

MODELO PSICOTERAPÊUTICO EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA



APAB - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

FILIADA NO IIBA E EFBA

INTRODUÇÃO

Este poster apresenta o Modelo Psicoterapêutico da Análise Bioenergética.

É feita uma breve descrição do modelo, contextualizando-o historicamente. São descritas as técnicas utilizadas. É apresentada a Associação Portuguesa de Análise Bioenergética, entidade formadora do modelo em Portugal. Referem-se os critérios e currículo de formação certificado pelo IIBA.

PERSPETIVA HISTÓRICA



A Análise Bioenergética desenvolveu-se a partir da primeira psicoterapia conhecida: a Psicanálise.

Wilhelm Reich, discípulo e contemporâneo de **Freud** iniciou a técnica psicoterapêutica de trabalho direto com o corpo no decurso dos anos 30 do século XX. Na sua “Vegetoterapia”, trabalhava com o paciente no sentido de libertar as tensões corporais crônicas, designadas por couraça muscular, organizadas de forma diferente em cada indivíduo, utilizando a respiração para assim melhorar e intensificar a experiência emocional.

Lowen (aluno e analisando de Reich) preservou os princípios essenciais da teoria de Reich e do funcionamento humano nas dimensões energética e psicossomática, valorizou a dimensão analítica da elaboração verbal e elaborou um conjunto coerente de métodos e técnicas de eficácia comprovada numa extensa prática clínica. Produziu uma vasta obra escrita, o que contribuiu para a divulgação do seu trabalho pelo público em geral.

Nos anos 50, **Alexander Lowen** designou este modelo psicoterapêutico por **Análise Bioenergética**. Em 1956 foi fundado oficialmente o (IBA) - The Institute for Bioenergetic Analysis em Nova Iorque. Em 1976, com a expansão internacional da formação em Análise Bioenergética, Lowen mudou o nome do Instituto para **IIBA – International Institute for Bioenergetic Analysis**.

A ANÁLISE BIOENERGÉTICA

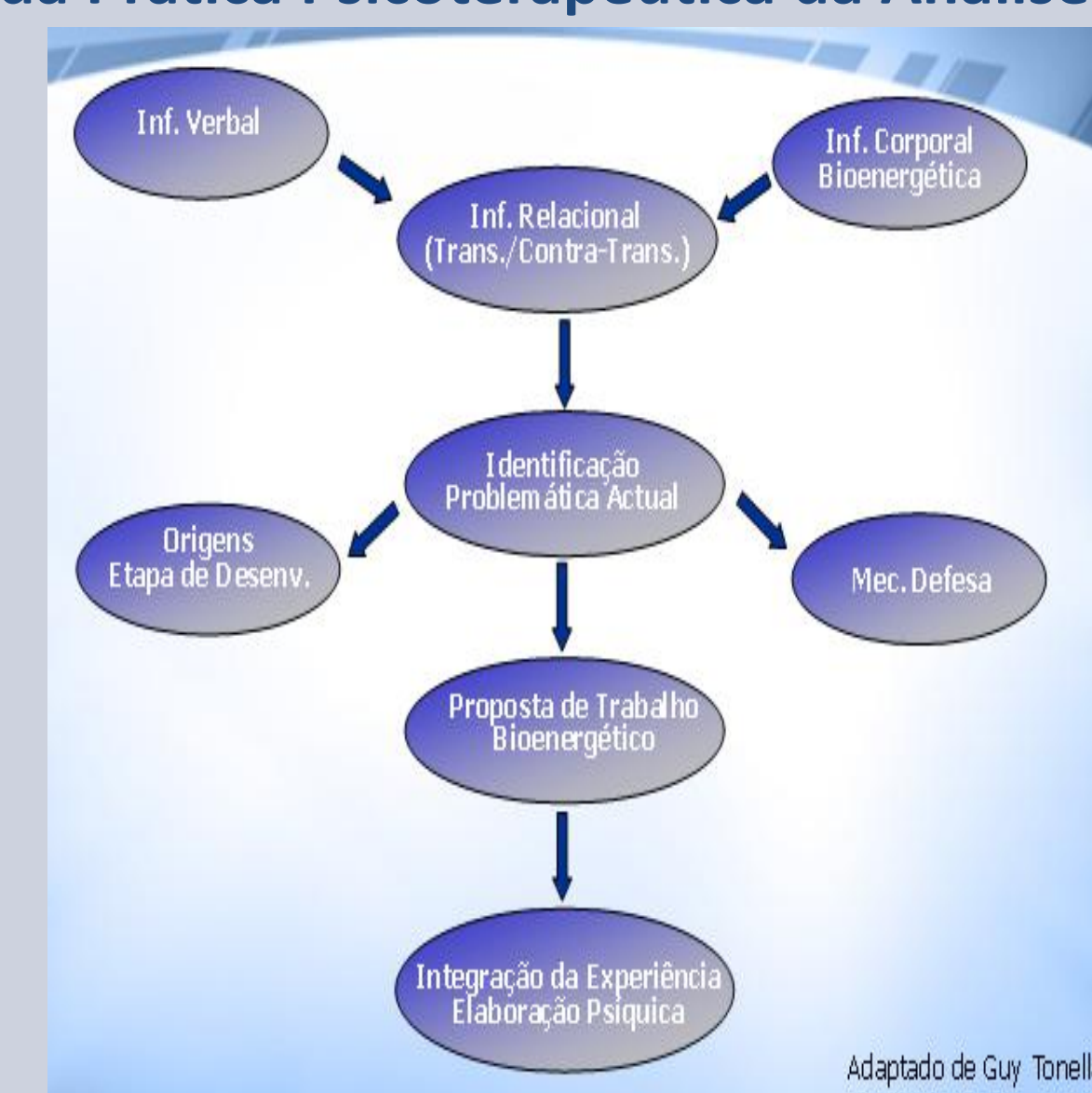
- A Análise Bioenergética é uma psicoterapia que, tendo por base a **compreensão energética** da pessoa, combina o **trabalho corporal, analítico e relacional**.
- Os terapeutas bioenergéticos acreditam que existe uma correlação entre a mente e o corpo, sendo o indivíduo considerado como uma **unidade psicossomática**.
- As mais importantes experiências de vida encontram expressão não só no **funcionamento mental psíquico** mas também no **corpo**: na postura, em padrões de reação e também nas inibições da mobilidade, respiração e expressão. Estes padrões corporais representam a “**estrutura de carácter**” que influencia a auto percepção física, auto estima, auto imagem e padrões básicos de troca com o ambiente.
- As **defesas psicológicas** que usamos para lidar com a dor e o stress da vida estão também ancoradas no corpo e aparecem sob a forma de **padrões musculares únicos** que bloqueiam a energia e inibem a autoexpressão.

