



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA INTRAPESSOAL E INTERPESSOAL EM ADOLESCENTES ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS DA VEGETOTERAPIA E DA BIOENERGÉTICA

Elaine C. Lessmann de Lima
Sandra Mara Volpi

RESUMO

A adolescência é uma fase de grande complexidade existencial, onde cada pessoa precisa viver o luto de romper com a segurança parental e adquirir autonomia. Quando inseridos no ambiente organizacional, muitos jovens possuem dificuldade comportamental para se adequar. Assim, através da utilização de técnicas desenvolvidas pela Vegetoterapia Caracteroanalítica e pela Bioenergética, visa-se atuar de forma a facilitar esta adaptação através do desenvolvimento da Inteligência Intrapessoal e Interpessoal. A intervenção apresentada neste artigo foi realizada em oito encontros, com grupo de jovens entre 14 e 19 anos da cidade de Joinville/SC, por meio de pequenos workshops de aproximadamente 40 minutos cada, com o intuito de flexibilizar as couraças musculares, auxiliando no melhor fluxo de energia e resultando assim em benefícios biopsicossociais.

Palavras-chave: Adolescência. Bioenergética. Inteligência Intrapessoal. Vegetoterapia Caracteroanalítica. Psicoterapia Breve Caracteroanalítica.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho surgiu como fruto das necessidades percebidas pela pesquisadora em sala de aula, onde, por meio da vivência junto a adolescentes, é possível perceber a fragilidade deste momento do desenvolvimento humano, tanto por conta das pressões internas (hormonais e fisiológicas) como externas (familiares e sociais), que muitas vezes entram em conflito, gerando reflexos, como a dificuldade de estar presente no ambiente organizacional. Muitas destas dificuldades surgem devido aos entraves no desenvolvimento infantil no qual, de acordo com Navarro (1996), no ser humano o processo de formação tem início na concepção da criança, desde a fecundação e continua se desenvolvendo ao longo de toda a gravidez e da infância da criança. Assim, ao longo de todo o desenvolvimento infantil, quando existem fatores intrínsecos e extrínsecos que possam gerar algum tipo de trauma, existe a criação de mecanismos de defesa para combatê-lo e atenuar o conflito, gerando diferenças na caractereologia de cada indivíduo e auxiliando na construção da personalidade.

Salienta-se que o temperamento é ligado ao desenvolvimento embrionário e fetal, através das trocas neuroquímicas entre a mãe e o bebê. Assim, diz-se que o temperamento é mais reativo do que intencional. A partir do momento que passam a existir respostas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

neuromusculares aos estímulos, pode-se dizer que é o início da caracterialidade e posteriormente do caráter, sendo este a forma como usualmente o indivíduo age e reage aos estímulos que recebe. Diferenciando dos demais, o comportamento traduz-se como o conjunto de ações que o indivíduo tem frente ao que acontece em seu dia a dia. Destarte, o temperamento, a caracterialidade e o comportamento, somados, geram então a personalidade do indivíduo (NAVARRO, 1995).

Levando em consideração a teoria de desenvolvimento, existem quatro etapas pelas quais a criança passa, desde o período embrionário, até os 12 anos de idade, e, conforme cada período, instauram-se as couraças musculares, gerando assim o caráter no indivíduo.

A primeira etapa é a de Sustentação, relativa ao desenvolvimento embrionário e os 10 primeiros dias de vida, onde a nutrição emocional, energética e fisiológica é providenciada pela mãe, e a criança vive assim uma relação de simbiose. Esta etapa possui três fases: a de segmentação, referente à primeira semana após a fecundação, quando ocorre a nidação e a divisão do zigoto. Assim sendo, o útero precisa ser receptivo e acolhedor, e portanto se a mãe passa por medo, estresse e angústia, essas emoções afetam a qualidade do processo energético, e muitos embriões têm dificuldade em prosperar, podendo ocorrer abortos espontâneos. Em seguida, começa a fase embrionária, após o processo de fixação do zigoto até o terceiro mês, sendo um momento onde existe uma ativação endócrina acelerada, promovendo o desenvolvimento do embrião até a última fase, chamada fetal, que acontece até o momento do nascimento do feto, sendo esta uma fase de amplo desenvolvimento cerebral e neurovegetativo, onde o bebê começa a responder a estímulos sensoriais e as sensações da mãe (VOLPI e VOLPI, 2002).

