

LIGARE – CENTRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS

EMILENA FOGAÇA COELHO DE SOUZA

A BIOENERGÉTICA NA GAGUEIRA

PRESIDENTE PRUDENTE

2019

EMILENA FOGAÇA COELHO DE SOUZA

A BIOENERGÉTICA NA GAGUEIRA

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista, Curso de Especialização em Análise Bioenergética, Ligare – Centro de Psicoterapias Corporais – Presidente Prudente/SP.

Orientadora: Prof^ª Ms. Odila Weigand;
Co-orientadora: Fátima Leila El Rafihi Franchello.

PRESIDENTE PRUDENTE

2019

Dedico este trabalho ao meu querido esposo e companheiro Marco Aurélio Martins de Souza, à minha grande amiga Luciane Gonçalves Sismeiro Lopes e à minha exímia mestra Fátima Leila El Rafihi Franchello.

AGRADECIMENTOS

A essa força divina que sempre me acompanha.

Aos mestres Willian Reich, John Pierrakos e Alexandre Lowen pelo legado deixado através de suas obras.

A professora Leila El Rafih por sua dedicação, paciência, amizade, apoio e pelas suas doces palavras de incentivo em todos os momentos durante a trajetória deste curso. Leila a você meu muito obrigada. Agradeço a Deus por você fazer parte da minha vida.

A professora Regina Jackubovicz que realiza seus trabalhos sobre uma patologia que não possui muitas publicações, e que além disso, traz hipóteses de causa e curas da gagueira em continua pesquisa.

A coordenadora Marli Bonine pela abertura em compartilhar ideias e pela imensa paciência durante todo decorrer do curso.

As professoras Odila Weigand, Laine Alves Pizzi, Ana Silvia Paula, Maria Cristina Soares, Sonia Calil, Carlos Marano, Liane Zink por serem modelos de dedicação e por dividirem conosco uma parcela de todos os seus conhecimentos terapêuticos durante o curso. Todos os orientadores e momentos especiais ficaram marcados em minha memória, cada um com suas peculiaridades e seus ensinamentos. Me possibilitaram crescimento e a me tornar uma pessoa melhor.

As colegas e amigas de curso pela troca de experiências e aprendizagem em conjunto, pelos momentos inesquecíveis e profundos de alegrias e tristezas e também pelos entusiasmos compartilhados sempre.

A Simoni que sempre esteve presente nos lembrando dos trabalhos dos horários se preocupando se recebíamos as apostilas.

Aos meus clientes pela compreensão durante estes quatro anos em que tive que remarcar as sessões devido aos dias e horários do curso.

Ao meu querido pai (*in memoriam*), minha mãe e amigas que acolheram meus filhos em finais de semana em que estou em prudente participando do curso.

Aos meus filhos João Pedro e Lucas que são fontes de inspiração e incentivo em todas as etapas da minha vida.

Em especial ao meu marido Marco Aurélio pelo apoio, incentivo e cumplicidade, sendo ele meu incentivador para conhecer a Bioenergética e assim vivencia-la e através dela pude descobrir novos caminhos.

O medo faz você parar de respirar congelando assim suas emoções e sensações.
(Lowen)

RESUMO

A gagueira, também conhecida como Síndrome da Disfemia, é uma desordem da expressão verbal, no qual o ritmo da fala está perturbado sem que exista uma anormalidade, necessariamente nos órgãos fonadores. Já a Bioenergética se caracteriza como um instrumento de redescoberta do corpo e de minimização dos aspectos negativos. A consciência corporal, associada a um maior conhecimento das necessidades físicas e emocionais, abre um caminho para que o lado interno não seja esquecido e para que o corpo descongele e encontre caminhos de expressão dos sentimentos e da emoção. Este trabalho tem como objetivo a análise bioenergética e o uso de suas técnicas como maneiras de tratamento em um caso clínico de um indivíduo com transtorno de disfluência da fala (gagueira). O tratamento “convencional” aliado a Bioenergética promoveu mudanças significativas, segurança e equilíbrio para que sua disfluência fosse minimizada e até mesmo sanada.

Palavras-Chave: Gagueira. Disfemia. Bioenergética.

ABSTRACT

Stuttering or also known as Syndrome of Dysfemia is a disorder of verbal expression, in which speech rhythm is disturbed without there being an abnormality, necessarily, in the speech organs. Bioenergetics is characterized as an instrument for rediscovering the body and minimizing negative aspects. Associated with bodily awareness to a bigger knowledge of physical and emotional needs, it opens a way for the internal side not to be forgotten and for the body to thaw and find ways of expressing feelings and emotion. This work aims at bioenergetics analysis and the use of techniques as a way of treatment in a clinical case of an individual with speech dysfluency disorder. The "conventional" treatment (stuttering) allied to Bioenergetics promoted significant changes, safety and balance so that its disfluency was minimized and even remedied.

Key-words: Stuttering. Dysphasia. Bioenergetics.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA.....	9
1.2 JUSTIFICATIVA.....	9
1.3 OBJETIVO.....	10
2 A GAGUEIRA	10
2.1 DEFINIÇÕES, CONCEITOS E CAUSAS DA GAGUEIRA.....	10
2.2 FASES DE TRATAMENTOS DA GAGUEIRA.....	12
3 ANÁLISE BIOENERGÉTICA	12
3.1 HISTÓRIA E DEFINIÇÃO.....	12
3.2 CARACTEROLOGIA.....	14
3.3 TÉCNICAS CORPORAIS.....	15
3.3.1 Grounding.....	16
3.3.2 Relaxamento.....	16
3.3.3 Respiração.....	17
3.3.4 Toque Sutil.....	19
4 METODOLOGIA	19
4.1 CONTEXTUALIZAÇÃO.....	20
4.2 RELATO DE CASO.....	20
4.3 ETAPAS DO TRATAMENTO.....	21
4.3.1 Exercícios aplicados.....	22
5 RESULTADOS	22
6 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
ANEXO I	27

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Nos dias de hoje, a grande ênfase na racionalidade e na depreciação dos aspectos emocionais associados à falta de tempo crônica e a ambientes competitivos e narcísicos, fazem a vida atual extremamente estressante. Assim, o papel que a Bioenergética poderia assumir dentro deste contexto seria essencialmente o de promover a autoconsciência e o *grounding*.

