

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

AMANDA SCHMIDT KUHN

**AS TÉCNICAS DA VEGETOTERAPIA COMO
FERRAMENTA PARA O TRABALHO PSICO-CORPORAL
COM GRUPOS**

CURITIBA

2008

AMANDA SCHMIDT KUHN

PSICOTERAPIA CORPORAL

Monografia apresentada como requisito parcial ao Programa de Especialização em Psicoterapia Corporal ministrado pelo Centro Reichiano.

Orientador: Prof. José Henrique Volpi.

Co-orientador: Prof. Sandra Mara Volpi

CURITIBA

2008



ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL
TERMO DE APROVAÇÃO DA MONOGRAFIA

Eu, Prof. Dr. **JOSÉ HENRIQUE VOLPI**,
no uso de minhas atribuições legais no Curso de Especialização
em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano, na
cidade de Curitiba/PR, Brasil, considero **APROVADO** com conceito
C o trabalho monográfico de conclusão de curso da aluna
AMANDA SCHMIDT KUHN

Curitiba, 03 de Abril de 2008.

Prof. Dr. José Henrique Volpi
Orientador

AGRADECIMENTO

Agradeço, com muito carinho, a todos os meus familiares e amigos, a todos meus professores e colegas e a todos os que até aqui me apoiaram e deram força para que eu pudesse chegar aonde cheguei.

SUMÁRIO

RESUMO
INTRODUÇÃO	1
1. PSICOTERAPIA CORPORAL	
2. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E O CORPO	
3. MAPEAMENTO EMOCIONAL DO CORPO HUMANO	2
OS SEGMENTOS DE COURAÇA	3
3.1. Primeiro Nível	5
3.2. Segundo Nível	5
3.3. Terceiro Nível	5
3.4. Quarto Nível	5
3.5. Quinto Nível	5
3.6. Sexto Nível	6
3.7. Sétimo Nível	6
4. PROJETO TERAPÊUTICO	6
4.1. Anamnese	6
4.2 O Enquadre	7
4.3. Massagem Reichiana	8
4.4. Projeto Terapêutico	8
4.4.1 Núcleo Psicótico	8
4.4.2. Borderline	8
4.4.3. Psiconeurótico	8
4.4.4. Neurótico	9
5. OS ACTINGS DA VEGETOTERAPIA	9
5.1. Primeiro e segundo níveis: Olhos e Boca	10
5.1.1. Primeiro Acting	10
5.1.2. Segundo Acting	1

5.1.3. Terceiro Acting	10
5.1.4. Quarto Acting.....	1
5.2. Terceiro Nível: Pescoço	11
5.2.1. Primeiro Acting	11
5.2.2. Segundo Acting	11
5.3. Quarto Nível: Tórax	12
5.3.1. Primeiro Acting.....	12
5.3.2. Segundo Acting.....	12
5.4. Quinto Nível: Diafragma	12
5.5. Sexto Nível: Abdome	12
5.6. Sétimo Nível: Pélvis.....	13
5.6.1. Primeiro Acting	13
5.6.2. Segundo Acting	13

6. A DIALÉTICA DE GRUPOS

7. TRABALHO EM EQUIPE

8. PLANEJANDO TRABALHAR COM GRUPOS

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
----------------------------------	-----------

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15
---	-----------

RESUMO

A vegetoterapia considera que todas as doenças, físicas e/ou emocionais, tem origem em bloqueios de energia (a esses bloqueios energéticos chamamos “couraças”) que se formam em épocas específicas do desenvolvimento de cada ser e se fixam em zonas do corpo bem delimitadas. Wilhelm Reich, discípulo de Freud, ao estudar com afincos as características comportamentais e o caráter de seus pacientes descobriu que tais bloqueios de energia se formam em regiões específicas do corpo humano; então denominou tais regiões de “Segmentos de Couraça”. Ao todo existem no corpo humano sete segmentos de couraça distintos, com características próprias, que caso bloqueados causam conseqüências específicas e biopatias próprias, tanto psíquicas quanto físicas. A vegetoterapia propõe então “actings” como forma de tratar os problemas causados por estes bloqueios energéticos. Actings são movimentos específicos propostos pelo terapeuta ao paciente, cujo objetivo é provocar uma mobilização funcional dos segmentos do corpo que se encontram encoraçados. Existem actings específicos para cada segmento do corpo. Porém para que o terapeuta reichiano possa aplicar tais actings, antes é necessário que ele faça o “Diagnóstico Energético” e o “Projeto Terapêutico”. Diagnóstico Energético consiste em descobrir quais os problemas reais que o paciente enfrenta, quais as causas, quais os bloqueios. Para identificar tais necessidades, o terapeuta reichiano pode fazer uso da “Anamnese” e da Massagem Reichiana. Já projeto terapêutico nada mais é do que a programação que o terapeuta irá seguir, quais técnicas irá aplicar com aquele paciente especificamente. Juntamente com a teoria de Reich, a visão da dialética de Jean Paul Sartre onde existe algo em comum entre esses dois pensadores, nas entrelinhas de suas formas de compreensão do homem, dos fenômenos grupais, uma vez que o homem passa maior parte de seu tempo em relações com diferentes grupos. Aqui se torna de grande valia conhecimentos para um planejamento anterior a trabalhos com grupos.

INTRODUÇÃO

A vegetoterapia considera que todas as doenças, físicas e/ou emocionais, têm origem em bloqueios de energia que se formam em épocas específicas do desenvolvimento de cada ser e se fixam em zonas do corpo bem delimitadas. Para que haja saúde, colocando de maneira bem simplista, é preciso desbloquear essa energia de tal forma que ela circule livremente dos pés a cabeça.

O que provoca esses bloqueios está intimamente ligado a sentimentos de medo causado por alguma experiência estressante imposta pelo meio em que está se desenvolvendo aquele ser, dado um patrimônio energético original. Dependendo do momento em que essa experiência ocorre pela primeira vez, diferente será a reação daquele organismo e decorrerá daí estrutura (distribuição) energética diferente. Cada estrutura energética forma um tipo de caráter, que tende a desenvolver “doenças” típicas.

A vegetoterapia busca, através do corpo, resgatar as emoções mais profundas do ser humano. Seu princípio básico é o reconhecimento da mobilidade biopsíquica através da anulação da rigidez do caráter e da musculatura. Esta “rigidez” foi denominada por Wilhelm Reich de encouraçamento. De acordo com Reich (2004), o encouraçamento é a consolidação da neurose no corpo, resultando numa parada do fluxo de energia vital.

Reich (2004) propôs o mapeamento emocional do corpo humano em sete segmentos chamados por ele de segmentos de couraça. São eles: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Cada um destes segmentos pode apresentar sintomas e biopatias específicas. Da mesma forma, existe um *acting*, isto é, um movimento específico proposto pelo terapeuta ao paciente com o objetivo de provocar uma mobilização funcional dos segmentos do corpo que se encontram encouraçados.

1. PSICOTERAPIA CORPORAL

A psicoterapia corporal emergiu da obra de Wilhelm Reich depois de seu afastamento com o movimento psicanalítico. Seu desenvolvimento tem como suporte teórico-filosófico, além das idéias oriundas da psicanálise, a fenomenologia e o existencialismo, interagindo na sua proposta de prática clínica com a gestalt-terapia, o psicodrama e as abordagens reunidas sob a denominação de “movimento pelo potencial humano”. (TALLAFERRO, 2001).

Segundo Volpi & Volpi (2003), Reich foi um grande conhecedor da alma humana, entendendo o homem como expressões de energia que denominou como energia orgone que se expressa de diferentes formas. Muito embora tenha sido incompreendido e muitas vezes mal interpretado desde o século passado até os dias atuais. Utilizou o termo "peste emocional" para se referir aos padrões e comportamentos neuróticos individuais que se disseminam como uma epidemia por toda a sociedade. Esses padrões neuróticos se formam desde cedo na criança quando esta perde sua inocência e o seu movimento natural e desenvolve formas artificiais de movimento.

