

Bioexpressão: uma proposta de formação integral dos alunos do curso de Pedagogia*

Bioexpression: a proposal of integral formation of the Pedagogy students

Lucia Helena Pena Pereira*

Cíntia Lúcia de Lima**

* Este trabalho, inicialmente, foi apresentado em fevereiro de 2012, no 8º Congreso Internacional de Educacion Superior – UNIVERSIDAD, 2012, na cidade de Havana, Cuba, tendo sido ampliado e aprofundado posteriormente.

** Profa. Doutora do Departamento das Ciências da Educação e do Programa de Pós-Graduação em Educação (PPE-DU), da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ).
E-mail: luciahelenapp@gmail.com

*** Mestra em Educação pela UFSJ. Professora da Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG).
E-mail: cintidlima@yahoo.com.br

Resumo

Este trabalho apresenta a síntese de pesquisa de Mestrado que teve por objetivo geral analisar a Bioexpressão como possibilidade de formação integral dos graduandos do Curso de Pedagogia de uma universidade federal mineira. A Bioexpressão é um conjunto de conhecimentos teórico-vivenciais que visa à compreensão de si e das dificuldades de expressão própria que dificultam a vida, o exercício profissional e as inter-relações, considerando o desenvolvimento do ser em sua integralidade, o que abarca as dimensões cognitiva, afetiva, corporal, social e espiritual. O trabalho tem sua base nas teorias de Wilhelm Reich e seus continuadores – Alexander Lowen, Stanley Keleman e David Boadella. As atividades bioexpressivas se mostram como possibilidades de estimular o autoconhecimento do profissional em formação, seu olhar para o outro e seu entorno, gerando reflexões e propostas de novas formas de atuação.

Palavras-chave

Bioexpressão. Formação integral. Curso de Pedagogia.

Abstract

This study presents the synthesis of research of Master's Degree having a general goal to analyze the Bioexpression as a possibility of integral formation of the Pedagogy students of a Federal University of Minas Gerais. The Bioexpression is a set of theoretical and experiential knowledge which aims self-understanding and of the difficulties self-expression that make life difficult, professional practice and inter-relationships, considering the development of human being in its integrality, which includes the dimensions cognitive,

affective, bodily, social and spiritual. The work has its basis in the theories of Wilhelm Reich and his followers – Alexander Lowen, Stanley Keleman and David Boadella. The activities of the bioexpression are shown as possibilities for stimulating the self of the trainees, their look for another and their environment, generating reflections and proposals for new ways of acting.

Key words

Bioexpression. Integral formation. Pedagogy Course.

Introdução

A partir da Resolução CNE¹ n. 1 de 15/05/2006, a Universidade é o espaço de formação do futuro professor de educação da criança através do Curso de Pedagogia. A educação infantil e a primeira etapa do ensino fundamental (do 1º ao 5º ano) são encargos do futuro pedagogo. Face às necessidades prementes, oriundas de uma sociedade em contínuo processo de mudança, torna-se relevante a reflexão sobre o papel do professor que se insere nesse contexto. Para que a criança se desenvolva em suas dimensões cognitiva, afetiva e motora, o futuro educador deve ter clareza de sua responsabilidade nesse processo. Mas, para assumi-la, esse profissional em formação deverá, além de conhecimentos específicos de sua área de estudos, vivenciar possibilidades de ação, refletir sobre elas e ser capaz, a partir da apropriação do aporte teórico-metodológico oferecido, de recriar esse conhecimento e adequá-lo à sua prática de sala de aula.

O intelecto é uma das dimensões fundamentais do ser humano, entretanto, se tomada dissociadamente das outras dimensões – a emocional, a corporal,

a motora e a espiritual, gera limitações ao seu desenvolvimento (REICH, 1995; DAMÁSIO, 1996; MATURANA, 2001). A partir desse entendimento, ao longo de muitos anos de prática na sala de aula e estudos de sua criadora, surgiu a Bioexpressão, um conjunto de conhecimentos teórico-vivenciais que tem por finalidade a compreensão de si e das dificuldades de expressão própria que dificultam a vida, o exercício profissional e as inter-relações.

O campo teórico-prático da Bioexpressão foi configurado em pesquisa de doutorado (PEREIRA, 2005), e os estudos continuaram a ser desenvolvidos por uma das linhas de pesquisa do Núcleo de Estudos Corpo, Cultura, Expressão e Linguagens (NECCEL) da Universidade Federal de São João del-Rei (certificado pelo CNPq), abrindo espaço para estudos de Iniciação Científica e Pós-Graduação. Os dados da pesquisa de campo que aqui apresentamos fazem parte da pesquisa de Mestrado da coautora deste texto.

Este trabalho teve por objetivo geral analisar a Bioexpressão como possibilidade de formação integral dos graduandos do Curso de Pedagogia. Para tal, foram observadas três turmas da disciplina oferecida durante um semestre letivo (de fevereiro a julho de 2011), sendo registrados

¹ Conselho Nacional de Educação

o desenvolvimento teórico e vivencial das aulas e os depoimentos ao longo de todo o processo; e feitas entrevistas (uma inicial e outra final) com um grupo de voluntárias composto por treze alunas universitárias.