A gagueira trata-se de um distúrbio universal, referenciado em todas as partes do mundo e encontrado entre todas as raças e classes socioeconômicas. Habitualmente, surge na infância, no período de dois e cinco anos de idade. A sua manifestação costuma se dar de maneira gradual, dificultando assim a identificação de seus primeiros sintomas (BARBOSA & CHIARI, 1998).

Sabemos que quando a gagueira já está bem constituída, geralmente aparecem os distúrbios associados. Como por exemplo, movimentos da cabeça ou da face, ou ainda dos braços e dos pés, que acompanham aos espasmos tônicos da fala. Todavia, eles podem tornar-se mais evidentes e severos com movimentos anormais de língua e dos maxilares, das sobrancelhas, das pálpebras, dos globos oculares, tremulação dos lábios, esforços de aspiração de ar pela boca e caretas.

A Bioenergética caracteriza-se como um instrumento de redescoberta do corpo e de minimização dos aspectos negativos. Associando a consciência corporal a um maior conhecimento das necessidades físicas e emocionais, abre-se um caminho para que o lado interno não seja esquecido e para que o corpo descongele e encontre caminhos de expressão dos sentimentos e da emoção.

1.2 JUSTIFICATIVA

Inúmeros são os estudos e técnicas que visam o uso da bioenergética como uma técnica e teoria válida para a solução de problemas variados.

A gagueira é uma das doenças mais recorrentes e importantes dos distúrbios da fala e disfluência. Esse transtorno pode vir acompanhado por tensões físicas, reações negativas, e o evitar de sons e palavras, e situações de fala.

Paralelamente, na bioenergética, o bloqueio energético também se traduz em tensão, além de uma má distribuição da energia vital, com concentração em algumas partes do corpo e falta em outras. O resultado do alívio emocional no uso de suas técnicas, desta forma, é visível, uma vez que altera a própria forma corporal, reequilibrando o fluxo energético em todo o corpo do indivíduo.

Sendo assim, acredita-se que com a bioenergética seja possível aliviar tensões musculares e emocionais, que são características marcantes em casos de gagueira.

1.3 OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo trazer os principais conceitos da gagueira e da Bioenergética, por meio de um relato de caso, e identificar sua aplicabilidade na resolução dos sintomas da gagueira.

2 A GAGUEIRA

2.1 DEFINIÇÕES, CONCEITOS E CAUSAS DA GAGUEIRA

Muitos autores tentam exemplificar e definir o que seria a gagueira, também conhecida como Síndrome da Disfemia. De um modo geral, podemos falar que é uma desordem da expressão verbal, no qual o ritmo da fala está perturbado sem que exista uma anormalidade, necessariamente, nos órgãos fonadores (JAKUBOVICZ,1997).

A etiologia da gagueira é “envolta por teorias controversas”. De acordo com BARBOSA & CHIARI (1998), não se chegou a uma conclusão definitiva sobre as causas, apenas de que a gagueira é um distúrbio multidimensional e que é possível de se ter mais uma causa que se explique.

Segundo FRIEDMAN (1986), existem três grandes grupos de teorias sobre a gagueira: as “Teorias Orgânicas”, que veem como causa problemas neurológicos, como afasia, lesões cerebrais, dominância cerebral, incoordenação motora, retardo de mielinização do córtex da fala, além de fatores hereditários, congênitos, metabólicos e outros; as “Teorias Psicológicas”, que sustentam que a gagueira é sintoma de traumas, conflitos afetivos, necessidades sexuais inconscientes não resolvidas (fixação oral ou anal), agressividade reprimida, entre outros; e as “Teorias Sociais”, que veem as causas da gagueira na relação do indivíduo com os outros, isto é, como um hábito adquirido em consequência do reforço

negativo do meio sobre a fala, por julgamentos inadequados de pessoas significativas sobre as vacilações normais da fala da criança e pela influência da cultura em sociedades competitivas que, conferindo valor extremo ao prestígio social, atribuem um valor a competência da fala.

É possível que a bagagem genética traga um traço da personalidade que possibilite germinar a gagueira na infância ou no decorrer da vida. Todas as pessoas passam por fases de disfluências (semelhante a uma distorção nas progressões silábicas com oscilações e distorções), inseguranças, dúvidas e insatisfações sobre sua maneira de falar. Determinada falta de confiança em sua capacidade, aliada a um traço de personalidade, possivelmente, manterá o indivíduo em um permanente estado de tensão, ansiedade e medo de falar, originando assim uma luta interna para evitar a fala distinta e incômoda (JAKUBOVICZ, 1997).

Algumas pesquisas definiram quais são os componentes oficiais de pessoas gagas. De maneira geral, indicam que são pessoas que se julgam muito mais sob o aspecto da fala do que sobre seus outros atributos, além de nunca corresponderem seus aspectos de ideais. Ainda, como causas psicológicas são encontradas: traços de personalidade específicos, fobia relacionada com a fala, neurose, agressividade, medo e ansiedade diante de situações de comunicação, entre outras (BARBOSA & CHIARI, 1998).