A segunda etapa é chamada de Incorporação, e ocorre a partir do décimo dia de vida até o desmame, por volta dos nove meses. Nesta fase, o bebê começa a introjetar o mundo ao seu redor através da recepção dos estímulos sensoriais, inicialmente pela boca e depois por meio dos demais órgãos sensoriais. A partir do tato, o bebê começa a ter definido um limite corporal pessoal, aos poucos diferenciando-se do que o cerca. Segundo Volpi e Volpi (2002, p. 134 e 135) “Gradativamente, o bebê vai descobrindo que ele não faz parte da mãe (simbiose), como até então tinha a sensação, e começa a se distanciar, explorando o ambiente e as pessoas à sua volta, passando a fazer o reconhecimento de si mesmo (bebê) e do outro (mãe)”.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Com o desmame, começa a etapa de Produção, que perdura até o terceiro ano de vida. Neste momento, a criança começa a se desenvolver racionalmente, através de jogos, brincadeiras e da fala, e emocionalmente, ampliando suas relações. É o momento em que a criança toma consciência de si e de suas produções, e assim, começa a imitar os modelos parentais, identificando-se e construindo a si mesma. Deste modo, aos poucos, a criança vai tendo a capacidade de controlar os esfíncteres e segue para a quarta etapa, de Identificação, que se dá com a descoberta dos genitais e das diferenças sexuais.

Nessa etapa, a criança também passa por momentos de individualidade. Quer brincar sozinha, não quer saber do colo dos pais, quer desmontar os brinquedos para montar de outra forma, etc. Aos poucos, também vai aprendendo a compartilhar, saindo do campo familiar e voltando-se cada vez mais para o campo social. (VOLPI E VOLPI, 2002, p. 136).

A partir dos cinco anos de vida até a puberdade a criança passa pela quinta etapa, de Formação do Caráter, onde se encerra a formação básica do caráter e ocorre a identificação com o responsável do mesmo gênero e a exploração do genital a título de curiosidade e autoconhecimento. Cada um desses períodos pode gerar algum bloqueio muscular devido a alguma experiência emocional traumática sendo resultado de como a criança conseguiu lidar com os conflitos entre os aspectos internos e externos, de forma que a criança vai criando diferentes defesas para incluir-se ao mundo (NAVARRO, 1995).

A criação dessas defesas causa cristalização de comportamentos, gerando assim os caracteres definidos por Navarro como: Núcleo Psicótico, Borderline, Psiconeurótico e Neurótico. Através da análise do corpo e do comportamento, é possível identificar quais são as principais defesas e bloqueios do desenvolvimento, e assim atuar de forma pertinente, gerando uma flexibilização dessas defesas e uma maturação do indivíduo.

PUBERDADE E ADOLESCÊNCIA

Antes de falar da adolescência, faz-se importante entender o conceito de puberdade, processo biológico que acarreta em mudanças fisiológicas, devido à maturação hormonal, e que gera modificações corporais como o crescimento de pêlos, mudança da voz, crescimento das gônadas e a menarca, e pode ser influenciada por questões ambientais e emocionais.

No período que antecede o início da puberdade, uma glândula, conhecida como timo, que tem como uma de suas funções retardar ou controlar o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

desenvolvimento das gônadas, ou glândulas sexuais, começa a regredir gradativamente. Isso faz com que os hormônios do sexo masculino (andrógenos) e femininos (estrógenos) iniciem em conjunto com outros hormônios, o processo maturativo sexual que culminará com o aparecimento dos caracteres sexuais em meninas e meninos. (OLIVEIRA, 2010, p. 14 e 15).

A partir do advento da puberdade, a criança entra em um estágio intermediário entre a vida infantil e a adulta, a adolescência. Esta é vista como uma fronteira subjetiva que precisa ser ultrapassada no desenvolvimento humano para alcançar uma maturidade “plena”. Portanto, segundo Cardoso (2011, p. 22), “Trata-se de uma experiência permeada pela questão dos espaços psíquicos, dos limites externos e internos. Nela vislumbramos, dentre outros aspectos, a intrincada e complexa relação entre corpo e psiquismo, assim como a que se estabelece entre o eu e o outro.”

