

**INSTITUTO DE ANÁLISE BIOENERGÉTICA DE SÃO PAULO
LIGARE CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Mariano Gomes Pedroza

**ANÁLISE BIOENERGÉTICA E TERAPIA COMUNITÁRIA
Rumo a uma expansão paradigmática**

**Americana
Dezembro 2007**

**INSTITUTO DE ANÁLISE BIOENERGÉTICA DE SÃO PAULO
LIGARE CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Mariano Gomes Pedroza

**ANÁLISE BIOENERGÉTICA E TERAPIA COMUNITÁRIA
Rumo a uma expansão paradigmática**

Monografia apresentada como crédito parcial para obtenção do título de CBT – Certified Bioenergetic Therapist pelo Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo e LIGARE Centro de Psicoterapia Corporal (curso reconhecido pelo IIBA International Institute for Bioenergetic Analysis).

**Americana
Dezembro 2007**

AGRADECIMENTOS

A meus avós, pais, tios, irmãos, mais de cinquenta primos, amigos, por constituírem minha teia de vínculos afetivos - partes constituintes da minha identidade e da minha alma. A meus mestres, professores, supervisores, terapeutas, colegas e clientes, rede de apoio na jornada de crescimento - partes constituintes da minha identidade profissional e pessoal. À minha esposa, mulher e parceira na vida, que colaborou de forma decisiva para tornar este trabalho possível. E às minhas filhas que me ensinam cotidianamente a manter o coração aberto, ser pai e ser gente.

“É na minha disponibilidade permanente à vida que me entrego de corpo inteiro, pensar crítico, emoção, curiosidade, desejo, que vou aprendendo a ser eu mesmo em minha relação com o contrário de mim. E quanto mais me dou à experiência de lidar sem medo, sem preconceito, com as diferenças, tanto melhor me conheço e construo meu perfil”.

Paulo Freire, 1996: 152.

RESUMO

O tema central deste trabalho de conclusão de curso é a reflexão de um terapeuta analista bioenergético a respeito da sua experiência de trabalho com comunidades utilizando-se das abordagens fornecidas pela Análise Bioenergética e Terapia Comunitária e a possível ampliação de paradigma que a integração destes modelos sugere.

Palavras chave: Análise Bioenergética; Terapia Comunitária; Cultura; Redes sociais; *Grounding*; Autonomia.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	01
CAPÍTULO 1 – Relato de uma experiência	03
CAPÍTULO 2 – A necessidade de uma ampliação paradigmática	05
2.1 Do unitário ao COM-unitário	05
2.2 Uma perspectiva trans-disciplinar	06
CAPÍTULO 3 – Estrutura coerente em contextos imprevisíveis	08
3.1 Uma estrutura em “curva orgástica”	09
CAPÍTULO 4 – Em busca de uma integração	11
4.1 Corpo, uma base trans-cultural	11
4.2 Cultura: Veneno ou remédio?	12
4.3 Traduzir os códigos culturais	13
4.4 O “corpo comunitário”	14
4.5 <i>Grounding</i> e Terapia Comunitária	16
4.6 Gerando Autonomia	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
BIBLIOGRAFIA	24

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização das Nações Unidas, em 2008 teremos pela primeira vez na história uma população urbana maior do que a população rural. Devido aos sérios problemas econômicos, políticos, sociais e ecológicos que afligem o mundo de hoje no seu processo de globalização, muitas pessoas se vêem obrigadas a sair de sua terra de origem em busca de uma chance de vida melhor nas periferias das grandes cidades.

Podemos testemunhar no entorno das metrópoles o crescimento acelerado dos subúrbios e das favelas que passam a servir de moradia precária para inúmeras famílias oriundas de diferentes partes do país. Com o desemprego, a falta de infra-estrutura e condições de vida muitas vezes degradantes, as famílias se vêem fragilizadas e tomadas por um sentimento de impotência e menos-valia, o que retro-alimenta o ciclo de miséria.

Enquanto morador de cidade grande e terapeuta, sentia-me, por vezes, tomado pelo sentimento de insegurança e impotência. Minha prática clínica de consultório era muito gratificante, mas parecia-me limitada e insuficiente quando me deparava com a realidade crescente das periferias da minha cidade. Uma pergunta sempre ecoava dentro de mim: “Como posso aproximar-me ao invés de sentir-me cada vez mais acuado?” “De que maneira posso atuar dentro dessas comunidades?” Essas perguntas surgiam a partir de uma sensação interna de inquietação, de uma necessidade de sentir-me mais completo e realizado, inserido de maneira mais profunda no contexto social que me circunda.

Foi essa necessidade que me levou, em 1998, a aceitar o desafio de realizar um trabalho com um grupo de pessoas oriundas de comunidades de “sem terra” no Maranhão. Esta primeira tentativa, bastante difícil e frustrante, ensinou-me lições preciosas. Levou-me, em 2001, a descobrir a Terapia Comunitária e a adquirir um conhecimento que possibilitou finalmente uma forma de inserir-me e atuar em favelas e comunidades vulneráveis em geral.

Nos últimos sete anos, acumulei uma boa experiência atuando como terapeuta comunitário em contextos diversos. Particpei da fundação do MISMEC-DF (Movimento Integrado de Saúde Mental Comunitária) e da subsequente implantação do pólo formador de terapia comunitária de Brasília, onde integro a equipe de formadores. Tive também a

oportunidade de participar como co-terapeuta de muitos grupos de aprofundamento para terapeutas comunitários, denominados de “Cuidando do cuidador”.

Em todos esses contextos, pude sempre sentir a influência da bioenergética no meu modo de trabalhar e verificar a preciosa contribuição que este conhecimento oferece na prática com grupos sociais diversos. Nunca abandonei os atendimentos individuais no meu consultório nem tampouco os grupos de bioenergética e core energética, contextos nos quais tenho também, por vezes, sentido a valiosa influência da TC na minha forma de conduzir os grupos e as sessões.

Este trabalho tem como objetivo apresentar o enfoque novo-paradigmático da Terapia Comunitária Sistêmica Integrativa para o trabalho com comunidades e, deste modo, contribuir para a aplicação da Análise Bioenergética no âmbito social. A partir do relato de uma experiência frustrante com um grupo de trabalhadores rurais discutirei a necessidade, e algumas implicações, de uma importante ampliação paradigmática que o trabalho comunitário exige. Após uma descrição resumida dos pilares teóricos que fundamentam a abordagem desenvolvida por Barreto (2005), criador do método da Terapia Comunitária, ressaltarei alguns aspectos que diferenciam a TC enquanto uma terapia possível de ser desenvolvida com sistemas amplos. Por fim, refletindo meu processo interno enquanto terapeuta das duas abordagens, farei algumas relações entre a Análise Bioenergética e a Terapia Comunitária.

