

HELENA JUNQUEIRA VILELA DE ANDRADE

**GRUPO DE PREPARAÇÃO PSICOCORPORAL
PARA O PARTO: ACOLHIMENTO, PREVENÇÃO,
MOVIMENTO E VITALIDADE.**

Monografia apresentada à banca examinadora, como requisito parcial para a conclusão do curso de Psicologia Corporal e obtenção do título de Psicoterapeuta Corporal Reichiana.

Orientação: Prof^ª Susana Zaniolo Scotton

Os delicados inícios da vida são de grande importância. São o fundamento do nosso bem estar da alma e do corpo. Gostaria de pedir-lhes o apoio a esses esforços. Precisamos de paz na terra - paz que começa no ventre da mãe.

EVA REICH

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO:.....	5
2. DESENVOLVIMENTO:.....	6
2.1 Da Vegetoterapia à Biossíntese	6
2.2 A Gestação e o binômio mãe-bebê	8
2.3 Grupo	9
2.4 O Grupo de Preparação Psicocorporal para o Parto	10
2.4.1 <i>Holding</i> e Acolhimento	12
2.5 O Trabalho Corporal no Grupo de Preparação Psicocorporal para o Parto	13
3. RESULTADO:.....	15
4. CONCLUSÃO:.....	22
5. REFLEXÃO FINAL.....	23
REFERÊNCIAS:.....	25

Resumo:

O presente trabalho tem como objetivo percorrer a criação da atividade Grupo de Preparação Psicocorporal para o Parto e os desdobramentos do caminhar dos encontros dos grupos. Enlaçando esse enredo com a teoria da Biossíntese. Percorrendo desde a formação da Biossíntese, vinda do contato de David Boadella com Reich até os dias de hoje, chegamos na apresentação do binômio mãe-bebê durante a gestação e as implicações psíquicas desse período na formação da personalidade. Apresenta-se assim o conceito de grupo e a formação deste grupo específico trazendo a abordagem que o margeia, a Biossíntese. A mudança principal nesta atividade, foi um novo *setting* objetivando acolhimento com informações, utilizando-se dos exercícios do trabalho corporal com o intuito de liberação emocional, autoconhecimento e consciência corporal. Relata-se nos resultados quatro casos emergentes no grupo e duas demandas grupais, trazendo o trabalho proposto e relatos posteriores. Sendo assim, conclui-se que mudança da intenção de propósito do grupo alterou a demanda das mulheres que chegaram. Menos interesses práticos e mais necessidade de partilha, acolhimento, queixas corporais e gestações atípicas. O grupo se tornou mais visceral, mais endodérmico. Portanto, quando muda-se o campo, muda-se a vibração de quem é atraído por ele.

Palavras chave: Biossíntese; Gestação; Psicologia Corporal; David Boadella; Grupo; Psicocorporal.

1. INTRODUÇÃO

Na vida, minhas buscas sempre começam por algo que me traz emoção, vibração e empolgação. A partir disso, para criar qualquer coisa, preciso montar o esqueleto, a coluna, com tópicos e guias. Na construção deste trabalho representando um processo tão visceral como é a Formação do Instituto Raiz, logicamente não foi diferente. A partir dessa coluna, começo a preencher com vísceras e músculos e o trabalho começa a ter corpo e movimento. Depois eu o cubro com a pele e aí precisa ter arte, música e/ou poesia, preciso sentir tudo aquilo que me motivou a começar. E assim nasceram essas linhas!

Com este trabalho, desejo nascer Psicoterapeuta Corporal. Para nascer, preciso do meu lugar seguro que é junto às grávidas, visto que trabalho com esse público há 13 anos. O pedido da empresa Despertar do Parto para a criação e condução de um grupo que abarcasse o mundo emocional das gestantes, com o cuidado com as transformações físicas e com o corpo, iniciou meu nascimento como Psicoterapeuta Corporal. Assim, brotou a oportunidade de unir toda minha trajetória profissional - psicóloga, doula, instrutora de yoga - com os recentes estudos da Psicologia Corporal e colocar tudo em prática com a autoria para um trabalho preventivo para traumas na gestação e parto, auxiliando o binômio mãe-bebê ainda nas experiências intrauterinas.

Escolhi para embasar este trabalho a Biossíntese por entender que essa teoria, que segundo Boadella, significa integração da vida, une conceitos e práticas que evidenciam e explicam os traumas intrauterinos. Desta forma, podemos encontrar maiores possibilidades de preveni-los, melhorando as condições em que a gestação pode ser vivenciada e experienciada.

Visitaremos, aqui, o percorrer da criação da atividade Grupo de Preparação Psicocorporal para o Parto e os desdobramentos do caminhar dos encontros dos grupos. Enlaçando esse enredo, descrevo meus aprendizados e minhas percepções de diálogo com a teoria da Biossíntese. Esta não define a técnica do grupo, mas o margeia, somando-se às minhas experiências anteriores e dando estrutura para que aconteça um ambiente de acolhimento e prevenção para a construção da relação mãe-bebê.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Da Vegetoterapia à Biossíntese

A Vegetoterapia foi criada por Wilhelm Reich, nascido na Áustria, em 1897. Reich foi criado no campo até 1915 quando se alistou para o exército. Retorna da guerra, em 1918, para a cidade de Viena. Começa a estudar com Freud em 1919, dando início aos seus atendimentos psicanalíticos em 1920. Já em 1922 monta seu próprio consultório e se torna professor do Instituto Psicanalítico, em Viena.

Começou a prestar a atenção no corpo dos pacientes durante os atendimentos, percebendo que poderia ir além dos resultados da metodologia clínica da psicanálise. Desta forma, descobriu que as origens fisiológicas das neuroses estão no corpo.

Reich aliou o toque à terapia verbal, criando uma nova forma de atendimento, estando mais ativo durante as sessões de psicoterapia. Com toques no corpo do paciente para checar sua respiração, reposicionar sua postura e integrar assim o corpo e a análise do caráter (estrutura psíquica desenvolvida por ele na obra *A Análise do Caráter*), construiu uma nova técnica a qual chamou inicialmente de Vegetoterapia Caractero-analítica (WIKIPÉDIA, 2019).