A palavra adolescência é derivada do latim *adolescere*, e seu significado é crescer, ou aquele que está em crescimento, sendo a fase da diferenciação, da mudança, de afastamento da relação parental e criação de uma individualidade que irá gerar uma nova identidade, com novas responsabilidades e novas posturas e comportamentos, necessários para que exista a ruptura com os pais (CUOCULO, 2012).

Por isso, nesta fase, é possível observar um dos mais importantes conflitos, o da dependência e da autonomia; devido à necessidade de se separar do outro e constituir um eu autêntico, o adolescente começa a romper com os pais. Para que passe de forma saudável por essa transição, é necessário que o adolescente consiga ser reconhecido como em fase de adolecer, em transição, e podendo romper com a segurança do mundo infantil e adentrar o mundo adulto. Para tanto, começa a buscar em grupos e outras relações os referenciais para se desenvolver e se diferenciar (OLIVEIRA, 2010).

[...] em sua busca por diferenciação do modelo parental e realizações de seus ideais, pode ser seduzido pela ilusão de que drogas, sexualidade compulsiva, criminalidade e violência possam trazer o que está buscando: seu lugar no mundo, sua expressão criativa, sua espontaneidade, sua liberdade de ser, sua autonomia. Talvez o que necessite aprender em sua jornada é que toda liberdade e autonomia trazem consigo as responsabilidades do caminho. (CUOCULO, 2012 p. 5).

Destaca-se que este processo de busca e construção individual é permeado por aspectos emocionais, que interferem e interagem diretamente, modificando comportamentos e ações, pois nesta fase as emoções vinculam-se diretamente à paixão, que gera amor ou ódio



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

muito rapidamente e com maior intensidade, causando rompimentos e retornos de forma rápida e intempestiva (OLIVEIRA, 2010).

É importante colocar que as rupturas são parte fundamental para o desenvolvimento e maturação do adolescente, pois o confronto com essas rupturas gera um trabalho árduo para o indivíduo, suscitado pelo novo, e o desenvolvimento das diferenças, criando e estruturando a personalidade adulta. É através da elaboração do luto vivido por essas rupturas que ocorre a entrada no mundo adulto (CARDOSO, 2011).

Assim sendo, faz-se necessário enxergar esta fase como um despertar para a busca de si, da sua individuação e da sua autenticidade, visando alcançar a realização do potencial enquanto ser humano (CUOCULO, 2012).

Devido a esta procura, muitos adolescentes entram no mercado de trabalho para criar oportunidades onde possam se desenvolver e experimentar novos papéis sociais, perseguindo objetivos de adquirir mais autonomia, responsabilidade e segurança. Portanto, ser aceito e integrar o mercado de trabalho, pode oferecer outra forma de se identificar e crescer, fazendo-o internalizar valores diferentes dos vistos socialmente nos ambientes antes frequentados.

Entendendo o desenvolvimento do adolescente, portanto, como uma construção que depende de relações e experiências, mas que se inicia desde o seu nascimento, pode-se afirmar que alguns fatores são de extrema importância e de maneira direta ou indireta interferem nesse processo gradual de identidade. Dentre eles, podemos destacar o meio ambiente, a religião, a família, os grupos sociais, a tecnologia, a ciência, dentre outros, que em relação, e sendo produtos de uma determinada sociedade, também são importantes influências no desenvolvimento desse adolescente. (OLIVEIRA, 2010, p. 16).

INTELIGÊNCIA INTRAPESSOAL E INTERPESSOAL

Considera-se inteligência o conjunto de habilidades que possibilitam a resolução de problemas e dificuldades, permitindo a criação de novos conhecimentos. Para tanto, não é possível que se pense em inteligência somente como a capacidade lógico-matemática ou semântica-linguística, pois o ser humano dispõe de um rol maior de possibilidades, devido à neuroplasticidade e outros fatores.

Apesar de didaticamente Gardner (1994) separar a inteligência em classificações diferenciadas, o autor toma o cuidado de também frisar que a inteligência não é separada e sim, um aspecto global feito da interação de todos estes planos, sendo que alguns podem ser



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

facilitados não só por conjuntos neurológicos, como também pelo ambiente social onde a pessoa se insere.