Vários fatores podem influenciar e contribuir para a durabilidade e gravidade da gagueira. São eles: (a) a distração, pois a pessoa gaga está constantemente preocupada com sua maneira de falar; (b) a sugestão, que ainda que gere determinado alívio após certa frequência, também depende da carga emocional aplicada a quem a recebe; (c) a responsabilidade na comunicação, pois conteúdos memorizados só precisam ser reproduzidos, mas aquilo que se origina da pessoa com gagueira pode passar por interlocutores julgadores e punitivos; (d) a atitude do interlocutor, pois, sendo a fala um ato social, as pessoas gagas tendem a rotular aquele que a escuta como “difícil” ou “fácil” de se conversar; (e) o tempo de espera, pois existe uma expectativa sobre a dificuldade com as palavras, associada à ansiedade e à antecipação; (f) índices que lembram a gagueira anterior, pois os bloqueios ficam memorizados como difíceis por já terem produzido fracasso; e (g) a tensão muscular, já que a fala é motora e a gagueira é uma desordem sócio-motora, e a pessoa estabelece uma tensão desproporcional nos órgãos da fala (JAKUBOVICZ, 1997).

A frequência da gagueira aponta seu grau de severidade. Entretanto, a contagem desses momentos é algo que traz dificuldades, pois não existe um modo de se padronizar o ouvinte (aquele que a classifica). Visando facilitar esse processo de calcular a disfluência das pessoas, se calcula a fluência ou não fluência das palavras emitidas pelo indivíduo, através de

metodologia, aparelhagem (no caso, alguma maneira de gravar a fala da pessoa) e prática no assunto (JAKUBOVICZ,1997).

2.2 FASES DE TRATAMENTO DA GAGUEIRA

Regina Jakubovicz é responsável por desenvolver um dos métodos de tratamentos mais utilizados a partir do modelo de terapia por Van Riper. Ela estabeleceu a seguinte sequencia terapêutica: (a) fase da identificação, no qual o paciente aprende a analisar, explorar e classificar os comportamentos evidentes e não tão evidentes que caracterizam sua gagueira; (b) fase de dessensibilização, onde o paciente aprende a diminuir sua ansiedade em relação à fala, reconhecendo reações negativas ligadas ao ato; (c) fase de modificação, em que se introduz variações possíveis, e métodos para evitar respostas de luta e relutância; e, por último, (d) a fase de estabilização, momento para se consolidar o que foi aprendido, automatizando sua fluência, tanto na sala de terapia quanto fora dela e desenvolvendo uma vigilância sobre os proprioceptores (órgãos sensitivos localizados nos músculos, tendões e ligamentos que o transportam para o sistema nervoso central informações) da fluência adquirida (JAKUBOVICZ, 1997).

Existem alguns estímulos que podem diminuir a gagueira, muito utilizados na fase da modificação. Esses estímulos são chamados de “indutores de influência”, e são eles: diminuir a velocidade de fala; mudar a tonalidade da voz; o canto; falar sussurrando; mudar a intensidade vocal e estímulo rítmico.

3 ANÁLISE BIOENERGÉTICA

3.1 HISTÓRIA E DEFINIÇÃO

Baseada na teoria de Wilhen Reich, a bioenergética se fundamenta no princípio de que mente e corpo são funcionalmente idênticos. Assim, na terapia, busca-se a descarga da emoção retida, o desbloqueio energético, e isso é feito através de posturas que elevam a tensão a ponto de romper couraças musculares (LOWEN, 1982).

De acordo com o precursor da bioenergética, Alexander Lowen (1982), a compreensão da personalidade do sujeito está ligada à maneira como a pessoa conduz sua energia de um modo geral. A economia das energias é ponderada pelo sujeito, ou seja, onde

cada parcela é disposta, qual maneira e quantidade que nelas são implicadas, cabe ao indivíduo, mantendo assim seu respectivo equilíbrio.

Quando a economia ou o equilíbrio, proposto por Lowen (1982), é perturbado ou sofre algum tipo de atravessamento que perturba sua estabilização, o ser desenvolve os sintomas de conversão histérica. Sendo assim, a couraça muscular ou as tensões musculares crônicas servem para manter a economia das energias em equilíbrio, retendo, de certa maneira, a energia que não pode ser descarregada.

Lowen desenvolveu seu trabalho a partir das pesquisas de Reich, as quais chamou de economia sexual, percebendo o orgasmo como um fenômeno biológico essencial, um mecanismo de carga e descarga energética, que ocorre na primazia do funcionamento biológico e envolve todo o sistema orgânico do indivíduo. Aliás, Reich observou também que determinado funcionamento se aplica a todos os seres vivos e suas funções vitais, parecendo existir uma lei básica que governa todos os organismos (REICH, 2009).

Entretanto, Lowen (1982) demonstrou seu ceticismo em relação a Reich que supervalorizava o papel do sexo nos problemas emocionais e de ordem psíquica.

Lowen teve um longo relacionamento com Reich. Sua história se iniciou em 1940 e entre esse período até 1952, foi seu aluno e paciente. Foi por intermédio deste relacionamento que Lowen realizou estudos sobre o corpo e a mente, juntamente com John Pierrakos – outro seguidor de Reich, determinando a “Bioenergética”.

A análise do caráter foi considerada a grande contribuição de Reich à teoria psicanalítica. Ela faz referência à identidade funcional do caráter de uma pessoa com sua atitude corporal, também conhecida como couraça muscular. As couraças se referem a um padrão geral das tensões musculares crônicas no corpo estabelecidas para proteger o indivíduo contra experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras. Portanto, as couraças são como escudos, que protegem o indivíduo contra impulsos provenientes de sua própria personalidade e de abordagens de terceiros (REICH, 1998).