A Bioexpressão² busca formas de minimizar limitações comuns a todos nós e de com elas conviver de modo mais saudável, estimulando o autoconhecimento, o cuidar de si, a autoexpressão e a reflexão sobre a corporeidade e o sensível na prática pedagógica. Para tal é apresentado um conjunto de vivências corporais – atividades em que o movimento expressivo e/ou a percepção corporal permitem que entremos em maior contato conosco, que aprendamos a fazer melhor uso da respiração, a ouvir mais nosso corpo, perceber e liberar tensões, criando estratégias para lidar com as dificuldades do dia a dia (PEREIRA, 2005). Acreditamos que isso é possível, quando observamos que, através da Bioexpressão, criamos oportunidades para que o ser humano se perceba como um ser integrado, que se relaciona, conectando seus conhecimentos, ações e emoções. A criatividade e a expressividade podem vivificar-se, desenhando novos esboços na sua trajetória de vida. Através do processo de maior percepção de si, de autocuidado, de autoexpressão, o futuro professor tem a possibilidade de criar e alimentar novos canais de ser e estar no mundo, valori-

zando dimensões até então adormecidas em si próprio. A Bioexpressão, por meio de suas atividades, pode proporcionar àqueles alunos que com ela tiveram contato, um maior grau de flexibilidade corporal, maior capacidade respiratória e o conseqüente aumento de vitalidade, uma diminuição das dores e tensões musculares, algumas estratégias para facilitar a expressão dos seus desejos e de suas angústias, maior equilíbrio e, em decorrência desses ganhos, ter maiores possibilidades de encontrar soluções e/ou lidar mais facilmente com os percalços naturais do cotidiano e da prática docente.

Bioexpressão: um olhar mais abrangente sobre o ser humano

A Bioexpressão é uma proposta pedagógica que apresenta possibilidades de trabalhar a integralidade do ser humano – corpo, emoção, mente e espírito. Não é uma “disciplina” como geralmente a conhecemos, com conteúdos a serem aprendidos, mas, especialmente, um conjunto de conhecimentos, técnicas e vivências que possibilitam expandir as condições de vida e de expressá-la, levando ao futuro educador, ou mesmo, a educadores graduados, possibilidades de se conhecerem mais, de se expressarem em sua singularidade, de investirem em um permanente processo de autoformação e de autocuidado, e de se relacionarem melhor consigo mesmos e com seus educandos para que possam atuar com mais abertura em sua prática profissional, o que é compatível com qualquer campo de conhecimento (PEREIRA, 2005).

² A *Bioexpressão* é um modo de compreender o ser humano, tendo sido, desde o primeiro semestre de 1997, ministrada como disciplina eletiva em licenciaturas e Pedagogia na Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ).

As atividades bioexpressivas têm como base o princípio reicheano de unidade e antítese do funcionamento psicossomático. Trabalha-se o aspecto corporal de forma mais evidente, mas o objetivo é trabalhar o ser humano como uma totalidade, uma vez que, na visão de Wilhelm Reich, sempre que se trabalha o corpo, trabalham-se as emoções e o pensamento. Alexander Lowen, Stanley Keleman e David Boadella, continuadores de Reich, trazem estudos que ampliam a teoria reicheana, também contribuindo para a Bioexpressão.

Boadella (1992) acredita ser o espírito a qualidade de cura que é inerente ao ser humano e que possibilita que nos integremos e manifestemos, na vida diária, qualidades latentes de nossa essência (*self*). É podermos estar integrados ao que fazemos, às pessoas e à nossa cultura. A possibilidade de uma transformação mais profunda ocorre quando nossa essência é tocada, o que pode acontecer de diferentes formas; mas, seja qual for, sempre é necessário que as couraças sejam flexibilizadas, ou seja, que os bloqueios que se manifestam no psíquico e no somático, simultaneamente, possam se alargar como nós apertados que, pouco a pouco, se tornam mais frouxos. E é exatamente isso que as atividades bioexpressivas têm por objetivo.

Quando nossa energia se volta demasiadamente para as questões de ordem externa, como na busca de poder e de ganhos materiais, nos afastamos de nós mesmos. Por outro lado, se negamos nosso corpo, sufocando necessidades básicas físicas e emocionais, também se cria uma cisão. Uma parte não pode ser negada

em detrimento da outra – corpo e espírito são aspectos da personalidade que devem ser integrados. Segundo Boff (2001), que tem uma visão que se aproxima bastante da compreensão de Lowen e Boadella, e da qual compartilhamos, espiritualidade é o que produz uma mudança em nosso interior, não uma mudança superficial, mas aquela que transforma nossa estrutura de base. A espiritualidade não está, necessariamente, vinculada a qualquer crença religiosa, mas sim vinculada a uma dimensão mais profunda do ser humano, que nos induz a viver com mais plenitude e solidariedade, em maior conexão com a humanidade, gerando possibilidades de um melhor modo de viver e conviver.