O TRABALHO CORPORAL, ANALÍTICO E RELACIONAL

- Utilização da leitura corporal (observação da postura, dos gestos, da respiração, mobilidade, expressão)
- Entender o desenvolvimento da personalidade da pessoa
- Ajudar o paciente a tomar consciência e contacto com o corpo e a compreender a relação entre o seu estado físico e as experiências ocorridas na sua infância
- Incentivar o paciente a fazer associações (verbais e das sensações e emoções com expressão no corpo)
- Utilização de interpretações, que dão sentido e significado às associações e que permitem ampliar a consciência.
- Análise dos processos de resistência, transferência e contratransferência (verbal e corporal)

Através do contacto e aceitação do seu corpo e dos seus sentimentos, o indivíduo expande o seu contacto com todos os outros aspetos da realidade: produz uma melhoria significativa da sua auto imagem (imagem corporal), das suas relações interpessoais, da qualidade do seu pensamento, sentimento e do seu prazer de viver.

Esquema da Prática Psicoterapêutica da Análise Bioenergética



TÉCNICAS UTILIZADAS EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA

- Respiração
- Movimento
- Voz - veículo de conteúdos semânticos (verbalizações) e emocionais (vocalizações)
- Técnicas expressivas
- Interpretações analítico-verbais

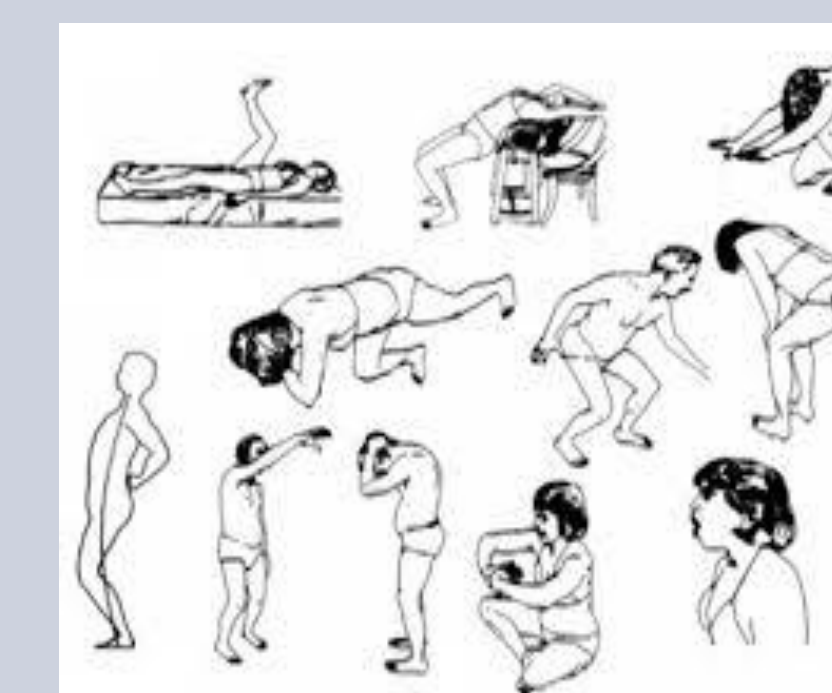
O psicoterapeuta pode também convidar o paciente a:

- fazer certos movimentos
- assumir determinadas posturas
- imaginar-se na relação com pessoas da sua vida
- interagir consigo a nível corporal

Estas intervenções dependem dos padrões básicos e das necessidades de desenvolvimento do paciente (suporte, contacto, confirmação, encorajamento, resistência e/ou contenção).

