenergética se fundamenta no princípio de que mente e corpo são funcionalmente idênticos. Assim, o padrão de pensamento, as crenças, os valores de cada pessoa estão refletidos na sua postura, no formato do seu corpo, na forma de movimentar e de respirar.

Como terapia, busca a descarga da emoção retida – visando o desbloqueio energético correspondente - através de posturas que elevam a tensão a ponto de romper couraças musculares.

O bloqueio energético se traduz em tensão e em uma má distribuição energética, com concentração em algumas partes do corpo e falta em outras.

O resultado do alívio emocional, desta forma, é visível, uma vez que altera a própria forma corporal, reequilibrando o fluxo energético em todo o corpo.

3.2 PAPEL DA BIOENERGÉTICA NO MUNDO CORPORATIVO ATUAL

Dentro do mundo corporativo atual, a grande ênfase na racionalidade e a depreciação dos aspectos emocionais dos indivíduos, paralelamente à falta de tempo crônica, tornam difícil a introdução de trabalhos corporais muito profundos (envolvendo fortes descargas emocionais) e por períodos muito longos.

A pouca paciência para tudo aquilo que não mostra resultados imediatos e a exigência constante de comprovação científica, tornam necessário também que os resultados possam ser sentidos a cada sessão.

O ambiente competitivo e narcísico, por sua vez, impede grande exposição dos indivíduos em trabalhos de grupo.

O ambiente estressante e a forte ênfase em metas e soluções em prazos muitas vezes inexecutáveis, exigem ainda que estes trabalhos corporais tragam alívio, tendendo mais para a brincadeira, para o prazer e para o lado mais lúdico.

Assim, o papel que a Bioenergética poderia assumir dentro deste contexto seria essencialmente o de promover a autoconsciência corporal e o *grounding*.

3.3 AUTOCONSCIÊNCIA CORPORAL

A importância da autoconsciência corporal está em conferir a capacidade de percepção das contrações musculares até então inconscientes e, ao mesmo tempo, correlacioná-las com estados emocionais.

Este movimento faz emergir ao consciente aqueles sentimentos até então ignorados, elevando o grau de inteligência emocional, além de permitir que esses aspectos do caráter - antes não percebidos - se tornem disponíveis para o trabalho terapêutico.

Embora o processo de auto-percepção seja um movimento sem fim, ou seja, sem prazo para seu término, uma vez compreendido e iniciado, permitirá que, gradualmente, esta capacitação se torne cada vez mais presente e mais profunda. E, desde as primeiras percepções, haverá um ganho em termos de maior relaxamento muscular e mental.

Os exercícios propostos para se atingir a autoconsciência corporal seriam aqueles em que as pessoas se concentrariam na observação de seus próprios corpos, tanto em repouso quanto em movimento, associando as alterações corporais a mudanças de pensamento e de cargas emocionais. Desta forma, a “comprovação científica” estaria assegurada.

E haveria uma orientação para que estes “exercícios” fossem praticados “24 horas” por dia.

O bailarino, coreógrafo e professor Klaus Vianna, em seu livro “A Dança”, exemplifica este tipo de trabalho:

No dia-a-dia realizamos uma infinidade de movimentos que acabam revelando a relação que costumamos manter com nosso corpo e com tudo o mais que nos cerca. Se observarmos, por exemplo, o ato de andar, veremos como é possível identificar características muito distintas de comportamento.(...) Um exemplo: certa vez dei um curso para um grupo de senhoras que pareciam se interessar apenas pela vida doméstica, pelas coisas que de uma forma e de outra estavam relacionadas ao dia-a-dia. Então, pedi a elas que levassem para as aulas espanadores, panos de chão, vassouras, e que repetissem os movimentos que costumavam fazer ao limpar suas casas, procurando observar a maneira como se moviam. A partir daí sugeri que procurassem tornar os movimentos o mais agradável possível, mais conscientes, mais simples. Só mesmo através desse tipo de exercício essas senhoras passaram a perceber como se relacionavam mal consigo mesmas e de que forma poderiam melhorar essa relação do dia-a-dia. Não propus exercícios sofisticados: se o fizessem elas talvez relutassem em tentar ou, quem sabe, não entenderiam nada do que estava sendo proposto. Isso serve para ilustrar um princípio básico do meu trabalho: através da observação e da percepção dos movimentos mais elementares criamos um código com nosso corpo, começamos a sensibilizar as partes mortas e a liberar as articulações. Nosso corpo vai reagindo aos mais diferentes estímulos , do mesmo modo que um saco plástico cheio de ar reage a uma determinada pressão, deslocando-se, inflando em outro ponto qualquer,