Outro aspecto que a Bioexpressão tem como foco é o desenvolvimento da resiliência. Segundo Tavares, do ponto de vista psicológico, a resiliência é a capacidade de as pessoas, tanto individualmente quanto em grupo, resistirem a situações desfavoráveis sem perderem o seu equilíbrio, ou seja, a capacidade de se acomodarem, e retomarem seu equilíbrio incessantemente. Afirma que

[...] o desenvolvimento de capacidades de resiliência nos sujeitos passa pela mobilização e ativação das suas capacidades de ser, estar, ter, poder e querer, ou seja, passa pela sua capacidade de auto-regulação e auto-estima [...]. (TAVARES, 2001, p. 52).

Podemos acrescentar que essa capacidade resiliente passa, também, pelo desenvolvimento de um maior conhecimento e percepção de si e de autocuidado. Olhar mais para si e cuidar-se, no sentido aqui

proposto, significa abrir-se para o outro e entrar em contato com possibilidades de ação, o que pode ser viabilizado com as atividades bioexpressivas.

A unicidade soma-psique

Reich, psiquiatra austríaco, postulou a unidade funcional entre o psíquico e o somático, concluindo que a mesma energia alimenta esses dois aspectos, gerando a relação e a mútua influência entre atitudes corporais e atitudes psíquicas. Estudiosos de áreas diferenciadas, como Maturana (2001) e Damásio (1996), ao longo de quase um século do início das pesquisas de Reich, vêm comprovando o conceito de que corpo e *psique* são faces de uma totalidade.

Reich (1995; 1998) desenvolveu o conceito de *courças musculares* ou de *caráter*, que são defesas criadas pelo ego, parte do indivíduo com a qual administra sua relação com o mundo. O caráter, para Reich, não é algo inato, mas sim uma estrutura resultante de situações vividas, de um processo de construção histórica. É com ele que vivemos nosso cotidiano, que somos e que nos relacionamos. Daí a afirmação de Reich de que nossa história de vida está congelada em nossos corpos.

Os nossos impulsos naturais se expandem e se expressam, em uma idade mais tenra, como uma manifestação psicobiológica básica e natural da vida. Quando, entretanto, são proibidos de serem expressos (por atitudes de desamor, de desrespeito, de violência, enfim, por situações vividas como ameaçadoras),

os impulsos são reprimidos para que a integridade do indivíduo seja preservada. Esse mecanismo é, a princípio, salutar e natural. Mas, se somos levados a nos defender consecutivamente de agressões externas, não permitindo que os impulsos naturais se mostrem, as defesas acabam se tornando automáticas e inconscientes, ou seja, se manifestam mesmo não havendo mais a situação externa que representava ameaça. Podemos dizer que as estases, estagnações da energia vital, são cronificações de soluções que foram bem sucedidas para resolver problemas específicos em um determinado momento, mas que, como formas de proteção não mais necessárias e que se tornaram recorrentes, impedem que se criem novas soluções, que se vislumbrem novas possibilidades, que haja maior flexibilidade (REICH, 1995; 1998).

As funções biológicas fundamentais de contração e de expansão foram observadas por Reich tanto no psíquico quanto no somático. Essas duas funções básicas se relacionam com o funcionamento do sistema nervoso vegetativo ou autônomo. Esse sistema regula processos corporais básicos como respiração, pulsação cardíaca, circulação, digestão, entre outras, e se subdivide em sistema nervoso simpático e parassimpático, que funcionam de forma antitética: o parassimpático opera na direção da expansão, do prazer e da alegria; ao contrário, o simpático opera na direção da contração, da tristeza, do desprazer. “O processo vital consiste em uma contínua alternância entre expansão e contração” (REICH, 1995, p. 246).

O encorajamento se dá pela estagnação da bioenergia ou energia vital (estase), que deixa de fluir livremente pelo corpo, havendo uma diminuição da pulsação e do fluxo energético. Acaba por haver uma estagnação mais acentuada na contração (na tensão, na preparação para a ação de luta ou fuga) ou na expansão (no estado de relaxamento, na inação). “O encorajamento afasta os indivíduos do processo dinâmico básico da vida. A vida para de fluir” (CÂMARA, 1998, p. 81). Keleman (1992) pontua que um bom tônus muscular e um maior equilíbrio emocional têm como base a pulsação regular do organismo, sua capacidade de expansão e contração, ou dizendo de outra maneira, têm por base um fluxo contínuo da bioenergia. As respostas que cada um dá ao mundo criam uma forma emocional particular, e cada indivíduo responde de acordo com sua herança emocional genética, com sua forma própria de interagir com as “demandas” sociais e se autoorganizar. Ter consciência desse processo é o primeiro passo para conhecer um pouco mais a si mesmo e gerar mudanças.