Ainda de acordo com Volpi & Volpi (2003), Reich desenvolveu sua prática funcional no interior de seu trabalho analítico. Considerava que muitas vezes a linguagem verbal funcionava mais como uma defesa, obscurecendo a linguagem expressiva do núcleo biológico. A qualidade vital no ser opera de forma autônoma, para além dos domínios da linguagem, do intelecto, da vontade.

Em sua perspectiva, a soma influencia a psique, assim como a psique condiciona o soma. A intensidade de uma idéia psíquica depende da excitação somática a ela associada. A emoção tem origem no campo somático. Aponta Tallaferro (2001) que a psique é determinada pela qualidade de idéias, desejos, enquanto o soma, pela quantidade de energia em ação.

Para Reich a incapacidade ou limitação do movimento expressivo, da pulsação do organismo, ocasionada em decorrência da retenção e da estase da energia sexual, produz a impotência orgástica que é considerada à característica mais importante do ser humano de hoje, devido ao represamento da energia biológica (orgone) no organismo, ela alimenta a fonte de energia de todo tipo de sintomas biopáticos e de irracionalismo social. Da impotência

orgástica surgem as biopatias, então a tarefa do psicoterapeuta constitui-se em dissolver as couraças, restabelecer a mobilidade pulsional, extinguir as atitudes retentivas, possibilitando a irrupção do reflexo do orgasmo, a entrega por completo as sensações orgânicas e as pulsações involuntárias.

Reich (2004) dava grande ênfase à importância de desenvolver uma livre expressão dos sentimentos sexuais e emocionais dentro do relacionamento amoroso maduro. Enfatizou a natureza essencialmente sexual das energias com as quais lidava e descobriu que a bioenergia era bloqueada de forma mais intensa na área pélvica de seus pacientes.

Ele chegou a acreditar que a meta da terapia deveria ser a libertação dos bloqueios do corpo e a obtenção de plena capacidade para o orgasmo, o qual sentia estar bloqueado na maioria dos homens e das mulheres.

Volpi & Volpi (2003) apontam que a enfermidade psíquica está diretamente relacionada à perturbação genital que constitui a fonte de energia dos sintomas neuróticos. Esta fonte de energia da neurose, seu núcleo somático, é a energia sexual reprimida. A possibilidade de cura passa por restabelecer a capacidade para a satisfação sexual plena, a potência orgástica.

Ainda de acordo com Volpi & Volpi (2003), é importante destacar que Reich deixou um legado de importantes discípulos, a partir dos quais surgiram novas gerações de seguidores que são denominados, reichianos, neo-reichianos e pós-reichianos. Sendo reichianos os que seguem todos os conceitos e princípios das obras de Reich assim como ele definiu, Neo-reichianos que vieram após Reich e se baseiam nos conceitos e princípios criados por ele, mas revistos e atualizados e influenciados por suas próprias pesquisas criando suas próprias teorias e escolas independentes. E os pós-reichianos que vieram depois de Reich, dando continuidade a seu trabalho, revendo modificando e atualizando, mas sem perder o pensamento original de sua obra.

O trabalho de Reich foi desdobrado por Alexander Lowen e John Pierrakos, considerados os primeiros discípulos neo-reichianos, ambos trabalharam diretamente com Reich antes de trabalhar em colaboração. Lowen e Pierrakos acabaram seguindo caminhos diferentes apesar de terem mantido as mesmas bases e conceitos do mestre.

2. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E O CORPO

Alexander Lowen, médico e psicoterapeuta americano, discípulo e cliente de Reich, desenvolveu uma metodologia de psicoterapia que ele chamou de Análise Bioenergética.

A Análise Bioenergética é, portanto, um método de psicoterapia que busca entender a personalidade humana em termos dos processos energéticos que acontecem no corpo.

O que acontece no corpo se reflete na mente e vice-versa. Dessa forma nós podemos entender a personalidade de uma pessoa a partir de uma leitura do seu corpo, observando sua forma e estrutura, rigidez da musculatura, expressão corporal e emocional. Afirma Tallafarro (2001), que podemos visualizar as áreas de bloqueio energético e trabalhar através dos recursos que dispomos na tentativa de mudar a estrutura corporal e, por conseguinte a personalidade.

A Análise Bioenergética dispõe de métodos seguros e eficazes que ajudam ao indivíduo o desenvolvimento de uma autoconsciência e autopercepção e mais ainda a realizar mudanças tanto na sua estrutura corporal como na sua maneira habitual de ser, ou seja, seus padrões de conduta e comportamento. No entanto quero salientar que isso não é algo simples nem fácil. É um intenso caminho onde muitos tentam, mas apenas poucos, os corajosos e persistentes conseguem. Isso porque embora seja grande o desejo de mudança, é portentoso o medo de mudar, ou seja o medo do novo e o apego aos velhos padrões. Devemos lembrar também que esses padrões são mecanismos de defesa inconscientes que foram desenvolvidos na infância ou em fases mais precoces, quem sabe até, alguns deles na fase intra-uterina ou de amamentação. No entanto, apesar das dificuldades que possam surgir no caminho da mudança e do crescimento, muitos conseguem. (TALLAFERRO, 2001).

Lowen desenvolveu uma metodologia cujas origens teóricas estão na Psicanálise de Freud e no trabalho de Reich. Além do mais desenvolveu ele mesmo conceitos teóricos com o "Grounding" ou enraizamento e ampliou uma classificação de diversos tipos de caráter, iniciada por Reich. (VOLPI & VOLPI, 2003).

Aqui de maneira sucinta os fundamentos da Análise Bioenergética:

1. Análise do Caráter (corpo e personalidade)
2. Trabalho focado na respiração
3. Trabalho com Energia (energia vital)
4. Trabalho com o Grounding ou enraizamento

Também os principais tipos de caráter descritos por Lowen, cuja principal função é didática, pois permite ao terapeuta uma linha de trabalho segura. Vale lembrar que os caracteres se formam durante as várias fases do desenvolvimento infantil e que em torno dos quatro a seis anos de idade já está completamente formado. Daí em diante ele vai sendo cada vez mais aperfeiçoado e se fortalecendo.

Vale lembrar também que todos nós temos traços de todos os tipos de caráter, pois passamos por todas as etapas do desenvolvimento infantil, sendo que há uma predominância de determinados traços, de determinado tipo, a depender de como foram vivenciadas cada uma das fases na relação do bebê com a mãe principalmente, ou figura substituta e também na relação com o pai.

Os cinco tipos principais de caracteres descritos por Lowen são os seguintes:

1. Caráter Esquizóide
2. Caráter Oral
3. Caráter Psicopático
4. Caráter Masoquista
5. Caráter Rígido.

Cada uma dessas estruturas de caráter é formada pela fixação da energia (libido ou bioenergia) em uma das etapas do desenvolvimento psicológico e somático infantil.

3. O MAPEAMENTO EMOCIONAL DO CORPO HUMANO

Wilhelm Reich compreende o ser humano através da expressão de energia que ele define como orgone, sendo esta uma energia que proclama vida, movimento e relação entre espaço e tempo (VOLPI & VOLPI, 2003).

O mapeamento emocional do corpo humano foi proposto por Wilhelm Reich em sete segmentos de couraça (assim denominados por ele), que se dão em forma de anel, e vem a compreender as partes anatômicas, como os tecidos, órgãos e músculos de acordo com a região que se encontra.

Dinamizou esses segmentos em dois movimentos básicos: a contração e a expansão energéticas, sendo todos os segmentos por elas percorridos. Contrações e a expansões moldadas na história do sujeito. Sujeito de si mesmo se sujeitado.

Segundo Volpi & Volpi (2003) cada nível tem uma função na organização da personalidade do indivíduo e bloqueios de energia nesses segmentos geram comportamentos psicopatológicos típicos.