A Vegetoterapia refere-se a mobilização dos sentimentos e sensações através da respiração e outras técnicas corporais que, de certo modo, ativam os centros vegetativos (gânglios do sistema nervoso autônomo) e liberam energia. A Vegetoterapia significou uma ruptura radical à análise verbal pura assim indicada pela análise.

A Análise Bioenergética é um convite à profundidade e releitura da vida, revisitando situações dolorosas e traumáticas, e promovendo mudanças profundas na maneira como o indivíduo interage com o mundo (LOWEN, 1977). É possível encontrar no corpo as feridas,

as distorções e as compensações que resultam da história de vida. Também é onde se revela a força vital e os recursos criativos disponíveis para a pessoa (WEIGAND, 2006).

Na bioenergética, considera-se que o organismo tem uma sabedoria própria e um grande potencial de resiliência, ou seja, uma grande capacidade de superar situações de certo modo traumáticas e, no processo de superação, reformular o sofrimento em aprendizado e crescimento (WEIGAND, 2006).

3.2 CARACTEROLOGIA

De acordo com a bioenergética, os diversos tipos de estrutura de caráter são dispostos em cinco tipos básicos, sendo que cada um deles possui um padrão distinto e peculiar de defesas que se estendem do nível psicológico ao muscular (LOWEN, 1982). São eles:

- **Estrutura de caráter Esquizoide:** descreve uma pessoa cujo senso de si mesma está diminuído, cujo ego é fraco e o contato com seu corpo e sentimentos está reduzido em grande parte;
- **Estrutura de caráter Oral:** é pessoa que apresenta traços mais claros de fraqueza e dependência. Incapacidade para enfrentamento da vida, depressão, e dificuldade de movimentar-se por si mesmo;
- **Estrutura de caráter Psicopática:** é pessoa que tende a se motivar através do poder. Precisa sentir-se o maior, o melhor. Necessita dominar e controlar todos os aspectos e pessoas que o rodeiam;
- **Estrutura de caráter Masoquista:** é o ser que sofre e lamenta-se, é queixoso e se mantém numa posição de impossibilidade e submissão;
- **Estrutura de caráter Rígida:** é pessoa que tem uma tendência a manter-se em posição mais ereta. Está sempre em um estado de alerta (nas mais distintas situações). Tem medo de ceder, submeter-se e perder o controle de si.

É válido ressaltar que a categorização exposta não classifica as pessoas, mas sim seu objeto de estudo, que no caso são as defesas. Além disso, nenhum ser humano é única e exclusivamente de um único caráter, e pode ser ao mesmo tempo uma combinação de inúmeros graus variados de todas ou algumas posições defensivas (LOWEN, 1982).

Pensando nas características principais da gagueira, pode-se dizer que, na bioenergética, ela pode facilmente ser entendida como uma estrutura de caráter oral.

Este tipo de estrutura descreve uma personalidade que tem muitas características típicas da primeira infância, assim como a gagueira que, de forma semelhante, surge principalmente entre dois e cinco anos, significando uma fixação nesse nível do desenvolvimento nas duas situações (LOWEN, 1982; BARBOSA & CHIARI, 1998).

Na estrutura oral percebe-se um estado de baixa carga energética que resulta em baixa iniciativa, pouca força de vontade, fraqueza, tendência da pessoa em depender dos outros e agressividade precária. Além disso, existem traumas relativos a sentimentos de abandono em situações e experiências que a criança buscou por contato ou calor humano, ou até mesmo apoio com seus cuidadores primários que não obteve. Essas frustrações tendem a deixar marcas de amargura na personalidade do indivíduo (LOWEN, 1982; MELO, 2010).

Além do período do desenvolvimento em que ocorrem, esses sintomas também correspondem às principais características que são descritas na gagueira, como traumas, conflitos afetivos, traços de personalidade específicos, fobia relacionada com a fala, neurose, ansiedade, medo e agressividade reprimida, entre outros.

No indivíduo de caráter oral, além de uma constante sensação interna de sempre precisar ser carregado, auxiliado ou cuidado de alguma maneira, a respiração é superficial; no gago a respiração oscila e é instável. Em ambos os casos, uma boa respiração depende da capacidade de sugar o ar, mas a fase oral diminui a força desse impulso, o que explica também o baixo nível energético no corpo (LOWEN, 1982).

3.3 TÉCNICAS CORPORAIS

Na análise bioenergética busca-se reequilibrar o indivíduo, desbloquear e aliviar suas tensões e a circulação carregada de repressões, de tal maneira que o indivíduo se dê conta da sua história e de seus traumas, deixando, assim, a energia de seu corpo voltar a fluir normalmente (MONTEIRO, 2007).

As defesas fixam-se em forma de couraças de acordo com a fase do desenvolvimento, mas podem ser dissolvidas por meio das técnicas corporais (LOWEN, 1982). Quando a energia vital puder fluir livremente, as sensações de medo, tensão e dor podem descontraírem-se e voltar ao equilíbrio (REICH, 1998; ALMEIDA, 2004).

Alguns exercícios corporais fundamentais são: *grounding*, relaxamento, respiração e toque sutil.

3.3.1 *Grounding*

O *grounding* é o estado onde o indivíduo está “enraizado”, ou seja, em contato consigo mesmo e em troca energética com o ambiente externo; em contato com a vida real e concreta (SANTANA, 2006). Para Lowen (1982), o *grounding* é um processo energético em que um fluxo e excitação percorrem o corpo, da cabeça aos pés, é estar em contato com o chão.