Já a Biossíntese é uma teoria da psicologia criada pelo psicoterapeuta David Boadella. Nascido em 1931, em Londres, residente desde 1988, em Heiden, na Suíça, onde administra ainda hoje um centro de treinamento para terapeutas (WIKIPÉDIA, 2019).

Boadella teve seu primeiro contato com a vegetoterapia em 1952 quando iniciou seu processo terapêutico com Paul Ritter, em Nottingham, e posteriormente recebeu instruções adicionais em Vegetoterapia com Ola Raknes, principal terapeuta Reichiano da Noruega. (BOADELLA, 1996. p. 1)

Durante seus percursos de trabalho, entrou em contato com a Psicologia Biodinâmica de Gerda Boyesen, na década de 60, organizando seus primeiros seminários profissionais e fazendo grupos para treinamento terapêutico no próprio instituto de Gerda. Na mesma década, teve contato também com o trabalho de Alexander Lowen, que desenvolvia juntamente com John Pierrakos, em Nova Iorque, a Psicologia Bioenergética. Ajudou na organização dos seus primeiros workshops na Europa e trabalhou como instrutor em muitos programas de Educação Bioenergética (BOADELLA, 1996. p. 2)

O trabalho de Boadella foi influenciado "não somente por Reich e seus sucessores, mas também por inúmeros profissionais que enfatizavam a importância, para o entendimento da saúde e da doença, de *insights* advindos da embriologia e do estudo da vida intrauterina." (BOADELLA, 1996. p. 2)

Em 1982, Boadella funda o Centro de Biossíntese a fim de "coordenar uma rede de grupos de treinamento" (BOADELLA, 1996. p. 3), afirmando sempre que a Biossíntese é um sistema aberto:

Desta maneira, não é um conjunto de terapias ou métodos, mas sim uma rede de conceitos e práticas, sempre em desenvolvimento, traçadas a partir de várias fontes, e integrada em um nível superior. Como um sistema ecológico, que prospera dentro da diversidade, e que, ao mesmo tempo, é unificado pela coerência e cooperação entre seus componentes (prática e princípio). (BOADELLA, 1996. p. 3 e 4)

Sendo assim, a Biossíntese é uma teoria da Psicologia que considera a vida pré e perinatal, uma psicoterapia psicodinâmica, somática e transpessoal. Como vimos, teve suas raízes na vegetoterapia de Wilhelm Reich bem como na integração da psicossomática, psicodinâmica e das questões bioespirituais, conforme nota do Instituto Brasileiro de Biossíntese (2019)¹.

O conceito central da Biossíntese é que existem três correntes energéticas fundamentais, ou "fluxos vitais", fluindo no corpo ligadas às camadas germinativas (ectoderma, endoderma e mesoderma) do óvulo fecundado, a partir do qual se formam os diversos sistemas orgânicos. Essas correntes se expressam num fluxo de movimento por todos os caminhos musculares; num fluxo de percepções, pensamentos e imagens que percorre o sistema neurossensorial; e num fluxo de vida emocional que está localizado no centro do corpo e flui através dos órgãos do tronco. Um estresse antes do nascimento, durante a infância ou no decorrer da vida quebra a integração dessas três correntes.

Na Biossíntese, a reintegração terapêutica trabalha com o desbloqueio da respiração e dos centros da emoção (*centering*); com a re-tonificação dos músculos e a integração postural (*grounding*); e com a vinculação e a organização da experiência por meio do contato visual e comunicação verbal (*facing*). (BOADELLA, 1992, p. 10)

Fazendo este percurso histórico e teórico sobre a Biossíntese, a qual escolhi enlaçar meu trabalho, podemos seguir adentrando as profundezas da relação intra-uterina entre a mãe e o feto e suas repercussões na construção emocional da personalidade.

¹ <https://www.biossintese.com.br/blank>

2.2 A Gestação e o binômio mãe-bebê

*"Se é tempestade, todo medo
Se for arrependimento
Por favor, tira daí
Você ainda não me tem inteiro
Nem me conhece direito
Mas já posso te ouvir"*

Música 9 meses (Oração do bebê) - Bárbara Dias

O ser humano registra em seu corpo, desde a vida intra uterina, momentos de alegria e prazer, assim como de dor, sofrimento e angústia. É nos primórdios do desenvolvimento infantil, ainda no ventre materno, que se inicia a formação do caráter, da individualidade, a confiança, a disposição para se entregar na vida, mas também os traumas como dúvidas, medos e inseguranças. Essas sensações se imprimem no corpo e vão deixando marcas, registros que, no decorrer do desenvolvimento e crescimento, irão moldar não só seu caráter, mas também seu corpo de muitas maneiras. "O bebê, desde feto, é um ser desejante, dotado de um irredutível desejo de vida. [...] Quando esse desejo de vida estiver sendo contrariado, é que os sintomas aparecem." (REICH, 1997, p. 98)

Ainda, segundo REICH:

As lesões provocadas na estrutura emocional do ser por acidentes graves ocorridos na comunicação entre a mãe e o bebê durante o período pré-natal vão constituir *imprints* traumáticos, cujos efeitos propagar-se-ão, segundo o modelo de propagação das ondas acústicas, vida afora. (REICH, 1997, p. 59).

Sendo assim, a gestação é um momento muito oportuno para prevenção de traumas quando é vivida a possibilidade de desenvolver uma relação de disponibilidade afetiva com o feto. Para a mulher é um tempo de abertura emocional que propicia rever experiências de sua vida e até elaborar traumas. Segundo Maldonado (1982), a gestação possui muitas características de uma situação de crise que faz parte do desenvolvimento normal do ser humano. Essa experiência envolve a necessidade de se reajustar, readaptar e reestruturar em diversas dimensões. Quanto mais esse período gestacional puder ser vivido de forma saudável, física e emocionalmente, mais potente e acolhedor será também o ambiente intra-uterino auxiliando no desenvolvimento de seu bebê.