São eles:

1. Ocular
2. Oral;
3. Cervical;
4. Torácico;
5. Diafragmático;
6. Abdominal;
7. Pélvico;

No primeiro segmento, **o ocular**, é o olho que desempenha a função de órgão interlocutor relacional direto. A couraça aponta dentre outras, para uma predisposição à psicose ou para uma psicose. Caso seja aprisionada uma quantidade significativa de energia, passa a não circular em quantidade satisfatória pelos outros segmentos, isso por si só já gera uma dificuldade de comunicação. Sendo o primeiro segmento de expressão energética comunicacional distancia a pessoa, desde os primórdios de vida da comunicação usual e casual, criando através da solidão uma forma favorável de comunicação. Dentre outras dificuldades pode ajudar a pessoa

compreender-se, gerando uma percepção muito particularizada e caótica nas emoções.

No segundo segmento, **o oral**. A boca desempenha a função de principal ligação energética com o meio-ambiente. A couraça desse segmento pode apontar tanto para uma psicose, tendo, por exemplo, como uma característica marcante, a falta de outro, como para os transtornos de personalidade tendo, por exemplo, como uma característica marcante a voracidade, o outro que lhe é.

No terceiro segmento, **o cervical**, aponta para transtornos de personalidade e de comportamento, onde aparecem como característica marcante jogos narcísicos. A leitura de caráter é a da generalidade narcísica, que perpassa todas as formas caracteriais. Ao outro não será permitida a particularidade distintiva.

No quarto segmento, **o torácico**, indica tendências para os transtornos de personalidade e para os transtornos de comportamento e também para alguns tipos de neurose como a obsessiva compulsiva e, por vezes, a histeria, a tristeza e ambivalência. A leitura caracterial é a da preponderância de um bloqueio afetivo. O bloqueio afetivo, embora uma constante nos males psíquicos, aí assume o lugar do que seria o dito, representando um fenômeno próximo da alexitimia (ausência de palavras para a emoção).

No quinto segmento, **o diafragmático**, aponta ainda para o campo dos transtornos de comportamento, e também para o das neuroses, esta diretamente ligado a respiração a capacidade de suportar. Aqui o caráter mais encontrado é o masoquista. O sofrimento a culpa é o outro de si mesmo também destacando compulsão a repetição.

No sexto segmento, **o abdominal**, contato profundo consigo mesmo sendo considerado a centro energético "vital". As sensações viscerais, nossas possibilidades e necessidades aceptivas, em estase, denunciam um outro que aceito simbolicamente como outro maior que o outro seja. Recusa-se a ele a maiúscula que lhe mobilizaria o falo, permanecendo-se parado numa "aceitação" para a qual, portanto, por parado, não aceito o gesto (da aceitação).

No sétimo, **o pélvico**, tem sua forma de expressão a sexualidade da genitalidade. Da sensação, emoção, fantasia não se chega ao gesto

consentido. Sobre passo da emoção no falo idealizado, não ideal. Dá para perceber o que os problemas de mobilidade levam a contrair. (histeria).

Os três primeiros são considerados pré-genitais, os três seguintes são pseudo-genitais e o sétimo genital.

Tais seguimentos não estão correlacionados anatomicamente, mas a nível emocional eles estão relacionados entre si, todos os seguimentos têm uma relação com o segmento superior ou inferior a ele. E evidenciam marcas que são as histórias vividas por este ser.

Apesar da não correlação anatômica entre os segmentos, emocionalmente eles estão relacionados entre si. É importante considerar que todos os segmentos têm uma relação com o segmento superior ou inferior a ele.

Através desse mapeamento, Reich desenvolveu técnicas específicas para ajudar o sujeito a se conquistar ou reconquistar sua autonomia, liberdade de expressão e responsabilidade sobre a vida.

Volpi & Volpi (2003) afirmam que a vida é uma manifestação energética! E essa energia precisa circular livremente para uma vida saudável, o que ocorre é que essa energia é impedida de circular livremente. As emoções reprimidas nos músculos corporais, os bloqueios definidos como couraça, que a vegetoterapia busca flexibilizar através da liberação das emoções e resolução dos conflitos psicológicos.

O princípio básico da técnica da vegetoterapia é o restabelecimento da motilidade biopsíquica através da anulação da rigidez (encouraçamento) do caráter e da musculatura. A dissolução de uma couraça muscular não só libera a energia vegetativa como também reproduz a lembrança da situação de infância na qual ocorreu a repressão do instinto. (Volpi & Volpi, 2003, p. 23.)

4. PROJETO TERAPÊUTICO

4.1. Anamnese

É através da Anamnese que é um primeiro contato verbal com o paciente, onde podemos ter claras as resistências e transferências, que são definidas pela psicanálise como forças que interferem em nossa mente para determinar nossa conduta, demonstrando que nem tudo que é vivido, sentido ou pensado, pode ser evocado, revivido por uma simples determinação do sujeito, que indaga sobre as determinações que o impedem de pensar ou sentir de determinada maneira, o inconsciente opera com sua própria lógica (TALLAFERRO, 2001) O paciente já no início da terapia traz estes mecanismos de resistências e transferências. Por isso a anamnese é um recurso que possibilita, de uma forma verbal, colher todos os dados do paciente, como por exemplo: (VOLPI & VOLPI, 2003).

- Informações sobre sua gestação;
- Informações sobre o parto;
- Informações sobre amamentação e desmame;
- Doenças no princípio da vida;
- Infância;
- Adolescência;
- Idade Adulta;

4.2 O Enquadre

Sem esse não há processo, portanto não se alcançam os objetivos clínicos, configura-se a partir de uma sistemática que vincula uma série de técnicas, mas para que sejam funcionais, devem estar moduladas pela posição e forma de estar do terapeuta, estando junto ao paciente, respeitando seu ritmo, sem induções nem conselhos, sem formulações nem receitas sobre os aspectos atuais da sua vida. Com essa atitude, a pessoa se sente acompanhada, mas ao mesmo tempo facilita a possibilidade de deslocar afetos

que foram desenvolvidos com afetivos históricos através do qual vai estabelecendo-se a transferência. (TALLAFERRO, 2001).

4.3. Massagem Reichiana

De acordo com Volpi & Volpi (2003), o segundo passo será que dá continuidade à anamnese, é a aplicação da massagem reichiana. Onde o paciente deverá estar usando a menor quantidade possível de roupas, estando, por exemplo, em roupas íntimas ou de banho. Mas tudo isso deve ser administrado por um profissional capaz de garantir cuidados essenciais, respeitando o paciente de forma a não gerar constrangimentos e aumento de resistência (

Isso porque, conforme indica Volpi & Volpi (2003), aplicar massagem reichiana sobre a roupa (calça comprida, camiseta, meia...) impossibilita um diagnóstico autêntico porque é preciso averiguar o grau de tensão de uma musculatura, a temperatura, coloração, textura da pele, etc.

A pele é nosso primeiro órgão de comunicação. É também o primeiro órgão de aprendizagem de um bebê porque é por meio dela que irão se constituir os primeiros registros de aceitação ou rejeição, sentidos até mesmo dentro do útero, enquanto o bebê estiver em desenvolvimento.

Segundo Volpi & Volpi (2003), a pele possui receptores que ao serem tocados, transmitem as informações que passam pela medula espinhal até chegar ao cérebro, onde estimulam neurônios do giro pós-central e estabelecem conexões com outras áreas que decifram não só as sensações táteis como também de muitas outras que se originam dentro e fora do corpo.

A massagem é um instrumento, uma ferramenta, fundamental de base para um diagnóstico energético. Ela faz parte do projeto terapêutico das escolas reichianas. Portanto, apresenta algumas características particulares:

1ª). Ela segue obrigatoriamente o fluxo energético do corpo, que vai da cabeça em direção aos pés.

2ª). Deve haver contato direto com o paciente, facilitando dessa forma o vínculo e a transferência energética.

A massagem auxilia no *diagnóstico energético* do indivíduo, mostrando cada nível do corpo que se encontra bloqueado.

4.4. Projeto Terapêutico

Cada paciente precisa ter seu próprio projeto terapêutico, o qual é aplicado de acordo com o diagnóstico energético.

4.4.1. Núcleo Psicótico

Este tipo de paciente necessita de energia. Podemos então fazer uso da homeopatia, de vitaminas, do acumulador ou manta orgonótica, acupuntura com agulha de outro etc.

A postura do terapeuta deve ser de um útero quente, caloroso, acolhedor, disponível, que dá contato, carinho e calor para que o paciente se sinta aceito.