Segundo Boadella (1992, *apud* WEIGAND, 2006), o *grounding* é uma forma de comunicar-se. Pode-se dizer que desde o nascimento a criança descobre muitos *groundings*, como quando está deitada sobre o abdômen da mãe e recebe na parte externa de seu corpo o senso de estar *grounded* (“firmada”).

Geralmente, as pessoas não conseguem ter um contato energético ou sensitivo com o chão, apenas mecânico. Isso significa dizer que elas têm dificuldade de entrar em contato com a realidade (LOWEN, 1982).

Esse exercício é definido como uma postura corporal básica que deve estar presente em todos os exercícios e que permite a liberação do acúmulo de energia da pessoa para o chão. Pessoas com desequilíbrio energético podem não conseguir manter a posição, pois nessa experiência pode surgir o sentimento de tristeza e a ansiedade de perceber-se só, já que é um movimento individual e há relutância, muitas vezes, em aceitar a realidade de se estar sozinho (LOWEN, 1982).

O *grounding* possibilita a vibração e a circulação da energia vital, fazendo com que se suporte mais coisas, que se tenha maior segurança, e que se libere os medos e bloqueios (LOWEN & LOWEN, 1985). É um exercício construído com a pessoa em pé, com os pés separados aproximadamente 30 centímetros, dedos virados ligeiramente para dentro, joelhos flexionados, coluna ereta e respiração profunda (LOWEN, 1982).

Com a inovação de Lowen, de tirar do divã, o paciente pode literalmente sentir o chão, o que traz equilíbrio e reforça a saúde emocional do indivíduo. Ter os pés no chão é como sustentar seu espaço, suas ideias e opiniões. É como estar sobre os próprios pés e também sentir-se independente (WEIGAND, 2006).

3.3.2 Relaxamento

O relaxamento é uma técnica milenar. Suas técnicas relaxamento são o momento em que se para de lutar, se solta e não há necessidade de fazer movimentos voluntários; pode-se deixar a mente ir sem preocupações. O resultado, geralmente, é observado imediatamente após sua aplicação.

O objetivo do relaxamento é aprender a controlar a respiração. Para facilitar a integração e assimilação das vivências e percepções ocorridas, é importante o relaxamento muscular nos processos psíquicos. Esta técnica pode ser usada diante de situações difíceis como redutor do grau de ansiedade.

Existem tipos variados de relaxamento, que vão de simples a adaptados. Geralmente consistem em colocar a pessoa sentada ou deitada, pedir a ela que feche os olhos, que respire de forma calma e correta, imaginando seus próprios músculos se descontraindo. Em suas formas adaptadas, a técnica pode ser de visualização de imagens, como natureza, chuva, nuvens, viagens, entre outras. O relaxamento pode contribuir para o processo de autopercepção e na diminuição de estresse, ansiedade e sintomas de fobia (JUNQUEIRA, 2006).

3.3.3 Respiração

A respiração se trata do processo fisiológico no qual organismos absorvem oxigênio do meio que os cercam e exalam dióxido de carbono. Pode ser pulmonar, branquial, e até mesmo cutânea, mas independente de qual seja seu tipo ela carrega a função de gerar energia vital indispensável ao indivíduo (SANTANA, 2006).

Nos seres humanos a respiração pulmonar pode variar entre dezesseis vezes por minuto no homem, dezoito na mulher, e um número muito mais elevado na criança, que cresce inversamente proporcional a sua idade, ou seja, quanto mais nova a criança maior será sua frequência respiratória.

O processo de inspiração consiste na entrada de ar pelos pulmões e a contração do diafragma e dos músculos intercostais, promovendo uma redução da pressão interna – em relação à externa – forçando o ar entrar nos pulmões. A expiração realiza seu movimento contrário, relaxando essas musculaturas e aumento a pressão interna fazendo com que o ar seja expelido. Embora seja uma atividade involuntária e inconsciente, a respiração revela uma atitude somática e emocional, pois se trata de uma atividade difusa – já que mobiliza o corpo inteiro – e constante (SANTANA, 2006).

Os movimentos da respiração podem ser comparados ao do coração: rápido, lento, profundo e superficial. De acordo com Santana (2006), as atividades cardíacas e respiratórias se influenciam mutuamente. É através do movimento circulatório que o sangue recolhe gás carbônico, resultado do processo metabólico do organismo, e distribui oxigênio obtido pela respiração. Logo, pode se dizer que a respiração é responsável por trazer energia vital ao corpo.

A insuficiência na troca gasosa de alguns órgãos pode comprometer o funcionamento de um organismo, tornando-o apto e propenso a possíveis deficiências e transtornos, como a gagueira.

Para David Boadella (1992), existem quatro tipos de respirações básicas, são elas: clavicular ou superior, caracterizada pela expansão somente da parte superior da caixa torácica e a elevação visível dos ombros; média, mista ou torácica, uma respiração que pode ser vista com mais frequência durante o dia e apresenta um deslocamento anterior da região torácica média; inferior ou abdominal, onde há expansão na região inferior e é muito atrelada a indivíduos com pouca energia; e diafragmática-abdominal ou costo-diafragmática-abdominal, no qual ocorre uma expansão harmônica em toda a caixa torácica sem sobrecarregar as áreas.

Como tratamento aos transtornos de disfluência, é proposto que se realizem exercícios que envolvam a respiração diafragmática-abdominal. Além de ser a respiração mais completa, e que não sobrecarrega nenhuma área existente do pulmão, trabalha na regulação dos movimentos da musculatura do diafragma - importante órgão para todo o processo da respiração. Além do mais, a prática de exercícios recorrentes pode elevar a frequência respiratória, e, conseqüentemente, a resistência do indivíduo se eleva, possibilitando assim que a frequência se normalize gerando mais potência aos exercícios.