CAPÍTULO 1

Relato de uma experiência

PEIXE FORA D'ÁGUA

Uma experiência frustrante de bioenergética
no contexto de um grupo de população rural de baixa renda

Pretendo agora relatar uma experiência bastante desafiadora com dois grupos bem distintos de pessoas e que me ensinou, de forma muito dura, lições que nunca mais esquecerei. Creio que este relato poderá ser ilustrativo e útil para outros terapeutas que queiram se envolver em contextos semelhantes no futuro.

Em 1998, fomos convidados, minha esposa e eu, a participar de um projeto de reforma agrária no estado do Maranhão. Nossa tarefa consistia em promover a integração da equipe técnica - composta por pessoas de nível superior - e de um grupo de representantes de famílias “sem terra”, oriundos de várias partes do estado - pessoas da zona rural, em grande parte analfabetas ou com nível de escolaridade muito baixo. Fomos inicialmente apresentados ao grupo de assessores técnicos que haviam sido contratados para ajudar as famílias a assimilar novas tecnologias, se organizarem em cooperativas e tornar suas terras produtivas de forma comercialmente viável. O grupo era constituído de agrônomos, biólogos, assistentes sociais, pedagogos e outros.

Nos reunimos por duas horas diariamente durante cinco dias. Neste tempo, pudemos realizar diversas dinâmicas de integração incluindo trabalhos de revitalização com técnicas e conceitos bioenergéticos que puderam ser assimilados e aplicados sem maiores problemas. A resistência que surgiu quando o trabalho desafiou certos limites da “zona de conforto” das pessoas não foi nada além do esperado e pôde ser integrada como mais um aspecto do processo de aprofundamento da percepção de si mesmo, desafio comum em trabalhos de bioenergética. No último dia, a avaliação feita pelo grupo foi a melhor possível e houve um consenso de que o processo vivenciado havia sido muito proveitoso e eficiente no tocante à sua meta de integração da equipe.

Três meses depois, foi realizado um encontro de três dias com lideranças das famílias “sem terra”. A função específica a nós atribuída era novamente a de aproximar as pessoas para obter maior unidade no grupo. Pediram-nos para, desta vez, trabalhar com o grupo de lideranças rurais. Ao final de cada dia do evento, tivemos uma hora para nos reunirmos e trabalhar nessa tentativa de integração.

Logo de início, ao me apresentar ao grupo e falar um pouco sobre a natureza do trabalho que estaríamos realizando juntos, pude perceber nos olhares de estranheza e na qualidade do silêncio que pairava no ar, que minhas palavras não pareciam significar o que eu estava querendo dizer. Tive de imediato a sensação de estar deslocado, quase como se estivesse falando uma língua estrangeira. Procurei comunicar-me da maneira mais simples possível, mas não era uma questão de maior ou menor complexidade do uso da língua portuguesa, tinha a ver com o estranhamento da proposta em si, da forma como estava sendo apresentada.

A realidade com a qual nos deparamos evidenciou rapidamente as limitações dos nossos conceitos e técnicas para lidar com aquele contexto. A partir da nossa ingenuidade com relação às possibilidades de aplicação dos recursos da bioenergética, pelo menos do jeito como havíamos aprendido, e nossa total falta de experiência com aquele tipo de público, nos haviam levado a aceitar uma missão para a qual não estávamos, na época, devidamente qualificados. O grupo até que se esforçou e procurou, na medida do possível, seguir nossas instruções. Nós, do nosso lado, procuramos sentir e perceber as reações das pessoas para tentar nos situar e adaptar de alguma maneira os exercícios e dinâmicas que propúnhamos. Graças á boa vontade que houve de ambas as partes, o trabalho não chegou a ser um total desastre, mas após o primeiro encontro, saímos com a clara sensação de que estávamos diante de um desafio maior do que nós.

Passamos horas de angústia tentando ser criativos para conceber maneiras de adequar o trabalho àquela realidade. Não vou entrar em detalhes sobre as dinâmicas que fizemos, mas posso hoje, após alguns anos de experiência trabalhando em contextos de exclusão social, afirmar que os conceitos e as técnicas bioenergéticas são válidos e podem ser adequadamente aplicados, desde que haja uma “tradução cultural” dos conceitos. Isso requer uma compreensão da cultura enquanto código de comunicação e referência simbólica e certa experiência do terapeuta enquanto “tradutor de códigos”. Requer também humildade e abertura para aprender com a comunidade numa relação de igual para igual.

CAPÍTULO 2

A necessidade de uma ampliação paradigmática

“Sem o indivíduo não há comunidade. Sem a comunidade, mesmo um indivíduo livre e seguro de si, não pode prosperar ao longo do tempo.” (Jung)

2.1 Do unitário ao COM-unitário

Dois pilares fundamentais da teoria reichiana e bioenergética são: o conceito de *unidade funcional*, que nos faz perceber o biológico e o psicológico como aspectos de um mesmo fenômeno energético, e o conceito de *caráter*, que fundamenta nossa compreensão da formação e do funcionamento da personalidade enquanto uma síntese do choque entre os impulsos naturais biológicos e o processo de adaptação à cultura com suas regras sociais de convivência. Como diz Lowen (1985:11): “A bioenergética é uma forma de compreender a personalidade através do corpo e seus processos energéticos... () ... a quantidade de energia que uma pessoa tem e como a usa determinam o como responde às situações da vida.”

Embasamo-nos nesta maneira de conceber o *indivíduo* a partir do seu funcionamento energético. Nossa prática clínica se orienta fundamentalmente pelo conhecimento que temos a respeito dos processos energéticos do corpo e pela compreensão de como esses processos repercutem nas relações e na vida em geral. É uma leitura muito útil, pois ao incluirmos o trabalho com os processos involuntários do organismo, podemos acessar, compreender e intervir profundamente no funcionamento inconsciente do cliente.

No entanto, por ser este enfoque muito centrado no *indivíduo*, é insuficiente para fazer frente à complexidade do contexto das *comunidades* carentes de recursos. Questões como desemprego, violência social, movimentos migratórios, diferenças étnicas, culturais, religiosas e outras que caracterizam as comunidades de hoje em dia levam à perda de enraizamento (*Grounding*) de indivíduos e famílias. Tais questões são sistêmicas e não podem ser abordadas de maneira isolada, requerem soluções coletivas e auto-sustentáveis.