compensando em outra parte a pressão exercida sobre ele.

(...) Outro ponto importante é permitir que o movimento simplesmente surja, sem obsessão ou intelectualização. Em lugar de aferrar-se a uma dada postura, a uma receita do que deve ser o equilíbrio postural, interessa muito mais despir a pessoa de sua imagem habitual, da postura com a qual se acostumou a encarar o mundo. Essa postura revela atributos e defeitos que lhe foram sendo impressos e que, na maioria das vezes, nunca chegaram a ser seriamente questionados. Por isso mesmo, durante a primeira fase do trabalho, emprego exercícios lúdicos que, como veremos mais à frente, põem em xeque essa imagem construída na relação com o mundo exterior. Brincar, saltar, pular, correr livremente vão revelando emoções, sentimentos e uma riqueza de gestos que pareciam perdidos desde a infância.

(...) Reafirmo que um corpo inteligente é um corpo que consegue se adaptar aos mais diferentes estímulos e necessidades, ao mesmo tempo em que não se prende a nenhuma receita ou fórmula preestabelecida, orientando-se pelas mais diferentes emoções e pela percepção consciente dessas sensações. No entanto, é muito comum a tendência à assimilação de posturas que não revelam o nosso modo de ser, mas que têm como referência modelos exteriores a nós mesmos, como, por exemplo, os nossos pais. E a uma determinada postura corresponde uma forma de agir e de pensar. Então, se não é realmente a nossa postura que procuramos ostentar, como poderemos desenvolver ações e idéias próprias? No trabalho corporal – mas não só nele – é muito importante perceber nossa imagem a partir das referências mais íntimas e interiores. Obviamente, a todo o instante somos submetidos a uma série de condicionamentos

sociais e culturais. De acordo com a lógica e a disciplina de um mundo orientado para o trabalho, somos levados à mais completa imobilidade e a desempenhar uma forma mecânica de gestos. O universo da produção é hoje um universo de trabalho alienado, onde também os corpos são submetidos a um conjunto de práticas de domesticação social.(...) Mas, quando a pessoa vence esse tipo de bloqueio e passa a experimentar um certo equilíbrio postural, também a sua postura intelectual sofre significativas alterações. O fato é que o trabalho corporal encerra uma dimensão terapêutica, na medida em que toma o corpo como referência direta de nossa existência mais profunda. Da mesma forma como é difícil obter um equilíbrio postural estando emocionalmente desequilibrado, é também muito difícil manter um equilíbrio intelectual e emocional sem estar numa boa relação de equilíbrio postural. (...) (VIANNA, PÁGINAS 109 A 119, 1991).

3.4 GROUNDING

O *grounding* – estado onde o indivíduo está “enraizado”, ou seja, em contato consigo mesmo e em troca energética com o ambiente externo - é outro trabalho bastante adequado para o mundo corporativo.