Como a busca da Bioexpressão é possibilitar ao educador se conhecer um pouco mais e contribuir para que, nele, a vida se expresse através de pensamentos, sentimentos e movimentos, ou seja, que o futuro educador possa adquirir maior fluidez, a teoria reicheana pode dar suporte para a compreensão de como a expressividade e a autorregulação³ são constringidas

pelos couraças musculares. Os estudos de Reich contribuem, também, para o entendimento de que a liberação ou mobilização de algumas dessas couraças pode tornar a expressão mais viva, mais livre e mais espontânea, o que implica estar mais centrado, em maior contato consigo mesmo, com maiores condições de interagir com pessoas e situações de forma mais flexível e, por isso mesmo, mais saudável.

Flexibilizando as couraças e equilibrando o processo de expansão e contração

Os teóricos da área da psicossomática que dão fundamentos à Bioexpressão – Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Stanley Keleman e David Boadella – mostram que os bloqueios da energia são criados em função de nossa história de vida, fixando-se em nosso corpo, mas que é possível haver uma restauração do fluxo natural da bioenergia através da flexibilização das couraças e do restabelecimento do fluxo da energia vital. E os estudos da Bioexpressão nos permitem a compreensão de que as atividades lúdicas, artísticas, expressivas e criativas podem ser um recurso para flexibilizar as couraças. Além disso, já existem estudos que mostram que as atividades lúdicas podem abrir espaço para o desenvolvimento da resiliência, como o de Machado (2010).

As atividades da Bioexpressão, que se alimentam da ludicidade, se caracteri-

³ A autorregulação pode ser entendida como a capacidade de o ser humano agir de forma autônoma,

criativa e adequada para responder às exigências e necessidades da vida.

zam como atividades não impostas e, sim, compartilhadas, tendo como finalidade a vivência do momento. Podem facilitar aos seus participantes a consciência de si mesmos e a autoexpressão, o que significa aumento do fluxo de sua energia vital. As limitações da expressividade, como vimos, mantêm uma relação com as couraças que vamos criando e com o desequilíbrio do fluxo de energia daí decorrente.

São três os elementos que fazem parte de qualquer vivência da Bioexpressão: o *grounding*, o centramento e a expressão pessoal. O **grounding** (*base ou enraizamento*) é um dos grandes eixos da Bioexpressão, desenvolvido através de atividades diversificadas (como a dança e trabalhos com ritmo), porque, como observa Lowen (1984), o *grounding* permite o contato com a própria sustentação.

As atividades de base (*grounding*) trabalham a autoconfiança, aumentam o senso de segurança, descarregam tensões, trazendo-nos para o aqui-agora. Isso permite que os participantes das atividades se sintam seguros e acolhidos por si mesmos para expressarem o que, muitas vezes, está reprimido em seus corpos. Essas atividades propiciam o fortalecimento do contato com a realidade. Através de exercícios que priorizam o trabalho com as pernas e os pés, mantêm um contato mais concreto com sua base e com seu eixo. Quando os participantes pisam mais firme no chão, conseguem transportar para a sua vida possibilidades de lidar com as situações cotidianas com mais firmeza e mais segurança. Enfim, são exercícios que os ajudam a manterem contato com sua

firmeza, sua força, trazendo a sensação de que estão enraizados.

Embora alguns anos depois, podemos dizer que algumas afirmações de Lowen estão absolutamente atuais. O autor observa que “é comum falar-se que o indivíduo de hoje em dia está alienado ou isolado. É mais raro ouvir-se dizer que ele não tem base, que está desenraizado” (LOWEN, 1982, p. 85). Podemos trazer essa asserção para nossos dias, quando percebemos que há ausência de contato do ser humano consigo, com o outro e com a sua bioenergia.

Na bioenergética, *grounding* significa entrar em contato com o chão, não de forma mecânica, mas energética. Muitas são as razões para essa perda de contato, e o autor cita algumas causas como o uso excessivo do carro, do avião, a falta de contato físico da criança com sua mãe (ou substituta), que é o seu primeiro chão. Falta-nos contato com a terra, com a natureza. A criança, hoje, de modo geral, não brinca mais na rua, não sobe mais em árvores, não rola no chão, não pode se sujar, não pode fazer barulho, não pode..., não pode... Sua energia está contida, dominada, buscando formas de se expandir. Essa criança cresce e, provavelmente, se tornará um adulto com muitas dificuldades e inseguranças. Talvez alguém que tenha muitos medos, que seja tímido, que apresente sintomas de baixa autoestima, que não consiga se relacionar naturalmente, que se enclausure nos seus sentimentos. Essa criança corre o sério risco de se tornar um adulto infeliz e insatisfeito com sua trajetória de vida. Por isso, a intenção de se

trabalhar a pessoa em sua totalidade, desde cedo, para que ela cresça rodeada de possibilidades de vivenciar uma situação pessoal mais satisfatória. Como salienta Keleman (1996, p. 87), “formar-se, crescer, requer compromisso emocional. Requer uma expressividade em contínua maturação, um estilo de vida que se instala na agradabilidade do viver em vez do poder”.

As atividades de *grounding* são realizadas, preferencialmente, ao som de ritmos bem marcados (danças indígenas e africanas, por exemplo) e de pés descalços. Esse contato direto dos pés com o chão permite o sentir e o conectar-se com as forças que vêm da terra, e perceber a sustentação das pernas. Isto é fundamental para que o sujeito perceba essa força em si mesmo, o que, provavelmente, lhe possibilitará condições de se posicionar com mais firmeza em seu meio.

