

Instituto Português de Psicoterapia Corporal

11a Edição do curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Um corpo, uma cura

Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal
Biodinâmica

Formanda: Sofia Correia Alegria

Março, 2024

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

Resumo

As nossas primeiras experiências de vida são fundamentais na percepção que viremos a ter do mundo – interno e externo. Desde logo, as nossas emoções e o nosso corpo ajudam o cérebro a criar mapas mentais que permitem otimizar respostas futuras a situações semelhantes – a isso damos o nome de padrões de resposta. Este complexo esquema funciona como um termostato de regulação entre o seguro e a ameaça, o bom e o mau. E, naturalmente, a tendência adaptativa saudável nessa fase é a de mitigar a ameaça. A investigação teórica deste trabalho defende que algumas avaliações iniciais geram, mais tarde, uma fuga do sentir e uma desconexão corpo-mente. A Psicoterapia Corporal Biodinâmica pretende, através do somático e da mudança da paisagem corporal, ajudar a criar novos padrões de resposta. Para potenciar a mudança da paisagem corporal e aumentar o leque de respostas homeostáticas, a Psicoterapia Corporal faz uso de diferentes ferramentas terapêuticas, algumas que exploramos levemente no presente trabalho. O intuito é o de sistematizar informações muito ricas, ainda que preliminares, sobre o que é a Psicoterapia Corporal Biodinâmica e como esta ajuda a um maior contacto com a autenticidade, a espontaneidade e o prazer de uma vida menos couraçada.

**Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia
Corporal Biodinâmica**

Sofia Correia Alegria

Índice

Introdução.....	4
(Des)Contacto consigo mesmo	5
Passado, presente, futuro?	7
Corpo como recurso	7
Considerações finais.....	11
Referências bibliográficas	12



Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

Introdução

Ao longo do meu percurso profissional, fui integrando mais e mais o corpo no processo psicológico, inicialmente numa óptica de ponte, alavanca ou trampolim para explorar mais profundamente questões psicológicas, mentais, cognitivas. Através de saberes da Psicoterapia Existencial, fazia recurso de técnicas como o grounding e a respiração, naturalmente velhas conhecidas da Psicoterapia Corporal.

Contudo, o que fazia com a resposta à pergunta que tantas vezes fiz – “De que é que o seu corpo precisa?” – viria a ser insuficiente. O conhecimento que a resposta gerava era limitado no espectro de mudança do bem-estar da pessoa. Ao longo do tempo, o que fui sentindo foi que aquela pergunta era, e devia ser encarada como, uma pergunta-destino por si só. E negligenciar isso era ignorar uma parte fundamental da cura e, no limite, perpetuar ciclos internos de mal-estar, doença e trauma que só iriam ser temporariamente aliviados por meio da terapia falada. Esta iliteracia foi o que me motivou a explorar a Psicoterapia Corporal.

Este trabalho segue-se à intenção de encurtar o caminho entre a vontade de saber e o saber-fazer, e também à de reforçar o poder do contacto consigo mesmo na cura do próprio. Importa dizer que o conceito cura aparece como sinónimo de desbloquear o que está bloqueado, resignificar positivamente experiências, ir ao encontro da autenticidade e da auto-regulação.

Para o efeito, a Psicoterapia Corporal é considerada num todo, não fazendo assim distinção entre as teorias bioenergética e biodinâmica. Também não a distingue de outras abordagens que possam vir a ser mencionadas ao longo do trabalho, fruto da influência das mesmas na minha prática clínica. O mesmo não se prende com desrespeito às inúmeras contribuições de autores como Wilhelm Reich, Alexander Lowen e Gerda Boyesen, mas antes com o encontro de muitos recursos teóricos com os quais me deparei ao longo da elaboração deste trabalho, o que, a meu ver, reitera o aumento significativo de abordagens que consideram o corpo como peça fundamental da psicoterapia.

Desde já admito que algumas conexões poderão ter ficado pouco aprofundadas, dado o objectivo deste trabalho. Temo que a avidez em conectar e difundir estes conceitos me leve a incumprir em uma premissa fundamental da biodinâmica: pouco é muito. Reconheço, também, que a análise central deste trabalho merecia leituras mais aprofundadas, pelo que a intenção actual é a de, apenas e só, condensar o que aprendi ao longo deste primeiro contacto com a Psicoterapia Corporal Biodinâmica.

