COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUSA-FILHO, Paulo G. Introdução aos métodos de relaxamento. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: ____/____/____.

INTRODUÇÃO AOS MÉTODOS DE RELAXAMENTO

Paulo Gomes de Sousa Filho

RESUMO

O stress, uma conseqüência inevitável da vida moderna, tem sido apontado como responsável por uma variedade de sintomas que afetam o homem. O inverso da resposta de lutar ou fugir, o relaxamento, ocorre quando o corpo não é percebido em perigo e o sistema nervoso autonômico retorna a seu funcionamento normal. Você não pode evitar o stress, mas pode anular seus efeitos negativos aprendendo a evocar uma resposta de relaxamento, um estado oposto ao de resposta ao stress. A resposta de relaxamento dirige o seu sistema corporal para o equilíbrio melhorando sua respiração, reduzindo os hormônios responsáveis pelo stress, equilibrando sua pressão sanguínea e batimentos cardíacos, aumentando a função imunológica e relaxando a tensão muscular. Entender o que é o relaxamento, quais os principais métodos e quais os seus efeitos é uma importante ferramenta para o profissional da saúde mental.

Palavras-chave: Stress. Relaxamento. Técnicas de Relaxamento.

INTRODUÇÃO

A complexidade do atual momento que se mostra multifacetado, caracterizado por mudanças velozes em todos os aspectos de nossa vivência demanda recursos adaptativos que poucos de nós possuímos. Mudanças nas formas de trabalho, em como nos relacionamos, em como buscamos as conhecimento, na nossa percepção de tempo e espaço e até na forma como exercemos nossa sexualidade tem sido acompanhadas de um significativo aumento nos transtornos relacionados ao stress e a ansiedade. Goldberg (1986) afirma que mudamos o ambiente mais depressa do que sabemos mudar a nós mesmos. A verdade é que a rapidez dessas mudanças nos deixa perplexos e muitas vezes não aprendemos a resposta adequada.

Ballone (2009) aponta que a era moderna pode ser caracterizada como a Idade da Ansiedade, associando a este acontecimento a agitada dinâmica existencial da modernidade: sociedade industrial, competitividade, consumismo desenfreado e assim por diante. Para esse autor, a simples participação do

indivídu~~o na sociedade contempor~~ânea já preenche, por si só, um requisito suficiente para o surgimento da ansiedade. Balone aponta ainda que, na atualidade viver constantemente ansioso é aceito como uma condição natural do ser humano contemporâneo.

A freqüência com que essas situações ansiogênicas aparecem assim como a força de suas conseqüências não parece algo estranho aos indivíduos que assim acabam por não evitar os comportamentos necessários a um melhor equilíbrio e a uma expressão adequada da ansiedade. As conseqüências para o indivíduo e para o seu meio envolvente são variadas dependendo da história de aprendizagem do sujeito, de sua história biológica e do contexto onde ele opera.

O RELAXAMENTO

Existe uma tendência a se conceituar o relaxamento referindo-se exclusivamente a seu correlato fisiológico. Além dessas reações puramente fisiológicas advindas do processo de relaxamento, este se constitui como um típico processo psicofisiológico de caráter interativo, onde o fisiológico e o psicológico interagem sendo partes integrantes do processo como causa e como produto. É um par dialético pois ao atuarmos em um estaremos atingindo o outro e vice-versa.

Ao elaborarmos uma conceituação de relaxamento, existe uma necessidade de nos remetermos aos componentes comportamentais, estados de tranqüilidade motora, subjetivos (informes verbais de descontração emitidas tanto por terapeutas quanto por pacientes) e também aos fisiológicos (uma redução no padrão de ativação somática).

Inicialmente, diremos que relaxamento é o que se opõe ao stress, o que reforça a homeostase, o que diminui a angústia e a emotividade, o que proporciona a unificação dos elementos do organismo (Sandor, 1982). É um método de recondicionamento psicofisiológico que abrange inúmeras técnicas, das quais apresentaremos alguns exemplos.

Significado Psicológico do Relaxamento

As técnicas de relaxamento se apresentam como um conjunto de procedimentos de intervenção bastante utilizados tanto na psicologia clínica e da saúde como na psicologia aplicada e geral como um todo. Fornece possibilidades terapêuticas, dependendo do campo em que for utilizado, podendo figurar como terapia central, como procedimento paralelo a qualquer forma de terapia ou como coadjuvante, (paliativo), em casos da medicina clínica.

As técnicas de relaxamento têm sido utilizadas para uma variedade de condições emocionais e seu uso é bem documentado na literatura. O relaxamento tem sido efetivo no alívio da ansiedade e em uma variedade de settings clínicos, esportivos, hospitalares, organizacionais e acadêmicos. Clinicamente, o uso do relaxamento em terapia tem apresentado resultados positivos no alívio da dor crônica, redução da pressão arterial, cuidados paliativos no câncer, redução do stress, tratamento de pertubações psicossomáticas e aumento do bem estar pessoal entre outros.