O centramento é utilizado pela Bioexpressão com o objetivo de facilitar o restabelecimento do ritmo do fluxo de energia metabólica e do equilíbrio entre as duas partes do sistema nervoso vegetativo – sistema simpático e parassimpático. Ou seja, tem por objetivo estimular uma respiração mais profunda e favorecer o equilíbrio emocional. Também não podemos esquecer que, ao reequilibrarmos a respiração, estamos reequilibrando a energia emocional e evitando tensões musculares. Através da respiração profunda, é possível oxigenar todo o organismo, há aumento da carga energética, o que significa, literalmente, que o corpo ganha mais vida.

Lowen (1984, p. 31) observa que “estar cheio de vida é respirar profundamente,

mover-se livremente e sentir com intensidade”. Habitualmente, respiramos de maneira limitada, não aproveitando todos os recursos disponíveis em nós. Isso pode acarretar uma sensível diminuição do nível de vitalidade. E a respiração feita de modo consciente desencadeia um maior equilíbrio energético e melhores condições de concentração. Quando aumentamos o poder de concentração, somos capazes de estar frente às situações, com mais atenção, equilíbrio e prontidão. Reich (1995, p. 261) observa que “conter a respiração parece ser uma proteção, uma couraça, uma proteção do eu. Mas, ao fazer isso, ficamos ainda mais indefesos”. Respirar é equilibrar a pulsação vital, ou seja, equilibrar todo o organismo; é uma forma eficaz de relaxar e energizar-se, que deve ter nossa atenção.

Na Bioexpressão, a expressão pessoal se manifesta nas vivências que criam a possibilidade de a pessoa expressar-se com maior autenticidade, seja através do contato visual, do movimento ou da comunicação verbal. É a fala conectada com a emoção, com o pensamento e a ação. A voz é um recurso significativo de expressão, como frisam Reich (1995) e Boadella (1992, p. 113), que ressaltam, citando Pierrakos: “Engolir os sentimentos e calar-se significa reprimir e comprimir a alma”.

Quando educador e educando estabelecem uma relação de confiança e acolhimento, a expressão pessoal tem espaço para se mostrar; há a possibilidade de que o educando, futuro educador, faça um contato profundo consigo mesmo e com sua força. A expressão é resultado de uma série de atividades e vivências que

vão, progressivamente, criando um clima de confiança, respeito e permissão.

Analisando os dados e apresentando alguns resultados

A pesquisa empírica de cunho qualitativo se constituiu de observações das atividades desenvolvidas em sala de aula, de depoimentos colhidos ao longo de todo este período (de fevereiro a julho de 2011), e de entrevistas iniciais – em fevereiro de 2011 e finais – em julho de 2011. A organização e análise dos dados por categorias (BARDIN, 2008) nos permitiram observar resultados semelhantes experimentados

por quase todos (algumas vezes, todos) os sujeitos da pesquisa. Os resultados foram analisados tendo por base o referencial teórico utilizado e os eixos da Bioexpressão.

Através da observação das vivências, pudemos acompanhar um processo de entrega gradual e de mudanças na expressão corporal. Olhares desconfiados, movimentos sem fluidez, mais pensados que sentidos, respiração superficial, testas franzidas, contenção e acanhamento foram sendo substituídos por olhares mais tranquilos, movimentos fluidos, rostos e corpos relaxados, respiração mais profunda e ritmada, enfim, por uma entrega à atividade e pelo prazer em desenvolvê-la.



Foto 1 – Dança Circular

Reich (1995) afirma que as resistências são inconscientes e se manifestam como forma de defesa. Temos medo de sofrer novamente aquilo de que precisamos

nos defender, e lidar com isso é difícil. As vivências flexibilizam essas defesas, e essa flexibilização permite que a energia em estase se movimente. Nosso lado saudável

poderá ir promovendo mudanças de forma lenta e gradual (autorregulação). Nossos educandos não precisam saber disso teoricamente, mas a permissão para “ser do jeito que se é” é uma forma de lhes darmos *grounding*, isto é, sustentação.

Os dados colhidos foram distribuídos em três categorias de análise: Percepção sensorial e percepção da respiração; Cuidado de si e do outro; Significados incorporados.

a) Percepção sensorial e percepção da respiração

A maior percepção da respiração e seu uso como forma de acalmar ou lidar com momentos difíceis foi uma tônica das falas, como mostra Safira: “Presto mais atenção na minha respiração. Principalmente, quando estou nervosa, procuro colocar o que aprendi com a Bioexpressão. (...)

Faço exercícios de respiração e funciona realmente”.

O centramento e o *grounding* eram muito enfatizados em nossos encontros. Muitos exercícios de respiração foram feitos, além de uma constante observação para que não a prendessem, pois há uma forte tendência de o fazermos em qualquer situação de tensão ou constrangimento. Por outro lado, como enfatiza Lowen, a respiração limitada gera dificuldade de concentração, inquietude, irritabilidade e tensão.