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

(Des)Contacto consigo mesmo

Na sua investigação, o doutorado em psicologia Alan Fogel faz um paralelismo entre o desenvolvimento humano e o coração. Explico: ele diz-nos que, assim como um coração precisa de assegurar as suas batidas ritmadas, nunca o compasso entre duas batidas é igual (Fogel 2013). Da mesma maneira, também o ser humano precisa de organização e

de caos. São estes opostos que vão permitir ao sistema nervoso de cada ser humano avaliar o ambiente à sua volta e julgar se está em segurança ou em ameaça.

Fogel (2013) é acutilante quando, na sua obra, nos diz que “humans come to decide from an early age whether the world is a safe or a threatening place and much of their subsequent behavior is based on that early assessment, made primarily on the basis of neuroception in the absence of self-awareness” (p.113). Nesse desenvolvimento neurológico, as emoções adquirem um papel de sublime destaque, pois elas asseguram a nossa sobrevivência ao levarem à aprendizagem de padrões de respostas face a determinadas situações.

O neurocientista Português António Damásio também reporta algo parecido. Contudo, acrescenta a ideia de uma emoção pode também gerar modificações corporais e fisiológicas. Ele introduz a noção de que esse tipo de modificações interage com o córtex somatossensorial e, ao ficar gravado e inconscientemente memorizado no cérebro, irá dar azo a uma cadeia de significados e interpretações de uma dada situação. Nas palavras do autor nacional “(...) o corpo é mais do que um mero objecto: trata-se do objecto central do mapeamento cerebral, o primeiríssimo foco das suas atenções” (Damásio, 2010, p. 123).

Com o tempo, e ao longo do seu desenvolvimento, o indivíduo tende a aprimorar uma espécie de capacidade de triagem do impacto dessas modificações, tornando-se assim perito em escolher o que exprime e o que suprime. Embora apresentadas assim as hipóteses possa parecer que suprimir é o elo mais fraco das estratégias de auto-regulação, a verdade é que essa é uma capacidade fundamental de sobrevivência para o indivíduo. O autor acrescenta que esta capacidade de supressão a curto prazo pode ser “an effective means of homeostatic self-regulation because it alerts the body to activate defensive and protective means against the perceived stressor” (Fogel, 2013, p. 127). O problema, segundo este mesmo autor, surge quando suprimir parece ser a única resposta que o sujeito encontra para se auto-regular, de uma forma continuada. As consequências deste uso prolongado podem ser várias, nomeadamente: “habitual activation of judgmental and

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

negative thought patterns, overactivation of the hypothalamus leading to high sympathetic arousal and tension in smooth muscles (...) leading to persistent tension in skeletal muscles” (Fogel, 2013, p. 127).

O mesmo autor também parece reconhecer um outro tipo de desafio. Ele sugere um desenraizamento do Homem com o seu corpo, muitas vezes fruto do medo e da ameaça (Fogel, 2013). E Alexander Lowen, já na década de 80, pontuou isso muito bem: “Nós não estamos identificados com o nosso corpo; na realidade, nós o traímos (...). Todas as nossas dificuldades pessoais advêm dessa traição (...)” (Lowen, 1982, p. 37 e 38).

Lowen não acreditava que esta traição fosse gratuita. Assim como Fogel, o Neo-Reichiano era da opinião de que “se o indivíduo não está atento ao seu corpo, é porque

tem medo de perceber ou experimentar os seus sentimentos”; indo mais longe para descrever alguns sentimentos de “carácter assustador” que, por isso, tendem a ser reprimidos (Lowen, 1982, p. 56). Em sua tese, Lowen defendia que “isso se processa através de tensões musculares crónicas que não permitem que qualquer fluxo de excitação ou movimento espontâneo se desenvolva nas áreas relevantes” (op. cit., p. 56).

