COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARON, Adriana Karen do Rocio Vidal; STORCK, Ester Saphira. O resgate de um corpo em depressão através da vegetoterapia e do EMDR. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

O RESGATE DE UM CORPO EM DEPRESSÃO ATRAVÉS DA VEGETOTERAPIA E DO EMDR

Adriana Karen do Rocio Vidal Baron
Ester Saphira Storck

RESUMO

A depressão, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é uma doença que atinge 121 milhões de pessoas ao redor do mundo e está entre as principais causas que contribuem para incapacitar um indivíduo. A OMS prevê que até o ano de 2020, a depressão passará a ser a segunda maior causa de incapacidade e perda de qualidade de vida. Tida como "mal do milênio", pode ocorrer tanto em homens como em mulheres, de todas as idades e de qualquer classe social. Apresenta sintomas como mudanças de humor, perda de interesse ou prazer nas atividades, sentimento de culpa ou perda de autoestima, distúrbio de sono ou de apetite, perda de energia e falta de concentração. Na Psicologia Corporal, aprendemos que a maioria das pessoas que encontramos apresentam traços de caráter oral ou *borderline*. O indivíduo oral é aquele com um traço depressivo, com trauma decorrente da fase oral do desenvolvimento psicoemocional. O presente artigo tem como objetivo compreender a depressão sob a ótica da Psicologia Corporal e abordar a prática terapêutica dessa doença através do EMDR e da Vegetoterapia, que são, em sua essência, abordagens terapêuticas orientadas ara o corpo e que têm a finalidade de recuperar a funcionalidade do ser.

Palavras-Chave: Depressão. Corpo. Vegetoterapia. EMDR. Psicologia corporal.

> "Que coisa misteriosa é esta que me leva como a força de um vendaval, aos lugares mais sombrios e frios de minha alma? Que me paralisa e aprisiona dentro de mim mesma com fortes grilhões? Que tira o colorido da vida, o sorriso dos lábios, o pulsar do corpo e me arranca do peito a esperança?"

Um dos padrões de sintomas predominantes de nosso século é caracterizado por uma nuance afetiva de tristeza, acompanhada de sentimento de desamparo e redução de autoestima, onde todos os aspectos da vida – emocional, cognitivo, fisiológico, comportamental e social – podem estar comprometidos. Isto pode constituir um dos quadros de Transtorno de Humor,

que é a depressão..

Dentro de uma abordagem corporal, a depressão é vista como um organismo em sofrimento, uma visão unitária do ser humano. Wilhelm Reich (1995), que contribuiu para acabar com a cisão mente-corpo e é o precursor das psicoterapias corporais, concebe o ser humano como uma das expressões da energia que preenche todo o espaço cósmico e que tem sua

expressão em diferentes concentrações, movimentos e formas, denominada por ele de energia orgone.

O corpo, ainda no útero, mesmo em formação, é um corpo que sente e responde aos estímulos do meio. A energia orgone se faz presente desde a concepção, e o livre fluxo dela em todas as fases do desenvolvimento humano trará saúde. Um corpo em depressão encontra-se coma vida diminuída, consequentemente, com sua energia bloqueada e encouraçada, originando os sintomas já conhecidos da depressão.

Lowen (1983) salienta que a depressão resulta do colapso de uma ilusão que foi operante no comportamento de uma pessoa, imobilizando-a e tornando-a incapaz de comandar o desejo ou a energia para manter suas atividades habituais. Sente-se derrotada, minada por uma sensação de desespero e, enquanto a depressão continuar, não vê razão para nenhum esforço.

Segundo Lowen (1983), a sintomatologia física da depressão ocorre devido à perda da força interna do organismo, que é o fluxo constante de impulsos e sentimentos dos centros vitais do corpo para a periferia, sendo que o movimento do corpo provém de uma carga energética. Esta carga ativa tecidos e músculos em seu caminho, fazendo com que surjam sensações ou sentimentos. Quando isso resulta em ação chama-se impulso, uma pulsação vinda de dentro. No estado depressivo, a formação de impulsos é severamente reduzida, tanto em quantidade quanto em intensidade. Pode-se, assim, falar da depressão como sendo um colapso interno, que significa que a habilidade do organismo de reagir com impulsos apropriados aos eventos do ambiente diminui muito.