A dinâmica respiratória é um fator que para atingir seu equilíbrio é influenciada diretamente pelo estado emocional em que o indivíduo se encontra. Para Boone (1996), em um momento de excitação ou de grande ansiedade a respiração torna-se irregular, curta, e rapidamente repetitiva. Em um momento de adversidade e grande dificuldade para o indivíduo seu primeiro impulso é de inspirar profundamente. Já um mecanismo de defesa primário e extremamente eficaz é o bloqueio da respiração. Deste modo, o estado psíquico é um influenciador direto na respiração. Uma pessoa portadora de gagueira, em situações de estresse e episódios de grande ansiedade que têm sua disfluência acentuada, usualmente, demonstra certo desequilíbrio na respiração.

Em suma, a respiração é o que mantém a vida. Quando respiramos menos, temos menos oxigênio disponível para os processos vitais. Isso significa menor mobilidade torácica e abdominal, menor consciência de si, menor contato com a própria pulsação (LOWEN, 1982). Reich já dizia que a respiração é um dos pontos-chave no processo de repressão das emoções, recordações e conteúdos psíquicos diversos (GAMA & REGO, 1996).

Na Bioenergética, a respiração é considerada uma das funções mais ressaltadas. O exercício da respiração adequado envolve todos os músculos da cabeça, pescoço, tórax e abdômen, e as contrações involuntárias da laringe, traqueia e brônquios. Entretanto, para ser considerada boa ela não depende da musculatura involuntária, mas sim de uma capacidade de realizar o movimento de inspiração com o corpo inteiro (LOWEN, 1984).

É válido que no processo terapêutico a atenção esteja voltada para uma respiração espontânea, facilitando, assim, uma percepção eficaz de seus conteúdos internos. Exercícios respiratórios tem como função fazer o indivíduo aprender como é realizada sua respiração e trazer à tona conteúdos e sentimentos inconscientes (SANTANA, 2006).

A realização do autoconhecimento induz o paciente à percepção da limitação da respiração, além de pontos de bloqueio de energia que restringem seus movimentos, que possivelmente deram início em sua infância, assim como na gagueira. Através de exercícios corporais, acontece um relaxamento das tensões musculares e um desbloqueio do fluxo energético (SANTANA, 2006).

3.3.4 Toque Sutil

Na Bioenergética Suave, criada por Eva Reich, o princípio é estimular o corpo, sutilmente e minimamente, através do toque. O que se espera é dissolver as couraças que estejam impedindo o fluxo normal de energia vital.

Esta técnica pode trazer à tona traumas e conteúdos inconscientes, que fazem parte da história de vida pessoal, e ajuda na ressignificação de cada um (REICH, 1998).

Essa massagem também propicia um relaxamento das tensões corporais e emocionais, e contribui para induzir ao relaxamento. O toque facilita a integração consigo e com o outro; melhora a autoconfiança e a vitalidade, e deixa a respiração mais profunda (BERRY, 2003).

4 METODOLOGIA

4.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

O relato que se apresenta a seguir é um fragmento de uma sessão de um caso clínico, do cliente I, de 21 anos, que estava em atendimento fonoaudiólogo por conta da gagueira. Na ocasião, o cliente assinou ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I), em que aceitava o uso das técnicas da bioenergética em seu tratamento, como experiência.

I é homem, solteiro, primeiro filho de três irmãos e está terminando o bacharelado em Direito. Tem traços de caráter oral, que não é necessariamente uma característica de todo problema de gagueira, mas nesse caso, sim.

Ele iniciou seu tratamento com queixa de gagueira e movimentos corporais estereotipados. Tem medo de falar em público, dificuldade em se posicionar nos estúdios, e inseguranças devido à sua fala. Ainda, recentemente, vinha tendo dificuldades em manter a influência do seu corpo e ficava paralisado quando chegava à faculdade, pois estava terminando a monografia de final de curso e precisaria apresentá-la uma semana antes do previsto.

No início, foi realizada uma anamnese completa, com todos os dados necessários para realização dos atendimentos. Também foi aplicado um questionário específico sobre a gagueira e analisado em conjunto.

Com base nos dados colhidos, foi possível definir quais procedimentos deveriam ser adotados para a realização do trabalho da gagueira, a partir das fases descritas por Jakubovicz (1997), sendo estas fases, posteriormente, complementadas com a bioenergética na modificação.

4.2 RELATO DE CASO

Durante o atendimento de I, em um dia específico em que ele realizaria a apresentação de sua monografia, foi realizada uma sessão para que ele tentasse se acalmar para conseguir um bom resultado. Chegou muito ansioso, com contato de olho evasivo, dores cervicais, dores de estômago, enjoo e respiração entrecortada.

A sessão foi iniciada em posição de *grounding* e em sintonia com sua respiração. Em seu decorrer foi proposto a I exercícios de relaxamento, com toques sutis na região orofacial, manuseio da laringe para as laterais (para cima e para baixo).

Em seguida trabalhou-se para dar tônus e movimentos nas pregas vocais e em todo corpo. Com consciência de suas dores, foi colocando bolinhas de tênis em seus pontos de

tensão para relaxar. Ele inspirava tensão e expirava-a com a cavidade oral aberta e o corpo relaxado.

Após isso, realizou-se um treino respiratório com o objetivo de expandir a capacidade do ar e ritmo através de sons e pausas na respiração. Simultaneamente, foi colocado o espagete embaixo da coluna para dar sustentação e para realizarmos exercícios de *grounding* na posição invertida. Assim, I foi nomeando palavras de incentivo para si mesmo.

Com uma música de percussão, que foi utilizada durante a sessão, foi proposto que ele fosse pisando com os pés inteiros, sentindo sua respiração, buscando força interior e a segurança de que havia estudado e treinado durante os exercícios de fluência.

