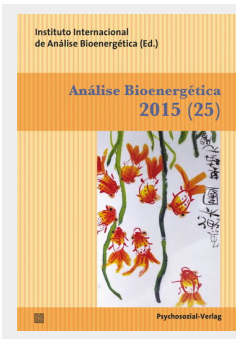


Garet Bedrosian

A “Energética” da Terapia de Casal



Bioenergetic Analysis

25. Volume, No. 1, 2015, Page 75–97

Psychosozial-Verlag

DOI: [10.30820/0743-4804-2015-25-pt-75](https://doi.org/10.30820/0743-4804-2015-25-pt-75)



Bibliographic information of Die Deutsche Nationalbibliothek (The German Library)
The Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie;
detailed bibliographic data are available at <http://dnb.d-nb.de>.

2014 Psychosozial-Verlag, Gießen, Germany
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License (CC BY-NC-ND 4.0). This license allows private use and unmodified distribution, but prohibits editing and commercial use (further information can be found at: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). The terms of the Creative Commons licence only apply to the original material. The reuse of material from other sources (marked with a reference) such as charts, illustrations, photos and text extracts may require further permission for use from the respective copyrights holder.

Tradutores: Edna Velloso de Luna & Rael Soares de Godoy
Revisoras: Maê Nascimento & Odila Weigand
Cover design & layout based on drafts by Hanspeter Ludwig, Wetzlar
Digitalização: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin, www.me-ti.de

<https://doi.org/10.30820/0743-4804-2015-25-pt>
ISBN (PDF-E-Book) 978-3-8379-7269-6
ISBN (Print) 978-3-8379-2471-8
ISSN (Online) 2747-8882 · ISSN (Print) 0743-4804

A “Energética” da Terapia de Casal

Garet Bedrosian

Resumo

Esse artigo trata da comunicação energética entre casais que, às vezes, arruína seu relacionamento. Através da integração da Análise Bioenergética (BA na sigla em Inglês) e de várias modalidades que abordam relacionamentos, como a Teoria Imago do Relacionamento (IRT) e a Terapia de Casal Focada nas Emoções (EFT), ofereço insights e intervenções que podem tratar dessas rupturas energéticas não verbais entre os casais. São oferecidos exemplos de sessões com dois casais, usando-se uma combinação de teorias. O artigo termina com técnicas temáticas de trabalho corporal para casais, abordando questões como luta pelo poder, negatividade, cooperação, conectar/conter e apoiar/receber.

Palavras-chave: Bioenergética, Teoria Imago do Relacionamento, Energia, Técnicas de Trabalho Corporal para casais.

1. Introdução

Tenho fascínio pela dinâmica dos relacionamentos românticos. Interesso-me pelo que atrai uma pessoa à outra, pelo que torna um relacionamento bem-sucedido, o que causa tensão ou frustração, por que e como o amor se evapora, como o conflito pode esclarecer ou fortalecer, em vez de enfraquecer uma relação, e como a história de alguém afeta o sucesso ou fracasso de sua vida amorosa.

Como trabalhar bioenergeticamente com casais não era o foco do meu treinamento, voltei-me para o campo da teoria do relacionamento. O conjunto de obras sobre terapia do relacionamento é imenso.

Algumas das teorias mais populares dos EUA atualmente oferecem insights válidos de como criar relacionamentos bem-sucedidos. Gostaria de mencionar alguns. John e Julie Gottman criaram o Instituto Gottman, que é um laboratório para o estudo e ensino sobre relacionamentos bem-sucedidos. Gay e Kathleen Hendricks criaram o Instituto Hendricks, que ensina O Viver e O Amar Conscientes. O Centro Internacional de Excelência em Terapia Focada nas Emoções (EFT na sigla em Inglês) de Sue Johnson, também oferece informações valiosas sobre como os questões de apego influenciam os relacionamentos entre adultos, e como intensificar, aprimorar e manter os relacionamentos saudáveis. A Abordagem Psicológica à Terapia de Casal (PACT, na sigla em Inglês) foi desenvolvida por Stan Tatkin. Harville Hendrix e Helen LaKelly Hunt são cofundadores da Teoria Imago do Relacionamento (IRT).

A Análise Bioenergética, a Teoria do Relacionamento e a Teoria Focada nas Emoções compartilham um princípio teórico comum, que correlaciona o apego na infância e experiências do desenvolvimento com os traços de caráter no adulto e estilos de relacionamento, tornando-os uma combinação natural (Lowen, 1975; Hendrix, 1988; Johnson, 2008; Scharff & Scharff, 1991). As pessoas não só acumulam as feridas de infância nos músculos e células do corpo, segundo a teoria da Análise Bioenergética, como também desenvolvem um padrão inconsciente de amor que informa a escolha de seus parceiros e os estilos de relacionamento, como defendido pela Teoria Imago do Relacionamento e pela Terapia de Casal Focada nas Emoções. Apresentarei cada uma dessas modalidades mais detalhadamente nas seções que se seguem.

1.1. Análise Bioenergética

A Análise Bioenergética oferece uma compreensão única dos afetos de vida inteira, das feridas relacionais precoces, e de como estas feridas afetam a capacidade do indivíduo de se conectar com as pessoas e o mundo a sua volta. Ela facilita uma liberação de padrões emocionais, mentais e somáticos de defesa, de modo que se possa ser mais emocionalmente disponível para se conectar e amar.

A ligação “de casal” na Análise Bioenergética acontece entre o cliente e o terapeuta, e através desse relacionamento, o cliente reivindica sua capacidade de tornar-se vulnerável em relação ao outro. Em sua coletânea de artigos chamada

Psicoterapia Relacional Somática, Bob Hilton escreveu amplamente sobre a cura relacional, que ocorre quando o cliente é capaz de colapsar emocional e somaticamente, e de recuperar-se dentro da relação segura e sólida com o terapeuta (Hilton, 2007).

Experienciei esse restabelecimento extraordinário em meu relacionamento terapêutico com Bob Hilton, e ele produziu profundo efeito em minha vida e em meus relacionamentos. Sua presença enraizada e sua habilidade sagaz de percepção, de dar apoio e instigar minhas feridas de relacionamentos e de meus padrões defensivos, transformou-me de uma jovem dissociada e aterrorizada, em uma mulher dinâmica e pró-relacionamentos. No entanto, há uma outra dinâmica que é desencadeada dentro de um relacionamento romântico importante, que frustra essa cura.

Sei que não estou sozinha. Casais que conheço pessoal e profissionalmente compartilharam essa desconcertante experiência. Parcerias românticas parecem desencadear feridas e defesas centrais, independentemente da profundidade do tratamento individual. Claro que o tratamento individual de alguém pode informar e possivelmente atenuar essas rupturas, no entanto, não elimina sua presença nas relações românticas. Como sou formada nas duas modalidades, fazia sentido associar Análise Bioenergética e Terapia Relacional. Os casais inevitavelmente enfrentam tensões inconscientes no relacionamento e é mais provável que encontrem uma solução duradoura, se experienciarem um tratamento energético compartilhado, como o oferecido pela Análise Bioenergética.