Precisamos de um “olhar” ou paradigma que propicie uma compreensão mais abrangente dessas problemáticas multidimensionais e que resulte num modelo de intervenção capaz de responder, na prática, a esses desafios. Este novo “olhar” implica em, sem perder de vista o *indivíduo* e sua teia particular de relações, perceber a *comunidade* como “cliente” a ser atendido. Somente a partir dessa mudança essencial de enfoque - do

indivíduo para o coletivo, do “unitário” para o “comunitário” - é que se torna possível conceber maneiras de responder aos desafios das populações de baixa renda.

Foi essa mudança de enfoque que me faltou quando, na minha ingenuidade, me esforcei para trabalhar com aquele grupo de pessoas derivadas de comunidades de “sem terra” no Maranhão. Eu podia sentir que meus recursos eram insuficientes para lidar com aquele desafio, mas não conseguia dimensionar exatamente, na época, o que é que me faltava. Três anos depois, ao conhecer o professor Adalberto Barreto e o modelo trans-disciplinar da TC, é que pude finalmente integrar o “fracasso” vivenciado e adquirir a compreensão e as ferramentas técnicas necessárias para atuar como terapeuta em contextos de exclusão e precariedade de recursos.

2.2 Uma perspectiva trans-disciplinar

É necessário considerar algumas implicações dessa mudança de enfoque do unitário para o comunitário. Ao considerarmos a comunidade como “o cliente”, temos que ir muito além de uma conceituação puramente bio-psicológica das questões humanas e incluir as dimensões social e cultural. Para tanto, precisamos nos abrir para a contribuição de outras áreas do conhecimento, outras disciplinas.

Vale aqui lembrar que Reich, na sua busca por uma ampliação da prática clínica que possibilitasse uma maior abrangência social, partiu para um maior envolvimento pessoal com os movimentos sociais da época. Precisou extrapolar a teoria psicanalítica e referir-se aos teóricos da sociologia, da pedagogia e da antropologia. Também Reich, ao ir ao encontro das comunidades “proletárias”, percebeu a necessidade de um paradigma trans-disciplinar.

Não é objetivo deste trabalho discorrer em profundidade a respeito da teoria da Terapia Comunitária (TC). No entanto, para maior compreensão do leitor, farei a seguir uma breve exposição dos seus pilares teóricos: o pensamento sistêmico, a antropologia cultural, a teoria da comunicação, a resiliência e a pedagogia de Paulo Freire.

O pensamento sistêmico nos diz que “as crises e os problemas só podem ser entendidos e resolvidos se os percebermos como partes integradas de uma rede complexa, cheia de ramificações, que ligam e relacionam as pessoas num todo que envolve o biológico (corpo), o psicológico (a mente e as emoções) e a sociedade. Tudo está ligado, cada parte depende da outra. Somos um todo, em que cada parte influencia e interfere na outra parte”. (BARRETO 2005:XX)

A antropologia cultural nos informa que “a cultura pode ser compreendida como o referencial a partir do qual cada membro de um grupo se baseia para avaliar e discernir valores, pensar e fazer opções na sua vida. A cultura é um código, um elemento fundamental de referência para a nossa identidade pessoal e grupal”. (BARRETO 2005:XXII).

A teoria da comunicação nos diz que a comunicação entre as pessoas é o elo entre os indivíduos, a família e a sociedade. Todo comportamento, verbal ou não, individual ou grupal, tem valor de comunicação. A comunicação ambígua é nociva para os relacionamentos. É, portanto, extremamente importante buscar clareza e sinceridade na comunicação, pois esta pode ser um verdadeiro instrumento de transformação e crescimento.

O conceito de resiliência nos permite compreender que o processo de enfrentamento das dificuldades, de superação das adversidades, produz aquisição de conhecimento baseado na experiência. Ou seja, onde há sofrimento existe a possibilidade de crescimento humano. Enfocar apenas as carências, o que “não funciona”, pode levar ao sentimento de impotência e de menos-valia. Como afirma Barreto (2005:XXV): “A meta fundamental da Terapia Comunitária é identificar e suscitar as forças e as capacidades dos indivíduos, das famílias e das comunidades para que, através desses recursos, possam encontrar as suas próprias soluções e superar as dificuldades impostas pelo meio e pela sociedade”.

A pedagogia de Paulo Freire nos mostra que uma pré-condição para o trabalho com a comunidade é a disposição para dialogar com as pessoas numa relação de partilha e intercâmbio de experiências. Ensinar é o exercício do diálogo, da troca, da reciprocidade. Freire (1983: 95) afirma que:

A auto-suficiência é incompatível com o diálogo. Os homens que não têm humildade, ou a perdem, não podem se aproximar do povo. Não podem ser seus companheiros de pronúncia do mundo. Se alguém não é capaz de sentir-se e saber-se tão homem quanto os outros, é que lhe falta ainda muito que caminhar, pra chegar ao lugar de encontro com eles. Nesse lugar de encontro, não há ignorantes absolutos, nem sábios absolutos: há homens que em comunhão buscam saber mais.”

Capítulo 3

Estrutura coerente em contextos imprevisíveis

A TC caracteriza-se por ser um modelo simples, viável em inúmeros contextos e condições físicas e aplicável a distintas populações e faixas etárias. Quando o contexto é marcado por imprevistos, incertezas, situações emergenciais frequentes e desconcertantes, não é possível estabelecer um modelo de atendimento inflexível. A realidade desses contextos requer sempre “presença de espírito”, “jogo de cintura” e criatividade para lidar com os imprevistos. Por outro lado, se não tivermos um eixo muito claro para a condução do trabalho, corremos o risco de perder o rumo no desenvolvimento da sessão, gerando situações confusas ou mesmo caóticas.

Assim sendo, a sessão de TC é estruturada em etapas bem definidas – acolhimento / escolha do tema / contextualização / problematização / rituais de agregação / avaliação – que estabelecem uma espécie de “coluna vertebral” para uma condução coerente com começo meio e fim. Regras simples e claras – fazer silêncio para poder ouvir quem está falando / falar da própria experiência na primeira pessoa / não dar conselhos ou fazer discurso ou sermões / cantar músicas conhecidas, contar piadas, histórias ou citar provérbios relacionados ao tema em discussão - determinam que cada pessoa fale apenas da própria experiência e impedem que alguém se coloque numa posição de pretensão saber a respeito do outro, julgando, dando conselhos ou fazendo discursos.

Assim estruturada, a TC possibilita atender simultaneamente a um grande número de pessoas em uma multiplicidade de contextos. Na minha prática como terapeuta, tive a oportunidade de participar de sessões com grupos de 06 a até mais de 200 pessoas em locais tão distintos como centros de saúde de periferia; corredor de hospital público; “terapia itinerante” na casa dos moradores da comunidade; galpão comunitário; praça pública; pátio de um presídio e outros.