A dificuldade de respirar profundamente está associada ao medo de sentir. A respiração cria sensações. [...] [As pessoas] têm medo de sentir sua tristeza, sua raiva e suas apreensões. Quando eram crianças seguravam a respiração para não chorar, puxavam o ombro para trás, tensionando o peito para conter a raiva, e apertavam a garganta para evitar o grito. (LOWEN, 1984, p. 33-34).



Foto 2 – Atividades de Respiração

Outro ponto que se repete nas falas é a maior percepção de si, daquilo que o corpo expressa e a busca por soluções como nos mostra a fala de Ágata: “Consigo perceber se a dor é por cansaço, por estresse, por ansiedade. E o corpo realmente dá sinal. Ou é uma dor de cabeça ou uma dor

nas costas, uma tensão no ombro. E aí eu tento percebê-las, cada vez mais, pra poder aliviar [as dores]”. Jade afirma: “Ficam mais nítidas agora as sensações do meu corpo. (...) Eu sei de onde vem a dor, o motivo que a está gerando. (...) Fica mais fácil fazer algo se a gente está percebendo a causa”.



Foto 3 – Palmas dançadas

b) Cuidado de si e do outro

As várias formas de atividade (dança, massagem, meditação ativa, movimentos expressivos) possibilitaram que cada participante se percebesse um pouco mais, que percebesse sua energia fluindo, a possibilidade de superar limites, de ter

novas formas de olhar o que estava a sua volta. Dançar e expressar-se criativamente são formas de expressar-se com maior liberdade, de deixar as emoções fluírem, de travar maior contato consigo e com o outro, quando o trabalho é em dupla ou em grupo (PEREIRA, 2011).



Foto 4 – *Massagem em dupla*

A questão de cuidar de si mesmo e do outro, do respeito aos limites próprios e dos daqueles que estão à nossa volta foi muito visível nos encontros do grupo e esteve muito presente nos depoimentos como podemos observar nas falas abaixo:

O botão *off* foi acionado, devo parar e repensar minha rotina, as prioridades, devo entender meu corpo, cuidar de mim para, através disso, cuidar e gostar do outro. Ninguém vive sem o outro [...] Aprendi que se eu não me respeito, o outro também não faz isso; que eu sou responsável por mim (Cristal).

Antes, eu cuidava mais do outro do que de mim, [...], eu sempre estava atenta, procurando estar ao lado da pessoa que tivesse precisando, oferecendo apoio, ajuda e, às vezes, me deixava de lado. Agora tenho mais

cuidado comigo mesma também... Não só fisicamente, mas também procurando entender mais o meu corpo, a minha saúde, o equilíbrio e o bem-estar (Água-Marinha).

Segundo Lowen (1989), a compreensão de nós começa no próprio corpo, que responde com inteligência ao meio ambiente. Acrescenta que essas impressões sensoriais têm um significado que é apreendido pelas mentes através da história evolutiva de sua espécie. Sob essa visão, entrar em contato com nosso corpo, com nossas percepções, nos ajuda a nos conhecer um pouco mais e o que nos estimula, o que nos causa medo, o que nos traz bem-estar, quais são nossos limites e nossas possibilidades.

Entretanto, para que possamos, de fato, entrar em contato com nossos corpos, precisamos de um ambiente que nos tra-

ga segurança, confiança, suporte afetivo, enfim, precisamos criar um grupo coeso. Nosso grupo, como qualquer grupo, não nasceu pronto, ele se construiu com as bagagens, dificuldades e peculiaridades de seus componentes. Construiu-se tendo por base a confiança que também precisou ser construída, alimentada, cuidada; tendo por base o respeito, o acolhimento,

a solidariedade, a colocação de limites. Apropriamo-nos das palavras de Madalena Freire (2001, p. 65): “um grupo se constrói no espaço heterogêneo das diferenças entre cada participante: – da timidez de um, do afobamento do outro; da serenidade de um, da explosão do outro; do pânico de um, da sensatez do outro; da mudez de um, da tagarelice do outro [...]”.



Foto 5 – Roda de Embalamento

c) Significados in-corporados

As atividades de Bioexpressão e as reflexões sobre a teoria que as embasa permitiu que as participantes da pesquisa parassem por momentos para olhar para suas atitudes, para sua forma de lidar consigo mesmas, para suas emoções e investissem em pequenas mudanças que, gradualmente, foram sendo in-corporadas – trazidas para seus corpos e para seu dia a dia.

As futuras pedagogas que participaram da pesquisa desenvolveram uma atenção maior para sua forma de estar no mundo e a olhar mais a sua volta como mostram as falas abaixo.

A gente passa a perceber mais as coisas. Sentir mais as pessoas [...] a gente vive num mundo muito corrido, muito automático... E quando a gente tá na Bioexpressão, a gente aprende a parar, a perceber, a sentir

que a outra pessoa também sente as coisas... Que a pessoa também tem um sentimento, do mesmo jeito que a gente tem. Então a gente consegue... dar uma chance pro outro, sabe? E se dar uma chance também. Achei isso muito bom (Turquesa).