1.2. Teorias de Relacionamento

John Gottman escreve amplamente sobre relacionamentos bem-sucedidos e diz que até os casais desse grupo discutem, discordam, frustram-se e ferem um ao outro. Seu sucesso é determinado por uma proporção de cinco para um, em uma escala de incidências indo de positivo para negativo, como também pelo grau de amor e respeito trocados. (Gottman, 1994). A capacidade de um casal manter essa proporção exige conexão e confiança. Quando cada cônjuge experiencia um restabelecimento enraizado e incorporado, é mais provável que mantenha a confiança e a conexão.

De acordo com a teoria Imago (Hendrix, 1988), parceiros são escolhidos inconscientemente porque correspondem energeticamente à dinâmica da família de origem e criam possibilidades para a cura das feridas emocionais resultantes dessa dinâmica. Esse padrão inconsciente causa uma atração por alguém com feridas

de desenvolvimento semelhantes, mas que se defende de maneira diferente. Por exemplo, uma pessoa pode defender-se contra um sofrimento ou falta de sintonia precoce tornando-se mais agressiva, enquanto a outra se defende retraindo-se. O objetivo dessa união é curar e recuperar falhas energéticas, ou partes perdidas, como são chamadas na teoria Imago. Essas são as partes do self de um indivíduo que são suprimidas para que ele sobreviva, ou seja amado em sua família.

No momento oportuno, esses fatores energéticos inconscientes de atração dispararam ou ameaçam a feliz união. Porque são inconscientes e tão completamente integrados na estrutura corporal e egoica, a ameaça pode inadvertidamente ser transferida para o parceiro romântico. Tornar essa dinâmica conhecida em um nível visceral ajuda o casal a desenvolver maior compreensão e permite uma escolha mais consciente das formas em que eles interagem e se conectam.

1.3. Revisão dos trabalhos escritos

Sei que há muitos terapeutas bioenergéticos que trabalham com casais, mas revisei as revistas do IIBA dos últimos 20 anos, em busca de material, e não achei artigos sobre esse tema. Anne Evans (199, vol. 6) escreveu sobre o restabelecimento da sexualidade no relacionamento, e David Finlay (2010, vol. 20) escreveu sobre intimidade, mas não havia outros artigos em que eu pudesse encontrar informação sobre como aplicar Análise Bioenergética à terapia de casal. No congresso do IIBA de 2011 em San Diego, Barbara Davis, Vita e Jorg Clauer e eu apresentamos workshops sobre como trabalhar com casais, mas os trabalhos deles não foram publicados em Inglês. Espero que apresentem seus artigos à revista para que possamos todos aprender com seu trabalho. Neste artigo, gostaria de oferecer minha visão.

Tenho certificado de terapeuta Imago de relacionamento e coordeno workshops, portanto, esta é a teoria sobre a qual estou mais familiarizada e tenho experiência de integrá-la à Análise Bioenergética como uma abordagem de trabalho com casais. Por isso, a teoria Imago será mais predominante neste artigo. O que se segue é uma introdução para os terapeutas na combinação dos três métodos: Análise Bioenergética, Teoria Imago de Relacionamento e Terapia Focada nas Emoções.

1.4. Por que combinar os três métodos: Introdução para Terapeutas

Quando observamos casais e os vemos interagir e reagir a algum fator desencadeante que não experienciamos, podemos imaginar o que estamos perdendo, à

medida que a dinâmica se estabelece e muda. A troca energética não verbal entre parceiros é semelhante ao canto da sereia: sedutora, irresistível, porém, destrutiva. Se não se está no relacionamento, é provável que não se consiga ouvi-lo, mas eles o escutam chamar de um lugar inconsciente. Quando eles o ouvem, são obrigados a comprometer-se um com outro, como se estivessem lutando por seus mais profundos desejos, ou talvez até por suas vidas.

Sue Johnson (2008) tratou desse fenômeno em seu livro, *Abrace-me forte (Hold me Tight)*:

As poderosas emoções que surgiram nas minhas sessões de casal eram tudo, menos irracionais. Elas faziam perfeito sentido. Os parceiros agiam como se estivessem lutando por suas vidas na terapia, porque estavam fazendo exatamente isso. O isolamento e a perda potencial do vínculo amoroso é codificado pelo cérebro humano em uma resposta primal de pânico. (P46)

A Teoria Imago do Relacionamento e a Terapia Focada nas Emoções oferecem uma estrutura e ferramentas de comunicação para ajudar casais a navegar por essas águas turbulentas e a responder conscientemente, em vez de reagir inconscientemente ao chamado da sereia. A combinação de terapias de relacionamento à Análise Bioenergética é uma abordagem única à terapia de casal. Essa integração é um casamento perfeito – por favor, desculpem a referência intencional!

Os terapeutas bioenergéticos são treinados para observar e ajudar a tornar consciente a troca de energia não verbal entre parceiros. Os terapeutas da Terapia Focada nas Emoções ajudam os casais a expor suas feridas, fatores desencadeantes e necessidades relativos a apego, através de conversas focadas no tema (Johnson, 2008). Os terapeutas da teoria Imago de relacionamento são treinados a facilitar diálogos intencionais que são estilos de comunicação explícita em um continente seguro de relacionamento, a fim de que o material inconsciente, e às vezes ameaçador, possa ser discutido e tratado não reativamente na relação amorosa, onde é mais provável que seja desencadeado. (Hendrix, 1988).

2. Constructos Teóricos

Vou me concentrar nos três constructos teóricos seguintes dão suporte à integração dessas modalidades:

2.1. Personalidades e estilos de relacionamentos adultos são influenciados por experiências de infância.

- 2.2. O restabelecimento ocorre dentro do contexto de um relacionamento.
- 2.3. A transferência e as projeções inconscientes degeneram rapidamente o vínculo.

2.1. Personalidades e estilos de relacionamentos adultos são influenciados por experiências de infância

A Análise Bioenergética, a Teoria Imago de Relacionamento e a Teoria Focada nas Emoções são teorias baseadas no desenvolvimento e correlacionam a ligação entre experiências de infância a traços de caráter adulto e a estilos de relacionamentos.

Uma das premissas fundamentais da Análise Bioenergética é a de que as pessoas se protegem de suas feridas de infância tanto no nível somático, como no nível mental/emocional. Essas limitações defensivas restringem a energia vital do organismo e comprometem a conexão com o outro. Uma vez que essas feridas estão incrustadas nas células e músculos do corpo, o estágio de desenvolvimento e a cronicidade da ferida determinam as características dessas limitações e adaptações, assim como os estilos de relacionamento.

Alexander Lowen (1972) identifica a limitação da energia vital no nível somático como couraça de caráter.