Nesse caso, a massagem reichiana é muito importante porque oferece contato físico real.

4.4.2. Borderline

Nesse caso o terapeuta deve representar a mãe boa que o paciente não teve. Deve fazer a maternagem como se o paciente fosse um recém-nascido.

Se a condição energética da cobertura é boa, ele não precisa de vitaminas, mas pode se beneficiar da acupuntura.

4.4.3. Psiconeurótico

A postura do terapeuta deve ser a de um pai que permite a expressão da função edipiana e não um pai que a impede.

4.4.4. Neurótico

A postura do terapeuta é a de um “amigo” ao qual o paciente pode se abandonar.

As terapias que recomendo são de três tipos: A Vegetoterapia segundo a metodologia sistematizada por Navarro, terapias energéticas convergentes e atividades terapêuticas preventivas, que são atividades corriqueiras que cada um deve incorporar ao seu dia-a-dia de acordo com suas preferências pessoais.

Os casos mais graves, como psicoses e doenças de origem desconhecida incuráveis, necessitam da ajuda superespecializada e não serão objeto das minhas próximas considerações. Para os demais casos Navarro sistematizou uma série de exercícios terapêuticos que são usados pelos profissionais da Vegetoterapia caracterooanalítica com objetivo de liberar as emoções correspondentes proporcionando sua conscientização e elaboração. Esses exercícios são denominados Actings e cada um corresponde ao desbloqueio de um dos níveis citados acima. Independente do diagnóstico todos os que passam por esse tipo de terapia praticam todos os exercícios. A diferença é o tempo que se leva em cada fase da terapia.

5. OS ACTINGS DA VEGETOTERAPIA

Actings são intervenções sobre os sete seguimentos de couraça, movimentos peculiares que o terapeuta utiliza com seu paciente, cujo objetivo de adequar uma mobilização funcional dos segmentos do corpo que se encontram encouraçados. Existem actings específicos para cada segmento do corpo. Cada qual com seu significado na busca de resgatar aspectos da condição arcaica da formação do ser humano na infância. Atua nesta direção estimulando o movimento pulsional, paralisando ou comprometido a expressar-se (VOLPI & VOLPI, 2003).

Navarro (1989) afirma que muitos dos movimentos neuromusculares (actings) que a pessoa realiza no divã, são reproduções dos movimentos musculares espontâneos, “sinais” de amadurecimento e de integração funcional psicossomática durante certos períodos básicos da nossa vida infantil. É por isso que através do acting podemos acessar lembranças e experiências vividas neste tempo.

O acting não age isoladamente, trabalha-se com o paciente através dele. É possível que seja necessário esperar um longo tempo para iniciar os trabalhos com eles. O fundamental é perceber a dinâmica e o momento de cada um, adequando-se ao ritmo próprio da relação que se constitui na vivência interativa entre cliente e terapeuta. Para se ter uma modificação estrutural, é importante trabalhar o indivíduo todo, na sua estrutura. Para a vegetoterapia, ao restringir as intervenções somáticas e trabalhos sobre musculatura, algumas abordagens não atingem o núcleo psicótico, só as defesas.

Estes actings desenvolvem-se de maneira seqüencial seguindo a metodologia de Federico Navarro, apresentados resumidamente a seguir.

5.1. Primeiro e segundo níveis: Olhos e Boca

5.1.1. Primeiro Acting

Olhar um ponto no teto mantendo a boca aberta.

Procura simular a situação do bebe ao nascer, podem aparecer dois tipos de emoção: medo de entrar em contato consigo mesmo, ou êxtase.

Objetiva eliminar essa primeira situação bloqueada da vida e estimular a pessoa a focar.

Pode curar o astigmatismo, um erro de refração da visão.

5.1.2. Segundo Acting

Olhar alternadamente o ponto no teto e a ponta do nariz fazendo movimento de sucção com a boca.

Procura simular a situação da amamentação, quando se inicia a formação do Eu em contraposição a um Não-Eu. Aqui aparece a dificuldade do paciente em poder olhar para si e para o outro fora de si. Pode aparecer emoções do tipo depressiva, oralidade, que pode ser assim tratada.

Pode curar miopia, dificuldade de enxergar o que está longe.

5.1.3. Terceiro Acting

Olhar alternadamente à direita e a esquerda mordendo uma toalha.

É um movimento que refaz energéticamente a situação do desmame, que na visão reichiana deveria ocorrer em torno dos 9 meses de idade. Podem aparecer sentimentos de raiva reprimida, desconfiança e medo. Objetiva desbloquear esses sentimento, aprendendo a confiar e a se defender.

Pode curar hipermetropia, dificuldade da visão para enxergar o que está perto.

5.1.4. Quarto Acting

Rotação com os olhos mostrando os dentes.

Procura simular a fase de transição da motilidade para mobilidade, fase de engatinhar, aos 10 meses.

Pode surgir sentimento de ansiedade em relação ao espaço/tempo. Pais tendem a forçar andar. É o momento da sociabilização.

Os dentes à mostra pode indicar: Cuidado, eu mordo! Da mesma forma que também pode significar: Eu sei sorrir.

Pode curar presbiopia, o cansaço visual que geralmente aparece após os 40 anos de idade.

5.2. Terceiro Nível: Pescoço

5.2.1. Primeiro Acting

Deitado com a cabeça para fora do divã e deixar o pescoço cair: abandono do pescoço, entrega.

Essa postura trabalhar o narcisismo, instinto de conservação, valorização da carreira, soberba orgulho, “self control” típico de um Eu fraco. Mostrar a garganta representa render-se, praticar a humildade.

Objetiva aprender a confiar no outro e a não ter controle rígido sobre as situações da vida.

5.2.2. Segundo Acting

Deitado girar a cabeça para os lados dizendo “não”.

Objetiva trabalhar a capacidade de se afirmar como pessoa, afirmar o próprio ponto de vista.

Transição para se trabalhar o Tórax.

5.3. Quarto Nível: Tórax

5.3.1. Primeiro Acting

Abrir e fechar as mãos.

Procura trabalhar a ambivalência, o conflito entre ódio e amor.

5.3.2. Segundo Acting

Bater na cama falando “Eu”.

Procura trabalhar a auto-afirmação do eu intrapsíquico. Capacidade de entrar em contato consigo mesmo. Amar a si mesmo para poder se relacionar e dar amor ao outro.

5.4. Quinto Nível: Diafragma

Além da respiração que chamamos de “gato”, que significa respirar pelo nariz e soltar o ar pelo nariz ao mesmo tempo em que mostra os dentes, também utilizamos o movimento de empurrar os braços em direção aos pés quando se está expirando. Ao final da expiração, deve sempre ocorrer a pausa.

Trabalhar o diafragma significa reorganizar a ansiedade e ao mesmo tempo a disponibilidade para dar amor, afeição, abandonando o masoquismo que se instala nesse segmento, responsável pelo sentimento de culpa, espera de punição e auto punição. Gera ansiedade que se cura aprendendo a respirar. Costuma ser o ponto de maior resistência.

Pode surgir sentimentos ligados à solidão e ansiedade.

Ligada à masturbação, sentimento de culpa e espera de punição.

5.5. Sexto Nível: Abdomen

Um dos movimentos propostos para o trabalho desse segmento é o remador, onde o paciente segura com as mãos ambos os joelhos puxando as pernas em direção ao peito, abrindo-as sem afastar os pés e fechando-as novamente. É como se estivesse dentro de uma canoa praticando remo.

Objetiva levar energia para a pélvis, para os genitais, e ultrapassar a muralha do sexto nível.

5.6. Sétimo Nível: Pélvis

5.6.1. Primeiro Acting

A pessoa imagina ter uma calda e mexe como se quisesse sacudí-la: Sacudir a cauda.

Pode causar dor nas coxas. Objetiva-se trabalhar o super-ego (autoridade, proibição, lei) que está ancorado nessa região. O medo da castração ou medo da autoridade inibe a pélvis e a sexualidade genital.

5.6.2. Segundo Acting

A pessoa estica as pernas e chuta para o alto falando “não”: Chutar a autoridade.