As inteligências pessoais envolvem tanto a capacidade de olhar para dentro de si (intrapessoal), como olhar para o outro (interpessoal). Portanto, é a capacidade de processar informações internas e externas, visando a melhor adaptação e satisfação pessoal, sem que haja comprometimento ou perda social. Assim, segundo Gardner (1994, pág. 188) “ Um senso de eu desenvolvido com freqüência aparece como a mais elevada conquista dos seres humanos, uma capacidade corolária que suplanta e preside sobre outras formas mais mundanas e parciais de inteligência.” O desenvolvimento deste senso de eu começa desde o nascimento e segue até o falecimento, pois é uma característica inata e que atualiza constantemente de acordo com as transformações interiores e exteriores.

A inteligência intrapessoal é a capacidade de acessar nossos afetos e emoções, conhecê-las, especificá-las e utilizá-las para entender e orientar o nosso comportamento, podendo ser simples como reconhecer o que nos causa sofrimento e o que nos causa alegria, ou sendo complexa a ponto de podermos descrever em forma poética sentimentos experimentados (GARDNER, 1994).

A capacidade de observar e distinguir o outro, ter empatia e reconhecer humores, motivações, intenções e comportamentos, é conhecida como inteligência interpessoal. Possibilita que tenhamos a capacidade de reconhecer pessoas, até a capacidade de perceber emoções e motivações ocultas e agir de acordo com estas leituras influenciando grupos e indivíduos (GARDNER, 1994).

Biologicamente, já é possível saber que entre as funções do lobo frontal, encontram-se a de conhecer e reconhecer pessoas, vozes e personalidade, tanto quanto de termos sensibilidade para com nossas emoções, sentimentos e história (GARDNER, 1994).

As inteligências pessoais, são influenciadas diretamente pela cultura e sociedade onde a pessoa está inserida, assim, algumas sociedades influenciam seus sujeitos a serem mais voltados para o coletivo e outros para o individual, assim, conforme Gardner (1994 pág. 211) “ De fato, é através da aprendizagem – e uso – do sistema simbólico da cultura a que se pertence que as inteligências pessoais vem assumir sua forma característica.” Portanto, por serem inteligências que são desenvolvidas a partir do contexto social, também é possível que haja modificação e desenvolvimento delas quando estimuladas.

METODOLOGIA E BASES PARA A INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

A Psicologia Corporal é pautada no estudo de soma e psique (corpo e mente) e através deste estudo, diferentes escolas criaram formas de atuar junto ao indivíduo, com o objetivo de trabalhar o corpo e a mente em uníssono. Visa a compreensão do ser vivo enquanto um ser energético, emocional e corporal, objetivando que haja uma autorregulação da energia, das emoções e dos pensamentos (VOLPI; VOLPI, 2002).

Alexander Lowen buscou compreender a personalidade a partir do corpo, deduzindo os processos energéticos e emocionais, e verificando a interação entre eles e a energia biológica, “[...] que é dinâmica, fluindo e pulsando. Esta energia é sentida pelo corpo como um movimento interno que, em estado de equilíbrio, é tido como agradável, expressando-se em bem-estar” (VOLPI; VOLPI, 2002, p. 13). Assim como esta energia se integra a todos os aspectos da vida, no movimento natural de expansão e contenção, gera um fluir da vida e dos processos intrínsecos a ela.

A proposta da Bioenergética é identificar, liberar e superar os bloqueios energéticos, resultando assim no melhor fluxo energético, na ampliação da respiração e na expressão do eu criativo através do prazer e da alegria.

O recurso utilizado foi o da pesquisa intervenção, que visou auxiliar o adolescente a se integrar no ambiente de trabalho, promovendo um maior desenvolvimento das inteligências pessoais, adquirida a partir dos exercícios desenvolvidos em 8 encontros com cerca de 40 minutos, trabalhando com as propostas da Vegetoterapia e da Bioenergética de forma lúdica, promovendo assim uma flexibilização dos caracteres e um melhor fluxo da energia corporal.

A pesquisa intervenção é um recurso de pesquisa etnográfica qualitativa, de forma que a análise dos dados é realizada através de inserção e interação do pesquisador com os sujeitos, objetivando compreender a natureza das relações estabelecidas. Desta forma, a pesquisa visa oferecer um trabalho de cuidado psicológico agregando ferramentas para o desenvolvimento científico. A análise dos dados foi feita de forma qualitativa, através dos depoimentos escritos pelos jovens (SZYMANSKI; CURY, 2004).