Creio ser pertinente mencionar que as rodas de TC são em geral abertas ao público, qualquer pessoa pode aparecer sem aviso prévio e sem assumir o compromisso de dar continuidade a um processo. Também não há restrições com relação à idade, sexo, cor, credo, ou grau de parentesco entre os participantes. Essa abertura possibilita múltiplas configurações no grupo, que se forma de maneira espontânea sem excluir ninguém. Dá ainda a possibilidade, às pessoas que queiram apenas conhecer a proposta, de participar

sem ter obrigação de falar. Essa combinação de uma sessão bem estruturada e simultaneamente muito aberta e flexível oferece meios para que o terapeuta lide com a imprevisibilidade do contexto sem perder o “fio da meada”, e oferece à comunidade a liberdade de auto-regulação do seu processo. Como ressalta Grandesso (2004), no seu artigo “Terapia Comunitária – Um contexto de fortalecimento de indivíduos, famílias e redes”:

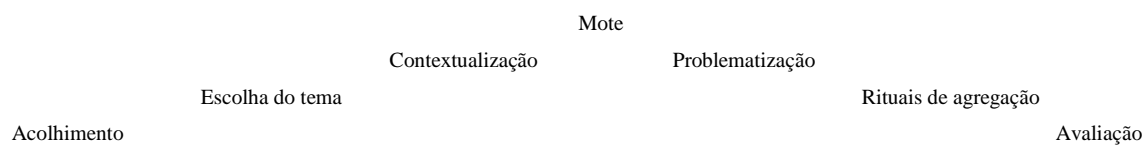
“A Terapia Comunitária, além disso, não depende das mesmas pessoas darem uma continuidade sessão por sessão ao processo terapêutico, o que amplia ainda mais seu alcance e viabilidade. Trata-se de um modelo especial de terapia em que cada sessão caracteriza-se como um ato terapêutico¹ com começo, meio e fim para as pessoas presentes na sessão daquele dia. Por outro lado, se pensarmos que boa parte do grupo pode passar a freqüentar mais ou menos assiduamente as sessões de terapia, podemos considerar também que, para a comunidade, a Terapia Comunitária acaba configurando-se como um processo terapêutico desenvolvido ao longo do tempo.”

3.1 Uma estrutura em “curva orgástica”.

A estrutura de uma sessão de TC nos remete ao conceito de *curva orgástica* de Reich. O acolhimento inicia um processo de integração do grupo, estabelecendo as “regras do jogo” e descontraindo as pessoas com dinâmicas corporais lúdicas. A escolha do tema aumenta a tensão abrindo o espaço para as pessoas exporem as questões que querem trabalhar e identificando o foco da energia do grupo que escolhe o tema a ser aprofundado. Em seguida, durante a fase de contextualização, uma pessoa relata sua história e o grupo se envolve fazendo perguntas, levando a um aumento progressivo da tensão e da carga emocional na sessão. Ao atingir um clímax, quando as pessoas estão bem identificadas e envolvidas com o tema, o “mote” - uma pergunta-chave que vai permitir a reflexão do grupo durante a terapia - é lançado, iniciando a fase de problematização. Começa então uma fase de descarga da energia acumulada. As pessoas que se identificaram com o tema podem agora “desabafar” partilhando suas próprias vivências relacionadas ao tema. Após uma descarga satisfatória, o grupo se levanta e forma uma roda bem fechada para a fase dos rituais de agregação. O terapeuta agradece a confiança e faz uma breve devolução

¹ Essa expressão foi uma contribuição da psicóloga e psicoterapeuta Sônia Fonseca, como aluna do curso de Terapia Comunitária do NUFAC-PUC-SP-2003, valendo-se de sua experiência como psicodramatista.

dando uma conotação positiva às estórias relatadas. As pessoas se sentem tocadas, aliviadas e podem relaxar no abraço solidário do grupo. Após as despedidas, a equipe de terapeutas reflete, internamente, a respeito de cada etapa da sessão na fase de avaliação.



CAPÍTULO 4

Em busca de uma integração

Ao longo dos anos, atuando como terapeuta bioenergético e comunitário, alguns aspectos das duas abordagens – Análise Bioenergética e Terapia Comunitária – têm sido objeto de reflexão. Neste capítulo analisarei brevemente estes aspectos que fundamentam minha prática e ilustram a maneira como as duas abordagens se integram e se complementam.

4.1 Corpo, uma base transcultural.

“O corpo é a praia do oceano do ser”.

- Sufi (anônimo)

É importante ressaltar um aspecto importante no tocante à contribuição que as psicoterapias corporais podem oferecer no trabalho com grupos de culturas diversas: o fato de trabalhar com uma base biológica que é universal. Ekman (1999) define as “emoções básicas” como emoções que podem ser identificadas na expressão corporal e principalmente na expressão facial trans-culturalmente. Todo ser humano, independentemente da sua raça ou cultura, tem um corpo, respira, se movimenta, se emociona. Existem, como sabemos, na base do nosso funcionamento bio-psicológico, processos energéticos profundos – cargas/descargas, fluxo/bloqueio, tensão/relaxamento etc. – governados em grande parte por mecanismos fisiológicos ligados às partes primitivas, instintivas de nosso cérebro e sistema nervoso, e que não estão sob nosso controle consciente. Isso se torna muito óbvio quando enfrentamos situações traumáticas de ameaça à vida que ativam o instinto de sobrevivência. Como diz Levine (1999, 19): “Embora com frequência o nosso intelecto supere nossos instintos naturais, ele não comanda a reação traumática. Somos mais semelhantes aos nossos amigos de quatro patas do que gostaríamos de pensar”.

O fato de a bioenergética oferecer uma compreensão profunda dos recursos expressivos, dos movimentos involuntários, em suma, do funcionamento energético do organismo, permite o desenvolvimento de trabalhos psico-corporais extremamente

benéficos para pessoas de qualquer cultura. David Bercei, por exemplo, desenvolveu uma seqüência simples de exercícios, capaz de produzir ondas de movimentos involuntários (*neurogenic tremors*), que ajudam a dissolver tensões crônicas, em grupos musculares específicos, relacionadas ao estado de congelamento que as experiências traumáticas produzem. Seus exercícios têm ajudado muitas pessoas traumatizadas e têm sido aplicados com sucesso em populações de culturas muito distintas.

Estou convencido hoje que outras seqüências podem ser desenvolvidas com diferentes propósitos e que, enquanto terapeutas de bioenergética, podemos contribuir enormemente para o trabalho com comunidades, nos mais distintos contextos culturais.