A definição de um indivíduo *grounded*, segundo Alexander Lowen, em seu livro Alegria, é:

A entrega ao corpo está associada com a renúncia das ilusões e a volta para o chão e a realidade. O indivíduo que está fortemente conectado com a realidade é descrito como

alguém “que tem os pés no chão”, o que significa que sente a conexão entre seus pés e o chão sobre o qual se apóia. Os indivíduos que estão frustrados ou nervosos não sentem este contato com o chão, porque seus pés estão relativamente adormecidos – eles podem saber que seus pés tocam o chão, mas não têm a sensação do contato. Retiraram essa energia, como excitação da parte inferior do corpo, como reação ao medo. Quando o medo é muito grande, a pessoa pode efetivamente retirar toda a sensibilidade de seu corpo limitando sua consciência à cabeça. Viverá, então, num mundo de fantasia que é comum em crianças e adultos autistas ou esquizóides. Muitas pessoas vivem mais em suas cabeças do que em seus corpos para evitar a percepção dos sentimentos assustadores e dolorosos no corpo. Algumas de fato desligam-se e dissociam-se do corpo em situações de medo extremo. (...) O contato com a realidade não é uma condição tudo-ou-nada. Alguns de nós estão mais em contato com a realidade do que outros, que são mais desligados. Posto que o contato com a realidade é o requisito da sanidade, também é o requisito para a saúde emocional e física. Muitas pessoas, entretanto, não distinguem o que é realidade, pois equiparam realidade com norma cultural em vez de com aquilo que sentem dentro do corpo. Evidentemente, quando a sensibilidade está reduzida ou ausente, a pessoa tem que buscar o significado da vida além do *self*. Os indivíduos cujos corpos estão cheios de vida e vibrantes conseguem sentir a realidade de seu ser e podem ser descritos como pessoas sensíveis. Pode-se medir o contato de uma pessoa com a realidade observando quão viva ela está e o quanto consegue sentir. As pessoas

sensíveis são “realistas”. Descrevemos tais indivíduos como sendo embasados (*grounded*). (LOWEN, PÁGINAS 35 E 36, 1997).

A partir da constatação de que, dentro do mundo corporativo há uma ênfase excessiva na racionalidade e uma supervalorização da personalidade agressiva e competitiva, refletindo-se em concentração da energia na parte superior do corpo, o *grounding* ofereceria a capacidade de conexão com este corpo, contato com os próprios sentimentos e com a realidade do momento presente. Os indivíduos deverão ser orientados a manter-se permanentemente em *grounding* e não apenas quando estão praticando os exercícios bioenergéticos.

Este movimento permite uma redução da ansiedade, do medo (sentimentos estes cada vez mais presente no dia-a-dia dos funcionários) e um gradual aumento da auto-estima. Favorece ainda o maior relaxamento corporal e um maior fluxo energético. Com o maior relaxamento muscular adquire-se automaticamente uma maior clareza mental. Há uma melhora em todos os sentidos – visão, audição, olfato, paladar e tato.

A psicóloga, mestre em psicologia e *trainer* internacional do *International Institute for Bioenergetic Analysis* e do IABSP (Instituto de Análise de Bioenergética de São Paulo) – Odila Weigand – em seu recente livro “*Grounding e Autonomia*”, divulgou sua pesquisa sobre o “potencial curativo do trabalho de *grounding*” junto a um grupo de 8 mulheres da terceira idade, com idade variando entre 53 e 71 anos, utilizando três tipos de *grounding*: postural, interno e do olhar, tendo trabalhado também a respiração e a pulsação. Neste grupo, que se limitou a 14 sessões, não se realizou trabalho psicoterápico. Segundo a autora:

(...) Ao todo foram ministradas 16 sessões, porém a primeira e a última foram utilizadas para o Teste HTP (*House-Tree-Person* ou Casa-Árvore-Pessoa) e questionário, portanto,

foram realizadas 14 sessões práticas. (...) Na décima sexta sessão cada participante realizou novamente o teste HTP. Após a realização dos desenhos do HTP, solicitamos que todas escrevessem numa folha avulsa seus comentários a respeito do grupo e outras observações que considerassem significativas, inclusive sobre seu estado de saúde (...)