Neste momento, relatou que estava se sentindo mais seguro, confiante e que sua gagueira não iria atrapalhá-lo. Falamos sobre a importância do *grounding* em relação ao corpo e à segurança, principalmente para pensar, elaborar e articular as palavras e frases.

Quando se levantou do *grounding*, contou que estava confiante, e, na sessão seguinte, relatou que apresentou a monografia em *grounding*, com o corpo relaxado, e trabalhando sua respiração.

4.3 ETAPAS DO TRATAMENTO

A primeira etapa do tratamento foi a de identificação, quando se explora e classifica os comportamentos que caracterizam a gagueira. As situações descritas por ele foram: com desconhecidos; no telefone; para pedir informações; com os familiares; no trabalho; em apresentações em público.

A segunda etapa, a dessensibilização, consiste em realizar situações que ele evita o que desencadeia alterações emocionais articulatórias, para aprender a diminuir a ansiedade em relação a fala. Analisamos seu corpo, as reações e ferramentas que utiliza enquanto fala. Neste período, a gagueira provavelmente irá piorar após todas as identificações e suas respectivas reações corporais.

Na terceira fase, a modificação, é o momento em que são introduzidos variações e métodos para evitar respostas de relutância. Foi também neste momento que os exercícios da bioenergética foram iniciados, para que I conseguisse expressar e vivenciar suas dificuldades orais e corporais.

Por último, a etapa da estabilização é o momento para se consolidar o que foi aprendido na sala de terapia para que se possa levar além dela, de forma que a fluência fique automática e que se desenvolva uma vigilância sobre os órgãos sensitivos responsáveis pela

fluência, localizados nos músculos, tendões e ligamentos que o transportam para o sistema nervoso central.

4.3.1 Exercícios aplicados

Os exercícios realizados foram:

- (a) *Respiração*: para reduzir a pressão interna do organismo e relaxar a musculatura dos órgãos envolvidos na fala. A respiração mobiliza o corpo inteiro de forma constante, portanto, revela uma atitude somática e emocional; é o exercício mais completo e que, conseqüentemente, eleva a resistência do indivíduo. Além de relaxar as tensões, desbloqueia o fluxo energético;
- (b) *Relaxamento*: é o exercício que antecede a respiração, pois seu objetivo é justamente permitir que ela seja controlada para facilitar a assimilação das vivências e percepções, para reduzir a ansiedade, e para contribuir com o relaxamento muscular nos processos psíquicos. O uso de bolinhas de tênis e espaguete pode estar associado à este exercício.
- (c) *Grounding*: esse exercício permite a liberação do acúmulo de energia e, conseqüentemente, a dissolução das tensões musculares. Pode-se, por meio dele, aumentar a carga energética no organismo, desenvolver a capacidade de autonomia, liberar medos e bloqueios, e ter mais segurança.
- (d) *Toque Sutil*: técnica para estimular o corpo, a respiração, e dissolver as couraças. Relaxa as tensões corporais e emocionais e facilita o processo de integração.

5 RESULTADOS

As pessoas com gagueira têm disfunções musculares em três áreas do corpo: a cervical (pescoço e ombros), a oral (boca e face) e a respiração (JAKUBOVIC, 1997).

Tendo como base essas definições, as estruturas de formação de caráter e o objetivo fundamental da bioenergética de liberação das tensões musculares, foi possível a introdução de exercícios específicos para o desenvolvimento do tratamento.

Foi possível observar no cliente I, pela concordância de sua gagueira com uma estrutura de caráter oral, grandes dificuldades em manter contato visual e na colocação de limites. Foram realizados exercícios onde terapeuta e cliente ficaram em *grounding* treinando

contato de olhos e exercícios corporais de limites. I realizou com tranquilidade alcançando o objetivo esperado.

A gagueira traz em sua história sintomas emocionais de traumas, conflitos, sentimentos reprimidos e ansiedade, por exemplo. Sendo assim, pode ser considerada uma grave somatização do indivíduo que não consegue lidar com esses sentimentos e comunicá-los. O mesmo ocorre no indivíduo de caráter oral, que apresenta traços mais claros de incapacidade para enfrentamento, baixa carga energética, fraqueza, dependência, além dos traumas relativos a sentimentos de abandono.

Tanto na gagueira como na característica de oralidade, a respiração superficial e instável é um fator comum. Neste caso em específico, as duas situações acontecem na mesma pessoa. Os exercícios de respiração permitiram o relaxamento, o equilíbrio e o encontro consciente com suas dores musculares. Também, foi possível diminuir a velocidade da fala, melhorar o ritmo e a intensidade vocal, e tomar consciência da ansiedade em relação ao que vai ser falado.

A respiração possibilita maior contato com si mesmo, e maior contato com a própria pulsação. A partir do momento que o indivíduo percebe a limitação de sua própria respiração, ele quebra os padrões gerais das tensões musculares crônicas estabelecidas no corpo, que protegem o indivíduo de suas dificuldades com as experiências emocionais, fato em comum também para o sujeito que é oral e na gagueira.

Ainda, considerando que a fala é motora e que a gagueira é uma desordem sócio-motora, o indivíduo acaba por desenvolver padrões de tensão muscular desproporcionais nos órgãos da fala. O *grounding* é um exercício que objetiva desbloquear essas tensões, liberar o fluxo de energia, e liberar medos em busca de segurança. Em sintonia com uma respiração bem realizada, foi possível alcançar com I a segurança em relação ao seu corpo, suas tensões, sua fala, pensamentos e ansiedade.