Eu aprendi a andar mais devagar porque eu andava muito correndo. Aprendi a observar mais as pessoas, as coisas que estão ao meu redor, porque antes eu não observava. Aprendi a respirar melhor, mais devagar, percebendo a minha respiração. Aprendi a lidar com as necessidades da criança, do movimento corporal e o que eu posso dizer mesmo é que eu aprendi a lidar com as minhas emoções, a dizer não. O que eu posso afirmar é que a Bioexpressão trouxe, não só algo relevante prá minha prática pedagógica, como também prá minha vida cotidiana, porque eu modifiquei muitas coisas na minha vida e creio que modificarei também na prática pedagógica (Topázio).

Para Lowen (1989, p. 11-12), “por termos medo da vida, procuramos controlá-la, dominá-la. Acreditamos que é ruim ou perigoso sermos levados de roldão por nossas emoções”. Mas o desejo de nos tornarmos cheios de vida está presente, apesar de o medo se manifestar através da permanência na correria e na necessidade de uma ocupação para que o sentimento não flua, não nos perturbe.

Olhar para si, perceber o que precisa ser mudado e investir em mudanças exige não só coragem, mas também a compreensão de que podemos fazê-lo. Estamos

constantemente construindo nossa identidade. E isso é possível a partir do momento que tomamos contato com o nosso corpo. Para percorrermos esse caminho, é necessário nos conscientizarmos dos nossos sentimentos. Além disso, Lowen (1979, p. 16) cita que o indivíduo “deve conhecer a expressão de seu rosto, a sua postura e a forma de movimentar-se. Sem esta consciência da sensação e atitude corporais, a pessoa torna-se dividida: um espírito desencarnado e um corpo sem alma”.

Keleman (1996, p. 53) nos mostra que é possível transformar-se e enfatiza que “a porta nunca está fechada. A formação do caráter está enraizada no mesmo processo em aberto que nos forma enquanto corpos”. Vale lembrar que Paulo Freire (2004, p. 58) afirma que é “na inconclusão do ser, que se sabe como tal, que se funda a educação como processo permanente”. Assim, o que faz com que nós, adultos, nos tornemos educáveis não é a educação em si, mas a nossa consciência da inconclusão.

Algumas das graduandas já trabalham como professoras, e contaram que levam as atividades adaptadas a sua prática profissional e que têm um novo olhar para suas crianças assim como para si mesmas.

Eu já considerava muito o corpo da criança presente em sala de aula. Só que, com a Bioexpressão, considero mais ainda [...] às vezes, a criança está querendo liberar um pouco de energia. [...] Então, eu sempre planejo, assim, umas coisas que eu posso inserir na minha aula, que dá para trabalhar mais coisas do corpo, liberar

as tensões deles. Porque, às vezes, a gente policia tanto a gente mesmo, as crianças a ficarem sentadas, postas numa posição, de uma forma só. A gente exige deles um comportamento que não é de criança. Criança tem que liberar tensão, tem que liberar o estresse, senão chega num adulto como eu, todo travado (Esmeralda).

Passei a entender melhor meus petilinhos de dois anos. E agora, quando eles estão, assim, agitados, estão nervosos, eu pego e paro tudo. Vamos relaxar. Aí coloco uma música, no outro dia deitei todo mundo no tapete e quase todo mundo dormiu. (Risos) Deitei todo mundo, fiz massagem em todo mundo. Comecei a exercer a massagem, uns com os outros. Então, assim, muito significativa a Bioexpressão pra mim (Turmalina).

Consideramos muito significativo que a transferência de conhecimento esteja sendo feita também para suas salas de aula, pois, como observa Matthiesen (2009, p. 157),

[...] devemos registrar, em alto e bom som, que o corpo fala, ainda que a educação contemporânea pareça surda às suas apelações e evidências. É preciso olhar para o que ele diz.

Finalizando...

É fundamental oferecermos condições para que o futuro educador se perceba como um ser indivisível que tem corpo, emoções, intelecto e espiritualidade, e convive em sociedade, funcionando de forma integrada, despertando, assim,

para os cuidados consigo e com o outro, alcançando maior equilíbrio através da respiração e do conhecimento de si. Dessa maneira, ele pode se tornar mais capaz de repensar seu modo de vida, buscar alternativas mais efetivas para o seu próprio bem-estar e, conseqüentemente, criar melhores possibilidades de lidar com as dificuldades inerentes à vida.

A Bioexpressão trouxe possibilidades para que os educadores em formação entrassem em contato consigo, organizando seu campo energético, flexibilizando corações e aumentando o fluxo da energia vital, o que, acreditamos, possa ajudá-los a levar para suas salas de aula e para suas vidas uma nova visão de mundo e de educação. Quando estamos em contato conosco, ou seja, quando estamos equilibrados, centrados em nós, estamos mais inteiros. Isso nos possibilita maior segurança e, conseqüentemente, uma expressão mais autêntica.