A couraça refere-se ao padrão total de tensões musculares crônicas do corpo. Elas são definidas como uma armadura porque servem para proteger o indivíduo contra experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras. Elas o defendem de impulsos perigosos de sua própria personalidade, e também de ataques de outros. (p. 13)

Lowen nomeou 5 adaptações de caráter, de acordo com o estágio de desenvolvimento no qual a ferida aconteceu. Elas abrangem da infância até aproximadamente os 5 ou 6 anos de idade. Os 5 tipos de caráter são Esquizoide, Oral, Masoquista, Narcisista e Rígido. Todos têm posturas somáticas, emocionais e mentais identificáveis, que precisam ser tratadas e restabelecidas, de modo que o adulto seja suficientemente livre para amar em todos os níveis. Até que essas posturas encouraçadas sejam tratadas, existem desafios para alcançar a ligação envolvida em cada estrutura de caráter. Não vou expor em detalhes cada estrutura de caráter nesse artigo, exceto para dizer que, quanto mais cedo se formar a ferida, mais profundas as limitações e, portanto, buscar por contato pode ser mais desafiador. Para maiores informações, consultar o livro "*Bioenergética*", de Alexander Lowen.

A filosofia da Terapia Imago do Relacionamento também é baseada em um modelo de desenvolvimento. A premissa é que cada estágio do desenvolvimento tem necessidades específicas de relacionamento, que afetam a capacidade de a criança funcionar plenamente no mundo. Se essas necessidades não forem adequadamente satisfeitas ou correspondidas por seus cuidadores, ela se torna cindida dela mesma e cria um self perdido ou negado, com crenças e padrões característicos de comportamento para proteger-se de danos ou intrusão (Hendrix, 1988). De acordo com Winnicott, se as necessidades de desenvolvimento não forem satisfeitas, o desenvolvimento emocional cessa e essas necessidades insatisfeitas causam uma ferida que afeta a vida da pessoa, e especialmente seus relacionamentos na idade adulta. (Greenberg, 1983)

Sue Johnson (2008) afirma que os casais precisam entender as respectivas feridas relativas a apego para compreender as exigências, críticas e retraimentos em suas relações.

Ela diz:

As necessidades de apego e as poderosas emoções que as acompanham surgem, muitas vezes, inesperadamente. Elas remetem a conversa de assuntos mundanos à questão de segurança e sobrevivência. Se nos sentimos basicamente seguros e conectados a nossos parceiros, o momento-chave é realmente como uma brisa breve e fresca em um dia ensolarado. Se não estamos muito seguros de nossa conexão, inicia-se uma espiral negativa de insegurança que esfria o relacionamento. Bowlby fornece uma orientação geral sobre quando nosso alarme de apego dispara. Isso acontece, ela afirma, quando nos sentimos subitamente indecisos ou vulneráveis no mundo, ou quando percebemos uma mudança negativa em nosso senso de conexão com uma pessoa que amamos, quando sentimos uma ameaça ou perigo à relação. As ameaças que sentimos podem surgir do mundo externo e de nosso próprio universo interno. Elas podem ser verdadeiras ou imaginárias. O que importa é nossa percepção, não a realidade. (P36)

Há eficientes diálogos Imago e conversas da Terapia Focada na Emoção projetados para ajudar os casais a navegarem por essas espirais negativas de insegurança inconsciente. As conversas são estruturadas com o objetivo de direcionar a atenção às necessidades infantis não satisfeitas, em vez de envergonhar, culpar ou criticar o parceiro quando percebe uma ofensa. Com mais conversas intencionais, há menos probabilidade de *acting out* e de tornar a ferirem um ao outro, além de maior possibilidade de ter as necessidades satisfeitas. Unir consciência corporal e tratamento energético através de exercícios vivenciais da Análise Bioenergética

ajuda os parceiros a compreenderem como essas feridas de desenvolvimento afetaram suas emoções e crenças sobre si mesmos e em relação a outros. Isso pode dar suporte ao tipo de autorregulação necessária através da conscientização corporal para permanecer presente para esse tipo de comunicação intencional.

2.2. O restabelecimento acontece no contexto de um relacionamento

Escolher alguém que não pode satisfazer suas necessidades parece absurdo, mas quando compreendido pela ótica da Terapia Imago de Relacionamento, ajuda a explicar alguns dos conflitos relacionais. Depois de anos de estudos, o casal Harville Hendrix e sua esposa, Helen LaKelly Hunt, cofundadores da Teoria Imago de Relacionamento, coloca em seu mais novo livro, *Tornando o Casamento Simples* (Making Marriage Simple – 2013) que “a incompatibilidade é a base para o casamento”. (P24) Nesse contexto, casamento engloba qualquer parceria comprometida.

A Terapia Imago de Relacionamento afirma que os indivíduos aprendem seus padrões inconscientes de amor em suas famílias de origem. Todas as experiências e características positivas e negativas de seus pais, ou primeiros cuidadores, formam seus mapas energéticos de amor. Eles não só têm esses traços, como também somente escolherão e se apaixonarão por alguém que também tenha esses traços. Eles escolhem sua imagem Imago, ou de espelho e, de acordo com Hendrix e Hunt (1988), não se apaixonarão por ninguém mais. Em outras palavras, se um adulto experienciasse negligência na infância, ele seria atraído por alguém que provocaria a experiência de negligência e então, ele reagiria inconscientemente à ameaça.

Em “Esperando o amor desejado” (*Getting the Love You Want* – 1988), Harville explica isso dessa maneira: “Nosso antigo cérebro... está tentando recriar o ambiente da infância... Você se apaixona porque seu antigo cérebro confundiu seu parceiro com seus pais. Seu antigo cérebro acreditou que tivesse finalmente achado o candidato ideal para compensar o prejuízo psicológico e emocional experienciado na infância.” (p. 14) Para tratar falta de sintonia, feridas e desilusões de infância é preciso estar com alguém que quer ampliar sua capacidade de fornecer o que o outro precisa e vice-versa. Hendrix acredita que cada parceiro tem o que o outro precisa para crescer na plenitude e maior vigor de seu self.

Estar com um indivíduo que satisfaça suas necessidades de maneira fácil demais, o deixaria aborrecido por estar familiarizado com a energia da luta pelo poder, ou então, aconteceria o desafio oposto, que se relaciona com o sentimento de opressão pela intimidade. Muitas pessoas relatam que querem proximidade e

intimidade, mas estar vulnerável pode ser assustador, então elas sabotam esse desejo, consciente ou inconscientemente. As crenças, comportamentos e limitações corporais criados na infância como proteção contra a decepção, opressão ou sofrimento, normalmente ressurgem nas relações românticas quando uma ameaça emocional é desencadeada.

Alexander Lowen escreveu amplamente sobre feridas emocionais, mentais e somáticas criadas pelo relacionamento da criança com seus cuidadores principais. Em *Amor e Orgasmo*, ele afirma, “O amor de uma criança por sua mãe é o protótipo de todas as relações amorosas posteriores...” (*Love and Orgasm* – p.66) Embora suas técnicas fossem destinadas a tratar essas feridas precoces, sua abordagem não enfatizava o potencial de cura do relacionamento terapêutico. Como a Análise Bioenergética tem evoluído nos últimos vinte anos ou mais, Bob Hilton e muitos outros têm integrado mais modelos relacionais, como as teorias das Relações Objetais e do Apego, em suas filosofias de cura somática.