Essa ação descarrega o bloqueio da calda e liberta o indivíduo das restrições do super-ego.

Cabe lembrar que não detalhamos todos os actings propostos por Navarro, porque nossa intenção é apenas apresentá-los resumidamente para uma melhor compreensão do trabalho do desbloqueio das couraças segundo a metodologia de Navarro.

6. DIALÉTICA DE GRUPOS

Para compreender o processo grupal, a partir dos pressupostos teóricos da filosofia Existencial Sartreana, é necessário desprender-se do modo de pensar determinista e racional, das coisas prontas e acabadas. A compreensão dos grupos se dá pela dinâmica da troca e da reciprocidade, que está escrita numa relação dialética, sendo esta, o caminho do homem em sua relação com a natureza e a sociedade, afim de modificá-las: é a lógica da ação “sempre recomeçada”, pois deriva de contradições, de dados jamais acabados e sempre questionados. É a lógica do inacabado (RUBINI, 1999).

A unidade do grupo surge pelas relações da atividade prática de seus membros em um único movimento endereçado a um fim comum. No entanto, no grupo as liberdades se associam, agregam esforços e lutam juntas para transformar uma situação, com vistas a um fim comum (PERDIGÃO, 1999).

Sob o enfoque existencial, o grupo, não pode ser entendido como uma totalidade pronta, acabada, e sim como uma totalização em processo, “ele não é, ele se totaliza sem cessar” (PERDIGÃO, 1995 p. 219). Ocorre uma fusão das distintas serialidades que é uma forma de ser dos indivíduos em relação aos outros, sendo uma relação que vem a coisificar o outro expressando a alienação do homem, na qual todos são vistos como equivalentes aos demais, cada um é apenas quantidade, substituível a qualquer momento. (RUBINI, 1999).

Conforme o mesmo autor, a serialidade é o tipo de relação que se estabelece, entre indivíduos que compõe que é uma forma de coletivo. Na serialidade não há relação e as consciências estão isoladas umas das outras sendo o modo de existência social dominado pelo Prático-Inerte. Este por sua vez, é o campo material prático, porque é construído através da ação prática de outros homens. É também inerte, porque as práxis anônimas que o criaram encontram-se no passado, os projetos que o conceberam tornaram-se passivos ao inscrever-se na matéria e cristalizaram-se em resultados já acabados. Sendo assim, “é o mundo da inércia material fixada por ações humanas anteriores à nossa existência” (RUBINI, 1999, p.193-194).

Quando a minha serialidade interna se funde à do outro, onde cada um depende dos demais, cada um realiza a sua práxis, ou seja, cada um realiza sua ação, como “ação de todos”. Há então uma ação comum livremente orientada, uma práxis e um projeto comum, havendo uma união de consciências (PERDIGÃO, 1995).

A inteligibilidade do grupo permeia no que Sartre chama de Terceiro Mediador, o qual não só admira o grupo de fora, mas faz parte dele. Dá-se então no grupo uma junção de unificadores-unificados, uma dupla mediação de cada um sobre todos e de todos sobre cada um, caracterizando uma rede emaranhada de unificações recíprocas na qual cada membro, como agente unificador, realiza a junção, e, simultaneamente, como membro unificado por outro agente, sente-se fazendo parte de um todo. “Sou o terceiro unificador dos outros, e há terceiros que me unificam” (PERDIGÃO, 1995, p. 214). A junção é feita em todos e por todos, já que cada um age sobre os demais para conduzi-los à ação de grupo (PERDIGÃO, 1995).

A transcendência natural da subjetividade de cada membro impede que a própria pessoa compreenda a si mesma como realidade objetiva, dada e acabada. Assim, enquanto projeto, sou sempre um ainda-não-realizado, jamais podendo realizar o meu próprio ser-no-grupo. É indispensável, para a aparição do ser-no-grupo, que a essa transcendência da subjetividade individual se contraponha uma imanência. Para constituir um grupo não é suficiente a pura transcendência, ou seja, o projeto individual de me inteirar em um todo; nem a pura imanência, na qual o grupo seria um recipiente onde os membros estariam reprimidos. Sendo assim, a tensão imanência-transcendência, longe de compor um obstáculo, é fundamental para a existência do grupo

compreendido como ação dos indivíduos unidos em uma ação comum (PERDIGÃO, 1995).

A práxis é o processo pelo qual o homem busca constantemente desalienar-se, realizar-se como homem, modificando-se e modificando o meio em que vive (RUBINI, 1999).

No grupo, a ação de cada membro se verifica na ação comum de todos. Não há mistura de consciências, pois cada uma se conserva estanque e ocorre uma identidade de ação. É na ação que cada um descobre em sua práxis a práxis dos outros (PERDIGÃO, 1995).

Os membros juntam-se livremente e espontaneamente praticam seus atos. Todos são terceiros mediadores, onde todos dão ordens ou se reconhecem nelas e as acatam. Há liberdade geral e nada é imposto a ninguém. Procura-se uma divisão das tarefas para cada membro, para que não ocorram equívocos ou transtornos, buscando a organização do mesmo. Surge, então um poder jurídico, no qual cada membro se responsabiliza sobre suas próprias ações e onde cada um passa a ter o seu próprio direito de executar suas tarefas, com o seu dever particular. Esta organização é permeada por um juramento, que se responsabiliza contra um retorno à série. Todos juram não infringir o juramento, não afastar-se do grupo, não trair os companheiros, etc. Todos dão a sua palavra, livremente de que irão respeitar a permanência do grupo, jurando que qualquer acontecimento que vier a ocorrer não afetará o grupo. A partir do juramento, nasce o que Sartre denomina de fraternidade-terror, um terror que não separa, mas une (PERDIGÃO, 1995).

Na busca dessa organização, o indivíduo comum pertence ao grupo na medida que pratica determinada função e apenas essa (RUBINI, 1999). Com o surgimento da função, reaparece o indivíduo único e singular que teria livremente se destruído com o juramento, de modo que pudesse existir no grupo o indivíduo comum, decorrendo então a destotalização-em-curso da própria organização, que levou os membros a agirem em funções separadas (PERDIGÃO, 1995).

Quanto maior a iminência de se separarem, mais o grupo reivindica um estado ontológico permanente. As liberdades de cada membro e a tensão imanência-transcendência não foram suficientes para alcançar esse objetivo. Sendo assim, se faz necessário lutar com novas medidas, que sejam mais impactantes que o juramento, a fraternidade-terror e a função. Na proporção

em que aumentam as dificuldades de integração, recorre-se às estruturas de inércia, como forma de conservar a unidade ameaçada (PERDIGÃO, 1995).

O que era práxis começa a ficar estanque no que Sartre define como Processo que é uma nova realidade dentro do grupo. O processo é o contrário da práxis: as estruturas inertes representam um poder cada vez maior, fazendo com que a ação individual dos membros, contrariamente, torne-se sempre mais passiva. A práxis-processo proporciona esses inconvenientes, provocando a esclerose do grupo, porém este é uma saída para evitar que os membros recaiam na serialidade. Surge então o grupo como instituição (PERDIGÃO, 1995).

Conforme o autor supracitado, o grupo institucional é um sistema fechado e estático, que é compreendido pela força de seus códigos de conduta, suas leis, normas, estrutura estabilizada e redução da práxis individual a limites severos, porém é um fenômeno inevitável. Surge então, uma práxis estereotipada na qual o indivíduo volta a serialidade. “O grupo institucional é a passagem da inércia assumida do grupo organizado para a passividade impotente da coletividade serial” (p. 242).

Sendo assim, inicia-se o processo de burocratização, que é um complexo sistema hierárquico, no qual o nível mais baixo é um instrumento inerte manipulado pelo imediatamente nível mais alto (PERDIGÃO, 1995).

Na tentativa da não-dispersão do grupo, instala-se a figura do soberano que é o chefe supremo ou um subgrupo, como por exemplo, o Estado. Com este, o grupo institucional, já não representa somente inércia, pois reaparece uma práxis livre (a do soberano) que fará o grupo agir. Assim, a revolta inicial das liberdades impulsiona à submissão de todos e à liberdade de um só homem, ou uma elite, voltando à série (PERDIGÃO, 1995).

