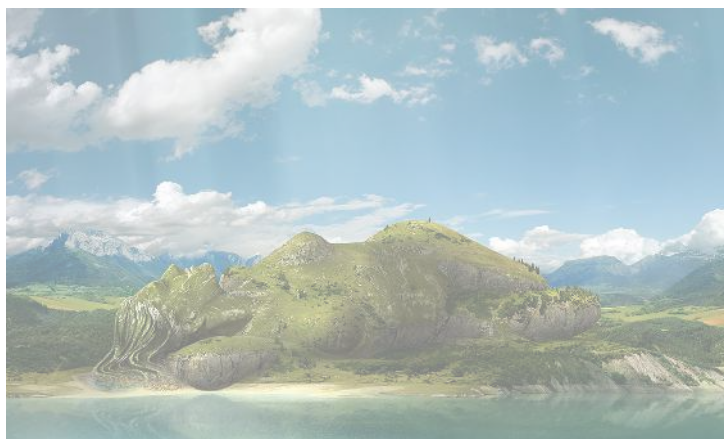


CURSO

INTRODUÇÃO À PSICOTERAPIA CORPORAL BIODINÂMICA

4^a EDIÇÃO



EVERY MUSCULAR CONTRACTION CONTAINS THE HISTORY AND
MEANING OF ITS ORIGIN

Wilhelm Reich

Formanda: Ana Rita Veloso Morais
Formadora: Conceição Marques Silva

Coimbra,
Janeiro, 2020

O Corpo, a Psicoterapia Corporal e a Mudança da Paisagem Corporal

Na neurociência, a consciência vai muito para além da racionalidade.

Há o sentimento, ou seja, a relação entre um organismo e um objeto gerador de imagens representantes de estados corporais em mudança, como também compõem uma emoção. Os autores Sollero- de- Campo e Winograd (2010), ao refletirem sobre as teorias de Damásio, esclarecem que as emoções são o conjunto de reações corporais e orgânicas num dado momento, e os sentimentos são o resultado da percepção no presente momento dessas mudanças na paisagem corporal, para além da comparação com padrões anteriores e a valoração destes para o organismo. Assim, quando experimentamos um sentimento, há um padrão de modificações corporais e fisiológicas que fica gravado num conjunto de neurónios do córtex somatossensorial e é memorizado inconscientemente. Este registo pode ser reativado a partir de uma lembrança relacionada ao acontecimento que lhe deu origem (Damásio, 2000).

Neste sentido, poderá fazer sentido refletir a psicoterapia clássica baseada exclusivamente nas cognições humanas e nos respetivos comportamentos.

Como é o ser humano tem a capacidade de descrever unicamente pela palavra uma situação traumática?

Se é no corpo que é registado o trauma não deverá ser dada ao corpo a oportunidade de expressar a sua dor num contexto psicoterapêutico seguro?

Abordagem Integrativa EMDR e Psicoterapia Corporal

A abordagem psicoterapêutica de EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) nasceu direcionando a sua intervenção para questões do trauma e enfatiza o corpo e as dimensões inconscientes para a terapia. O modelo de processamento adaptativo de informação e as cadeias de memórias associativas espelham um poder de autorregulação cerebral e as sensações corporais são cruciais na identificação da localização da emoção identificada como angustiante, associada à imagem perturbadora (Shapiro, 2001).

Vários aspetos sintónicos desta abordagem e da Psicoterapia Corporal proporcionaram momentos de reflexão sobre a forma como promover a sua complementaridade.

A necessidade de garantir a perceção de um lugar seguro, o espaço para o corpo em terapia, a primazia da emoção em detrimento da cognição, os processos de autorregulação, e o acesso ao mundo inconsciente são algumas das consonâncias entre a Psicoterapia Corporal e o EMDR.

Proposta de Ensaio Clínico de Intervenção Terapêutica

Após uma reflexão final e por forma a integrar as aprendizagens adquiridas ao longo do Curso de Introdução à Psicoterapia Corporal, respeitando, naturalmente, a identidade e princípios de cada uma das abordagens psicoterapêuticas, proponho o desafio de integrar a técnica da Paisagem Corporal no Protocolo Clássico de EMDR, sugerindo a seguinte sequência:

- Identificação da representação do Lugar Seguro.
- Reconhecimento de uma Imagem perturbadora.
- Avaliar numa escala de 0-10 o quanto essa imagem perturba no aqui e agora.
- Nomeação da Emoção associada à imagem inicialmente escolhida
- Perceção da Sensação Corporal e localização no corpo da emoção previamente identificada
- Aplicação da Técnica da Paisagem Corporal
 - Corporifica o tema
 - Consciência Corporal
 - Intensifica Postura
 - Moldagem gradual por parte do terapeuta
 - Interioriza a nova postura
 - Desfaz a postura

- Espaço de integração, reflexão e devolução ao paciente.

Como foi vivenciada a experiência e como se pode relacionar com a sua vida.

Nesta etapa, pode existir o levantamento de crenças negativas sobre si mesmo e das crenças positivas alternativas a serem alcançadas.

Durante todo este processo o terapeuta adota uma postura de não julgamento, criando amizade com a resistência e sobretudo observa clinicamente o que está acontecer de forma minuciosa.

De acordo com Damásio, o *self* autobiográfico requer a presença de um *self* central para iniciar seu desenvolvimento gradual, assim como requer o mecanismo da consciência central para a ativação de suas memórias. Cada memória reativada opera como um “algo a ser conhecido” e gera seu próprio pulso de consciência central. O resultado é o *self* autobiográfico do qual somos conscientes. (Damásio, 1996, citado por Bispo, 2003).

Esta proposta de intervenção terapêutica deverá ser ajustada às necessidades, respeitando o ritmo e o espaço do indivíduo e das suas problemáticas. Considerando o ritmo lento e pausado requerido na técnica da mudança da paisagem corporal, este protocolo deverá ser concretizado num mínimo de duas sessões.

Reflexões Finais

Concluindo, estas cinco sessões de introdução à Psicoterapia Corporal, cujo principal objetivo era conhecer novas perspectivas psicoterapêuticas e adquirir recursos aplicáveis se possível, no imediato, reconheço que a caminhada ainda agora se iniciou e aparenta ser longa, ainda que muito gratificante.

Houve ainda muito pouco tempo para integrar conhecimentos mais teóricos, mas uma mudança visível e espontânea, sobretudo, na auto consciência corporal nas mais pequenas situações do dia a dia, sobretudo a fluidez da respiração, o relaxamento dos maxilares, a flexão dos joelhos durante a caminhada e os movimentos peristálticos.

Adotei uma questão que me acompanha diariamente “o que é que o corpo diz neste momento?”.

Comprometo-me ainda, a ensaiar num caso clínico o desafio proposto neste trabalho e enviar reflexão do mesmo de forma a contribuir sempre que possível para evolução e sustentação teórico-científica da Psicoterapia Corporal.

Referências Bibliográficas

Bispo, R. (2003). O sentimento do sentimento do que nos acontece: a consciência em Damásio. *Galáxia: Revista do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Semiótica*, São Paulo, s/v, n.5, p.293-299.

Damasio, A. (2000). *O mistério da consciência*. São Paulo: Companhia das Letras.

Shapiro F.(2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): basic principles, protocols and procedures*. 2nd ed. New York, NY: The Guilford Press.

Sollero-de-Campos, F. ; Winograd, M. (2010). Eu sou meu corpo: o conceito de eu em Freud e de *self* em Damásio. *Natureza Humana* 12(1): 133-162