Harville Hendrix também reconheceu sua convicção sobre a Teoria das Relações Objetais na criação da Teoria Imago de Relacionamento como um modelo para o tratamento de casais. Através dos anos, tenho ouvido Bob (Hilton) e Harville dizerem (em palestras a vários congressos), “Nascemos na relação. Somos feridos na relação. Precisamos nos curar na relação.” Em seu artigo, “*Relações Objetais na Teoria Psicanalítica*”, Stephen Mitchell e Jay Greenberg incorporam teorias de Fairbairn, Winnicott, Guntrip e Kohut. Eles escrevem que a teoria das Relações Objetais é geralmente baseada no ponto de vista de que desde o nascimento, a criança tem um impulso do core energético na direção do contato e do relacionamento com o outro. Se esse impulso foi reprimido, o self autêntico e espontâneo busca expressão plena que só pode ser alcançada através de uma relação segura com o outro. (Mitchell, Greenberg)

Em seu artigo “*A importância do Relacionamento na Análise Bioenergética*”, Bob Hilton fala sobre a relação cliente-terapeuta como uma relação em que o paciente restabelece sua capacidade de amar.

... um modo de expressar amor e através dele permitir que o cliente libere uma posição narcísica é ceder nossas agendas e teorias e acompanhar as necessidades do cliente. Em outras palavras, não precisamos estar certos. Outro modo é nossa disposição como terapeutas de nos deixar ficar emocionados com a experiência de nossos clientes. [...] Quando este tipo de reciprocidade amorosa é alcançada com nossos clientes, um movimento corporal espontâneo se inicia neles. Este movimento é a expressão do self/corpo real que está voltando em direção ao ambiente para se contactar. (P 98)

Sue Johnson (2008) escreve que quando pergunta aos casais sobre seus problemas, ela ouve um culpando o outro. Quando ela pergunta aos terapeutas quais são os problemas básicos que eles acham que os casais enfrentam, ela escuta que os casais são vistos em conflitos de poder e precisam aprender como se comunicar melhor, mas ela também acredita que:

... os casais desvincularam-se emocionalmente, eles não se sentem seguros emocionalmente um com outro. O que os casais e os terapeutas muitas vezes não percebem é que a maioria das lutas são na realidade queixas sobre desconexão emocional ... A raiva, desaprovação, as exigências são de fato apelos para seus companheiros, chamados para mexer com seus corações, atrair emocionalmente seus parceiros de novo e restabelecer um sentido de conexão segura. (P30)

Como terapeutas bioenergéticos, podemos apoiar e acolher essa volta à conexão através de inúmeras intervenções físicas, incluindo tocar e ser tocado. Se o relacionamento é suficientemente seguro, o cliente pode arriscar-se a sentir o medo que precisam enfrentar ao se permitirem estar vulneráveis. Também precisamos arriscar nossa vulnerabilidade e enfrentar nossos desejos e limitações para amar e sermos amados. Como terapeutas, espera-se que trabalhemos nossas próprias feridas e tenhamos apoio suficiente em nossas vidas para permanecer bem e concentrados nas necessidades de nosso cliente, proporcionando-lhes uma experiência de restabelecimento. Se falharmos de alguma maneira, estar disponível para a recuperação pode ser curativo também.

Embora a Análise Bioenergética seja uma teoria relacional e apesar da fantástica possibilidade de cura na teoria individual, um parceiro de uma relação amorosa ainda pode desencadear uma regressão naquelas feridas originais de infância. A regressão pode não ser tão desgastante ou prejudicial como teria sido se o restabelecimento individual não tivesse ocorrido. Mas ainda há outro nível de cura que é necessário, porém, algumas vezes frustrado entre parceiros românticos comprometidos.

Normalmente, ambos os parceiros são acionados em direção à regressão ao mesmo tempo, de modo que frequentemente são incapazes de criar segurança emocional um para o outro como em uma relação terapêutica.

O terapeuta do casal pode criar a segurança na qual manter a relação e dar apoio para cada parceiro, à medida que eles se arrisquem e enfrentam seus próprios medos, enquanto buscam mais contato e conexão com os companheiros. Apesar de o Diálogo Intencional da Terapia Imago de Relacionamento ser uma valiosa ferramenta de comunicação, às vezes a comunicação verbal não consegue comba-

ter defesas inconscientes mantidas durante muito tempo. O corpo permanece em estado de alerta e defendido em nível somático.

Como mencionado anteriormente, as intervenções não verbais da Análise Bioenergética podem acentuar uma dinâmica inconsciente de sabotagem, criar um continente seguro no qual expressar raiva, mágoa e desapontamento, assim como fornecer uma experiência física de apoio e afeição desejada desesperadamente. Esse tipo de experiência visceral com um parceiro amado é profundo. Existe uma conexão e uma experiência primais que tocam o núcleo da mágoa e desdobram a estrutura das células. Complementar a intervenção física com um Diálogo Intencional, ou uma conversa da Terapia Focada na Emoção pode, então, fundamentar intelectualmente a experiência.

Para ser saudável e feliz, o indivíduo precisa afrouxar as estruturas mental, emocional e somática para deixar a energia fluir livremente através delas e também entre elas e outras. Nesses modelos psicoterapêuticos, o restabelecimento das feridas de desenvolvimento em uma relação segura é fundamental para se ter uma vida e uma conexão energeticamente dinâmicas.

2.3. Transferência e projeções inconscientes deterioram rapidamente a conexão.

Ouvi vários terapeutas da Terapia Imago de Relacionamento repetirem a seguinte ironia quando se referem a projeções nos relacionamentos: “Você irá escolhê-los, provocá-los, ou projetar neles.” Ou seja, você escolherá alguém que o machuque de uma forma semelhante à forma na qual se sentiu ferido na sua família de origem, os provocará para que o firam dessa maneira, ou fará projeções que o comportamento deles está destinado a ferir você da mesma maneira.

Relacionamentos românticos frequentemente começam com uma experiência idealizada do outro. Essa idealização consiste de projeções inconscientes sobre o objeto de amor ser aquele que amará, valorizará, apoiará e preencherá todas as suas necessidades, definitivamente e para todo o sempre!

Quando uma transgressão é percebida, medos infantis de abandono ou rejeição acionam reações defensivas. Essa reação de sobrevivência pode ser agressiva, sedutora ou de rejeição, mas sua intenção é conseguir que o outro satisfaça uma necessidade real ou percebida, e uma necessidade que aciona esse tipo de defesa, geralmente se origina na infância.