MÉTODOS DE RELAXAMENTO

Podemos encontrar as origens formais do relaxamento no início do séc. XX com o desenvolvimento das técnicas de relaxamento autógeno de Shultz e as técnicas de relaxamento progressivo de Jacobson. Apesar disso, os antecedentes históricos do relaxamento podem ser encontrados nos tratamentos da doença mental no séc. XVIII com base na hipnose e no magnetismo animal. Posteriormente, as descobertas nas áreas da anatomia e da fisiologia forneceram recursos para um posterior desenvolvimento das técnicas psicofísicas.

Alguns pesquisadores contribuíram com estudos no qual a relação íntima entre periferia muscular e emoção e/ou psiquismo eram colocadas em evidência. Fundamentados em Sandor (1982) passamos a descrever os principais métodos de relaxamento assim como os autores que apontaram o relaxamento com redução do tônus muscular:

- Reich – “O corpo não contém o psíquico, e nem o sustenta;

~~ele é o psiquismo~~”

- Wallon – Relações íntimas entre tonus e emoção, Os Tipos Tônicos
- Schultz distingue um tipo com rigidez muscular média como normotônico; e um tipo com rigidez muscular pequena como hipotônico.
- Ajuriaguerra e sua escola, enfatiza seis categorias:
  Pacientes com rigidez homogênea de todo o corpo;
  Pacientes com passividade objetiva global;
  Pacientes com vigilância generalizada;
  Pacientes com elasticidade tônica uniforme;
  Pacientes com contrações parciais variáveis;
  Pacientes em espera acolhedora e confiante.

Hipnose

A hipnose utiliza a técnica de indução do transe, que é um estado de semi-relaxamento consciente, mas com manutenção do contato sensorial do paciente com o ambiente. Produz várias alterações da percepção sensorial, das funções intelectuais superiores, exarcebação da memória, da atenção e das funções motoras. O eletroencefalograma do paciente sob hipnose é semelhante ao de estado de vigília, não de sono, sendo indicada para o alívio da dor, pertubações psicossomáticas, distúrbios alimentares, dependência química, fobias etc.

Treinamento Autógeno

O Treinamento Autógeno é um sistema terapêutico criado pelo Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970), médico psiquiatra e neurologista alemão, que leva à relaxação profunda (Sandor, 1982). Schultz fez uso do trabalho desenvolvido por Vogt, seu professor que desenvolveu uma técnica que permitia aos pacientes expressar-se livremente mesmo durante a experiência hipnótica. Sintomas tais como sensação de peso e de calor, diminuição dos

batimen~~tos cardíacos, aumento da~~ temperatura em partes do corpo etc, surgiam durante o estado hipnótico. Schultz fez uso dessa "comutação" sugerindo aos pacientes tais estados e sensações sem especial indução hipnótica. Criou a técnica dita autógena isto é, auto-induzida para chegar a um auto-relato concentrativo (Schultz, 1991).

O Treinamento Autógeno

- Bases da relação do relaxamento
  Indução e controle; sugestão e verbalização
- Tipo de abordagem corporal
  Segmento por segmento para chegar a unidade do corpo
- Progressão do tratamento
  2 ciclos – um inferior com 6 exercícios; um superior com 7 exercícios
- Objetivo explícito do tratamento
  Desconexão do organismo; estados autenticamente sugestivos

O Método de Jacobson (relaxamento progressivo)

Método criado pelo médico fisiologista da Universidade de Havard, Dr. Edmund Jacobson, que por meio de um plano sistemático abrange os principais grupos musculares do corpo humano. A alternância entre contração e distensão da musculatura resulta em profundo relaxamento. O método de Jacobson mostra uma orientação mais fisiológica que psicológica onde o paciente aprende a avaliar e realizar sistematicamente suas tensões nos diversos grupos musculares, para depois relaxá-las. Uma sessão inteira desse método é frequentemente muito demorada. Wolpe reduziu o longo método de Jacobson para seis lições:

- Na primeira, o foco é o braço
- Na segunda a testa e os olhos
- Na terceira o maxilar
- O pescoço e os ombros serão objeto da quarta lição

- Músculos da costa, abdômen e tórax serão abordados na quinta lição
- ~~Na sexta lição,~~ o paciente trabalhará coxa, perna e pé

O Método de Jacobson

- Bases da relação do relaxamento
  Ordens e controle
- Tipo de abordagem corporal
  "relaxamento diferencial" segmento por segmento
- Progressão do tratamento
  Relaxamento geral profundo; relaxamento diferencial; descondicionamento
- Objetivo explícito do tratamento
  Para uma "inibição cortical"