Para finalizar, o mesmo autor complementa que, o grupo sempre fracassa ao buscar o status de um ser acabado e de uma totalidade já feita, pois enquanto existe, é uma ação em aberto, sujeita ao crescimento ou extinção.

7. TRABALHO EM EQUIPE

O próprio sucesso no nosso estilo de vida depende do trabalho de equipe. Da mesma forma, as organizações que produzem os bens e serviços com os quais contamos estão estruturadas em equipes, cada qual com seus próprios objetivos e áreas de responsabilidade (MARGERISON e McCANN, 1996).

Se fizer a comparação entre o “membro de uma equipe” e o “indivíduo isoladamente”, qual deles seria visto com mais frequência em um relatório de desempenho? O trabalho em equipe combina os talentos dos indivíduos para gerar algo mais do que é possível com cada indivíduo estando separado (CLEGG e BIRCH, 2003).

Porque o homem é, antes de tudo, o objeto de suas necessidades e da organização social que regula a satisfação dessas necessidades, desta ou daquela maneira. Em sua posição de objeto das suas necessidades, entretanto, o homem é, também ao mesmo tempo, sujeito da história e do processo social do qual “ele próprio é o autor”, certamente não sendo como gostaria, mas influenciado por aspectos econômicos e culturais, que determinam o conteúdo e resultado da ação humana (REICH, 2004).

Atualmente, cerca de 80% das empresas possuem mais da metade de seus colaboradores trabalhando em equipes e fica claro que elas são capazes de melhorar o desempenho dos indivíduos quando a tarefa requer múltiplas habilidades, julgamento e experiências. Desse modo, descobriram que as equipes são mais flexíveis e reagem melhor às mudanças do que os departamentos tradicionais ou outras formas de agrupamentos permanentes possuem também capacidade para se estruturar, iniciar seu trabalho, redefinir seu foco e se dissolver rapidamente (ROBBINS, 2005).

Quando as organizações se modificam para serem mais eficientes, escolhem as equipes como forma de utilizar melhor os talentos de seus colaboradores, pois assim, é solicitada a participação destes nas decisões operacionais, além de ser uma forma eficaz de os dirigentes proverem a democratização de suas empresas e ainda aumentar a motivação dos seus colaboradores (ROBBINS, 2005).

Para que se tenha uma melhor compreensão acerca do que vem a se trabalhar em equipe, é fundamental que se entenda primeiro o que não é Equipe.

Equipe *não* é um conjunto de pessoas que trabalham sobre o mesmo “quadrado” do organograma, fazendo cada um a sua parte para que o outro ou os outros consolidem ou harmonizem”. E *não* é um grupo de pessoas praticando atividades comuns, com objetivos idênticos, porém individualizados, como um grupo terapêutico, um grupo de ginástica ou grupos que tenham por finalidade desenvolver habilidades individuais. Nesses casos, o grupo é instrumento para que objetivos individuais sejam alcançados (BOOG, 1994 p. 416).

De acordo com o mesmo autor “o que caracteriza uma equipe são resultados comuns obtidos por interatividade” (1994, p. 416). Pessoas que trabalham juntas oferecem suas competências e combinam seus esforços a fim de fazerem coisas que são da responsabilidade de todos, mesmo havendo uma “chefia” que se responsabilize pelas mesmas.

O trabalho em equipe em diferentes níveis hierárquicos de uma organização pode ser adotado como uma resposta corporativa aos desafios do ambiente de trabalho, com a finalidade de desenvolver habilidades e competências estratégicas (SANTOS, 1999).

O autor citado acima apresenta os principais aspectos do trabalho em equipe, tais como:

- Ψ Clareza de objetivos e a conseqüente formação de identidade de equipe;
- Ψ Cautela e implicação nos métodos de mudança organizacional;
- Ψ Divisão de informações, baseado na confiança mútua entre os membros de uma equipe e também no apoio a tomada de decisão;
- Ψ Formação de profissionais especializados, tendo assim conhecimentos complementares;
- Ψ Compromisso com finalidade, intuito e abordagem de atividades comuns;
- Ψ Recíproca responsabilidade na definição de objetivos e na atuação da equipe;
- Ψ Ampliação freqüente das capacidades individuais e do grupo.

Segundo Margerison e McCann (1996) uma das funções chave de todo administrador é habilitar as pessoas a trabalharem juntas, como uma equipe,

onde os seus membros são capazes de desenvolver aptidões de gerenciamento e praticá-las de forma satisfatória até que consigam trabalhar eficientemente em conjunto.

É necessário então, que o administrador esteja preparado, a fim de reunir e capacitar os colaboradores, lembrando que cada gerente possui formas diferentes para garantir o sucesso da equipe. Sendo assim, os mesmos concordam que o propósito final deve se chegar a uma combinação vitoriosa em que os indivíduos trabalham juntos para cumprir os objetivos da tarefa (MARGERISON e McCANN, 1996).

Segundo Robbins (2005), muitas pessoas não se encaminham naturalmente para o trabalho em equipe. Elas são do tipo solitário ou pessoas que preferem serem reconhecidas por suas realizações individuais, e também existem um grande número de organizações que alimentam essas realizações pessoais, elas criam um ambiente de trabalho competitivo, no qual apenas os fortes sobrevivem.

Mas o sucesso do colaborador não é mais definido em termos de seu desempenho individual, para se ter um bom desempenho como membro de uma equipe, a pessoa precisa “ser capaz de se comunicar aberta e honestamente, confrontar diferenças e resolver conflitos, bem como, sublimar suas metas pessoais para o bem do grupo, para muitos colaboradores esta é uma tarefa difícil, quando não impossível” (ROBBINS, 2005 p.223).

O autor acima citado explica então, algumas opções básicas que a administração precisa para transformar indivíduos em membros de equipe. São elas:

Ψ Seleção – quando se contratam membros de equipe, além das habilidades técnicas requeridas pelo trabalho, deve-se assegurar que eles tenham condições de desempenhar seus papéis no grupo. Muitos candidatos não possuem habilidades para trabalhar em equipe, assim o candidato pode passar por um treinamento para se transformar um membro de equipe, ou se não adiantar, pode ser transferido para uma unidade da empresa que não trabalhe em equipe (caso exista) ou não contratá-lo.

Ψ Treinamento – uma grande parcela das pessoas habituadas aos valores individuais pode ser treinada para se transformar em membros de equipe. Especialistas em treinamento conduzem exercícios que permitem aos colaboradores experimentar a satisfação que a equipe de trabalho pode

proporcionar. Geralmente, isso é realizado através de workshops para ajudar os funcionários a aprimorar suas habilidades de resolução de problemas, comunicação, negociação, administração de conflitos e gerenciamento.

Ψ Recompensas – o sistema de recompensas deve ser reformulado para estimular os esforços cooperativos, em vez de competitivos. As promoções, os aumentos de salários e outras formas de reconhecimento devem ser dados aos indivíduos por sua eficácia como membros colaborativos das equipes, isso não significa que se deva ignorar a contribuição individual, mas sim, ela deve ser equilibrada com as contribuições altruístas para o bem da equipe.

Por fim, a característica-chave de uma equipe é que os membros têm um objetivo em comum e dependem uns dos outros para o desenvolvimento definitivo. No trabalho, a maioria das tarefas é feita em base individual, mas o esforço total define o “trabalho de equipe” (MARGERISON e McCANN, 1996 p. 23).

8. PLANEJANDO TRABALHAR COM GRUPOS

Algumas dicas para planejamento de trabalho com grupos, onde cada item deve ser cuidadosamente verificado.

DELINEANDO OBJETIVOS

Um dos primeiros passos em um trabalho com grupos é delimitar um ou mais objetivos, podendo assim relacionar o trabalho com o desenvolvimento da qualidade de vida, com as mais distintas aprendizagens, como o aumento da produtividade em uma empresa, com a superação de obstáculos específicos (VOLPI & VOLPI 2001).