Para avaliação dos resultados, foram analisados os desenhos das 4 participantes mais assíduas, junto com seus depoimentos sobre a experiência. Na seqüência, descreve-se parte das melhoras percebidas pela Autora:

Participante *G*: (...) A Análise de seus desenhos revela que, após o trabalho, houve flexibilização da rigidez, aumento da vitalidade, maior confiança em si e melhora na possibilidade de contato com as pessoas às oportunidades de lazer. (...) *G* relatou melhora no que se refere às oportunidades de lazer, aceitação da aparência física, com sensível progresso na flexibilização articular – passou a praticar os exercícios em casa e “se alguma coisa está emperrando, consigo ir desemperrando” (sic).

Participante *E*: (...) *E* tornou-se mais acessível, menos superficial, mais receptiva e suave, e sua timidez foi reduzida. Expressava-se de forma mais centrada e consciente da sua feminilidade. (...) *E* informou que se sentia mais equilibrada, com menor nível de irritabilidade. No aspecto psicossomático, relatou sensível melhora do problema e insônia.

Participante *A*: (...) A auto-imagem infantilizada evoluiu na direção do amadurecimento egóico . Como consequência, melhorou a auto-estima, a segurança e a autoconfiança no campo emocional, inclusive para contatos interpessoais. Além disso, diminuiu a timidez e a dependência da aprovação externa.(...) Depois do trabalho corporal, revelou melhor capacidade de vivenciar o prazer e uma percepção mais aguçada das sensações físicas relacionadas à vitalidade e mobilidade. A considera que melhorou suas relações no campo social e a capacidade de concentração, assim como a de trabalho. Ela comentou que, embora uma escoliose lhe causasse dores, depois do trabalho em grupo, não sentia dor alguma, atribuindo este resultado aos exercícios. Atribuiu também ao trabalho corporal sua melhora na disposição física e mental e de relacionamento humano. (...)

Participante *B*: (...) Os desenhos de forma geral ficaram maiores e mais centralizados na segunda fase, indicando melhora na auto-estima, no equilíbrio, na auto-percepção e no contato com a realidade.(...) Nas palavras de *B* : Os exercícios de Bioenergética foram bons. Eu senti, no começo, certa dificuldade, pois tive muitas dores, mas devagarzinho fui fazendo os exercícios e me sinto bem melhor. Procuro fazer os exercícios em casa. (...)
(WEIGAND,PÁGINAS 83 A 109, 2006) .

CAPÍTULO 4 - A EMPRESA COMO PACIENTE

4.1 DIAGNÓSTICO DO AMBIENTE E DA CULTURA ORGANIZACIONAL

O tema Bioenergética na empresa vem sendo amplamente desenvolvido no curso “Bioenergética Organizacional”, oferecido pelo IABSP e coordenado pelas psicólogas Maria Ercília Rielli e Márcia Barreto Rezende.

Um dos pontos abordados no curso é o Diagnóstico do Ambiente e da Cultura Organizacional, onde se destaca que :

“Cultura Organizacional corresponde ao sistema de crenças, normas e valores sociais, bem como os significados compartilhados presentes na forma aceita de interação e de relacionamento que caracteriza cada organização” (RIELLI, REZENDE, APOSTILA – PÁGINA 3; 2005).