4.2 Cultura: Veneno e Remédio

Reich e Freud realizaram reuniões para debater a relação entre civilização e neurose, em particular sobre a questão de se a repressão sexual e a frustração do instinto eram necessárias para a formação cultural (BOADELLA:1985). Esta discussão tornava-se especialmente relevante no tocante à busca de uma intervenção social mais ampla. Penso que este debate permanece válido e atual, pois a questão da ecologia, da relação do homem com a natureza, longe de ser uma questão superada, grita por respostas efetivas das quais talvez dependa a nossa sobrevivência enquanto espécie.

O desequilíbrio ecológico, produzido pela ação do homem no planeta, reflete a relação desequilibrada que o homem tem com sua própria natureza. A cultura impõe todo um condicionamento que, via de regra, entra em conflito com os impulsos vitais da criança, obrigando-a a desenvolver uma “estratégia de adaptação” – formação do caráter. Tal estratégia implica, pelo menos em parte, no encorajamento do organismo e, em maior ou menor grau, numa cisão da personalidade que leva, na melhor das hipóteses, à neurose. Neste sentido, a cultura pode ser vista como um “veneno” que castra e distorce a natureza da criança.

Por outro lado, a cultura é um importante referencial organizador das relações sociais, e que está na base da constituição da identidade, uma herança que nos vincula ao saber de nossos ancestrais. A perda desse referencial implica, pelo menos em parte, numa perda de si mesmo. Isto é hoje reconhecido até mesmo pela Organização das Nações Unidas que na Declaração Universal sobre a Diversidade Cultural (artigo 1) declara:

“A cultura adquire formas diversas através do tempo e do espaço. Essa diversidade se manifesta na originalidade e na pluralidade de identidades que caracterizam os grupos e as sociedades que compõem a humanidade. Fonte de intercâmbios, de inovação e de criatividade, a diversidade cultural é, para o gênero humano, tão necessária como a diversidade biológica para a natureza. Nesse sentido, constitui o patrimônio comum da humanidade e deve ser reconhecida e consolidada em benefício das gerações presentes e futuras.”

Não resta dúvida de que, especialmente no trabalho com comunidades, o resgate de valores, referências e expressões culturais é um “remédio” que ajuda pessoas transtornadas pela perda de suas origens a re-estabelecerem um sentimento de pertença e de auto-estima.

4.3 Traduzir os “Códigos Culturais”

Como vimos, com seu conhecimento a respeito do funcionamento energético do organismo e suas possibilidades técnicas, a bioenergética pode contribuir com ferramentas práticas e potencialmente universais para o trabalho com populações diversas. Por outro lado, também fica claro que, para o gênero humano, a cultura pode ser tão determinante quanto a biologia e precisa imprescindivelmente ser levada em conta. Como relatei no capítulo 1, tive sérias dificuldades na aplicação de conceitos e técnicas de Bioenergética com aquele grupo de trabalhadores rurais no Maranhão. Não é que os conceitos e técnicas fossem inadequados para aquelas pessoas. O que produziu a “sensação de estranheza” foi minha incapacidade de compreender e utilizar os “códigos culturais” adequados. A cultura é um código multidimensional de comunicação que, além do código verbal, a linguagem, inclui códigos gestuais, sonoros – lembremos dos atabaques nos terreiros -, olfativos, etc.

Quando participei da primeira turma de formação de terapeutas comunitários em Brasília, em 2001, os módulos, para minha agradável surpresa, já incluíam trabalhos de respiração, movimento e expressão emocional. Desde então, tem sido um grande aprendizado ver como Barreto adapta as dinâmicas culturalmente, traduzindo os conceitos e objetivos do trabalho em imagens, ditados, contos e metáforas, extraídos do saber popular. Como costuma dizer: “a cultura é um código, o terapeuta precisa ser um tradutor de códigos”.

Um elemento muito útil para a adequação de nossas técnicas ao contexto comunitário é o uso de rituais. Conduzindo grupos de TC, aprendi a integrar adequadamente ferramentas técnicas da Análise Bioenergética, muito úteis para ajudar a

dissolver bloqueios impostos pela couraça, com o uso da ritualização. Para ilustrar, relatarei uma situação em que uma senhora de idade, que vou chamar de Dona Tereza, tentou iniciar sua fala e perdeu a voz. Disse a ela que não precisava ter pressa, que procurasse respirar e começar a falar quando estivesse pronta. Na segunda tentativa, esboçou uma frase e “travou” novamente. Pude perceber o “nó na garganta” que a impedia de expressar-se. Após a terceira tentativa, ela quis desistir de falar. Pedi então a ela e a todo o grupo que levantassem. Disse que iríamos fazer um exercício para nos livrar das travas e dos pesos que nos estrangulam e nos sufocam:

“vamos nos lembrar de todas as vezes que tivemos que engolir sapo, que engolir o choro, que abaixar a cabeça e calar...”

Com os pés bem apoiados no chão, inspirando profundamente, erguemos as mãos bem alto como se estivéssemos pegando um peso e, soltando um grito, atiramos esse peso imaginário no chão no meio da roda. O grupo, muito identificado e solidário à dona Tereza, fez o movimento e gritou com veemência, e dona Tereza, não se sentindo mais no foco das atenções, entregou-se ao exercício. Após alguns gritos coletivos, nos sentamos novamente e dona Tereza conseguiu falar. Se tivesse tentado desbloquear a garganta de dona Tereza individualmente diante do grupo, teria provavelmente fracassado e ela teria se sentido exposta.

Ao ritualizar o exercício e transformá-lo numa dinâmica coletiva, dona Tereza sentiu-se protegida e apoiada, em vez de exposta, e o grupo como um todo pôde beneficiar-se do trabalho corporal expressivo.

4.4 O “corpo comunitário”

Segundo Lowen (1985, 11): “a (Análise) Bioenergética é uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e melhor perceberem o seu potencial para o prazer e para a alegria de viver”. O corpo é central na clínica Bioenergética, pois revela muito de quem a pessoa é. No corpo, é possível identificar as feridas, as distorções e compensações que resultaram da história de vida. Também no corpo se revela a força vital e os recursos criativos disponíveis para a pessoa. A bioenergética considera que o organismo tem uma sabedoria própria e um grande potencial de resiliência, ou seja, uma grande capacidade de superar

situações traumáticas e, no processo de superação, transformar o sofrimento em aprendizado e crescimento. O trabalho que fazemos, ajudando o cliente a se “re-ligar” ao seu corpo, visa gerar condições propícias para que o organismo resgate sua vitalidade e seu próprio caminho de re-estabelecimento. Em outras palavras, confiamos no organismo e procuramos estimular sua capacidade natural de auto-superação.