Por fim, considera-se que os objetivos com a aplicação dos exercícios na gagueira foram alcançados, não desconsiderando que ainda há muito que se trabalhar na introdução de técnicas da bioenergética em distúrbios da fala. O cliente I segue com a terapia, na qual nos valem da junção dos exercícios comuns de gagueira e os exercícios da Bioenergética, que tem trazido excelentes resultados.

6 CONCLUSÃO

A Bioenergética vem surgindo como uma eficiente ferramenta para reintegrar o ser humano ao seu próprio corpo, levando-o a perceber e a liberar os bloqueios respiratórios e energéticos até então inconscientes. Além disso, aumenta a percepção da realidade, favorece maior clareza mental, reduzindo a ansiedade, e elevando a eficiência e a capacidade de dar respostas e soluções para os problemas que se apresentem.

Pode-se dizer que a psicoterapia corporal vem sendo sentida como uma abordagem diferenciada para compreender melhor o sofrimento que se expressa no corpo. Nesse sentido, as psicoterapias de origem reichiana enfatizam a leitura corporal, a respiração, o manejo das tensões musculares, e o estudo dos padrões de inibição emocional. Os exercícios e técnicas servem como mediadores somáticos que têm ações específicas no sistema nervoso, ajudando a flexibilizar os tecidos contraídos cronicamente e possibilitando um melhor contato com as emoções inibidas.

Neste trabalho, pudemos perceber, através do caso do cliente I, que o tratamento “convencional” da gagueira aliado a Bioenergética promove mudanças significativas, segurança e equilíbrio para que sua disfluência seja minimizada ou mesmo sanada. As atitudes negativas, o estresse, os problemas psicológicos, e emoções como a raiva e/ou o medo exercem uma influência na maneira de posicionar-se, mover-se ou respirar. A respiração é muito essencial, pois usufruímos a vida tanto quanto somos capazes de respirar. Praticar alguns exercícios ajudam as pessoas na conscientização de suas couraças musculares, de modo a permitir um fluir do corpo mais livre e natural (SANTANA, 2006).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Daniel de. **Considerações neuropsicofisiológicas sobre a couraça muscular.** Anais da Convenção Brasil Latino América, Congresso Brasileiro e Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais, vol.1, 2004.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023: Informação e documentação: referências: elaboração.** Rio de Janeiro, 2002.

BAKER, E. **O labirinto humano. Causas do bloqueio da energia sexual.** São Paulo: Summus. 1980.

BARBOSA, L. M. G., CHIARI BM. **Gagueira: etiologia, prevenção e tratamento.** Carapicuíba: Pró-Fono; 1998.

BOADELLA, D. **Nos caminhos de Reich.** São Paulo, Summus, 1985.

BOADELLA, D. **Correntes da vida.** São Paulo: Summus. 1992.

BOONE, D.R. **Sua voz esta traindo você? Como encontrar e usar sua voz natural.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1996

DAVIS, W. *An Introduction to the instroke. Energy & Character*, v.30, n 1, pág. 79-93. 1999

GAMA, Maria E. R.; REGO, Ricardo. A. **Grupos de Movimento. Cadernos Reichianos 1.** Departamento Reichiano do Instituto Sedes Sapientiae. 2.ed. São Paulo, 1996.

JAKUBOVICZ, R. – **A gagueira: teoria e tratamento de adultos e crianças.** 5ªed. Rio de Janeiro, Revinter, 1997.

JUNQUEIRA, M. F. R. **A viagem do relaxamento: técnicas de relaxamento e dinâmicas.** Goiânia: Ed. Da UCG, 2006.

LEWIS, R. *Infancy and the head. The psychosomatic Basis of premature Ego Development.* *Energy & Character*, v.7, n.3, pág19-25, 1976

LOWEN, A. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética.** 1a edição. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Summus, 1982

MELO, C. **Conversando sobre Alexander Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XV, X, 2010.**Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2010.

MONTEIRO, F. R. **Psicossomática e análise energética: um diálogo em expansão.** Recife, 2007. 29f. Monografia (Especialização Clínica em Análise Bioenergética) - Libertas Clínica-Escola.

REICH, E. **Energia Vital pela Bioenergética Suave**. São Paulo: Summus, 1998.

REICH, W. **Análise do caráter**. 3a edição. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, W. **A Biopatia do Câncer**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2009.

SANTANA, A. L. R. **A linguagem do corpo sob o olhar da respiração**. Recife, 40f. Monografia (Especialização em Psicologia Clínica). Libertas Clínica Escola. 2006.

WEIGAND, Odila. **Grounding e Autonomia: A terapia Corporal Bioenergética revistada**. São Paulo, edições e Produções Person, 2006.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Sr.(a) _____, você está sendo convidado a participar de estudo na monografia “_____”.

O presente estudo busca: utilizar e acrescentar ao trabalho terapêutico as técnicas da máscara, eu inferior e superior, como ferramenta, no trabalho terapêutico; utilizar os conceitos básicos de análise Bioenergética entendendo a doença como uma possibilidade de investigação para os exercícios da psicoterapia corporal; e integrar estes conceitos e oferecer a possibilidade de uma abordagem mais abrangente para lidar com a complexidade do ser humano.

1. Com relação à participação, não está previsto nenhum tipo de risco a integridade física e moral do participante.
2. O participante tem a total liberdade de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase do estudo, sem penalização alguma.
3. A privacidade do participante estará assegurada quanto aos seus dados confidenciais.
4. O participante não terá qualquer custo financeiro pela participação.
5. Os resultados do estudo serão divulgados em publicação e eventos científicos, respeitando o sigilo do participante.

_____, _____ de _____ de _____

Assinatura do participante: _____

RG: _____

Emilena Fogaça Coelho de Souza