OBJECTIVOS DAS TÉCNICAS

- Promover **relaxamento** e/ou **mobilidade**, de modo a incentivar e apoiar processos físicos inconscientes
- **Expressar** livre e profundamente os sentimentos
- Promover o **grounding** [(enraizamento - aumentar o fluxo de energia/vibração pelo corpo ajudando a pessoa a sentir-se mais conectada com o chão (realidade) e com o seu corpo (restabelecer a ligação cabeça-coração-sexualidade)]
- Obter uma visão de si próprio, integrando o corpo emocional na relação consigo, com o outros e com o mundo.



REFERÊNCIAS

Associação Portuguesa de Análise Bioenergética
www.apabioenergetica.org, consultado em Julho de 2014

International Institute for Bioenergetic Analysis
www.bioenergetic-therapy.com, consultado em Julho de 2014

Alexander Lowen Foundation
www.lowenfoundation.org, consultado em Julho de 2014

European Federation for Bioenergetic Analysis-Psychotherapy
www.bioenergeticanalysis.net, consultado em Julho de 2014

European Association for Psychotherapy
www.europsyche.org, consultado em Julho de 2014

Lowen, A., Betrayal of the Body, Macmillan, 1967

Lowen, A., O Corpo em Terapia – A Abordagem Bioenergética, Summus Editorial, São Paulo, 1977 (Original: “Physical Dynamics of Character Structure”, 1958)

Lowen, A., The Language of the Body, Collier Books, 1971

Lowen, A., Lowen, L. Ejercicios de Bioenergetica, Editorial Sirio, Málaga, 1990

McDougal, J., Teatros do Corpo – O Psicossoma em Psicanálise, WMF, 1996

Mijolla, A., Mellor-Mijolla, S., Psicanálise, Climepsi Editores, 2002

Miller, A., A Revolta do Corpo, WMF Martins Fontes, 2011

Reich, W., Character Analysis, Orgone Institute Pres, 1959 (ed original, 1933)

Tonella, G., L’Analyse Bioénergétique, Editions Morisset, 1994

ANÁLISE BIOENERGÉTICA EM PORTUGAL - APAB-

A APAB existe desde **1984** e tem, por **missão**:

- **Promoção e divulgação** do Modelo Psicoterapêutico em Análise Bioenergética
- **Formação e a certificação** de profissionais (psicoterapeutas, supervisores e formadores) para a prática da Análise Bioenergética em Portugal.

A FORMAÇÃO DE PSICOTERAPEUTAS EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA

- Programa de **5 anos em seminários residenciais de 4 dias** cada, assegurada por 4 formadores certificados pelo IIBA.
- Processo de **psicoterapia pessoal** com um psicoterapeuta certificado (CBT) - **mínimo 140 horas**
- **Supervisão** - **mínimo 50 horas**

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA FORMAÇÃO

Fase Pré-Clínica

- História da Análise Bioenergética, sua definição e seus princípios básicos
- As Teorias Analítica Bioenergética e Psicanalítica (conceitos de transferência e contratransferência)
- O processo de Desenvolvimento e os défices, traumas e conflitos a ele relacionados
- Couraça

Fase Clínica

- O Setting da Análise Bioenergética
- A Sessão de Análise Bioenergética
- O Processo Psicoterapêutico: considerações gerais; a relação de ajuda; as fases do processo

COMPETÊNCIAS E QUALIDADES A DESENVOLVER NA FORMAÇÃO (necessárias para o trabalho psicoterapêutico):

- fazer diagnósticos usando vários métodos, incluindo leitura corporal
- utilizar as técnicas de bioenergética
- trabalhar com processos bioenergéticos
- fazer a integração do trabalho corporal e analítico
- comportamento profissional e ético
- capacidade para respeitar limites
- compreensão da sua estrutura de carácter
- consciência dos impulsos e sentimentos e capacidade para contê-los e expressá-los de maneira adequada
- capacidade de confrontar as suas próprias emoções e as questões relativas à sua sexualidade e à do cliente
- sintonia, empatia e compaixão
- vitalidade e enraizamento
- consciência da importância das questões culturais, económicas, religiosas, raciais e de género no processo terapêutico
- comprometimento com a aprendizagem contínua e crescimento pessoal