Os mesmos princípios podem ser aplicados quando atendemos a comunidade. Poderíamos conceber um “corpo comunitário”. A comunidade, da mesma forma que um indivíduo, apresenta sintomas devido a uma história sofrida que gerou medo, violência, desagregação, fragmentação. O “corpo comunitário” também desenvolve “defesas” e “bloqueios” que impedem a integração e o fluxo natural e criativo da energia vital. É possível, de certa maneira, aplicar nosso paradigma bioenergético ao “corpo comunitário”. Podemos confiar no organismo vivo que é a comunidade e buscar maneiras de favorecer a comunicação clara e sincera, aproximando as pessoas, aprofundando os vínculos e diminuindo o grau de fragmentação do “tecido social”. Desta maneira, a criatividade da própria comunidade se manifesta, apresentando recursos e soluções para os problemas tanto individuais quanto coletivos.

Na clínica bioenergética, a leitura corporal fornece informações preciosas para o processo terapêutico. Ajuda, entre outras coisas, a diagnosticar o grau de fragmentação da pessoa, assim como a identificar onde estão sua força e suas possibilidades. Também é possível “ler” o “corpo comunitário”, mas a principal forma de diagnosticar o grau de fragmentação e de identificar onde e como a energia flui ou é bloqueada, é pela *quantidade e qualidade dos vínculos* entre os membros da comunidade.

É, portanto, imprescindível que o trabalho leve a um fortalecimento das relações entre as pessoas, pois é na “rede de vínculos” que os indivíduos encontrarão apoio e forças para superar os desafios e lutar por seus sonhos. Quanto mais profundos forem os vínculos afetivos, mais haverá união e coesão no “corpo comunitário”, que poderá encontrar suas próprias saídas criativas para os impasses.

4.5 Grounding e Terapia Comunitária

“Num sentido mais amplo, o *Grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência” (LOWEN:1985,23).

O conceito de *Grounding* é chave na teoria e prática da Análise Bioenergética e pode ser entendido como “enraizamento”, ou seja, a capacidade de a pessoa entrar em contato consigo mesma e com o mundo exterior. Em *Grounding e Autonomia*, Weigand (2006), faz uma exposição da evolução histórica do conceito de *Grounding* incluindo valiosas contribuições de outras escolas psico-corporais, analíticas e sistêmicas que ajudaram a ampliar nossa compreensão e nossas formas de intervenção. A autora diferencia vários tipos de *Grounding* incluindo: *Grounding* postural, interno, do olhar, na família, na cultura e outros. Esta ampliação do conceito de *Grounding* é fundamental para o trabalho com comunidades, pois oferece novas direções possíveis para promover o fortalecimento do “enraizamento”, em especial quando lidamos com sistemas amplos de populações carentes de recursos. Farei a seguir algumas reflexões a respeito de elementos que, a meu ver, sustentam o *Grounding* do grupo durante uma sessão de TC e desenvolvem o *Grounding* da comunidade ao longo do tempo.

Vale lembrar, como mencionei anteriormente, que a estrutura e as regras estabelecidas respaldam o terapeuta com uma “base”, um “chão”, ou porque não dizer, um “*Grounding*” para a condução do processo. Mas há ainda outros aspectos da TC que favorecem o *Grounding* dos indivíduos, do grupo e da comunidade e que merecem ser ressaltados: o exercício da narrativa como construção de *Grounding interno*; a utilização do campo coletivo de energia que circula na roda enquanto *continente*; a pulsação horizontal da energia enquanto *Grounding nas relações*; o *Grounding* na família, na comunidade e na cultura.

“A compreensão fundamentada tem sua contrapartida numa atitude de *pés firmemente plantados no chão*. Esse *chão* precisa ser tanto material quanto *simbólico*” (WEIGAND:2006,45). Uma das formas como esse “chão simbólico” é fortalecido na TC, é através da elaboração da narrativa. Os estudos sobre o trauma revelam que uma pessoa traumatizada tende a narrar os acontecimentos de maneira fragmentada e confusa. A narrativa fica prejudicada impedindo uma integração da experiência. Poderíamos dizer que a pessoa ficou “sem chão” e tende a construir narrativas limitadas e aprisionantes. Durante a sessão, o grupo, ao elaborar perguntas na tentativa de obter um entendimento mais claro da história relatada, exercita sua capacidade de foco, escuta e compreensão. O indivíduo,

ao responder às perguntas, exercita sua capacidade de colocar a vivência em palavras, expressando-se com clareza ao mesmo tempo em que processa os sentimentos que afloram, pois os relatos são em geral muito carregados de emoção. Desta maneira, ao relatar uma vivência dolorosa ou mesmo traumática, a pessoa é ajudada na reconstrução da sua narrativa, o que equivale a uma reorganização interna da experiência tanto emocional quanto cognitivamente e, conseqüentemente, a um fortalecimento do *Grounding interno*.

Podemos considerar que as histórias narradas pelos indivíduos ao longo da sessão são o *conteúdo* e que o campo coletivo da energia do grupo é o *continente* que acolhe, dá sustentação e ajuda a processar. Recordo-me como John Pierrakos, quando trabalhava com alguém, em alguns momentos dirigia-se ao grupo e dizia: “vamos, respirem!”. Ele tinha sempre um olho no indivíduo e outro no grupo. Tinha consciência de que, quando o grupo segura o fluxo de energia, o trabalho com o indivíduo fica mais difícil. Na TC o *Grounding* da sessão é em grande parte sustentado pela coesão do campo de energia do grupo. São utilizadas intervenções criativas - piadas, poemas, ditados e principalmente canções - que muitas vezes partem do próprio grupo, para deslocar o foco da atenção do indivíduo para o coletivo, ajudando assim a circulação da energia na roda. Isto fortalece o *continente* (a roda) o que por sua vez, favorece o trabalho com o *conteúdo* (as narrativas emocionadas dos indivíduos). Esse recurso é especialmente importante quando a carga emocional fica muito intensa ou quando o conteúdo da fala é muito pesado, pois a energia pode circular na roda, aliviando a pessoa e gerando maior leveza e fluidez para o processo.