Estas tensões musculares foram também exploradas pela sua contemporânea Gerda Boyesen sendo, aliás, grande parte do trabalho desta e valioso contributo para a Psicoterapia Corporal. Gerda fala-nos de tensões sob a forma de camadas bloqueadas no organismo. Estas camadas, antes denominadas por Reich como couraças, são manifestação da impossibilidade de um organismo se auto-regular. A terapeuta biodinâmica acreditava que esta capacidade era inata e natural a todos os organismos e que “o organismo saudável tem, entretanto, o poder de exprimir, resolver e digerir até mesmo violentos choques emocionais, contanto que tenha as condições necessárias de paz e segurança. Apenas quando a pessoa perde a sua capacidade inerente e natural de autorregulação e de auto-cura é que a neurose se desenvolve” (Boyesen, 1983, p. 10).

Por essa altura, Lowen também escrevia que “a natureza primária de um ser humano é ser aberto à vida e ao amor. Estar resguardado, encouraçado, descrente e fechado vem a ser a segunda natureza da nossa cultura. Essa é a forma que adotamos para nos proteger de sofrimentos, mas quando tais atitudes se tornam caracterológicas ou estruturais em nossa personalidade, passam a constituir-se em uma dor ainda mais séria, provocando uma mutilação ainda mais grave que aquela sofrida originalmente” (Lowen, 1982, p. 38). Trazendo estes conceitos de personalidade primária e secundária, cada um dos autores vê na livre expressão, e canalização, dos afectos, primeiro, uma forma saudável de vida e, segundo, uma vivência com maior autenticidade.

Para Boyesen (1983), a personalidade secundária é a que luta pela vida em choque, em sofrimento. O sujeito está então em compensação da sua angústia e a sua energia está encapsulada. Gerda acreditava que todo o sujeito pode aceder ao potencial máximo de

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

alegria e excitação, pelo que, para uma maior liberdade e autenticidade individual, a terapeuta acreditava que ainda era possível “desencapsular” um sujeito, ao ajudar a dissolver e eliminar as tensões através do que ela chamou de psicoperistaltismo. O psicoperistaltismo é, sucintamente, a ligação entre a psique e o intestino, o que vai permitir a homeostase do organismo, ou seja, um maior equilíbrio entre a carga da excitação e o nível de tensão. O equilíbrio entre a mente e as tensões físicas é, por seu turno, aquilo a que temos vindo a descrever como auto-regulação.

Passado, presente, futuro?

Se estas reflexões parecem enfraquecer o espírito e dotá-lo de pessimismo, nada temamos. Ainda que sejam muitos os autores que nos alertam para a inevitabilidade de um futuro comprometido por experiências passadas, o fascinante é que podemos escolher fazer coisas com o que fizeram de nós – como nos diria Sartre.

Conhecendo e considerando o indivíduo como um todo, é possível ajudá-lo a eliminar antigos conflitos e dissolver as tensões do dia-a-dia, possibilitando reinterpretções e resignificações de cada situação. Ao fazê-lo, gradualmente, o indivíduo deixa de ser escravo da própria vida (como Reich via um indivíduo encouraçado) e permite-se a descobrir novas formas de homeostase e auto-regulação. O indivíduo passa, assim, a reger-se pelos princípios do prazer, da auto-determinação e da vitalidade. Para tal, a mente deixa de ser a única porta de acesso ao indivíduo, onde se concentravam muitas investigações anteriores (Lowen, 1982), e o olhar clínico passa a considerar a auto-regulação através da mente e do corpo.

Esta é a proposta da Psicoterapia Corporal e uma que nunca vem cedo demais. Assim, o objetivo da Psicoterapia Corporal é o de flexibilizar o corpo para através da mudança da paisagem corporal, criar novas imagens mentais, novas sinapses, reformular emoções e sentimentos numa perspectiva mais adaptativa” (Marques-Silva, 2018). Por outras palavras, resignificar a experiência de angústia, e potencialmente traumática, numa experiência emocional (psíquica e corporal) adaptativa e regulada.

Corpo como recurso

Redireccionar a atenção da (e na) experiência somática é o que a Psicoterapia Corporal chama de mudança da paisagem corporal. As alterações somáticas permitem novos mapeamentos neurológicos sobre determinada situação já previamente interpretada (Damásio, 2010). Para potenciar a mudança da paisagem corporal e aumentar o leque de

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

respostas homeostáticas, a Psicoterapia Corporal faz uso de diferentes ferramentas terapêuticas.