Técnicas de Bio-Feedback

Técnica não invasiva na qual o paciente é treinado para relaxar usando os próprios sinais corporais. É utilizada hoje em dia para o tratamento de cefaléia, tensões musculares, desordem do sistema digestivo, pressão alta e baixa, arritmias cardíacas, epilepsia etc

Eutonia e a Regulação Ativa do Tônus Muscular

Gerda Alexander (1983) desenvolveu um método em que, através de exercícios rítmicos, consegue nos pacientes diversas comutações psicotônicas. Utiliza a expresão eutonia, palavra que vem do grego (eu = harmonioso e tonos = tônus, tensão), referindo-se à prática para deixar o corpo harmonioso e tonificado que é obtida pelo estudo e pela reeducação dos movimentos e dos dinamismos das tensões, visando a reestruturação sistemática da imagem corporal. Com as "posturas de controle" os próprios pacientes descobrem as "tensões ilegítimas" e aprendem a eliminá-las, estendendo a observação e eliminação à rotina cotidiana. A meta final será a regulação e harmonização das

tensões, a coordenação das reações neurovegetativas e psicomotoras e a distribuição e o uso adequado e mais racional das energias disponíveis

Gerda Alexander

- Bases da relação do relaxamento
  Relação do grupo
- Tipos de abordagem corporal
- Reconhecimento das partes do corpo, educação do movimento pelo princípio da Eutonia
- Progressão do tratamento
  Em direção da liberdade dos movimentos corporais
- Objetivo explícito do tratamento
  Bem-estar físico e “economia” de movimentos

A Reeducação Psicotônica de Ajuriaguerra

Julian de Ajuriaguerra, discípulo de Henri Wallon, empreendeu em nível terapêutico a utilização do diálogo tônico-emocional que, pela forma de relacionar o relaxador e o cliente, evoca essa primeira troca de tensões e de expansões com que o bebê se manifesta à mãe. Na reeducação psicotônica, as resistências à expansão são encaradas como “defesas”, no sentido psicanalítico do termo. Sua elaboração, e depois sua sedação, conseguem fecundas recomposições da personalidade

Julian de Ajuriaguerra

- Bases da relação do relaxamento
  Análise das resistências através do “diálogo tônico”
- Tipos de abordagem corporal
  Diferente segundo a fase do tratamento
- Progressão do tratamento
  Relaxamento diferencial de Jacobson; primeiros exercícios do ciclo inferior do Treinamento Autógeno de Schultz
- Objetivo explícito do tratamento

Relaxamento físico e psíquico, graças ao princípio de "solidariedade tônico-emocional"

Outras Técnicas de Relaxamento

- Hatha yoga
- ~~Meditação tran~~scedental
- Técnica de Benson
- Tay chi chuan
- Método vittoz
- O método mézières
- Rolfing
- Rebirth
- Meditação dinâmica de Rajneesh
- Relaxação caráctero-analítica de W. Reich
- Calatonia
- Regulação ativa de Stokvis

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resumo, as variadas modalidades de técnicas de relaxamento se constituem um importante meio para o que o paciente obtenha:

- Regulação de seu tônus muscular
- Liberação de uma energia até então consumida por uma dinâmica corporal caracterizada por pontos dolorosos ou bloqueios musculares
- Reintegração das partes doentes a sua imagem, corporal, isto é, àquela representação que formou de seu corpo ao longo da vida
- Identificação e assimilação de conteúdos que lhe possibilitem um comportamento novo e mais adaptado

As técnicas de relaxamento se constituem em um conjunto de procedimentos que encontram utilidade não só no âmbito da clínica ou do

hospital, mas em provavelmente qualquer campo da vivência humana podendo, depois de aprendida e respeitando as sutilezas de cada abordagem, ser praticada em praticamente qualquer lugar ou situação. Constitui-se também como ferramenta riquíssima para o profissional da saúde haja vista seus resultados significativos, seu baixo custo e sua quase ausência de contra-indicações.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, G. Eutonia. São Paulo: Martins Fonte, 1983.

BALLONE, G. J. Depressão Infantil Disponível em http://www.psiqweb.med.br/infantil/depinfantil.html. Acesso em 18/03/2009.

GOLDBERG, P. A saúde dos executivos - como identificar sinais de perigo para a saúde e levar a melhor contra o estresse. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1986.

SANDOR, P. Técnicas de relaxamento. São Paulo: Vetor, 1982. SCHULTZ,

J. H.. Treinamento Autógeno. São Paulo: Manole,1991.

AUTOR

Paulo Gomes de Sousa Filho/RS - Psicólogo, doutorando em informática na educação (UFRGS), Mestre em criatividade (UCB), especialista em terapia cognitivo-comportamental (UFRGS), especialista em psicometria (UnB), especialista em psicologia do desenvolvimento (UnB), especialista em educação a distância (SENAC/RS)
E-mail: kramerdf@hotmail.com