Outra dimensão extremamente importante do *Grounding* durante as sessões de TC é o favorecimento da pulsação horizontal da energia. Como diz Weigand (2006, 47): “a pulsação horizontal corresponde ao *Grounding* que se cria através das relações. Essa pulsação flui a partir dos genitais, do coração, do plexo solar, da garganta e dos olhos. É responsável pela comunicação com os outros e com os objetos externos”. Criando um ambiente acolhedor dos sentimentos, a TC promove a comunicação sincera entre as pessoas e o *Grounding* através da pulsação horizontal. A escuta atenta e respeitosa do grupo produz um ambiente fértil para ressonâncias e espelhamentos que fortalecem o sentimento de união, dando sustentação para o processo.

Sendo a TC uma abordagem sistêmica, procuramos sempre fortalecer o *Grounding* na família. É importante, ao contextualizar a questão trazida por alguém, incluir no campo de visão o sistema familiar, tanto nuclear quanto extenso. Perguntas simples e diretas a respeito da estrutura da família ajudam a enxergar a pessoa inserida no contexto das

dinâmicas relacionais do seu sistema familiar. Essa contextualização costuma produzir novos movimentos na consciência, trazendo à luz aspectos do “pano de fundo” da história que a pessoa narra. Por um lado, “invocar” o sistema familiar favorece o processamento de “questões pendentes” como lutos incompletos, mágoas antigas, dinâmicas relacionais viciadas etc. Por outro, ajuda a pessoa a reconhecer e resgatar recursos existentes na sua base familiar, tais como figuras que representam apoio afetivo, material ou mesmo simbólico - como um ancestral heróico, por exemplo - fortalecendo o *Grounding* na família.

O *Grounding na comunidade* é mais uma dimensão chave do *Grounding* no modelo da TC. O símbolo adotado por Barreto para a TC é a teia da aranha. Ele adotou esse símbolo a partir de um ritual dos índios Tremembé que dançam para representar lições aprendidas com diferentes animais. A aranha, para viver, depende da teia que ela mesma constrói. Poderíamos conceber a teia enquanto uma importante forma de *Grounding* que garante a sobrevivência. A Terapia comunitária é um modelo de construção de “teias de vínculos” na comunidade. Além de promover a construção de relações solidárias entre os participantes durante as sessões, hábitos como buscar compreender em vez de julgar, ouvir com atenção, e respeitar as diferenças, tendem a ser assimilados pelos frequentadores mais assíduos e disseminados espontaneamente nas suas relações do dia a dia na comunidade. Como diz Barreto (2005, 53): “..., o grupo que escuta termina por fazer eco do que ouviu. Aqueles que se identificam podem, enfim, falar daquilo que os habitava em silêncio. A escuta suscita o desejo de solidariedade, desperta a compaixão e, assim, esboçam-se os primeiros passos da construção de uma comunidade solidária”.

As raízes culturais são sempre fortalecidas nas sessões de TC. A antropologia cultural afirma que a identidade está intimamente ligada à cultura. Quem “eu sou” passa também pela roupa que visto, a comida que como, as músicas e danças que conheço, as festas, rituais, tradições e valores dos meus ancestrais. A perda dessas referências prejudica a auto-estima dos migrantes e produz um sentimento de inadequação e fragilidade. Abrindo espaço para as expressões culturais - canções populares, ditados, histórias e outras - a TC promove a legitimação do referencial cultural de cada um e da diversidade cultural presente na comunidade. Esta é uma forma profunda de resgate das raízes, ou seja, de “enraizamento” ou *Grounding na cultura*. Além do mais, ensina a entender as diferenças enquanto uma riqueza que amplia as possibilidades do grupo.

4.4 Gerando Autonomia

Em 1992 Lowen declarou que “o objetivo da psicoterapia bioenergética era, para ele, a auto-percepção, a auto-expressão e a auto-posseção, ou seja, conhecer-se, expressar sua verdade e ser dono de si mesmo”. Lowen (apud Weigand 2006:36).

A Análise Bioenergética procura aprofundar a consciência que a pessoa tem da sua realidade corporal e emocional. Considera imprescindível para a saúde do indivíduo que este esteja identificado com a realidade do seu corpo. Procura também resgatar os recursos expressivos, principalmente a voz e os gestos, que foram comprometidos ao longo da vida, de forma que a pessoa seja capaz não apenas de perceber, mas também de expressar o que sente, verdadeira e adequadamente, nas suas relações. Em última instância, a bioenergética visa estimular a autonomia das pessoas. Trabalha muito com noções e exercícios de limites, a expressão do “não” e, ao longo do processo, busca fortalecer o *Grounding* e a confiança dos clientes em seus próprios sentimentos, suas próprias percepções e sua própria capacidade de lidar com a vida. Idealmente falando, poderíamos considerar que o cliente deve ter alta quando, em contato com a verdade de seus sentimentos e ciente tanto de suas limitações como de seus recursos e potenciais, se responsabiliza por seu processo e toma as rédeas da vida nas próprias mãos.

A TC, como já vimos, favorece a integração do “corpo comunitário”, facilitando o processamento do sofrimento e a criação de vínculos, desenvolvendo *redes solidárias de apoio*. Indo além do unitário para atingir o comunitário, a TC não visa resolver problemas, mas sim ressaltar a capacidade da própria comunidade na busca de soluções coletivas para seus impasses. Resgatando o saber e a competência que advêm do processo resiliente de superação das adversidades, e valorizando esse saber no seio da própria comunidade, a TC vê além da carência para ressaltar a competência, estimulando assim o sentimento de autoconfiança e co-responsabilidade. Saindo da verticalidade para promover relações horizontais, acolhe, reconhece e dá suporte a quem vive situações de sofrimento. A diversidade de experiências, saberes e raízes culturais presentes nos grupos e comunidades agrega valor e passa a ser entendida como uma riqueza. O aprender coletivamente gera, na comunidade, uma dinâmica de inclusão e empoderamento.

No trabalho com populações de baixa renda, modelos assistencialistas de intervenção assumem uma postura de “salvador da pátria”, procurando levar pseudo-soluções de fora para dentro, nutrindo a idéia e o sentimento de que a comunidade é incapaz de solucionar seus próprios problemas. Precisamos romper com os modelos

geradores de dependência que exigem sempre a presença do especialista, “dono do saber”, que traz soluções prontas para a população. Barreto (2005, 59), afirma:

“A TC é um instrumento que nos permite construir redes sociais solidárias de promoção da vida e mobilizar os recursos e as competências dos indivíduos, das famílias e das comunidades. Procura-se suscitar a dimensão terapêutica do próprio grupo valorizando a herança cultural dos nossos antepassados indígenas, africanos, orientais e europeus, bem como o saber produzido pela própria experiência de vida”.