O trabalho foi realizado inicialmente com vinte jovens, que estão na faixa etária de 14 à 19 anos, todos participando do programa de aprendizagem disponibilizado pelo Centro de Integração Empresa Escola da cidade de Joinville. Ao longo da aplicação do projeto quatro aprendizes deixaram de participar, devido a mudança de emprego, alteração do horário do curso e mudança de contrato na empresa. Assim, os resultados foram obtidos a partir da amostra de dezesseis jovens aprendizes, sete do sexo feminino e nove do sexo masculino.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O trabalho foi desenvolvido com base na Psicoterapia Breve Caracteroanalítica, estruturada por Hortelano (2005), que tem por objetivo diminuir a alienação pessoal e aumentar a consciência da realidade intrapsíquica e corporal do indivíduo, gerando a apropriação de si e buscando diminuir de forma profilática distúrbios e enfermidades psíquicas. Assim, esta estrutura visa facilitar a integração psíquica e corporal, auxiliando na integração das emoções e a melhor expressão dos afetos, gerando maturação caracterial e facilitando as relações sociais.

Foram aplicados os *actings* da Vegetoterapia de forma breve (3-5 minutos), seguindo o protocolo desenvolvido por Hortelano (2005, p. 9), pois

Esta forma de utilização estimula e dinamiza as vias sensitivas, e portanto, corticais, favorecendo a sensação e a recordação próxima, a associação, e a abertura da receptividade sensorial, porém sem chegar a mobilizar as vias neurovegetativas, víscero-límbicas (nucleares), ajudando em definitivo, na consecução dos objetivos terapêuticos focais [...]. reforçando e favorecendo o insight do paciente é utilizado como material analítico, que em muitas ocasiões permite revelar ou restabelecer uma resistência caracterial, pois esta forma é o reflexo de outras que utiliza em situações de sua vida real. E que, em muitas ocasiões não é consciente disto. Por exemplo. Uma pessoa executando o *acting* de dizer “eu” baixando os punhos, tem a percepção que o diz com muita força. E realmente para essa pessoa ao fazer-lhe entender as consequências que em sua vida real tem, viver este contraste entre o que os demais percebem e o que ele crê que percebe com base em sua percepção da realidade, permite-lhe compreender muitos processos sociais e afetivos, podendo transformar-lhes numa mímica e necessária medida.

Os exercícios da Bioenergética foram realizados seguindo a mesma sistemática, e desenvolvidos individualmente ou em duplas. Assim, leva-se em consideração que, atuando de forma corporal e ativa, é possível oferecer aos adolescentes um meio saudável e protegido de reconhecimento das defesas, que possa terapêuticamente auxiliar seu desenvolvimento.

INTERVENÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

A intervenção ocorreu em oito encontros de aproximadamente quarenta minutos, onde foram realizados os *actings* e exercícios pré-selecionados, de forma a seguir a ordem de desenvolvimento crânio-caudal, mobilizando inicialmente olhos e boca, e encerrando com a mobilização do corpo completo no último encontro.

No primeiro encontro foi feita inicialmente uma mobilização com os adolescentes, onde através da contração e relaxamento da musculatura nas áreas onde se encontram as couraças foi possível permitir que eles entrassem em contato com as tensões e conteúdos guardados,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

através da estimulação com consignas pertinentes ao tema autoconhecimento, e após o reconhecimento, quando ainda sentados e de olhos fechados, foi pedido para que mentalmente se vissem em frente ao espelho e prestassem atenção às cicatrizes que marcavam a pele e as histórias que estas possuem. Para encerrar, cada um dos adolescentes fez um desenho de si, marcando suas cicatrizes e quando confortáveis, trocaram a experiência e a vivência.

Nos encontros que se seguiram, foram trabalhadas as couraças dos olhos (ponto fixo, alternância), boca(boca aberta, gato e cachorro), pescoço/ombros (alongamentos, e exercícios), recebendo questões para refletir sobre como se relacionam com seus problemas, com seus sentimentos e emoções, e com família e amigos, podendo assim trazer para as trocas verbais conteúdos que foram aparecendo ao longo dos encontros.