Segundo Boadella:

Quando o bebê ainda está fixado dentro da mãe, tendo seu corpo alimentado como se fosse um de seus órgãos, essa sensação de bem-estar corporal tem uma pré-condição essencial: que a mãe que carrega o bebê sinta-se, de maneira geral, bem consigo mesma e em relação a ele. BOADELLA, 1992, p. 39

A mulher gestante sofre impactos profundos em seu corpo e em seu psiquismo durante a gravidez. Dar espaço corporal para o crescimento de um novo ser, readaptar-se, reequilibra-se nesse novo corpo é um processo intenso, de mudanças rápidas e de profundo impacto na vida da mulher. As mudanças internas e também externas no corpo podem ser mais ou menos sentidas dependendo inclusive das condições emocionais da mulher.

Caron nos lembra que a "gravidez é um terremoto hormonal, físico e psicológico na mulher que encerra os maiores desafios, segredos e incertezas do ser humano." (CARON, 2000, p. 121). Desta forma, o cérebro da mulher passa por alterações hormonais que incitam uma maior sensibilidade emocional. Essas modificações cerebrais acontecem para sutilmente facilitar o vínculo mãe-bebê. Não é incomum mulheres grávidas se queixando de esquecimento, pensamento lento, maior embotamento e mais alterações de humor. Entende-se como se a gestante começasse a regredir ao uso do seu cérebro reptiliano que a auxiliará não só no momento do nascimento bem como na comunicação com o bebê que está por chegar.

Pensando o nascimento como o desfecho desse período inicial da relação do binômio mãe-bebê, é importante cuidar para que boas informações referentes a maternidade, a escolha por uma assistência adequada para o parto e um corpo materno no qual a energia possa fluir, propiciem uma experiência de parto menos traumática. Assim sendo, "se o parto irá ou não tornar-se um trauma, vai depender muito das condições do momento e da atitude dos participantes." (BOADELLA, 1992, p. 43) E cabe a todos que estão no trabalho direto com gestantes, antes ou durante o parto, atentarem-se para a grandeza de todo esse processo de gerar uma nova vida no ventre e uma nova mulher que também renasce.

2.3 Grupo

Assim como o mundo interior e o exterior são a continuidade um do outro, da mesma forma o indivíduo e o social não existem separadamente; pelo contrário, eles se interpenetram, complementam e se confundem entre si. Com base nessas premissas, é legítimo afirmar que todo indivíduo é um

grupo [...] da mesma forma, pode-se dizer que todo grupo pode comportar-se como uma individualidade (ZIMERMAN, 1999, p. 439).

Por isso, o que faz um grupo não é somente a união de pessoas, mas qual a intenção que se coloca para esse estar junto.

Dentro dos conceitos do estudo da Psicologia Corporal, o grupo assume caráter terapêutico tendo, no entanto, qualquer grupo, mesmo não terapêutico, potencial para emergir conteúdos emocionais fortes, demandando de seu facilitador conhecimento teórico dos fenômenos grupais e manejo para lidar com eles.

Os grupos terapêuticos, segundo Castilho (1995), têm características singulares e, assim, forçam seus participantes a demonstrar sentimentos de outras situações no aqui-e-agora do grupo para todos os outros membros.

Pensando nos grupos de gestantes, podemos entender que estes podem assumir diversas funções e, para que se trabalhe com clareza, faz-se importante delimitar a proposta para tais encontros.

Dentre as possibilidades de grupos de gestantes, observa-se que a maioria das propostas estão voltadas para a preparação física (yoga, pilates, hidroginástica) ou para a informações estruturadas acerca da gestação, parto e maternidade. Sendo essas também as principais demandas de procura por atividades em grupo.

A seguir, encontra-se a descrição do grupo proposto e objeto de estudo deste trabalho, suas características singulares que entremeiam fortemente com a vivência da facilitadora e sua bagagem teórica.

2.4 O Grupo de Preparação psicocorporal para o parto:

"Na barriga da mãe não se tece apenas um corpo, fabrica-se a alma" Mia Couto

Esse é um grupo exclusivo de gestantes a partir de 12 semanas de gestação. Acontece uma vez por semana com duração de uma hora e meia, no Despertar do Parto, em Ribeirão Preto - SP.

A atividade é dividida em dois momentos:

Parte I: acolhimento emocional, espaço de escuta e troca entre as participantes, informações sobre as transformações na gravidez, como ajudar com métodos naturais, preparação para o parto ativo e compreensão sobre a assistência humanizada.

Parte II: práticas corporais de alongamento, respiração, consciência corporal e liberação de tensões, baseadas nas teorias da Bioenergética, Biodinâmica e principalmente, a Biossíntese.

Em média, as gestantes participam por 3 meses do grupo, somando um total de 12 encontros. A atividade é aberta, podendo uma gestante ingressar a qualquer momento, no entanto, não é possível fazer aulas avulsas. Preferencialmente o grupo segue junto tendo poucas modificações em seu decorrer, o que aumenta o vínculo e a confiança entre as participantes.

O sentimento de apoio talvez seja a variável de grupo que mais caracteriza a diferença entre um processo terapêutico individual e grupal. O apoio do grupo é o reflexo da necessidade real de se ajudar o outro, de se criar um elo dentro do grupo, ou seja, a busca da integração e da coesão grupal. Este apoio provém da necessidade de ter realmente, dentro do grupo, aqueles indivíduos, de criar um sentimento de se "pertencer a" (CASTILHO, 1995, p. 9)

Os objetivos da atividade são: suporte emocional e informativo durante o processo gestacional; possibilidade da formação de uma rede de apoio entre as participantes; alívio dos desconfortos da gravidez; desmistificação dos processos de parto; espaço para escuta segura dos medos e angústias vividos; preparação do corpo e das emoções para o parto e maternagem; aumento da consciência corporal e da capacidade respiratória além do desbloqueio e liberação de tensões.