Em um workshop de treinamento para facilitadores sobre “Esperando o amor desejado”, Maya Kollman, a trainer principal da Terapia Imago comparti-

lhou um preceito Imago: “Se é histérico, é histórico”. Em outras palavras, uma reação que carrega muita energia, frequentemente tem uma raiz histórica. O parceiro que recebe a reação, a experiencia como excessiva, ameaçadora e desproporcional ao incidente, e então reage com seu estilo recíproco de defesa. Harville afirma que nossos parceiros são feridos em uma fase semelhante de desenvolvimento, mas se defendem de forma oposta. Portanto, nenhum dos dois está funcionando dentro da realidade presente. Ambos regrediram e estão reagindo a uma ferida histórica, fazendo com que sua conexão adulta se deteriore. Quando isto se torna um estilo crônico de se relacionar, sobra pouco espaço para o amor. Liz Greene, PhD, escreveu em seu artigo sobre projeções nos relacionamentos: “Infelizmente, uma vez que um deles, ou o outro, ou os dois se engajam nessa dança de ilusões, resta pouco espaço para que as pessoas reais existam e desfrutem de aceitação e amor autênticos.” (Publicado no blog wealthyandloved.com)

Essa “dança” muitas vezes é inconsciente, porém, a ameaça parece muito real no momento. Os parceiros românticos refletem tanto nosso self ferido, como também nosso mais amado self. Harville Hendrix diz que nossos parceiros românticos são nossos espelhos. Tornar-se consciente das projeções é um processo desafiador, assustador e doloroso para a maioria, assim, responsabilizar o outro é uma defesa primitiva contra sentir essa dor.

Sue Johnson escreveu sobre como as feridas infantis referentes a apego desencadeiam esse tipo de resposta regredida. Ela desenvolveu uma série de questões destinadas a tornar mais consciente o que era inconsciente, possibilitando assim que os casais enquadrem suas reações mais corretamente. Hendrix desenvolveu diálogos intencionais com uma estrutura específica, com a intenção de articular o córtex cerebral e o lobo frontal e manter o casal em um lugar seguro, contido, consciente e maduro.

O processo Imago de diálogo cria segurança e estrutura. Cada pessoa tem a oportunidade de falar sobre sua experiência na relação, e sobre como lembra sua mágoa de infância e as defesas criadas para proteger-se dessa mágoa. O parceiro repete o que está ouvindo, sente empatia pela dor que o outro parceiro experienciou na infância e permite que ele saiba como faz sentido defender-se contra uma dor semelhante em seu relacionamento. Quando o locutor se sente satisfeito, troca de lugar com o outro.

O objetivo do processo é eliminar projeções porque estas rapidamente transportam-se do acontecimento desencadeante para a ferida de infância e para formas de defesa dessa ferida que são, em última instância, uma sabotagem de sua capacidade de dar e receber amor na idade adulta. Como resultado dessa

comunicação estruturada, o que fala tem oportunidade de tornar-se mais vulnerável quando remove as crenças projetadas e, assim, ele pode confiar que seu parceiro está genuinamente interessado em escutar. O ouvinte tem oportunidade de tornar-se mais empático e compreensivo com relação às experiências do outro na relação, quando não tem que se defender contra um ataque. Os processos da Terapia Focada na Emoção e da Terapia Imago do Relacionamento possibilitam o restabelecimento, embora não tratem da resistência e estrutura somáticas.

Introduzir a Análise Bioenergética para intensificar a consciência corporal individual fortalece a efetividade dessas interações. Uma intervenção relevante, experimental e, às vezes, não verbal possibilita a corporificação do aprisionamento espiral formado por suas próprias projeções e dinâmicas transferenciais, assim como possibilita intensificar o restabelecimento somático quando acompanham seus movimentos energéticos.

De acordo com a Análise Bioenergética, feridas relacionadas à família de origem são absorvidas no corpo, nas emoções e crenças mentais em uma idade tão inicial, que fica difícil distinguir o self encorajado do self autêntico, sem uma intervenção. Porque o ferimento ocorre tão cedo, algumas crenças regredidas e gatilhos emocionais são esperados até que haja tratamento suficiente para que alguém capte o que está acontecendo no momento e permaneça presente e racional.

Até esse momento, os parceiros precisam ser amados e aceitos, a despeito de suas regressões. Então, quando os casais não conseguem dar segurança um para o outro, o terapeuta pode criar uma intervenção experiencial não verbal para dar suporte a ambos os parceiros, com o objetivo de baixar suas defesas intelectuais e explorar somaticamente seus movimentos energéticos para perto e para longe um do outro. Se o terapeuta puder manter um contexto seguro durante a experiência visceral, esta pode revelar tanto necessidades e defesas primais com as atuais, promovendo uma exploração segura de uma forma mais autêntica de ser, que incorpora e trata a pessoa como um todo, incluindo o corpo.

Nossa natureza legítima é ser inteiro para que quando nossas projeções se tornem conscientes, possamos integrá-las novamente ao nosso sentido de self. Quando alguém consegue retomar essas partes que acionam a vergonha, a dúvida com relação a si mesmo, ou o ódio voltado contra si e ainda experienciar amor do outro, então existe uma chance para o amor sincero, e de todo o coração. Em seu artigo “*A importância de ser amado: o dilema do terapeuta*” (*The Importance of Being Liked: The Therapist’s Dilemma*), Bob Hilton escreve:

“Alguém tem que nos colocar em contato com nossa vergonha para construirmos um caminho de volta para nosso self verdadeiro, onde possamos florescer e sermos livres.” (p 266)

Integrar as teorias da Análise Bioenergética com as psicoterapias relacionais em minha prática terapêutica tem sido maravilhoso e recompensador. Em seguida, alguns exemplos.

3. Exemplo de caso nº 1: Progresso na defesa somática

Fiz um trabalho com um casal altamente inteligente que ataçava continuamente um ao outro. Algumas vezes, acionavam um ao outro através de palavras ou entonações de voz, mas em outras ocasiões, isso se dava de modo completamente não verbal. O revirar dos olhos e os braços cruzados eram fáceis de apontar e tratar, mas, às vezes, sua comunicação era acionada inconscientemente e os arrastava para as águas turbulentas do chamado da sereia.

Eles estavam no meio de outro conflito sobre quem fez o quê para quem, quando notei um endurecimento quase imperceptível no pescoço do parceiro masculino, sempre que ele erguia levemente seu queixo e parecia estar olhando para ela de cima para baixo. Ela transformava-se, inconsciente e energeticamente, em uma garotinha perturbada, não sendo mais capaz de se recompor.

Pedi-lhes que ficassem quietos e fisicamente parados para compreender o que estava acontecendo naquele momento. Nenhum deles pôde identificar sua transformação energética ou física. Então, fiz com que exagerassem quaisquer tensões ou falta de energia que sentissem e para que tivessem curiosidade sobre a pose exagerada.

Surpreendentemente ele identificou sua postura de “olhar de cima para baixo” como sendo do seu pai. Esse era o jeito que seu pai expressava sua reprovação em relação a ele quando era criança. Ele odiava essa postura e não tinha ideia que a estava usando com sua esposa. Perguntei a ela se conhecia esse olhar e, em um acesso de choro, disse que conhecia bem, já que ele acionava um sentimento de “nunca suficientemente bom”.