De acordo com Volpi & Volpi (2001), Para definir seu objetivo, você deverá analisar se este trabalho é uma prestação de serviços para uma instituição/empresa ou uma ação pessoal. No caso de for para uma instituição/empresa, o foco do trabalho já vem previamente definido, o que não impede a realização de um diagnóstico mais amplo ou diverso. Caso se trate de uma iniciativa pessoal, o objetivo poderá ser definido de acordo com as necessidades detectadas no grupo, podendo também definir um tema e abrir para quem se interesses.

DEFININDO O TIPO DE TRABALHO

De acordo com ao objetivo, a forma como você trabalhará deverá ser esquematizada. O mesmo deve ser considerado com relação ao tempo que se tem para fazer o trabalho, o número de participantes que muitas vezes já vem pré-definido pela empresa que contrata seus serviços, o contexto em que será implantado o seu trabalho e até dos recursos (espaço físico, materiais) que você dispõe abaixo os trabalhos práticos que podem ser feitos:

Vivência: Como já diz o nome, relaciona-se com a disposição de viver, experimentar, dedicar-se a uma nova sugestão. Na maioria das vezes acontece no âmbito de uma atividade maior, como um congresso, por exemplo. Sendo de curta duração, variando entre uma a duas horas de trabalho que propõem mobilizar o grupo frente a um tema determinado (VOLPI & VOLPI 2001).

Oficina: Literalmente, uma oficina é um espaço onde se pratica um ofício ou onde se conserta algo. Nesse foco, além de mobilizar um conteúdo, vem a ser um trabalho no qual se torna possível auxiliar o grupo a se aprofundar no tema sugerido, descobrindo respostas e soluções necessárias. A duração pode variar entre duas a quatro horas (VOLPI & VOLPI 2001).

Workshop: De acordo com Volpi & Volpi (2001), a palavra é inglesa e sua tradução é oficina. Novamente aqui encontramos a possibilidade de mobilizar o grupo na direção de um tema exclusivo e de auxiliá-lo na procura de resoluções. O termo workshop é muito usado entre os profissionais da abordagem corporal e que trabalham com grupos, sendo empregado para definir trabalhos de duração prolongada, muitas vezes de dois a quatro dias. A diferença entra workshop e oficina diz respeito à possibilidade de aprofundamento das atividades sugeridas, com relação ao tempo. Mas essa possibilidade depende também da condução do trabalho, do momento, da disponibilidade do grupo e diversos fatores.

TRABALHANDO COM PARCERIA

É preciso definir se quer trabalhar em parceria ou não, principalmente quando se trata de trabalhar com grupos numerosos, muitas vezes um auxiliar pode ser importante e indispensável. O mesmo vale para trabalhos que requerem um aprofundamento psicoterapêutico que tem por objetivo gerar emoções. É preciso também levar em conta o quanto sua comunicação é clara, sincera e limpa com o parceiro que você deseja trabalhar. Muitas vezes deixa-se de fazer ou dizer coisas para não contrariar ou magoar seu parceiro e quem sai prejudicado é você e o grupo. Procure não agir assim, caso seu parceiro não corresponda a suas expectativas, busque outro e quando achar alguém com quem você se dá bem tente manter essa parceria ao máximo, porque não é fácil encontrar bons “sócios”. (VOLPI & VOLPI 2001).

Segundo Volpi & Volpi (2001) para uma boa parceria é necessário entre os coordenadores uma espécie de “sintonia fina”, onde existem qualidades em ambos os coordenadores que são auxiliam o desenvolvimento do trabalho, mesmo sabendo que os dois (ou mais) jamais funcionaram de forma idêntica.

Tanto as características semelhantes e as diferentes podem ser positivas quando somadas e acrescentadas no desempenho de um bom trabalho.

IDENTIFICANDO O PÚBLICO ALVO

A população para a realização do trabalho poderá ser definida pela instituição/ empresa que solicitou o serviço ou por pessoas que se inscreveram numa prática que você sugeriu (VOLPI & VOLPI 2001).

Exemplo: Uma atividade que auxilie na comunicação de profissionais da área de vendas. Para tanto seu objetivo é a comunicação e sua população vem a ser os profissionais da área de vendas.

DELIMITANDO O “TERRITÓRIO” DE TRABALHO

Outro item que exige cautela, diz respeito ao local onde as atividades serão realizadas, sendo sempre indicados lugares silenciosos e arejados.

Se optar por um lugar que tenha grama, num bosque, num riacho, fazenda, chácara ou outro lugar qualquer, lembre-se de cuidar com insetos e outros animais, evitando assim possíveis imprevistos e acidentes (VOLPI, 2001).

É importante estar prevenido para algumas situações que quando não verificadas anteriormente podem prejudicar o trabalho.

Algumas delas:

A) Conheça o local antecipadamente:

Conforme Volpi & Volpi (2001), Conhecendo antecipadamente é possível saber o tamanho da sala, se tem bosque, pátio, piscina, etc, que poderão ser aproveitados para atividades ou lazer. E também quadros, banheiros e limpeza do local, etc. Evitando entrar em ciladas que podem ocorrer ao conhecer o local somente no dia do trabalho.

B) Verifique a sala de trabalho:

O ideal é que a sala seja ajustada ao número de participantes, pois uma sala pequena pode gerar desconforto e uma sala grande, dispersão. O correto é imaginar o número de participantes deitados no chão da sala, com braços e pernas abertas, dispondo do maior espaço possível sem esbarrar nos companheiros a sua volta. É essencial que a ventilação da sala também seja considerada (VOLPI & VOLPI, 2001).

PISO: Volpi & Volpi (2001) destaca a importância, caso seja de cimento ou lajota conservara a temperatura fria e juntamente com a temperatura do ambiente, é provável que se torne desconfortável e que as pessoas não consigam permanecer nele muito tempo. Busque evitar esse tipo de piso, especialmente se o trabalho for no inverno. Se não tiver como evitar utilize cobertores, tapetes, toalhas, sempre cuidando com a possibilidade de serem objetos escorregadios e perigosos.

Piso de carpete pode ser mais favorável que o piso de lajota, colchonetes, almofadas e cobertores ficam mais convidativos ainda, mas vale lembrar que algumas pessoas são alérgicas e que esses materiais devem ser bem cuidados para não tornarem-se anti-higiênicos.

O piso de madeira parece ser o melhor por não ser frio, por ser mais higiênico, por não gerar alergia, mas é preciso cuidar com meias para que os participantes não escorreguem, evitando acidentes (VOLPI & VOLPI, 2001).

TEMPERATURA: Não é recomendável realizar alguns tipos de trabalhos no inverno, ao menos que não seja possível definir outra data. O frio deixa-nos contraídos de maneira que o rendimento do trabalho passa a ser comprometido. No verão o calor também pode comprometer o rendimento do grupo, o que pode ser contornado com ventiladores e aparelhos de ar condicionado. É importante estar prevenido à época em que realizará seu trabalho e as condições da sala (VOLPI & VOLPI, 2001).

VOLTAGEM: Se vão utilizar aparelhos eletrônicos, não deixe de averiguar a voltagem das tomadas e se funcionam, para que possa ter confiança de que será possível empregar o recurso desejado (VOLPI & VOLPI, 2001).

VIZINHANÇA: Fique prevenido aos vizinhos do local, pois o barulho externo pode comprometer seu trabalho da mesma forma que o barulho do grupo pode perturbar a vizinhança, evitando ser surpreso pela polícia querendo tomar satisfação a respeito da gritaria (VOLPI & VOLPI, 2001).

C) Providencie acomodações

Conforme Volpi & Volpi (2001) quando o trabalho for concretizado em local afastado, é essencial verificar as acomodações, em alguns lugares os quartos são individuais e em outros coletivos. Então é possível aplicar uma dinâmica que possibilite que os próprios participantes escolham com quem desejam dividir o quarto, não se esquecendo de averiguar se o local oferece roupa de cama e de banho, se possui cobertores o suficiente.

D) Verifique a alimentação

Também vem a ser um item respeitável a ser checado, pois é preciso ressaltar que nem todos comem carne e que comida pesada prejudica a curso do trabalho. Por isso é recomendado oferecer diferentes opções de cardápio, não esquecendo os horários de intervalos para as refeições. (VOLPI & VOLPI, 2001).