As atividades bioexpressivas se mostram como estratégias significativas para os graduandos, não só os de Pedagogia, mas de outras licenciaturas, que atuarão com alunos do segundo segmento do Ensino Fundamental e Ensino Médio, como mostram os estudos de doutoramento de Pereira (2005). Tais atividades permitem que o futuro educador, ou mesmo educadores graduados, alcancem um estado de inteireza mais conveniente com suas necessidades pessoais e profissionais, pois trazem possibilidades de contatar sentimentos e emoções na vivência do momento presente, propiciando a compreensão do que se passa em nós, estimulando

do o autoconhecimento, o contato com o sensível e a possibilidade de olhar para si, para o outro e para o nosso entorno, refletir e propor novas possibilidades.

Pela prática da Bioexpressão, pudemos perceber que as alunas participantes do projeto, adquiriram maior elasticidade corporal, melhoraram a respiração, melhoraram o relacionamento aluno-aluno e aluno-professor, expressaram com mais facilidade seus desejos, emoções e angústias, e apresentaram maior flexibilidade para lidar com o cotidiano. Revelaram, através dos seus depoimentos, mais segurança para enfrentar as situações pessoais e profissionais, o que nos leva a refletir sobre a importância de se concretizar um espaço para ações e aprendizados desta natureza nos cursos de licenciatura e, principalmente, de pedagogia.

O educador que se propõe a desenvolver uma prática visando à formação integral de seus alunos deve estar preparado para o diálogo, para acolher e estimular seus educandos, e também estabelecer limites para que todos tenham seus direitos garantidos; para estimular o respeito entre todos os participantes do grupo e o respeito de cada um por si mesmo. É aquele que não pretende que o educando pense como ele, mas que *pense por si mesmo* e aprenda a viver e a conviver, pois, na convivência verdadeira com o outro, que vai muito além de estar junto em um mesmo espaço, aprendemos muito sobre o ser humano e a vida. Educar, a nosso ver, é levar nosso educando a descobrir-se e descobrir possibilidades de viver a vida com mais inteireza e de ser mais feliz.

Referências

BARDIN, Laurence. *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2008.

BOADELLA, David. *Correntes da vida*. Uma introdução à Biossíntese. 2. ed. São Paulo: Summus, 1992.

BOFF, Leonardo. *Espiritualidade*. Um caminho de transformação. Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CP 1/2006. *Diário Oficial da União*, Brasília, 16 de maio de 2006, Seção 1, p. 11.

CÂMARA, Marcus V. A. *Reich, o descaminho necessário*. Introdução à clínica e a política reichianas. Rio de Janeiro: Sette Letras, 1998.

DAMÁSIO, António R. *O erro de Descartes*. Emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

FREIRE, Madalena. O que é um grupo? In: GROSSI, Esther P.; BORDIN, Jussara (Org.). *Paixão de aprender*. 12. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. p. 59-68.

FREIRE, Paulo. *Pedagogia da autonomia*. Saberes necessários à prática educativa. 29. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2004.

- KELEMAN, Stanley. *O corpo diz sua mente*. São Paulo: Summus, 1996.
- _____. *Anatomia emocional: a estrutura da experiência*. 3. ed. São Paulo: Summus, 1992.
- LOWEN, Alexander. *Medo da vida*. São Paulo: Summus, 1989.
- _____. *Prazer. Uma abordagem criativa da vida*. 6. ed. São Paulo: Summus, 1984.
- _____. *Bionergetica*. São Paulo: Summus, 1982.
- _____. *O corpo traído*. São Paulo: Summus, 1979.
- MACHADO, Maria das Graças Queiroz. *O brincar no contexto do adoecimento infantil: um recurso de aprendizagem para o fortalecimento da criança frente à doença e frente à vida*. 2010. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-graduação em Educação, Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, 2010.
- MATTHIESEN, Sara Q. Reich para educadores. In: BRANDÃO, Carlos da Fonseca (Org.). *Intelectuais do século XX e a educação no século XXI: o que podemos aprender com eles?* Marília: Poiesis, 2009. p. 139-160.
- MATURANA, Humberto. *Emoções e linguagem na educação e na política*. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2001.
- PEREIRA, Lucia Helena Pena. *Bioexpressão. Corpo, movimento e ludicidade. Unindo fios, tecendo relações e propondo possibilidades*. Curitiba, PR: Editora CRV, 2011.
- _____. *Bioexpressão: a caminho de uma educação lúdica para a formação de educadores*. 2005. Tese (Doutorado em Educação) – Programa de Pós-graduação em Educação, Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, 2005.
- REICH, Wilhelm. *Análise do caráter*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- _____. *A função do orgasmo. Problemas econômico-sexuais da energia biológica*. 19. ed. São Paulo: Brasiliense, 1995.
- TAVARES, José Pereira da Costa. A Resiliência na Sociedade Emergente. In: TAVARES, José Pereira da Costa (Org.). *Resiliência e educação*. São Paulo: Cortez, 2001. p. 43-75.

Recebido em maio de 2012

Aprovado para publicação em fevereiro de 2012