Outro aspecto que merece ser ressaltado no tocante ao desenvolvimento da autonomia da comunidade é a formação de *multiplicadores*. A TC não é um modelo de uso indiscriminado e requer capacitação e supervisão. Mas caracteriza-se por ser um modelo para o qual podem ser capacitadas um amplo universo de pessoas, incluindo lideranças comunitárias, mesmo sem curso superior. As comunidades em situação de risco aumentam em grande velocidade e jamais seremos capazes de responder eficientemente a uma demanda tão extensa e crescente, se não desenvolvermos modelos que possam ser multiplicados.

Mencionei anteriormente o trabalho de David Bercei com populações traumatizadas. Ao se deparar com a realidade de comunidades devastadas por desastres (guerras civis, terremotos, tsunamis e outros), percebeu a inviabilidade de oferecer tratamento especializado dentro dos moldes clínicos padrão. Elaborou uma seqüência de exercícios bem estruturada e fundamentada, passível de ser conduzida por pessoas sem formação acadêmica, escolhidas e capacitadas por ele dentro da própria comunidade. Depois, reúne-se de tempos em tempos com esses “multiplicadores” para supervisões, tirando dúvidas que surgem a partir da vivência direta com a aplicação dos exercícios nos grupos que conduzem.

Também Levine (1999), relata sua experiência com mães e bebês de povos vizinhos historicamente marcados por guerras e confrontos traumatizantes. Utilizando-se da abertura e curiosidade natural das crianças e das canções infantis das culturas envolvidas, criou uma dinâmica bastante simples, geradora de vínculos e passível de ser rapidamente assimilada por mulheres da própria comunidade. Diz ele: “A beleza dessa abordagem está em sua simplicidade e eficácia. Um facilitador externo inicia o processo, liderando o

primeiro grupo. Depois disso, algumas mães que participaram podem ser treinadas como facilitadoras para outros grupos. (...) Uma vez treinadas, as mães tornam-se embaixatrizes da paz em suas próprias comunidades”. (LEVINE:1999,198)

O desenvolvimento de *redes solidárias de apoio* e a formação de *multiplicadores* são dois fatores imprescindíveis para o desenvolvimento da autonomia das comunidades. Se o modelo de intervenção utilizado só puder ser praticado por especialistas com longos anos de formação, será mais um modelo “colonizador”, gerador de dependência, e que reforçará a incapacidade das pessoas em lidar com seus próprios problemas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“caminar que no hay camino, el camino se hace al caminar”.

No início deste trabalho, relatei as dificuldades que encontrei na tentativa de aplicar os recursos da Análise Bioenergética com um grupo de trabalhadores rurais. A partir do encontro com o modelo da Terapia Comunitária, e da experiência adquirida ao longo de sete anos atuando em periferias e outros contextos de exclusão, pude assimilar conceitos e formas de intervenção que, a meu ver, podem contribuir para a viabilização da Análise Bioenergética enquanto um modelo de amplo alcance social.

Quero, ao final deste trabalho, estimular um número cada vez maior de terapeutas a encontrar maneiras de atuar no contexto de comunidades diversas. A realidade que se configura com o crescimento acelerado das periferias das cidades precisa ser integrada na nossa prática profissional. Como sabemos, reconhecer e lidar com a realidade é a única maneira de nos mantermos lúcidos em vez de alienados, é a essência do que chamamos de *Grounding*. Freud, Reich, Lowen e Pierrakos sempre partiram da prática para depois desenvolver suas teorias. Recebemos uma herança valiosa! Cabe a nós, seguindo o exemplo deles, dar continuidade à expansão deste conhecimento a partir da experiência direta com a realidade do nosso momento histórico.

O modelo da Análise Bioenergética tem cada vez mais contribuído para intervenções em grupos sociais específicos. Sendo uma abordagem psico-corporal, tem o potencial de contribuir trans-culturalmente. No entanto, por ser centrada principalmente no indivíduo, precisa de uma expansão do seu paradigma para poder ser aplicada de forma mais abrangente. Penso que o modelo da Terapia Comunitária, com sua perspectiva trans-disciplinar, nos ajuda a conceber novas direções, tanto teórica quanto tecnicamente, expandindo nossas possibilidades para o trabalho com sistemas amplos.

Quero ressaltar, mais uma vez, a necessidade da inclusão das dimensões social e cultural na concepção de nossas formas de intervenção. Conseqüentemente, devemos atuar sempre de forma a favorecer a formação e o fortalecimento dos vínculos entre as pessoas, pois como foi demonstrado, a teia de vínculos afetivos é o principal veículo de integração do “corpo comunitário”.

Vimos que tanto a Análise Bioenergética quanto a Terapia Comunitária visam o fortalecimento da autoconfiança e da autonomia das pessoas. Reiteramos que, no tocante ao trabalho com comunidades, três elementos são essenciais nesse sentido: a construção de *redes solidárias* que criam os meios para que os indivíduos encontrem apoio na própria comunidade; o desenvolvimento da resiliência que suscita o potencial terapêutico do

próprio grupo; e a elaboração de modelos que possam ser multiplicados e conduzidos inclusive por membros da própria comunidade.

Podemos concluir com a pergunta que costuma encerrar as sessões de TC: “o que é que eu vou levando daqui?”. Posso afirmar, do ponto onde me encontro hoje, que o trabalho com comunidades tem sido extremamente transformador da minha identidade pessoal e profissional. Levo a sensação de estar mais enraizado no mundo em que vivo, sentindo-me mais completo e realizado.

BIBLIOGRAFIA

BARRETO, Adalberto de Paula (2005): *Terapia comunitária passo a passo*. Fortaleza, Gráfica LCR.

LOWEN, Alexander (1985): *Exercícios de Bioenergética – o caminho para uma saúde vibrante*. São Paulo, Ágora.

WEIGAND, Odila (2006): *Grounding e autonomia 0 a terapia corporal bioenergética revisitada*. São Paulo, Person.

BOADELLA, David (1985): *Nos caminhos de Reich*. São Paulo, Summus.

GRANDESSO, Marilene (2004): “Terapia Comunitária – um contexto de fortalecimento de indivíduos, famílias e redes”. Artigo, mimeo.

BERCELI, David (1998): *Trauma Releasing Exercises*, mimeo

LEVINE, Peter (1999): *O Despertar do Tigre*. São Paulo, Summus.

EKMAN, Paul. (1999): Basic Emotions. In T. Dalgleish and T. Power (Eds.) *The Handbook of Cognition and Emotion* Pp. 45-60. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – UNESCO (2001). Declaração Universal Pela Diversidade Cultural.

Links interessantes para quem se interessar pela Terapia Comunitária:

www.abratecom.org.br

www.4varas.com.br

www.mismecdf.org

Contato com o autor:

marianopedroza@yahoo.com