Antes de nos debruçarmos nas ferramentas mais comumente usadas, deve-se salientar que estas seguem as máximas de “pouco é muito” e “amizade com a resistência”, ou os princípios da subtileza e da suavidade, como nos presenteia Gerda Boyesen nas suas descobertas. Denote-se, ainda, que estas ferramentas muitas vezes se interligam entre si e influenciam-se mutuamente. No contexto terapêutico, as mesmas são escolhidas de acordo com determinada avaliação clínica da necessidade terapêutica e de acordo com fundamentos teóricos mais alargados, que não caberia a este trabalho desenvolver.

Pensar em ferramentas concretas ou, no caso de Lowen, em exercícios bioenergéticos, é ter meios para “promover a auto-expressão (...), explorar a vida interna do corpo tanto quanto para auxiliar na ampliação da vida no mundo. Têm como único propósito ajudar as pessoas a manter contacto com as tensões que inibem a vida do corpo” (Lowen, 1982, p. 63).

Por uma questão de logística, a análise das ferramentas terapêuticas usadas pela Psicoterapia Corporal Biodinâmica vai ser apresentada sob a forma de uma tabela. As ferramentas escolhidas têm as suas bases na bioenergética de A. Lowen e na biodinâmica de G. Boyesen, ambos contribuintes fundamentais para a Corporal Biodinâmica como a entendemos hoje.