Ele se desculpou muito sinceramente e ela se desmanchou em lágrimas de alívio, que depois identificou como o sentimento de finalmente ser vista e ouvida. Ele espontaneamente estendeu os braços para abraçá-la e ela mergulhou em seu abraço. A postura inconsciente e defensiva dele relaxou, à medida que permitiu que sua empatia fluísse para sua esposa, percebendo que ela estava experienciando

a mesma dor que ele, como garoto, conhecia tão bem. Não ser boa o suficiente, claro, era uma crença e uma angústia que ela carregava da infância e na qual era frequentemente lançada.

Nenhum deles se sentia suficientemente bom para seus pais, mas ele se defendia de sua dor atrás de uma postura “melhor do que”, enquanto a dor dela era expressa em um anseio que nunca poderia ser satisfeito. Eles se apaixonaram um pelo outro para ajudar a curar essas feridas de inadequação. É a mesma ferida expressa de forma oposta.

Cada um deles tem que se tornar mais aberto à vulnerabilidade e correr o risco de sentir medo de ser rejeitado, que é o conflito que todos enfrentam ao amar, de uma forma ou de outra. As estruturas de defesa são traiçoeiras e entregar-se à intimidade é desafiante. Eles estavam presos em uma competição verbal, assim, explorar as expressões somáticas de suas defesas primais permitiu-lhes se tornarem vulneráveis. Quando um parceiro romântico exige uma autêntica expressão de amor e empatia com a finalidade de cura, seu parceiro também tem a oportunidade de tornar-se mais completamente vivo.

4. Exemplo de caso nº2: Encontrando o conflito no corpo

Outro casal com quem trabalhei se viu enredado por inseguranças um com o outro. Cada um deles culpava o outro e nenhum era capaz de reivindicar sua contribuição à zona de perigo. A energia deles empurrava e puxava, ao mesmo tempo.

Pedi que eles ficassem de pé, com as palmas das mãos abertas de um contra as do outro, experimentando empurrar e puxar. Um empurraria e o outro resistiria, ou um movimentaria as mãos para trás e o outro acompanharia.

Então, os fiz experienciar não cooperar com a movimentação de nenhum dos dois. À medida que um ia para trás, o outro empurraria mais forte, ou não acompanharia de modo nenhum, ou se um fosse para frente, o outro bloquearia o movimento ou iria para trás, sem nenhum contato.

Muito rapidamente, eles foram do riso e do prazer com a brincadeira desse exercício, a uma experiência somática do conflito emocional em seu relacionamento. Seus corpos perderam a vibração e a espontaneidade expressas na primeira série desse experimento, que se tornou mais sério e emocional para eles. A corporificação da dinâmica relacional levou-os a sua dolorosa perda de conexão. Esse fato possibilitou uma consciência mais profunda de seus padrões defensivos, que os impediam de alcançar a intimidade que desejavam.

Cada um deles foi capaz de responsabilizar-se por sua contribuição no conflito. Por entre lágrimas, a mulher disse que isso era exatamente o que sentia em seu relacionamento. O homem imediatamente se aproximou dela, com uma expressão de compaixão e empatia. Quando a abraçou, ele estava genuinamente com remorso de sua tendência inconsciente de remover sua energia dela. Claro que ela havia tentado dizer a ele, mas ele não podia ouvir isso quando a comunicação dela parecia crítica, provocando humilhação ou culpa. Esse exercício deu-lhe um sentido de sua própria luta para manter-se em contato consigo mesmo, assim como com sua esposa, em vez de proteger-se pelo afastamento. Ela foi capaz de reconhecer como sua raiva e censura haviam sido uma tentativa de se proteger contra o sofrimento, mas haviam servido apenas para afastar seu marido.

Essa experiência somática de uma comunicação menos defendida e mais vulnerável possibilitou a recuperação de feridas de infância, criando assim a oportunidade para uma relação amorosa adulta e madura.

5. Resumo clínico

Experienciar a transformação energética no trabalho com casais traz muita satisfação. Testemunho isso em minha prática clínica e nos workshops de casal “Encontrando o amor desejado” (*Getting the love you want*) que coordeno. Cada parceiro descobre os mistérios e dádivas da frustração de sua relação, à medida que as peças que faltam tomam seu devido lugar. Eles entendem como e porque escolheram um ao outro e como os conflitos relacionais são oportunidades de cura e crescimento em um amor mais profundo.

A combinação desses dois campos de estudo, as teorias relacionais e a Análise Bioenergética, cria um cenário mais completo, mais rico do desenvolvimento humano. Quando incapazes de confiar nas relações com os cuidadores da infância, os indivíduos normalmente defendem-se tanto contra expressões de amor, como contra sua receptividade ao amor. Entretanto, defender-se contra a manifestação autêntica cria inúmeros problemas físicos, emocionais e relacionais. Os seres humanos nascem plenamente vivos, alegres e conectados e querem reivindicar esse direito nato. Essa falta de conexão com o verdadeiro e autêntico self pode causar um cabo de guerra nos relacionamentos. As pessoas anseiam por dar e receber amor, no entanto, defendem-se inconscientemente disso, devido à possibilidade de sofrerem. A manifestação energética inconsciente desse cabo de guerra é fascinante. Seguir alguém através dos obstáculos à sua expressão única de vida

enobrece-nos e nos torna humildes. Para um casal, permanecer ancorado através das turbulentas águas do chamado da sereia, pode levar o terapeuta, assim como o casal, para um nível mais alto de sintonia.

6. Adendo: Intervenções corporais com casais

Nas próximas páginas, gostaria de compartilhar exercícios de casal criados juntamente com Diana Guest, MFT e CBT. Apresentamos juntas uma variação deste workshop no Congresso Internacional de Bioenergética na Espanha, assim como no Congresso da Associação de Psicoterapeutas Corporais dos Estados Unidos, no Colorado. Apresentei uma variação diferente deste workshop em um Congresso Internacional Imago de Relacionamento, e também no Congresso do IIBA em San Diego.

O que se segue são exemplos de exercícios que usamos com casais. Não é recomendável que se utilize todos os exercícios com qualquer casal. Não se pode simplesmente impô-los, eles podem não ser apropriados em sua forma original. A intervenção tem que ser orgânica e relacional para este casal. Esses exercícios devem abordar terapeuticamente a dinâmica do casal presente, enquanto consideram também sua história pessoal e relacional. Por exemplo, não se pode fazer alguns desses exercícios se houver uma questão de abuso sexual, histórico de violência doméstica etc.

6.1. Uma sugestão de início de uma sessão

Coloque o casal sentado, um de frente para o outro. Peça que fechem os olhos e se voltem para dentro de si, enraízem-se em si mesmos e então, que dirijam sua consciência para a relação dos dois e instrua-os para que observem como se sentem no momento. Quando parecerem, ou relatarem que se sentem presentes e ancorados, peça para completarem cada uma das seguintes sentenças, primeiro silenciosamente, com os olhos fechados. Depois, faça-os abrirem os olhos e, um de cada vez, partilhe cada sentença com seu parceiro. Esse repetirá cada sentença assim que ouvi-la.