Dentro deste conceito, temos que a Bioenergética estaria apta a decifrar o “caráter da empresa” e, conseqüentemente, sua implicação sobre seus funcionários, bem como sobre sua *performance* operacional, com base nos seguintes aspectos principais:

A) Fator Cultural:

“Premissas básicas subjacentes que influenciam na formação de paradigmas culturais:

1. Relacionamento da organização com o seu ambiente
 - . Dominação
 - . Submissão
 - . Convivência harmônica
 - . Coexistência Pacífica
 - . “Cada um no seu lugar”

2. Natureza da Realidade e da Verdade

- . O que é verdade e o que não é
- . O que é “fato”
- . Verdade revelada ou descoberta
- . Tempo linear ou cíclico/monocrônico ou policrônico
- . Espaço: finito ou ilimitado
- . Propriedade: individual ou coletiva

3. Natureza do Gênero Humano

- . Qual a concepção do fator humano?
- . O fator humano interfere positiva ou negativamente?
- . As pessoas são boas, más, neutras...?
- . Os seres humanos podem se aprimorar ou não?
- . Os seres humanos são agentes de mudanças?
- . O que é melhor para o desenvolvimento do humano?

4. Natureza da atividade humana

- . O que é considerado como mais “correto” no comportamento e na atitude das pessoas?
- . Serem pró-ativas?
- . Serem submissas?
- . Serem reativas?
- . Serem auto-responsáveis?
- . Serem fatalistas?
- . Qual o significado e a importância do trabalho?
- . O que é atividade produtividade?

. O que é lazer?

5. Natureza das relações humanas

. O que é considerado mais “correto” no relacionamento entre as pessoas? E na partilha de amor e poder?

. A vida é competição ou cooperação?

. A vida é um processo individual ou colaboração grupal e participação/construção coletiva?

. A vida social é baseada em hierarquias rígidas? Ortodoxias? Ou na lei e no carisma? “

(RIELLI, REZENDE, APOSTILA – PÁGINAS 7 E 8; 2005).

O diagnóstico do caráter da empresa permitiria a identificação das razões de sucessos e fracassos no dia-a-dia da empresa e nos momentos de implantação de novos projetos, já que a “personalidade” da empresa poderia ser um empecilho à adoção de novas estratégias e à uma boa qualidade de vida no trabalho, ou o seu fator forte.

B) “Curva Orgástica” da Empresa:

Outra função que poderia ser bem exercida pela Bioenergética está na avaliação da curva orgástica da empresa (carga e descarga), dentro dos conceitos do modelo Reichiano de análise do fluxo de energia.

Um ambiente de trabalho saudável deve ter bem equilibrado o nível de carga (exigências, demandas), com o nível de descargas (realização, reconhecimento, premiação).

Quando não se tem este ciclo completo, há um estresse crônico, levando a insatisfações, repetição de erros, adoecimentos, etc.

Os exercícios corporais em grupo, por sua vez, propiciariam a necessária descarga nos ambientes de trabalho onde este movimento não estivesse ocorrendo e permitiria também aos indivíduos um maior nível de conscientização quanto aos efeitos nocivos desta falta de descarga, na forma de tensões corporais e mentais.

4.2 OS PERFIS PSICOLÓGICOS DOS COMPONENTES DAS EQUIPES

A partir da leitura corporal a Bioenergética está apta a identificar os perfis psicológicos de cada elemento do time, detectando como cada indivíduo reage aos fatores do dia-a-dia e como influencia o seu ambiente e os demais indivíduos.

Diante do grau de complexidade da nossa atual sociedade e do nível de exigência do mercado e trabalho, ninguém mais tem todas as informações e todas as competências. Desta forma, a formação de times de trabalho com diversidade de personalidades é um elemento que promove o sucesso.

A Bioenergética, fazendo uso de seu instrumental de avaliação de padrão energético está instrumentada para montar grupos potencialmente vencedores. No curso de “Bioenergética Organizacional”, na aula de “Abordagens corporais voltadas para o ambiente organizacional”, aula esta ministradas por Luiza Revoredo Reghin, foi feita uma correlação entre os diversos tipos de caráter e suas principais habilidades, de acordo com os conceitos de Ronald Robbins, onde o foco foi mostrar a contribuição de cada caráter para a obtenção de um time vencedor.