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia

Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

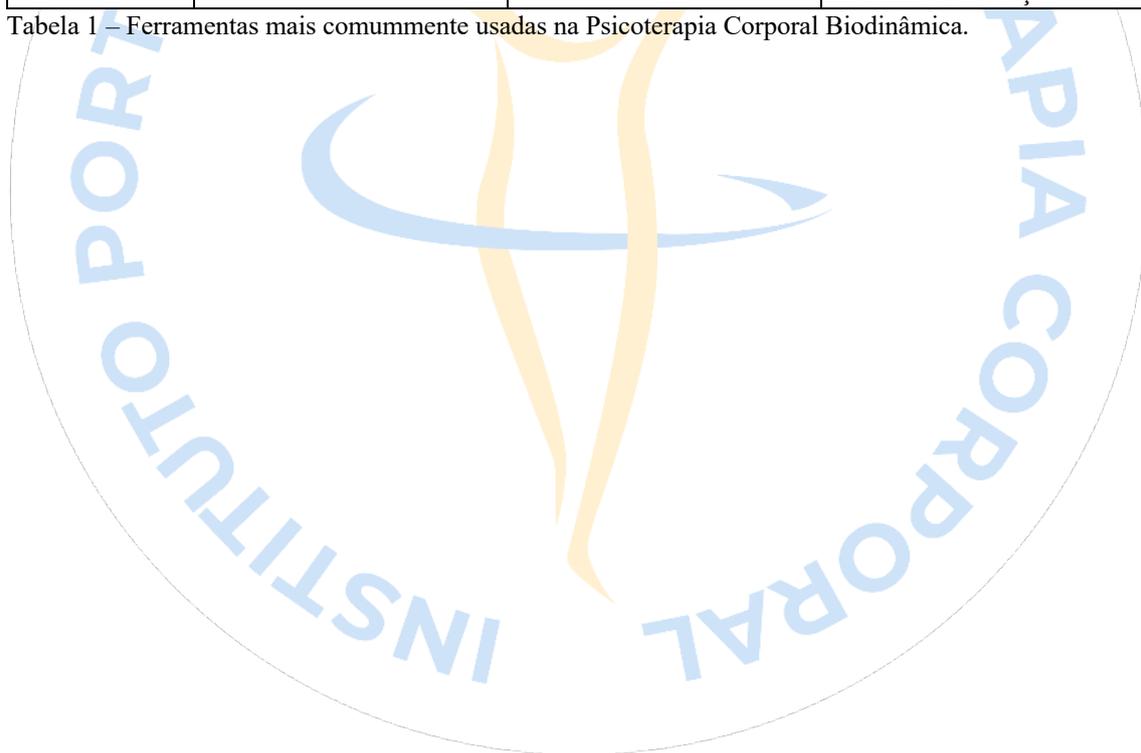
Ferramentas terapêuticas	Descrição	Sub-ferramentas	Objectivo
Respiração	<p>A respiração é um veículo de acesso ao inconsciente (Boyesen, 1986). É-o pela mobilização da pulsão bloqueada e pela superação de resistências (Marques-Silva, 2018).</p> <p>Esta é uma ferramenta transversal a todas, não só pela evidente função de sobrevivência, como também pelo papel fundamental na integração de novas paisagens corporais.</p>	<p>“Cadeirinha para respirar” - Alexander Lowen achava a respiração tão importante que desenvolveu uma técnica que chamou de “cadeirinha para respirar” que permitia, no fundo, promover respirações mais profundas, plenas e espontâneas (Lowen, 1977), sendo pois o tipo de respiração desejável para um corpo saudável.</p>	<p>O foco na respiração permite o reencontro com a personalidade primária, (...) a criatividade, a alegria e a espontaneidade” (Marques-Silva, 2018, p. 10).</p> <p>De acordo com Lowen (1982), “o indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo” (p. 38).</p>
Grounding	<p>“Grounding, ou seja, fazer com que o paciente tenha contato com a realidade, com o solo onde pisa, com seu corpo e sua sexualidade, tornou-se uma das pedras fundamentais da bioenergética” (Lowen, 1982, p. 35).</p>		<p>Através do Grounding, Lowen acreditava que seria possível resolver conflitos originais, isto é, do passado, com recurso ao corpo no presente. Ao fazê-lo de forma não forçada, respeitando o ritmo da pessoa, o sujeito estaria a enraizar-se mais na sua autenticidade (Lowen, 1982).</p>
Consciência corporal	<p>A consciência corporal pode estar presente em movimentos do dia-a-dia - como o caminhar -, e também pode ser integrada pela mobilização e intensificação consciente de certas posturas, na prática clínica.</p> <p>Reconhecer as posturas corporais é também aprofundar conhecimento das emoções e dos comportamentos associados a estas.</p>	<p>Postura base – Nesta postura quer-se um corpo relaxado, bem apoiado nas plantas dos pés, com os joelhos levemente flectidos e a pélvis ligeiramente puxada para a frente. O pescoço deverá estar sem tensão, assim como os ombros e os braços e também o maxilar deverá estar flexível, com a boca ligeiramente aberta (Marques-Silva e Coutinho, 2018).</p>	<p>Esta ferramenta serve para nos (re)conectar com a unidade funcional corpórea (Marques-Silva, 2018).</p> <p>Também de acordo com Kepner (2013) ver a pessoa como um todo é dotá-la de uma boa capacidade de consciência corporal: “without adequate awareness of the body, the client is missing an essential part of the data that make up the unified</p>

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

			whole for which we are aiming” (p. 41).
Mudança da paisagem corporal	Mudar a paisagem corporal é trazer uma nova percepção de si mesmo, através da experiência somática. O aumento desta auto-consciência pode ser feito com recurso ao movimento do corpo, à Contração / Expansão do corpo (Carga / Descarga das tensões).	Mobilizar através do simples acto consciente de caminhar. Flexão ou rigidificação dos joelhos.	Ao desorganizar uma paisagem corporal mal-adaptada, o sujeito beneficia da possibilidade de organizar o seu corpo de forma espontânea e autêntica e, assim, auto-regular-se.
Massagem terapêutica das extremidades	A massagem terapêutica pode ser dada na cabeça, mãos e pés e pretende mobilizar energia aí acumulada.		Pretende mobilizar carga emocional reprimida e aproximar o sujeito ao princípio da espontaneidade e à auto-regulação. Assim, a massagem biodinâmica mobiliza a couraça.

Tabela 1 – Ferramentas mais comumente usadas na Psicoterapia Corporal Biodinâmica.



Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

Considerações Finais

Ao ler sobre a evolução da Psicoterapia Corporal em diferentes obras foi fascinante perceber como o corpo sempre esteve cá. O fiel atendente da literatura, dos postulados, portanto do meu percurso profissional – e porventura de qualquer psicólogo. Contudo, a sua presença nunca se fez sentir como óbvia. É como se tivesse acumulado fotos num álbum e, agora cheio e saturado, olho para todas as memórias e vejo o corpo em cada foto, nalgum plano de fundo: sentado na mesa do lado na esplanada de férias, na fila de trás do concerto, a passear-se na inauguração do mesmo parque temático...

Esta ideia inevitavelmente traz-me tristeza. Em interocepção, sinto o peito apertado, a respiração curta, as faces quentes, os olhos a quererem humedecer. Por outro lado, se me permito desorganizar nessa ideia e volto a organizar, sinto um profundo entusiasmo por agora saber que o corpo é este lugar de inúmeros recursos e respostas. A paisagem corporal mudou e já não consigo voltar à inautenticidade de outrora.

E não o sinto só por mim. Sinto-o também pelas pessoas que me escolhem nos seus processos de auto-descoberta. Vejo-as agora como mais capazes de encontrarem as respostas que vieram procurar, e também mais acompanhadas num corpo que as sustenta, sempre. Quando ousa a biodinâmica corporal nas minhas sessões, vejo reflectido neles o mesmo olhar maravilhado quando percebem que o recurso ao corpo desbloqueia o que, por palavras, era cíclico.

Ao longo das sessões do curso de iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica pude eu própria perceber o quanto um corpo em “piloto automático” pode sustentar e replicar tanto desconforto e até dor – não só física, quanto emocional. Através deste percurso, pude descobrir o quão difícil se torna a Sartreana má-fé depois de se mudar a paisagem corporal. Sei, por experiência mais do que por conhecimento, que é essa a porta de entrada para quebrar os padrões que já não nos servem. Até então sabia que era possível chegar lá com consciência desse desconforto, e pouco mais. Agora também sei que, tendo o corpo como aliado, posso oferecer a consciência e a mudança corporal rumo à cura do todo.

Hoje acredito e experimento que não há auto-regulação sem consciência corporal. Arrisco-me a dizer que não há tão pouco trabalho terapêutico que não considere o aumento da consciência corporal e talvez até que não haja trabalho terapêutico sem que a consciência corporal parta primeiramente da auto-consciência do próprio terapeuta.

O que é que o meu corpo me diz? Que aqui há mais espaço para respirar, há conforto. O peito amplia, os músculos relaxam na expiração e sinto a energia expandir pelo resto do corpo, gerando verdadeiro conforto.

Um Corpo, Uma Cura: Contributos Práticos da Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Sofia Correia Alegria

Referências bibliográficas

Boyesen, G. (1986). *Psique e Soma*. São Paulo, Summus. Damásio, A. (2010). *O Livro da Consciência*. Círculo de Leitores.

Fogel, A. (2013). *Body Sense - The Science and Practice of Embodied Self-Awareness*. New York, W. W. Norton.

Kepner, J. I. (2013). *Body Process – A Gestalt Approach to Working With the Body in Psychotherapy*. New York, Routledge.

Lowen, A. (1977). *O Corpo em Terapia*. São Paulo: Summus.

Lowen, A. (1982). *Bioenergética (2a edição)*. São Paulo: Summus.

Marques-Silva, C. (2018). *Da origem à atualidade – De Gerda Boyesen às Neurociências* [Artigo PDF]. Obtido em Fevereiro de 2024, de https://institutoportuguespsicoterapiacorporal.moodlecloud.com/pluginfile.php/1621/mod_resource/content/0/Manual%20sess%C3%A3o%20_CIPCB%2011%C2%AAed..pdf

Marques-Silva, C., & Coutinho, F. (2018). *Princípios e Modelos da Psicoterapia Corporal. História: de Willem Reich a Gerda Boyesen* [Artigo PDF]. Obtido em Fevereiro de 2024, de https://institutoportuguespsicoterapiacorporal.moodlecloud.com/pluginfile.php/1613/mod_resource/content/0/Sess%C3%A3o1_Manual_completo_CIPCB%2011.pdf