Em seu desenvolvimento, o ser humano passa por etapas onde irá incorporar experiências de vida, formando e amadurecendo o caráter. Mas a fixação em alguma dessas etapas impedirá este amadurecimento caracterológico e formará um traço de caráter específico, que é o funcionamento caracterológico da pessoa (REICH, 1995). A depressão aponta para uma dificuldade, um trauma na fase de incorporação, que é a fase da amamentação.

Para Volpi e Volpi (2002), é durante a etapa da amamentação que a criança introjeta o que vem do mundo externo, começando pelo bico do seio, então disponível, seguido pelo sabor agradável do leite, cheiro e disponibilidade da mãe, que tem mãos quentes e acolhedoras para envolver seu bebê num contato puro e verdadeiro . Navarro (1996) nos ensina que a amamentação significa proporcionar ao bebê um contato físico, calor e amor, que são elementos indispensáveis à gênese da comunicação.

COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARON, Adriana Karen do Rocio Vidal; STORCK, Ester Saphira. O resgate de um corpo em depressão através da vegetoterapia e do EMDR. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.

Da falta ou excesso na amamentação, podemos ter uma pessoa com caráter oral reprimido ou insatisfeito. Um traço de caráter oral reprimido gera um comportamento de uma pessoa raivosa, mordaz, contida e, às vezes, tímida, que fala por entre dentes, com uma rigidez na mandíbula. O traço de caráter oral insatisfeito será visto pela necessidade de comer e beber muito, chamar a atenção através de uma fala excessiva, com baixo limiar à frustração e a perdas. A tendência à depressão virá desta dinâmica da oralidade insatisfeita. "O oral insatisfeito á a pessoa que, no fundo, sempre esconde a sotuação depressiva" (NAVARRO, 1995, p. 59). Lowen fala que "a pessoa que sofre de depressão tem necessidades orais insatisfeitas – ser segurada no colo, experienciar contato corporal e ser aquecido" (LOWEN, 1983, p.34).

Segundo Volpi e Volpi (2003), Reich, em seu trabalho sistemático com a Análise do Caráter, descobre as couraças musculares – tensões crônicas que se formam ao longo da vida, cuja função é proteger o indivíduo de experiências dolorosas e ameaçadoras – e mapeia o corpo em sete segmentos (ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico) que, quando encouraçados, impedem o livre fluxo de energia. Surge, então, a técnica da VegetoterapiaCaracteroanalítica. A Vegetoterapia tem como princípio básico o "restabelecimento da motilidade biopsíquica através da anulação da rigidez (encouraçamento) do caráter e da musculatura" (REICH, 1986, p.17), mediante movimentos específicos (*actings*), que são sempre seguidos pela análise dos conteúdos verbalizados pelo paciente.

Na Psicologia Corporal, que acredita e busca o que Reich denomina de autorregulação, que é a capacidade do ser humano de regular sua própria energia (REICH, 1995) – os traços orais caracterizados pela necessidade de contato, sejam eles ativos (agressividade) ou passivos (dependência), podem ser trabalhados através dos quatro *actings* (movimentos específicos) da Vegetoterapia, relacionados com a boca e sistematizados por Navarro (1995). São eles: boca aberta, sucção, mastigação e mostrar os dentes.

Dentro da abordagem clínica da Vegetoterapia, o projeto terapêutico estabelecido iniciará pelo segmento ocular para trabalhar com a energia que ficou ali encouraçada. Como a Psicologia Corporal objetiva reencontrar a autorregulação, a busca por um indivíduo sadio continuará acontecendo através da flexibilização das couraças até a maturidade do caráter genital.

Outra abordagem proposta aqui para contribuir para o resgate de um corpo em depressão é o EMDR.

O EMDR, que significa dessensibilização e reprocessamento através dos movimentos

oculares, é uma abordagem psicoterapêutica, cujo método foi desenvolvido nos Estados Unidos, no final dos anos 80, pela psicóloga Francine Shapiro. O método induz a estimulação seletiva dos hemisférios cerebrais, região onde se encontra armazenada a memória das lembranças dolorosas.