No livro “O Tao da Transformação”, de Ronald Robbins, os tipos de caráter se caracterizam pelas seguintes habilidades:

- O Sonhador (que alguns terapeutas identificam como esquizofrênico) – “(...) O Sonhador é um visionário, um profeta, porque ele ou ela tem a capacidade de ver com o seu ser, de uma forma intuitiva que traz um tipo mais imediato de informação do que a simples razão pode oferecer”.(...)
- O Criador (associado ao Esquizóide) – (...) “O caráter criativo necessariamente leva uma vida criativa. Cada *stress* que perturba o fluxo restabelece a dinâmica física subjacente à criação. Para tornar-se um artista, as produções próprias do caráter devem ser refinadas. A faísca inicial da criação deve ser fortalecida, organizada, configurada e expressa”.(...)
- O Comunicador (associado ao Caráter Oral) – (...) “O Comunicador está em aguda sintonia com um ambiente contendor. Ele cria uma série de estratégias físicas e comportamentais para comunicar suas necessidades. Desenvolve encantos e formas de exigência que variam do sutil ao revolucionário. Outros são levados a dar, na

esperança de que o elo comum possa ser restabelecido.(...)

O Comunicador pode ter um efeito suavizante sobre os demais, sintonizando-os com o lado vulnerável da vida, humanizando, através de seu estímulo, a resposta emocional e carinhosa.”

- O Inspirador (associado ao Caráter Psicopata) – (...) “O Inspirador ultrapassa os limites e estimula os outros a fazer o mesmo, estimula-os a adentrar em uma experiência de aventura, anterior à disciplina, ordem ou contenção dos padrões aprendidos dentro dos quais a energia costumeiramente flui. Esquecendo as amarras da vida, o Inspirador ergue-se acima delas. Adorando atrair, seu caráter traz as pessoas para si; elas dependem dele para flutuar nas alturas. O relacionamento é de duas vias. O inspirador necessita dos outros para adquirir substância, peso e uma âncora. Seu trabalho metódico proporciona um pé na terra e suporte para seus vôos. Chefe, político, evangelista e guru, posições atraentes para o Inspirador, requerem os outros para modular seus movimentos carismáticos, impedir um excesso muito grande de suas energias e para estender seu magnetismo para o mundo.”
(...)

- O Solidificador (associado ao Caráter Masoquista) – (...) “Lenta e firme, enraizada, resistindo quando empurrada, labutando contra, quando forçada, a pessoa concreta torna-se o alicerce, a pedra. Evoluindo vagarosa e firmemente, não há surpresas. A coragem e a determinação asseguram o movimento metódico. O resultado, previsível e determinado.”(...) “Os outros lentamente chegam a conhecer a consistência e a estabilidade. A adversidade não mexe com ele, em vez disso, engendra a admiração por sua

contenção canina. Metodicamente, sem graça, o trabalho é realizado.”(...)

- O Realizador (associado ao Caráter Rígido) – (...) “É um prazer observar os Realizadores. Seu majestoso nível de alto poder, sua própria posição e graça sutil convidam à disputa, impelem à identificação. Seu foco e asserção expressam uma clara individualidade e uma posição muito bem definida. O Realizador é a imagem do sucesso pessoal.” (...). “A meta do Realizador, o propósito de estar em uma situação forte e invulnerável, na posição de glória, brota naturalmente do desejo instintivo do corpo pela completa liberação do prazer. Todos amam um vencedor. Sua atratividade atrai. Eles despertam sentimentos fortes nos outros, sentimentos que excitam, impelem e estimulam uma resposta.”(...)

(ROBBINS, PÁGINAS 58 A 196, 1996).

Dentro destes critérios temos, então que:

O Sonhador contribui para um processo de crescimento do grupo através de sua visão inovadora, percebendo o invisível.

O Criador é capaz de dar forma ao sonho, integrando a idéia à condição humana.

O Comunicador é o agregador dentro do grupo, contribuindo para um maior relacionamento e espírito de time.