Na construção desse grupo foi proposta a mudança do posicionamento das gestantes na sala e a organização desta em relação às atividades feitas anteriormente no Despertar do Parto. Utilizou-se um tapete grande para trazer acolhimento e os mats foram posicionados em círculo; neles, cadeiras de meditação com uma almofada. O centro desse círculo foi preparado com lenços coloridos e uma matrioska de pano (boneca russa que contém outras bonecas menores dentro dela). No momento do trabalho corporal, as cadeiras são facilmente retiradas nos dando espaço para movimentação livre.

Na chegada de cada nova gestante é proposto um "Encontro Individual" no qual se faz uma anamnese com o objetivo de conhecê-la melhor, podendo assim ofertar um olhar cuidadoso e individual para ela, mesmo em grupo. Nesse encontro também há disponibilidade

de se tirar dúvidas pontuais sobre a gestação e principalmente assistência ao parto, tema de grande interesse para a maioria delas. Além disso, é um espaço de escuta atenta a possíveis conflitos internos que podem emergir durante os encontros, considerando-se sempre a abertura para novos encontros individuais, caso ocorra demanda tanto por minha parte como da gestante.

O *setting* - termo advindo da Psicanálise que tem a ver com a criação de um espaço específico em que além dos conteúdos psíquicos também abarcará o método - tem uma importância fundamental na proposta do Grupo e Preparação Psicorporal para o Parto, visto que esse não é um grupo somente informativo, não é somente acolhimento, nem tão pouco somente exercício físico e também não é uma configuração exclusiva de grupo de movimento.

O *setting* desse grupo se baseia na intenção de ser um espaço com intenção principal de acolhimento com informações, utilizando-se dos exercícios com objetivo de liberação emocional, autoconhecimento e consciência corporal. Desta forma, durante toda parte de exercícios são feitos convites para a auto observação, vocalização, percepção sensorial e de sentimentos.

2.4.1 Holding e Acolhimento

A mãe precisa ser maternada para poder maternar seu bebê (autor desconhecido)

Entende-se como *holding* a criação de um "ambiente seguro e continente, o que não deixa que os exercícios sejam apenas movimentos, sem significado emocional." WEIGANG, 1992, p.20) Desta forma, o olhar terapêutico para o grupo, mesmo que este não seja um grupo psicoterapêutico traz a abertura para que as emoções venham à tona e possam ser acolhidas por mim e por todas.

A união de informação para a preparação do parto e maternidade com espaço de acolhimento emocional proporcionam um lugar seguro para falar das transformações no corpo e nas emoções durante a gestação, bem como dos medos e expectativas desse período. As trocas de experiências entre as participantes, o acolhimento das diferenças do grupo juntamente dos exercícios feitos de forma consciente para perceber o próprio corpo, agora tão modificado, criam uma atmosfera de *holding* a essas mães dando condições para que elas aprimorem a capacidade de vínculo e acolhimento com o bebê já intra-útero.

Entendendo como Grupo de Movimento:

[...] um trabalho grupal desenvolvido por Psicoterapeutas e Terapeutas Corporais, utilizando técnicas, exercícios e fundamentações teóricas das diversas escolas de Psicoterapia Corporal. Além de outras modalidades de trabalho voltadas ao corpo, podendo ser através da Dança, Teatro, Canto, Educação Física, Eutonia, Biodança, Expressão Corporal e outras técnicas adaptadas às finalidades do trabalho e à formação do profissional responsável pelo grupo. (GAMA E REGO: 1996 *apud* NOGUEIRA, 2009 p.3)

Podemos concluir que o Grupo de Preparação Psicocorporal para o Parto pode ser visto como um Grupo de Movimento na medida em que "busca produzir oportunidade para as pessoas experimentarem vivências corporais que favoreçam sua auto-percepção, a recuperação da vitalidade e o bem estar, resgatando a capacidade de expressão através da desinibição e do desbloqueio emocional." (GAMA E REGO: 1996 *apud* NOGUEIRA, 2009 p.4). Aliado a isso, a consciência da proposta do grupo, as fundamentações teóricas que o embasam dão sentido e margem para sua realização por meio da "idéia de desalienação corporal, visando ampliar o contato entre mente e corpo, integrando as três camadas descritas por BOADELLA responsáveis pelo pensar, agir e o sentir." (NOGUEIRA, 2009 p.4)

2.5 O Trabalho Corporal no Grupo de Preparação Psicocorporal para o Parto

Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente,

e sentir com intensidade (Alexander Lowen)

No grupo em questão, as propostas de intervenção corporal são escolhidas a partir da demanda emergente das comunicações iniciais das gestantes e da minha percepção dos processos encontrados. Sendo assim faço um paralelo com os conceitos teóricos de *facing* (encarar) - "abarca a interação entre os objetivos interiores e exteriores" - e *sounding* (sonorizar) - "Relaciona nossa linguagem com os aspectos profundos da experiência e encoraja a capacidade de escutar os outros empaticamente e de se comunicar efetivamente" - desenvolvidos na Biossíntese. "Afora a expressão pelo movimento, os principais canais de contato são os olhos e a voz. O terapeuta trabalha com qualidades do contato visual, sendo os olhos o "espelho da alma", e é experiente em elicitar as diferentes expressões que neles estão contidas." (BOADELLA, 1996. p. 20). Através das falas, dos olhares e movimentação das mulheres sou guiada para onde a energia do grupo está e para as necessidades emergenciais.

Seguindo sempre como possibilidades de autorregulação pessoal e grupal, são utilizados exercícios de abertura do diafragma, expansão e consciência respiratória,

desbloqueio das tensões e percepção ativa das sensações e emoções durante o processo. Pensando no trabalho terapêutico da Biossíntese denominado *centring* (centrar) - "ajudar a pessoa a entrar em contato com o ritmo da sua respiração e com a dinâmica emocional associada" (BOADELLA, 1996. p. 18) - trazemos um paralelo para que através da respiração consciente, harmoniosa e mais expansiva, se retome o "ritmo do fluxo de energia metabólica e do equilíbrio entre as duas metades do sistema nervoso vegetativo" (BOADELLA, 1992. p. 24) e desta forma se tenha a possibilidade de um melhor equilíbrio emocional durante a gestação.