No quinto encontro, foi realizada mais uma vez a atividade de contração e expansão muscular, e desta vez, muitos declararam não sentir mais desconfortos onde existiam no primeiro encontro. Foi então pedido à eles que entrassem em contato com as cicatrizes emocionais deles, os momentos em que marcaram e causaram estas marcas. Após marcarem as cicatrizes, foi pedido que eles desenhassem as mesmas na mesma folha utilizada no primeiro encontro, e no momento em que foi feita a troca, foi pedido por um adolescente se poderia ser feita alguma atividade para fazer aliviar a dor, e fechar a ferida.

No encontro seguinte, foram colocados os adolescentes em duplas e feitos exercícios de entrega e confiança, encerrando com uma troca de cuidados, alternando na dupla o “cliente” e o “terapeuta”. Muitos ao finalizar o cuidado trocaram abraços e palavras de carinho e a intervenção se encerrou com um círculo onde aqueles que estavam confortáveis falaram sobre as sensações e sentimentos sentidos durante o trabalho.

No sétimo encontro, objetivou-se encontrar aquilo que traz força e segurança, através de exercícios que estimulam a força do quadril e das pernas, e através das consignas, foi pedido que eles lembrassem momentos onde passaram obstáculos que pareciam impossíveis, e das gratificações que vieram com esta superação.

No último encontro, foi realizado um aquecimento e na seqüência realizada uma atividade de criar estátuas com emoções e sentimentos, finalizando com a criação de uma obra coletiva que expressasse o grupo no início e ao final dos trabalhos realizados. Ao fim, foi pedido que cada jovem fizesse um novo retrato de si, e escrevesse com suas palavras como se sentiu ao longo das intervenções.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Os depoimentos escritos mostram que em sua maioria, os adolescentes sentiram uma diferença física quanto a capacidade respiratória, como coloca H.C., 17 anos “ Bom é uma aula um pouco diferente, com sensações boas, pequenos desconfortos, sentimentos de prazer, e aulas respirando melhor, com mudanças significantes no dia-a-dia.” Desde quando entrou na turma, há 6 meses, H.C. teve dificuldade em realizar atividades simples como apresentações ou responder questionários e provas, sempre colocando que era “burro” ou que não entendia. Ao final do projeto, este comportamento se modificou, e atualmente, quando indagado ou solicitado que escreva, ele procrastina, entretanto realiza a atividade e não se julga incompetente.

O aprendiz G.F.G, 17 anos escreve “ Após os exercícios minha forma de lidar com as pessoas que já fizeram algo de mal e me machucaram esta melhor. Minha raiva de querer bater em alguém diminuiu. Minha respiração está bem melhor. Acredito que foi muito bom e vai me ajudar em cada dia.” Como coloca Gardner(1994, pág. 194) “ Eles [os adolescentes] provam ser mais sensíveis às motivações subjacentes de outros indivíduos, para seus desejos e medos ocultos.” Assim, é possível ver como o conhecimento e a compreensão intrapessoal auxiliou no desenvolvimento interpessoal destes jovens, que puderam rever seus comportamentos através dos exercícios e revisitando suas emoções.

Houve aprendizes que sentiram também uma melhora importante na forma de se relacionar com os outros, A.A.J, 15 anos, declara que:

Nesses meses que fomos trabalhando os exercícios físicos, mentais, lembranças, e também no modo de se relacionar com as pessoas me ajudou muito, no modo de conversar interagir com as pessoas, no dizer não quando necessário, e também como cicatrizar mágoas do passado, no saber das coisas, saber colocar limites. Tudo que foi exercitado e aprendido me ajudou em alguma coisa, para mim foi muito bom participar, pois aprendi coisas novas e estou me relacionando melhor com as pessoas, achei muito interessante e legal esse projeto.

As mudanças que A. descreve foram acompanhadas pela mudança dele em sala, claramente visualizada pois, anteriormente, ele se sentava sozinho em um canto da sala, e nos últimos encontros passou a sentar próximo aos demais. A aprendiz G.F., teve um processo de desenvolvimento parecido e descreve seu sentimento “Antes eu me sentia sozinha, como se ninguém se importasse comigo hoje percebo que o grupo se tornou mais unido e mais amigo um com o outro.”



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

É necessário ao indivíduo conhecer a si mesmo, ou pode se tornar vítima de suas próprias emoções, e conhecer ao outro, para poder agir de forma social mais adequada e assim assegurar o seu lugar no meio em que vive (GARDNER, 1994).