E) Firme o contrato como local

O contrato com o local onde deseja desempenhar o trabalho também deve ser considerado. Isso deve ser feito após todos os itens estiverem determinados, mas nunca deixe de firmá-lo com o proprietário ou gerente do local, deixando confirmado o horário de entrada e saída, valores cobrados, refeições e hospedagem . (VOLPI & VOLPI, 2001).

Alguns locais solicitam um número mínimo de participantes, então procure basear-se nos números mínimos de participantes, pois desistências podem ocorrer na última hora gerando risco de ter que arcar com todas as despesas contratadas, a maneira correta é fazer uma reserva que garanta a disponibilidade da data a ser confirmada ou cancelada num prazo antecipado.

F) Organize os traslados

É importante que o local onde for realizado o trabalho, seja de fácil acesso, o que muitas vezes é esquecido pelos coordenadores, assim como

avaliar o local antecipadamente é importante saber como chegar até ele. (VOLPI & VOLPI, 2001).

Importante também que os participantes tenham um mapa claro e eficiente com indicações e possíveis “perigos” do trajeto e que sejam trocados celulares entre os participantes e coordenadores, também pode ser útil o telefone do local onde será realizado o trabalho. Se os participantes forem juntos para o local o translato deve ser combinado antes, assim como também pode ser melhor marcar um ponto de encontro antes de seguir ao destino final. Os carros e caronas também não devem ser deixados para ultima hora, pois pode haver furos

ESCREVENDO O ROTEIRO DO TRABALHO

É indispensável, principalmente para iniciantes, ter o roteiro de atividades, onde estarão todos os pontos que serão abordados no trabalho, orientando a direção que será seguida com o grupo e continuação das atividades propostas. O roteiro jamais será algo fixo, pois é preciso sensibilidade se surgir novas direções a serem tomadas em relação a incluir ou excluir atividades em diferentes grupos e muitas vezes o passa a ser revisado para caminhar conforme o funcionamento e direção do grupo (VOLPI & VOLPI, 2001).

O roteiro é útil, para organizar o tempo das diferentes atividades, intervalos, começo e fim de toda a proposta.

SELECIONANDO O MATERIAL

Segundo Volpi & Volpi (2001) com relação ao material, é essencial ter vários tipos de objetos que serão úteis no para o trabalho, como bolinhas de tênis, giz de cera, canetas coloridas, vendas para os olhos, jogos de integração, canudos, palitos, caixas de fósforos, balões, velas, revistas, jornais, brinquedos, ícones, recortes, som, CDs e muitas outras coisas que são úteis para o trabalho, essas matérias são sempre levados mesmo que não estejam no roteiro, pois sempre podem surgir excelentes oportunidades para utilizados

CALCULANDO CUSTOS

Todos os gastos com materiais devem ser calculados, desde a divulgação, aluguel do espaço, hospedagem e alimentação, para depois pensar no lucro e o valor a ser cobrado da inscrição de cada participante, as vezes é possível que acabe pagando para trabalhar, mas não se aborreça com isso, pois futuramente colherá o sucesso do trabalho de hoje (VOLPI & VOLPI, 2001).

ELABORANDO A DIVULGAÇÃO DO TRABALHO

Sem divulgação não existe trabalho, hoje temos empresas que são especializadas no serviço de divulgação, que auxiliam na elaboração de panfletos, folders, cartazes e homepages que chegam ao acesso da população destinada. Porém isso pode gerar custos adicionais, inviabilizando essa forma de divulgação. Mas existem formas de realizar a propaganda, para isso é preciso saber a população que deseja alcançar. É essencial buscar a melhor forma de divulgar o trabalho, procurar o local de maior concentração do público com os quais deseja trabalhar, existem várias opções, palestra, folder, cartaz, jornais, revistas, internet, tudo depende do empenho, criatividade e finanças (VOLPI & VOLPI, 2001).

CONHECENDO MELHOR CADA PARTICIPANTE

Com a intenção de conhecer melhor o grupo, alguns profissionais costumam utilizar questionário ou entrevista, sendo uma forma segura de conhecer com quem está se trabalhando dependendo da atividade que almeja desenvolver. Muitas empresas utilizam esses trabalhos com esperança de melhoras na comunicação, relacionamentos e desempenho, etc. As pessoas que constituem o grupo possuem características individuais que acabam dando a cor do mesmo como um todo, as diferentes formas de reagir e lidar com as circunstâncias podem surgir com momento do trabalho, sendo importante conhecer em leituras os traços de caráter para auxiliar na compreensão da maneira de funcionar de cada participante, evitando obstáculos que possam surgir (VOLPI & VOLPI, 2001).

RECEBENDO OS PARTICIPANTES

De acordo com Volpi & Volpi (2001) os participantes do grupo são seus convidados e para recebê-los bem não implica necessariamente na realização de um coquetel, porém devemos reconhecer o quanto é agradável servir-lhes um cafezinho, chá, água, biscoitos e indicação de salas, banheiros e quartos (quando for hospedagem).

È essencial estar na sala do grupo no horário combinado, sendo pontual sem ser rígido, mesmo não sendo o coerente o participante pode se atrasar, mas o coordenador somente mediante um bom motivo

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo principal explicar as técnicas da vegetoterapia que podem ser utilizadas para um trabalho de grupo, além de demonstrar sua capacidade para a cura de biopatias, o reestabelecimento da saúde, o desbloqueio das corações e o melhoramento da condição de vida humana.

Gostaríamos de enfatizar que cabe a todos os profissionais da área terapêutica e de uma forma muito especial, aos profissionais que fazem uso das teorias e práticas de abordagem reichiana, buscar aperfeiçoar-se, aprimorar-se cada vez mais, tanto em teoria quanto em prática. Isso tudo, para poder proporcionar ao paciente seus serviços da melhor qualidade possível e alcançar o êxito na cura das diversas biopatias existentes, seja no trabalho individual ou grupal.

É preciso agir com ética, compromisso e responsabilidade; afinal estamos lidando com a vida do ser humano... Não basta conhecer as técnicas, é imprescindível que o terapeuta experimente as técnicas e testemunhe sua eficácia!

O mais importante, é que este trabalho nos mostrou que acreditamos estar apta a ingressar nessa nova caminhada como profissional terapêutica, difundindo e aplicando os conhecimentos da vegetoterapia e as descobertas e pesquisas de Reich, e, principalmente, ajudando as pessoas a melhorarem sua saúde, e sua qualidade de vida. Esse é nosso desejo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. R. B. **A Psicoterapia Reichiana como Método Psicoterapêutico.** Fonte: <http://www.ceor.fastlane.com.br>. Disponível em http://www.terapeutas.com/profissionais/mara_rubia.php, Acesso em 15, outubro, 2006.

GIORDANI, Mário Curtis. **Iniciação ao Existencialismo.** Rio de Janeiro; Vozes, 1997.

JUNQUEIRA, J. C. **Doença e Saúde na Vegetoterapia.** Disponível em <http://josericardo.junqueira.nom.br/Vegeto/saude.htm>, Acesso em 18, outubro, 2006.

MARGERISON e MacCann. **Gerenciamento de equipes:** novos enfoques práticos/Charles Margerison e Dick MacCann; tradução de Ricardo Gouveia. – 1. Ed. – São Paulo: Saraiva, 1996.

PERDIGÃO, Paulo. **Existência e liberdade:** uma introdução à filosofia de Sartre. Porto Alegre: L&PM Editores, 1995.

ROBINS, Stephen P. **Comportamento Organizacional.** São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

REICH, W. **A análise do caráter.** São Paulo: Martins Fontes, 2004.

TALLAFERRO, A. **Curso básico de Psicanálise.** São Paulo: Martins Fontes, 2001.

VOLPI, J. H. **Psicoterapia Corporal:** Um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **REICH:** Da Vegetoterapia à Descoberta da Energia Orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Práticas da Psicologia Corporal Aplicadas em Grupo.** : Centro Reichiano, 2001.