Utiliza-se em muitos momentos nos grupos, trabalhos corporais que exploram limites corporais (pele) e também limites de campo, visto que a gestação é um momento de muita abertura energética e também de grande abrangência social dentro da nossa cultura. Soma-se a isso a mudança corporal e necessidade de lidar com essas novas formas e tamanhos. Desta maneira a teoria de *bounding* (limite - fronteira) da Biossíntese é bastante utilizada. Entendendo como *bounding* o trabalho que "engloba a compreensão, o reconhecimento e a negociação entre as nossas e as outras fronteiras e limites, públicos e privados, pessoais e sociais." (BIOSYNTHESIS: SOMATIC AND DEPTH-PSYCHOLOGY ORIENTED PSYCHOTHERAPY - INTRODUCTION COURSE TRAINING, 2019)

Já o trabalho de *grounding* (ancoragem) dentro da Biossíntese "envolve a vitalização do fluxo de energia através da coluna, e daí para os "cinco membros", braços, pernas e cabeça. Trabalhamos com uma vasta gama de posturas corporais, algumas delas lembrando as *asanas* do yoga ou as posições de estresse da Bioenergética." (BOADELLA, 1996. p. 19). Nas propostas de trabalho corporal do Grupo de Preparação Psicocorporal para o Parto o *grounding* é utilizado na busca por promover para as gestantes maior conexão com os processos pessoais vividos em cada encontro e aterrar, manter a autorregulação promovida e a conexão consigo e com o bebê.

Finaliza-se cada encontro sempre com um momento de recolhimento, normalmente com as gestantes deitadas. Às vezes é proposto um relaxamento dirigido ou um momento de silêncio e autopercepção, ou uma meditação de contato com o bebê. Normalmente este momento é acompanhado de músicas relaxantes e é estimulado o toque na barriga e a percepção da sensação do bebê no ventre. "Dentro do útero, o feto não experimenta apenas o "afeto umbilical" e o "afeto da pele fetal", como descreveu Mott; ele também experimenta o afeto cinético - o fluxo de sentimento que surge do uso de seus músculos em movimentos

coordenados e suaves." (BOADELLA, 1992. p. 90). Não são raros os relatos do aumento da movimentação fetal durante a prática e sobretudo durante esse momento final de recolhimento.

3. RESULTADO

"É no fluxo e refluxo do grupo que o indivíduo vai diferenciando a sua imagem, tal como o bebê que estrutura o seu Eu do não-Eu através do enriquecimento do contato."
(CASTILHO, 1995)

Durante o tempo em que o Grupo de Preparação Psicocorporal ocorreu no ano de 2019, formaram-se dois ciclos de gestantes, algumas delas estando juntas do início das outras, possibilitando assim uma continuidade do grupo.

Levanto a seguir alguns casos individuais e também grupais de demandas e posteriores declarações espontâneas das gestantes no decorrer dos grupos contextualizando dentro do histórico dos encontros e da teoria da Biossíntese.

A.

A. começou o grupo no primeiro encontro, com 14 semanas de gestação. Sempre muito participativa e entregue ao grupo foi se tornando uma referência para as outras mulheres.

Quase todos os grupos trabalhamos a abertura do diafragma com exercícios de alongamento em pé ou deitada com o "espaguete" nas costas (anel diafragmático) trazendo a consciência da respiração e da importância dessa ampliação para possibilitar a comunicação com o bebê, tendo o diafragma como uma "caixa acústica" que possibilita ao feto maior escuta da voz materna.

Por volta das 17 semanas, após o final do grupo, A. relata que vem sentindo mais seu bebê mexer após os grupos. Nas semanas que se seguem, queixa-se do crescimento da barriga, tendo-a como algo a parte de si. Trabalhamos esse sentimento com a proposta de caminhar de diversas formas e ir percebendo o corpo a cada nova mudança nos passos, trabalhamos também com bolinhas de tênis nos pés e auto toque com atenção aos contornos do corpo e à pele. No encontro da semana seguinte, ela chega animada dizendo: "Minha barriga cresceu, agora sinto que ela faz parte de mim de novo".

As queixas de dor de cabeça também eram constantes desde antes da gestação, segunda informação colhida em nosso encontro individual. Certo dia de grupo coincidiu de A. estar sozinha e trazendo a temática do incômodo com a dor de cabeça propus uma série de exercícios e mobilizações nos quais trabalhei com ela deitada e com mais toques utilizando um pouco dos *actings* da vegetoterapia nos anéis ocular e oral, finalizando o trabalho com o "fechamento" da cabeça com o rebozo (xale mexicano utilizado pelas parteiras para diversos trabalhos durante o pré parto, parto e pós parto) e trazendo um momento de autopercepção e escuta interna e de conexão com seu bebê, pensando no *sounding* (explicado acima) da Biossíntese. No grupo seguinte, A. chega muito empolgada contando a todas que as dores de cabeça sumiram e que agora conseguia saber a posição do seu bebê e se sentia muito mais conectada com ele.

A possibilidade de *holding* do grupo e também no encontro individual, foi possibilitando durante os meses de gestação uma maior adaptação às mudanças físicas e emocionais que a acompanhavam, podendo vivê-las de forma mais leve e integrada se conectando mais ao seu bebê e desenvolvendo mais habilidades de comunicação ainda intra-útero.

J.

J. começou o grupo com 28 semanas de gestação após 5 meses de repouso devido a uma dificuldade do colo do útero segurar o bebê e para isso havia feito uma cerclagem (colo do útero é costurado).

Mesmo vivendo sua terceira gravidez, esse acontecimento trouxe sentimentos muito novos a ela como o medo exacerbado de perder o bebê e até de se vincular a ele.

J. estava sendo acompanhada por mim em psicoterapia individual, mas percebia que a vivência em grupo poderia ajudá-la bastante.

Dentro do grupo, do qual ela já havia participado em outro formato nas gestações anteriores, J. trazia um lugar de experiência, mas ao mesmo tempo vivia seu momento de maior fragilidade. O novo *setting* com uma nova proposta possibilitou que ela pudesse compartilhar com as demais participantes seus medos e até a dificuldade em sentir seu bebê mexer, mesmo estando na terceira gestação.