O Inspirador, é o líder, capaz de inspirar e motivar o grupo para o alcance de objetivos.

O Solidificador é confiável, fiel, cumpre ordens e metas dentro dos prazos.

O Realizador tem seu papel nas funções executivas que objetivam a garantia de sucesso da empresa, como as posições de presidência, em razão de seu perfil agressivo, competitivo e vencedor.

A análise do caráter propicia ainda uma maior clareza quanto a facilidades e dificuldades no trabalho de diálogo e *feedback* (cada vez mais adotado pelas empresas), uma vez que a qualidade do mesmo está diretamente dependente do grau de empatia existente entre os indivíduos e este grau de empatia, por sua vez, decorre das semelhanças e diferenças entre as pessoas envolvidas no processo.

CAPÍTULO 5 – A APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS BIOENERGÉTICOS NO AMBIENTE CORPORATIVO

5.1 GRUPOS DE MOVIMENTO NA EMPRESA

Alexander Lowen, em seu livro “Exercícios de Bioenergética o Caminho para uma Saúde Vibrante” apresenta um rol de exercícios dentre os quais se pode extrair movimentos bastante adequados para um grupo de pessoas que trabalham em uma mesma empresa, com todas as dificuldades e implicações que tal situação apresenta, conforme já relatado no corpo desta monografia.

O programa, com uma duração de quatro meses, poderia seguir a seguinte ordenação:

- Percepção do grau de vibração e *grounding* – as pessoas seriam orientadas a perceber o grau de tensões crônicas; a tomar consciência de que todo músculo contraído está bloqueando algum movimento que não pode ocorrer em razão de conflitos emocionais não resolvidos; a perceber a qualidade de sua respiração; a correlacionar ausência de *grounding* com tensões musculares e mentais; a perceber que um corpo saudável e energizado apresenta uma natural vibração; etc.
- Respiração – descobrir o que é a respiração natural e compará-la com a sua própria; sentir que a respiração completa traz um movimento natural na barriga e na pelve; sentir que mais em *grounding*, melhor a qualidade da respiração.
- Perceber o quanto mantemos nossa barriga suspensa (e porque) e os efeitos desta tensão sobre nosso corpo, de modo geral.
- Sentir o que é o caminhar com todo o corpo livre, percebendo como a liberdade corporal melhora o humor e aumenta a alegria de viver.
- Perceber que a tristeza, desmotivação, estado de desânimo podem ser alterados com exercícios de carga.
- Aprender a descarregar sentimentos guardados, como raiva, medo, tristeza, através de exercícios expressivos.

A conscientização corporal e o *grounding* adequam-se muito bem a esta tarefa, já que se caracterizam por um tipo de trabalho que não expõe as pessoas dentro do grupo, permite sua prática em qualquer situação do dia-a-dia e os resultados são gradualmente observados pelo próprio indivíduo, garantindo assim a “comprovação científica”.

CONCLUSÃO

O presente trabalho procurou mostrar que o mundo atual, por si só, insere enormes fatores estressantes aos indivíduos. A velocidade com que as mudanças tecnológicas acontecem e alteram a vida das pessoas, paralelamente à supervalorização do novo e o desprezo pelas coisas antigas, exigem constante atualização e mudança na forma e na velocidade do trabalho, de maneira quase instantânea. As pessoas sentem-se esmagadas entre a pressão por acompanhar estas mudanças e inexistência de tempo para se preparar para elas.

O ambiente competitivo de trabalho isola o homem, que se sente em um mundo muito ameaçador. Focado na racionalidade, incapaz de admitir suas fraquezas, suas necessidades e seu lado emocional, sua vida empobrece e perde sentido.

O resultado é um enorme estresse e insegurança, que se refletem sobre o corpo físico, mental e emocional.

Cada vez menos capaz de ouvir e entender suas necessidades emocionais e corporais, o homem atual sucumbe em doenças, para as quais os remédios oferecidos pela medicina atuam, na maior parte das vezes, apenas como paliativos.