1. Ao entrar no espaço da relação, estou consciente de experienciar...
2. Gostaria que nossa relação no final da sessão estivesse...
3. O que posso fazer para ajudar isso acontecer é...
4. Algo que aprecio em você é...

Depois desse ritual inicial, o casal pode discutir uma questão de sua relação. Uma das seguintes intervenções corporais pode esclarecê-los sobre estrutura de caráter, transferência e/ou projeções para elucidar a dinâmica inconsciente em sua relação.

6.2. Intervenções na luta pelo poder

- *Afastar-se* – Faça o casal ficar de pé, de frente um para o outro. O parceiro A começa fazendo um movimento de empurrar com as mãos (com ou sem contato, dependendo do casal).
- *Ambivalência relacional* – Esse exercício começa como o anterior, mas na medida em que a ambivalência é reconhecida ou sentida, faça o parceiro ambivalente movimentar-se empurrando com uma mão, enquanto diz “vá embora”, ou “me deixe em paz” e, alternadamente, com a outra mão, alcança o parceiro, puxando-o para si, dizendo “não me deixe”. Faça o outro parceiro espelhar essas expressões alternadas. (Exemplo: um marido era ambivalente sobre intimidade e então, ele tinha o padrão de afastar sua esposa, empurrando-a. Pedi que experimentasse fisicamente a dinâmica de empurrar/puxar, para que ele pudesse incorporar seu padrão de defesa e tomar uma decisão mais consciente sobre se esse era o modo como queria se comportar. Nesse exemplo, ele manifestou empatia por como poderia parecer para ela, o que possibilitou a ela mergulhar em sua mágoa e assumir seu estilo crítico e defensivo, além de fazer uma escolha diferente em seu comportamento.)
- *Puxando a toalha, meu jeito* – Faça o casal brincar de cabo de guerra com uma toalha, cada um segurando uma ponta, enquanto expressam os diferentes lados de sua luta pelo poder, que pode apenas ser dito como “meu jeito”. Muitas vezes, os casais percebem a futilidade disso e se colocam em um lugar mais autêntico.
- *Virando de costas* – os parceiros estão frente a frente. Enquanto um começa a falar, o outro vira-lhe as costas e se afasta. Processe os sentimentos que surgem.
- *Exercício de controle* – Coloque o parceiro A de pé, de frente para o parceiro B. O parceiro A começa a movimentar os braços em várias direções. Peça ao parceiro B que tente controlar os movimentos de braço de A. Então, faça o parceiro A segurar as mãos do parceiro B, dizendo “movimente-se comigo, eu o mantereí seguro”. (Exemplo: uma esposa literalmente pulou e envol-

veu suas pernas em torno do marido, para controlar o movimento de seus braços. Quando seguimos para a segunda parte do exercício, ele segurou as mãos dela e disse, “movimente-se comigo, eu a mantereí segura”. Ela disse que pôde sentir o corpo relaxar. Ele disse sentir-se mais como um parceiro e que havia mais espaço para ele na relação). Então, eles começaram a conversar sobre a experiência. Esse exercício possibilitou-lhes experienciar um sentimento corporificado da sua disputa pelo poder.

- *Flexão de pés contra pés* – (este produz um continente para a negatividade). Os parceiros deitam-se no chão, barriga para baixo, como se estivessem fazendo uma flexão. A sola do pé do parceiro A fica em contato com a sola do pé do parceiro B. À medida que se movimentam fazendo uma flexão nessa posição, faça-os falar sobre uma frustração.
- *Empurrão ombro a ombro* – Os parceiros no chão, apoiados nas mãos e nos joelhos, ficam frente a frente. O parceiro A coloca a parte macia de seu ombro direito contra a parte macia do ombro direito do parceiro B. Pode-se usar também o ombro esquerdo contra o esquerdo do parceiro. Peça que se empurrem. Use seu julgamento clínico sobre pedir para o casal falar ou produzir sons.

6.3. Intervenções contra a negatividade

(Esses exercícios devem ser utilizados com prudência. Expressar negatividade a um parceiro dessa maneira pode causar um sofrimento mais profundo. Também procure saber sobre questões abusivas anteriores de cada casal ao usar esses exercícios.)

- Antes de começar esse exercício, peça que o casal determine uma palavra de segurança, como “vermelho”. Isto significa parar o exercício imediatamente. A pessoa que recebe determina a intensidade do contato. Faça o parceiro A inclinar-se para frente. Usando a parte lateral de seus pulsos, o parceiro B bate ritmicamente nas costas, pernas e nádegas do parceiro A. (Oriente-os a não bater na espinha ou nos rins do parceiro)
- Coloque um cubo alto entre os dois parceiros para que o parceiro A o golpee com uma raquete de tênis ou suas mãos, enquanto olha para o parceiro B. Este último segura uma almofada como barreira de proteção e também imagina um lugar seguro antes de começar o exercício. (Antes de iniciar, explique ao casal a regra 90/10%, que significa que as frustrações expressas são 90% sobre a pessoa que as expressa e 10% sobre a pessoa que testemunha ou recebe).

- O parceiro A torce a toalha, deixando que a raiva saia através de seu olhar, sons ou palavras, direcionada ao parceiro B.

6.4. Exercícios cooperativos (a comunicação verbal é muito importante nesses exercícios)

- *Postura da árvore (como na Yoga)* – os parceiros ficam lado a lado, olhando para a mesma direção, com a parte interna dos braços em redor da cintura um do outro. Os dois assumem a mesma postura, dobrando a perna de fora e colocando o pé na parte interna da perna que está reta, inclinando-a para fora com o joelho, formando um triângulo com a perna. Em seguida, eles levantam os braços de fora acima da cabeça e entrelaçam as mãos, ou juntam as palmas com as do parceiro. Deixe que respirem um minuto nessa posição.
- *Costas com costas* – os parceiros sentam-se costas com costas, com os joelhos dobrados e pés no chão, na frente deles. Eles se sentam tão eretos quanto possível, pressionando as nádegas um no outro. Entrelaçam os braços na altura dos cotovelos. Então, aplicando pressão nas costas um do outro, ficarão de pé, usando somente suas pernas. Esse exercício objetiva demonstrar interdependência.
- *Frente a frente* – Os parceiros pegam na cintura um do outro, de pé, frente a frente. Com os pés afastados na mesma distância da largura dos quadris, aproximar os pés mais perto do parceiro e inclinar-se para trás. Depois, dobrar os joelhos e abaixar, sentando no chão. Nessa posição, inverter o movimento para ficarem de pé.