Após início do grupo (2 encontros), começa a sentir onde está o bebê e ter ânimo e vontade para arrumar o ninho para ele (até então não havia preparado um local para ele em

casa, nem suas roupas e outros materiais básicos para sua chegada): "parece que agora ele existe e eu confio que ele quer chegar". Durante os trabalhos corporais, sua barriga nitidamente "tomou espaço" em seu corpo e ela exibia feliz a construção dessa nova possibilidade de acreditar na vida de seu bebê.

Os exercícios de respiração consciente, deitada no espagete no diafragma, com massagens e leve pressão, os alongamentos, a bolinha nos pés e *grounding* em pé, no qual ela sempre vibrou bastante, juntamente com o apoio, acolhimento e entendimento do grupo possivelmente colaboraram muito para o desfecho de um parto a termo (no tempo gestacional saudável) e natural, bem como na possibilidade de construir um vínculo de confiança na vida desse bebê que chegava. Continuamos nossos atendimentos individuais após o nascimento de seu bebê e ela sempre cita o grupo como momentos importantes nessa gestação e a diferença que foi dos grupos que participou nas gestações anteriores (mesmo que conduzidos por mim).

K.

K. começou o grupo com 30 semanas: sua terceira gestação, ficou de repouso maior parte da gestação por um descolamento de placenta. Seu corpo se apresentava frágil e fraco, causava-me uma sensação de que iria quebrar. Suas queixas eram de muito cansaço e dores no quadril além de dificuldade para sentir a gestação e o bebê.

Logo no segundo encontro do grupo que ela participou, trouxe o relato de que sua bebê tinha uma má formação no esôfago e que não se sabia ao certo a extensão dos danos. K. planejava um parto domiciliar e tudo que havia pensado até aquele momento ruiu. Seu corpo já frágil agora estava assustado, tenso e com muito medo.

Fico refletindo o quanto o corpo da mãe e o do bebê se comunicam em um paralelo até na sua forma de expressão corporal. Um corpo endodérmico, inundado de sentimentos transbordantes e um bebê com uma má formação no tubo digestivo.

K. foi muito acolhida pelo grupo e pode sentir e expor seus medos sem julgamento. A má formação em questão provoca um aumento do volume de líquido amniótico o que deixava sua barriga muito grande e desconfortável. Poder ampliar e soltar o diafragma, fazer alongamentos laterais e trabalhar um pouco de fortalecimento de perna e *grounding* foi ajudando-a a lidar melhor com essas novas formas físicas e emocionais de completo descontrole que vivia. Os momentos de recolhimento ao final da aula eram sempre de grande

emoção para ela e o relato posterior era de que, naquele momento, conseguia sentir sua bebê mexer com clareza, se conectar com ela e se fortalecer para o desconhecido que estava por vir.

A bebê de K. nasceu a termo com um quadro grave de atresia de esôfago com recomendação cirúrgica para apenas após o primeiro ano de vida. Usando sonda de alimentação até essa época. Mantivemos contato e a força e amorosidade com que a mãe pode enfrentar os desafios dos primeiros meses com a bebê foram muito lindas de se presenciar, foi a continuação da acolhida que ela não pode finalizar por completo no útero mas que concretizou no apaixonamento por seu próprio bebê após o nascimento.

N.

N. chegou no grupo com 28 semanas de gestação vinda do Rio de Janeiro, para ter o bebê perto da família. Fumante, mesmo na gravidez, com uma gestação não desejada e sem a presença do pai do seu bebê. Na família muita expectativa e cobranças com ela. Relatou no encontro individual as grandes dificuldades de convivência com a mãe, seu profundo descontentamento com essa gestação e muita dificuldade em abrir mão da vida que levava antes. Estava em processo terapêutico desde antes da gravidez e continuava de forma on-line durante sua estadia em Ribeirão Preto.

Muito falante e mobilizadora se abriu muito no grupo e, por algumas vezes, foi preciso conduzir acolhimento para tanta angústia dela que acabava angustiando o grupo e também abrir oportunidade de fala para as outras mulheres.

Corporalmente havia dificuldade para respirar, um corpo rígido e ecto/mesodérmico, muitos pensamentos, muita fala e pouca condição de silenciar e voltar para dentro. Relatou muitas vezes que não conseguia conversar com o bebê e o sentimento de muita culpa que isso gerava.

Foi um desafio para mim lidar com ela junto ao grupo, pois nem sempre seus relatos eram acolhidos com empatia pelo grupo. Não havia fala de julgamento e às vezes até alguma fala de apoio e compreensão, mas a mobilização que eu percebia era de um silêncio "sem palavras" das demais mulheres diante sua raiva daquela gestação. Outro desafio era ajudá-la a manter-se minimamente conectada a seu corpo e seus sentimentos e sensações durante o trabalho corporal. Não era incomum ela começar uma conversa durante o trabalho, evidenciando seu grande medo de entrar em contato com todo aquele sentimento.

Um dos trabalhos que ela mais se mobilizou - por volta do quarto encontro que ela participou - foi um recolhimento que guiei um encontro com o bebê dentro do ventre, possibilitando a mãe a entrar em seu ventre para encontrar seu bebê. Ela chorou muito, colocou-se em posição fetal e a acolhi com almofadas e lenços. Espontaneamente as outras mulheres foram se levantando devagar após a finalização da visualização e vieram se sentar em roda em volta dela. Eu estava apoiando sua cabeça e as outras 3 mulheres tocaram levemente seu corpo. Ela foi se acalmando e finalizou aquele momento com a palavra "Gestação".

No encontro seguinte disse que pela primeira vez havia se sentido realmente grávida e carregando uma filha em seu ventre.

N. teve um parto muito complicado e infelizmente com uma condução duvidosa tecnicamente e afetivamente, sua bebê nasceu muito mal e ficou por vários dias na UTI, o diagnóstico foi de paralisia cerebral com alto grau de comprometimento.