A Bioenergética surge então como uma eficiente ferramenta para reintegrar este homem ao seu próprio corpo, levando-o a perceber e a liberar os bloqueios respiratórios e energéticos até então inconscientes.

Este estado de conscientização permitirá que este homem abandone hábitos comportamentais nocivos, já que, gradualmente, será capaz de correlacionar os pensamentos negativos a todo um sistema de agressões ao seu próprio corpo.

Este tipo de trabalho se adequa perfeitamente às exigências do mundo corporativo, já que:

- Diferencia-se do modelo clínico Bioenergético, adaptando-se a um trabalho coletivo.
- Caracteriza-se por trabalhos em grupo com pouco grau de exposição entre seus participantes.
- Permite uma “comprovação científica”, já que cada indivíduo pode sentir a resposta emocional que seu próprio corpo fornece.

- Aumenta a percepção da realidade, favorece maior clareza mental, reduzindo a ansiedade e elevando a eficiência e a capacidade de dar respostas e soluções para os problemas que se apresentem.
- Aumenta o auto-conhecimento, elevando o nível de inteligência emocional.
- Permite maior compreensão dos sentimentos e necessidades não apenas próprios, mas também dos outros, favorecendo maior empatia e, conseqüentemente, maior facilidade de relacionamentos e de trabalhos de equipe.
- Nos trabalhos onde o “paciente” é a própria empresa, a Bioenergética está apta a analisar a curva orgástica do ambiente e suas implicações sobre o conjunto dos funcionários.
- A leitura caracterológica é de grande valia para a análise de potenciais conflitos ou harmonias entre os participantes das equipes.
- Possui instrumental para avaliar o quanto a cultura da empresa e o grau de diversidade estão determinando a performance operacional da empresa e a qualidade de vida no trabalho, bem como para elevar os padrões destes fatores nas companhias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrão, Adriana. Mais Produtividade sem Estresse -Revista Viver Psicologia, número 135 – Ano XII – abril 2004 – Duetto Editora –SP - páginas 20 a 25).

Cooper Ph.D, Rober; Sawaf Ayman, Inteligência Emocional na Empresa, Introdução – A Sabedoria Não-Convencional da Inteligência Emocional, página 13, 1ª Edição, Rio de Janeiro, Editora Campus Ltda, 1997.

França, Valéria. Carreira em Alta, Vida em Risco – Revista Exame, Editora Abril – SP – Edição 872, ano 40, nº 14, 19 de julho de 2006, páginas 22 a 25.

Kraft, Ulrich. Esgotamento Total – Revista Mente & Cérebro – Duetto Editora – SP – junho 2006 – Ano XIV – nº 161 – páginas 60 a 67.

Lowen, Alexander, Alegria, Grounding e realidade, páginas 35 e 36, 1ª Edição, São Paulo - SP, Summus,1997.

Neurocircuito -Revista Viver Mente & Cérebro – Ano XIV – nº 159 – Abril 2006) –

Rielli, Maria Ercília;Rezende, Márcia Barreto - Apostila Bioenergética Organizacional – Diagnóstico do Ambiente e da Cultura Organizacional – Página 3 a 8; 2005.

Robbins, Ronald,O Tao da transformação Ritmo e integração, Página 58 a 196, 1ª Edição, Editorial Psy, São Paulo – SP,1996.

Vervolet, Flávio. Guia da Saúde Integral, Prefácio, páginas 13 e 14. 1ª Edição. São Paulo – SP. Editora Gente, 2000.

Vianna, Klaus, A Dança,Percepção corporal a partir de movimentos básicos, páginas109 a 119, 2ª Edição, São Paulo - SP, Edições Siciliano,1991.

Weigand, Odila, Grounding e Autonomia, Páginas 83 a 109, 1ª Edição, Editora Person, São Paulo – SP, 2006 .