Devido às diferenças pessoais, houve também feedbacks em que o jovem sentia necessidade de um trabalho diferenciado, F.M.H., 19 anos por exemplo coloca que: “ Talvez não tenha sentido alguma mudança notável pois o trabalho era feito apenas uma vez na semana, mas momentaneamente os exercícios de alongamento e respiração trazem um certo conforto físico.” Assim, levanta a necessidade de um trabalho com maior frequência para poder sentir reais modificações pessoais.

A adolescência é uma fase onde, através da experiência de si e das experiências no coletivo, o jovem passa a se reconhecer e buscar autonomia e seu papel social, passa a conseguir ver que ser humano ele é, e como suas vivências possibilitaram que ele amadurecesse e pudesse galgar degraus mais altos rumo a independência e a realização pessoal. (Gardner, 1994) É possível ver esta transformação com o depoimento de L.E.B, 16 anos “ No primeiro desenho, eu havia desenhado cicatrizes no corpo, mas ao longo do projeto percebi que cada uma delas fazem parte da minha história, da minha vida, e que cada cicatriz representa uma parte de mim, mesmo não gostando de tê-las em meu corpo. Hoje, nesse desenho, não há cicatrizes, pois eu aceitei, eu entendi que elas me completam com as lembranças..”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme o trançado desta malha foi se fazendo, foi possível ver como o desenvolvimento de cada jovem acrescentou cores e nuances, novos desenhos e novas formas, agregadas devido a disponibilidade de cada um para se posicionar e se aceitar enquanto seres em construção.

É visível a necessidade que existe em trabalhar o nível das inteligências pessoais junto aos jovens, pois muitos ainda não reconhecem quais suas dores, suas potências e dificuldades, sentindo-se muitas vezes mosaicos incompreendidos pelo mundo adulto.

A partir da vivência de suas emoções, de seus corpos e suas histórias, tornou-se real o resgate de partes antes escondidas ou trancadas devido ao medo ou a inexperiência. Por ser uma fase de desenvolvimento em amplo aspecto, onde finalmente o jovem se prepara para romper com os padrões parentais e passar a construir um eu independente, experimentou-se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

junto à eles a importância de fortalecer as suas personalidades, promovendo um ambiente sadio e seguro para a auto descoberta.

Para projetos posteriores, recomenda-se que sejam feitos um número maior de encontros, com um número menor de jovens, visando um melhor aproveitamento do tempo e um aprofundamento do mergulho em si mesmo.

O atual projeto fez crescer não somente o mosaico destes jovens, mas também da profissional que os acompanhou e recebeu a confiança e pôde ver brotar de dentro de cada um estas novas possibilidades e descobertas.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, M. R. Recusa ao ato na adolescência: uma “reação subjetiva negativa”? **Revista Ágora**, Rio de Janeiro, v. XIV, n. 1, jan/jun, págs. 21-33, 2011.

CUOCULO, P. Adolescência: um desafio de todos nós. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: 16/01/2016.

GARDNER, H. **Estruturas da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.

HORTELANO, X. S. **A Psicoterapia Breve Caracteroanalítica: uma abordagem pós-reichiana**. Apostila da Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2005.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós-Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caractero-Analítica**. São Paulo: Summus, 1996.

OLIVEIRA, L. G. **Pós-modernidade e adolescência: uma reflexão acerca das relações do adolescente sob o enfoque da Psicologia Corporal**. Curitiba: 2010. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: 16/01/2016.

SZYMANKI, H.; CURY, V. E. A pesquisa intervenção em psicologia da educação e clínica: pesquisa e prática psicológica. **Estudos de Psicologia**, 9(2), págs 355-364, 2004. Retirado do site: www.scielo.br em 30/04/2016.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura! Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Psicologia Corporal**, v. 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2002. p. 8-14.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LIMA, Elaine C. Lessmann; VOLPI, Sandra. O desenvolvimento da inteligência intrapessoal e interpessoal em adolescentes através de exercícios da Vegetoterapia e da Bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 106-118. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

AUTORA e APRESENTADORA

Elaine Cristine Lessmann de Lima / Joinville / SC / Brasil

Terapeuta Complementar e Holística, especialista em Psicologia Corporal. Educadora no Centro de Integração Empresa Escola. Proprietária e terapeuta do Synergia – Núcleo de Treinamento Funcional e Terapias Integrativas. Joinville/SC.

E-mail: elaine.lessmann@gmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br