Após a alta da bebê do hospital fui visitá-la na casa de sua mãe algumas vezes e a mudança na sua postura após o parto foi gritante. Já logo na primeira visita encontrei uma mãe apaixonada pelo seu bebê, ainda muito assustada com todo o desconhecido que viria, mas com disponibilidade para estar junto. Na visita seguinte, já com resultado de alguns exames comprovando mesmo danos cerebrais sérios e a necessidade de acompanhamento permanente encontrei uma mulher conectada olhando seu bebê nos olhos em diálogo amoroso e constante, construindo a possibilidade de amar sua filha como ela era. N. me escreve até hoje, retornou ao Rio de Janeiro como havia planejado, montando toda uma infra estrutura para cuidar da bebê e modificando toda sua vida, muito mais do que imaginava, mas de forma bastante corajosa.

Entendo que o grupo possibilitou de alguma forma que ela criasse novos caminhos afetivos e corporais e que como disse BOADELLA, "estar bem", "firmado" é apresentar um tônus muscular apropriado às mais diversas situações." (BOADELLA, 1992. p. 25). N. vem construindo uma forma única de lidar com os desafios incontroláveis da maternidade, mas sem dúvida com mais "pé no chão" e maturidade.

Grupo

Várias demandas apareceram de todo o grupo durante as trocas iniciais, separei aqui, dois trabalhos que fiz que acho que foram transformadores para o grupo como um todo tanto

na confiança das participantes para com o trabalho corporal como na relação de vínculo de umas com as outras.

A primeira demanda apareceu após aproximadamente um mês do início do grupo. As gestantes trouxeram sentimento de medos do que estava por vir, pensamentos do "e se" referente ao parto, ao bem estar do bebê e todo o desconhecido que dia a dia ficava a espreita um "medo do novo" nesse momento de vida tão particular. Propus no trabalho corporal inicialmente uma caminhada com autopercepção de como estavam; em seguida autorregulação com alguns movimentos livres e alongamentos conduzidos. Utilizei bolinha de tênis nos pés e percepção de *grounding* e maior força depois das pernas despertas. Sugeri então que a bolinha fosse colocada a frente, fora do campo delas e pedi para que olhassem a bolinha e visualizassem ali onde faltava sua coragem, o que era seu maior temor. Com essa percepção e sentimento fui construindo um lugar no qual fosse possível respirar, entrar em contato para não negar o medo e reconhecer a existência, mas sem que precisassem ficar ali, paralisadas. Proponho então olhar à frente, fazer o arco para trás com as mãos fechadas na lombar e cotovelos para trás, achar seu lugar corporal de coragem. Vibraram ali o quanto foi suficiente para cada uma. Todas referiram bem estar na postura e entusiasmo. Após esse momento, desceram para *grounding* invertido (um pouco adaptado à idade gestacional de cada uma) para registrar corporalmente a possibilidade de encontrar no corpo e nas emoções um lugar de coragem e a possibilidade de conviver com o medo.

Segundo BOADELLA "o *grounding* (firmar-se) refere-se ao que acontece quando a energia flui na direção da superfície do corpo e à qualidade do contato ali encontrada" (BOADELLA, 1992. p. 89)

Em vários encontros assuntos como comentários externos de palpites sobre a gestação, escolha de via de parto e até como seriam os cuidados com o bebê apareceram na fala da maioria das participantes. Em um dia, esse assunto gerou emoção na identificação da dificuldade de colocar limite, saber qual era seu limite e poder dizer não. Somado a isso, para aquelas que estavam já com a gestação avançada, as mudanças físicas muito evidentes causavam também uma sensação de invasão pelos outros (colocar a mão na barriga sem pedir autorização) e estranhamento do próprio corpo. Propus no trabalho corporal que elas pudessem iniciar em pé caminhando e reconhecendo os pés no chão, a postura corporal, a respiração e as sensações físicas. Paradas em um local de escolha, começaram um processo de reconhecimento do próprio corpo, com toque sutil na pele, de olhos fechados e sentindo onde

termina esse corpo e começa o mundo. Já com os olhos abertos foi proposto um trabalho de delimitação de campo energético. Reconhecendo até onde o outro pode chegar para que não se sinta invadida no campo físico e também no que é falado e é capaz de atingi-las.

Este trabalho mobilizou bastante emoção e encorajamento para conversas familiares, no grupo seguinte algumas gestantes relataram conversas francas com seus companheiros sobre a participação de familiares no puerpério e negociaram a partir daí com sua rede de apoio. Relataram também maior conexão com o bebê mantendo o hábito de se tocarem de forma sutil e intencionando o reconhecimento de seus limites e tamanho corporal durante toda a semana, fazendo desses momentos um tempo de contato íntimo com o bebê e de integração da nova forma física.

De alguma forma, o campo aberto para o trabalho corporal com olhar terapêutico, de desbloqueio de tensões e emoções, trouxe para as participantes uma melhor circulação energética, uma maior percepção do próprio corpo e possivelmente melhores condições para gestar o bebê, viver a experiência do parto e recebê-lo. O *setting* transformou o grupo em um útero que pôde acolher de forma positiva as mulheres e, assim, elas puderam ser acolhidas, se acolherem, criar vínculos e rede de apoio.

4. CONCLUSÃO

A mudança da intenção de propósito do grupo alterou completamente a demanda das mulheres que chegaram. Menos interesses práticos e mais necessidade de partilha, acolhimento, queixas corporais e gestações atípicas. O grupo se tornou mais visceral, mais endodérmico. Quando muda-se o campo, muda-se a vibração de quem é atraído por ele.

Anteriormente a proposta do grupo de gestante era de trocas entre as mulheres e informações para o parto e maternidade com a atividade de yoga e relaxamento. A mudança de proposta para o Grupo de Preparação Psicocorporal nasceu a partir dos meus estudos, vivências e apaixonamento pela Psicologia Corporal.

Durante o meu percurso no Curso de Psicologia Corporal, no Instituto Raiz, vivi grandes mudanças internas. A construção de um maior continente emocional, o desfazer-se das ilusões infantis e a desconstrução da necessidade de controle causaram profundas transformações na minha forma de olhar para mim e me relacionar com o mundo. Assim também transformou minha maturidade profissional, possibilitando o desenvolvimento desse trabalho mais autoral e maior dedicação e crescimento na minha atuação clínica.