6.5. Exercícios de Conexão/Contínente

- *Respirando* – Sentar frente a frente com o parceiro A espelhando a respiração do parceiro B, de 1 a 3 minutos. Faça esse exercício com os olhos abertos e/ou com olhos fechados (dependendo do casal). Inverta e faça o parceiro B espelhar o A.
- *Ajuste de concha* – O parceiro A deita-se de lado, com os joelhos dobrados. O parceiro B deita-se atrás do parceiro A, encaixando a parte frontal de seu corpo contra a parte posterior do corpo de A. B coloca o braço em volta de A (posição da concha). O parceiro B reproduz a respiração do parceiro A. (Inverter)

- *Escrever mensagens de amor nas costas do parceiro* – O parceiro A desenha letras formando uma mensagem nas costas do parceiro B. Este recebe e verifica a mensagem.

6.6. Exercícios de apoio e receptividade

- *Dar e receber instruções de apoio* – O parceiro A senta-se confortavelmente no chão, e o parceiro B senta-se entre suas pernas, de costas para ele. Depois, o parceiro B esclarece A sobre como gostaria de ser apoiado ou abraçado.
- *Exercício da barreira humana* – O parceiro A se apoia nas mãos e nos joelhos, na posição de engatinhar. O parceiro B fica aos pés de A e se curva para trás, abaixando devagar, de modo que a parte mais baixa de suas costas seja apoiada pelas nádegas de A. O parceiro B pode colocar as mãos nas costas de A para se apoiar, enquanto continua a se inclinar para trás até os dois ficarem costas contra costas. Dependendo das possibilidades físicas do casal, o parceiro A pode fazer o movimento convexo e côncavo (exercício do “gato”). Para sair desse exercício, A senta-se devagar sobre seus pés, usando os braços como suporte, levantando, assim, o parceiro B. Eles terminam o exercício sentando-se costas contra costas. Esse exercício requer diálogo contínuo do casal, para se ter certeza de que cada um deles esteja seguro e apoiado.
- *Apoio do antebraço* – O parceiro A estende seus antebraços, palmas das mãos para baixo, cotovelos levemente dobrados. B fica de frente ao parceiro A e, em um abraço suave, apoia os braços de A, colocando seus antebraços por baixo dos antebraços de A, com as palmas das mãos para cima.
- *Exercício do abraço* – (Para que o parceiro que abraça possa permanecer emocionalmente aquecido, não utilize o exercício para discutir a relação. Em função do potencial que esse exercício tem de fazer os participantes regredirem, informe os casais que ele nunca deve conduzir a uma experiência sexual.) O parceiro A, sendo quem abraça, senta-se, apoiando as costas contra uma parede, um sofá etc. B fica de pé, de frente ao parceiro A, do seu lado direito. B, então, senta-se sobre seus pés, ou de pernas cruzadas, ao lado de A, encostando o quadril direito no quadril direito do parceiro. Com os braços cruzados no peito, o parceiro B se deita de lado, transversalmente à frente de A, cabeça aninhada, com um ouvido no coração de A. Este vai apoiar o peso todo do corpo de B. Isto é para reproduzir uma posição infantil para B, que pode assim falar sobre suas lembranças infantis, enquanto

A escuta. A pode se espelhar no que B fala, mas não faz perguntas. As mãos de A precisam ficar imóveis, sem tapinhas nem fricções.

7. Conclusão

Espero que este artigo inspire outras pessoas em seu trabalho. Como terapeuta bioenergética, minha expectativa é de que inspire outros terapeutas bioenergéticos a utilizarem o que já sabemos sobre o trabalho com indivíduos, aplicando-o no trabalho com casais, enquanto acrescentam também o componente dialógico estruturado. Espero também que inspire outros terapeutas bioenergéticos que trabalham com casais a compartilharem seu conhecimento com a comunidade mais ampla.

Também ofereço workshops sobre a dinâmica energética dos relacionamentos para a comunidade Imago, e sou sempre recompensada com o interesse e fascínio despertado pelos elementos somáticos, assim, minha intenção é desenvolver outros workshops e oportunidades de aprender Bioenergética para esse grupo.

O fato de ser treinada na Terapia Imago de Relacionamento e também na Análise Bioenergética possibilitou-me experienciar e facilitar um nível mais profundo de descoberta sobre as relações românticas. Confio no processo e acredito que a autêntica e energética necessidade de amar e ser amado levará à cura, vulnerabilidade e intimidade.

Para ter intimidade, é preciso que se tenha segurança e como David Finlay (2010) dizia:

“(Intimidade) é um estado em que podemos nos sentir compreendidos, seguros, fisicamente fortes e capazes, aptos a sentir empatia e a ajudar outras pessoas. Através da intimidade, podemos vencer nossos medos. A intimidade como forma de harmonia pode ser nossa melhor oportunidade de encontrar nossa volta ao estado original, em níveis que alcançam das células à alma, do âmbito pessoal ao interpessoal e talvez até do nacional ao internacional. (P 31)

Bibliografia

- Evans, A. (1995). Surrender to the Joy of Sexuality: Couples Workshop, IIBA Journal (6), 104-113.
Finlay, D. (2010). Notes On Intimate Connections, IIBA Journal (20), 31-48.
Gottman, J., & Silver, N. (1994). Why Marriages Succeed or Fail, New York: Simon & Schuster.

- Greene, L. (2013). mirrors, projections and unexpected teachers: relationships that reveal our shadow self. blog: wealthyandloved.com
- Greenberg, J. & Mitchell, S. A. (1983). Object Relations in Psychoanalytic Theory. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hendrix, H., & LaKelly Hunt, H. (1988). Getting the Love You Want, New York, Harper and Row.
- Hendrix, H., & LaKelly Hunt, H. (2013). Making Marriage Simple: Ten Truths for Changing the Relationship You Have into the One You Want, New York, Harper and Row.
- Hilton, R. (2007). The Importance of Being Liked: The Therapist’s Dilemma. in Relational Somatic Psychotherapy, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Hilton, R. (2007). The Importance of Relationship in Bioenergetic Analysis. In Relational Somatic Psychotherapy, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Hilton, R. (2007). The Recovery of Self and the Client/Therapist Relationship in Bioenergetic Analysis. In Relational Somatic Psychotherapy, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Johnson, S. (2008). Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. New York: Little, Brown and Company.
- Lowen, A. (1972). Bioenergetics. New York, Penquin.
- Lowen, A. (1975). Love and Orgasm: A Revolutionary Guide to Sexual Fulfillment. New York: Collier Books.
- Scharff, D. & Scharff, J. (1991) Object Relations Couple Therapy. Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc.

Biografia da autora

Garet Bedrosian é CBT em Bioenergética e trainer no Instituto de Análise Bioenergética do Sul da Califórnia. Tem certificado na Terapia IMAGO de Relacionamento e coordena workshops de casal *Getting the love you want (Encontrando o amor desejado)*, workshops *Keeping the love you find (Manter o amor encontrado)* para indivíduos e workshops *Recovering our connection (Resgatando nossa conexão)* para casais com vícios. Garet também aprecia o aprofundamento da consciência energética através da Terapia Equina Assistida, Terapia de Arte Expressiva, EMDR (Terapia de Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares) e Aconselhamento para Adictos. Seu site é www.garetbedrosian.com