Todo esse processo desabrochou um novo "eu terapeuta" que assumiu a possibilidade de ser "útero" acolhedor para essas mulheres e desta forma mudou o grupo, as demandas emergentes e seu desenrolar.

Propor o Grupo de Preparação Psicocorporal me trouxe clareza do potencial preventivo que se pode ofertar durante o período gestacional, da mesma forma a flexibilidade da percepção de que a todo momento é possível uma reparação, seja da gestação, do parto e assim por toda a vida. É viável e importante construir a possibilidade de uma maternidade com menos exigências e a construção de uma mãe suficientemente boa.

5. REFLEXÃO FINAL

"É uma idéia muito insólita confinar a jornada de uma alma aos poucos anos entre o nascimento e a morte. As pessoas continuam vivendo através de jornadas que as levam a outras vidas e outros mundos. É uma presunção da ciência achar-se capaz de dizer: tudo isso é impossível." R. D. Laing

Muitas das leituras e construção deste trabalho foram realizadas durante as sessões de quimioterapia em que acompanhei minha companheira Malu.

Ler, estudar e pensar sobre o início da vida e o impacto da fase gestacional na vida adulta parecia, no começo, assustador diante um ambiente tão peculiar, lidando com doenças tão graves. Desta forma, me senti paralisada por um bom tempo para continuar, de fato, a escrever essas linhas.

Mas foi na construção desse trabalho e permeada pela consciente finitude da vida que um diagnóstico de câncer traz que pude ressignificar meu olhar para o nascer e morrer. E desta forma, quebrar a paralisia em que eu estava, construindo, assim, uma ponte da necessidade do mesmo cuidado e olhar acolhedor que tenho para o nascimento também para a morte.

Sentir a finitude de forma consciente não é algo que estava acostumada. E trouxe reflexões profundas de como vivemos, eu e Malu, esse ciclo. Procuramos, desde o início do diagnóstico e tratamento, viver com significado cada etapa. Buscando alegria no caos, graça no hospital, valorizando pequenos detalhes da possibilidade do nosso encontro na vida. Quanta potência ganhou nossa relação! Assim, também construímos um novo campo energético nos momentos de quimioterapia, um campo de vida, de renascimento, regeneração e reparação, do corpo físico dela, do meu corpo espiritual/relacional, do Nós enquanto unidade na relação.

Como tanto me ensinou Boadella nessa jornada, uma sala de quimioterapia pode ser um útero acolhedor provedor de nova vida. Assim como um útero materno não energizado, sem espaço de circulação de afeto, pode ser um sepulcro para um feto isolado. A magia está na possibilidade de acolher e reparar traumas, ressignificar e expandir as possibilidades de afeto. Aprendi que é possível PULSAR nos sentimentos, nas sensações, nas vivências; sem dúvida a palavra que mais utilizei e senti em 2019.

Além disso pude também ressignificar o viver, o dia a dia, o respirar no agora, me despidendo do controle ilusório, das fantasias de poder evitar o que não era bom, deixando ir as expectativas e treinando a vida no presente. Integrando o viver e o morrer como um ciclo diário, horário, vivido a cada inspiração e expiração e no vazio de tempo entre um peito esvaziado a se encher de novo e no pulsar de cada momento, VIVER o presente, até enquanto eu respirar!

*“Debaixo d'água tudo era mais bonito
Mais azul, mais colorido
Só faltava respirar
Mas tinha que respirar*

*Debaixo d'água se formando como um feto
Serenos, confortáveis, amados, completos
Sem chão, sem teto, sem contato com o ar
Mas tinha que respirar
Todo dia
Todo dia, todo dia
Todo dia
Todo dia, todo dia*

*Debaixo d'água por encanto sem sorriso e sem pranto
Sem lamento e sem saber o quanto
Esse momento poderia durar
Mas tinha que respirar”
(Arnaldo Antunes)*

REFERÊNCIAS

BOADELLA, D. **Correntes da Vida: uma introdução a biossíntese**. São Paulo: Summus, 1992.

BOADELLA, D. **O que é Biossíntese? Energy and Character**. Heiden, v. 17/02, ago. 1996.

Disponível em:

<https://pt.scribd.com/document/235551311/David-Boadella-O-Que-e-Biossintese> Acesso em: 19/12/2019

Biosynthesis: Somatic and depth-psychology oriented psychotherapy - Introduction Course Training. Disponível em:

<<https://institutoraiz.com.br/oficial/wp-content/uploads/2019/06/Conceitos-Ba%CC%81sicos-da-Biossi%CC%81ntese.pdf>> Acesso em: 20/12/2019

CARON, N. A. **A Relação Pais-Bebê: da observação à clínica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

CASTILHO, A. **A Dinâmica do Trabalho em Grupo**. 1995.

INSTITUTO BRASILEIRO DE BIOSSÍNTESE. Disponível em:

<<https://www.biossintese.com.br/blank>> Acesso em: 20/12/2019.

LAING, R. D. **The Voice of Experience**. Allen Lane. 1982.

MALDONADO, M. T. **Psicologia da Gravidez: Parto e Puerpério**. Rio de Janeiro: Vozes, 1982.

NOGUEIRA, T. A. **Grupo de movimento: bases conceituais e aplicações na área educacional**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. 14o

CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978- 85-87691-16-3]. Acesso em: 20/12/2019

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

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos Psicanalíticos: Teoria, técnica e clínica - uma abordagem didática**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

WEIGANG, O. **Uma Abordagem maturacional para o desenvolvimento interrompido**. São Paulo: Sede Sapientiae, 1995.

WILHEIM, J. **O que é psicologia pré-natal**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

WIKIPÉDIA. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich>. Acesso em 19/12/2019.

WIKIPÉDIA. Disponível em: <https://de.m.wikipedia.org/wiki/David_Boadella>. Acesso em 19/12/2019.