Utilizado, em sua origem, para tratar de traumas emocionais e sequelas provocadas pelo TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático), percebe-se, atualmente, que as possibilidades de intervenção têm-se ampliado. Além de sintomas resultantes de ansiedade generalizada, fobias, síndrome do pânico, depressão etc, resultados promissores têm sido observados também no tratamento de doenças psicossomáticas, bem como no aprimoramento de desempenho.

Para Grand (2007), EMDR é, em sua essência, um tratamento orientado para o corpo. Emoções, impulsos, pensamentos e desejos são totalmente integrados no corpo e não podem ser experimentados sem a participação deste.

Uma vez que na depressão o organismo como um todo está em desequilíbrio devido a alterações bioquímicas cerebrais, o EMDR é um instrumento valioso por trabalhar as sensações desconfortáveis que estão conectadas com as emoções e lembranças dolorosas, e com os pensamentos negativos e recorrentes. Através de um protocolo específico e da estimulaçãoo bilateral (auditivo, visual e/ou tátil) dos hemisférios cerebrais, paulatinamente, acontece a dessensibilização e o reprocessamento desse quadro depressivo.

Ministrando o curso de EMDR, Esly Carvalho, representante brasileira do EMDR Institute e atual presidente do EMDR Íbero-América, afirma que o processamento de informações, que é uma atividade espontânea do cérebro, fica prejudicado diante de uma situação traumática, dando oportunidade ás reações disfuncionais. Os estímulos rítmicos e bilaterais do EMDR acionam o sistema cerebral e possibilitam a reorganização dos componentes causadores das memórias negativas, dando às emoções um significado mais positivo.

Na visão da Psicologia Corporal, como anteriormente citado, sabe-se que uma pessoa só desenvolverá depressão se tiver um caráter oral, oriundo da fase de desenvolvimento da incorporação (amamentação). Assim, através dos *actings* da Vegetoterapia e da dessensibilização e reprocessamento do EMDR, será trabalhado o trauma dessa fase de desenvolvimento.

Uma vez que a Psicologia Corporal e o EMDR concebem o ser humano como uma unidade, viabiliza-se o trabalho com estas duas abordagens na busca de um indivíduo cada dia mais saudável. Possibilita-se, desta forma, o resgate deste corpo em depressão, que precisa

aprender a pulsar, vibrar, sentir a vida, reencontrando sua capacidade de criar e sentir prazer.

REFERÊNCIAS

BAKER, E. F. **O labirinto humano** – as causas do bloqueio da energia sexual. São Paulo: Summus, 1980.

CARVALHO, .R.S. **Curando a galera que mora lá dentro** - como o EMDR e as novas terapias de reprocessamento podem curar nossos papéis internos. São Paulo: Reino Editorial, 2011.

GRAND, D. **Cura emocional em velocidade máxima** – o poder do EMDR. Brasília: Nova Temática, 2007.

GRAND, D. **Definindo e redefinindo EMDR** – novas estratégias clínicas. Brasília: EMDR Treinamento e Consultoria, 2010.

LOWEN, A. O corpo em depressão – as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana.** São Paulo: Summus, 1995. NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia.** São Paulo: Summus, 1996.

REICH, W. **Análise do caráter** – São Paulo: Martins Fontes, 1995.
SHAPIRO, F. **EMDR** – dessensibilização e reprocessamento através de movimentos oculares. Brasília: Nova Temática, 2007.

VOLPI, J.H. **O paciente depressivo sob a ótica da psicologia corporal.** Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em 01/03/13.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M. **Coleção Psicologia Corporal**, vol.3. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

Adriana Karen do Rocio Vidal Baron / Curitiba / PR / Brasil – Psicóloga (CRP-08/2844), Especialista em Psicologia Clínica, Psicologia Jurídica, Psicologia Familiar Sistêmica, Terapeuta Certificada de EMDR, Terapeuta Certificada de Brainspotting, cursando Especialização em Avaliação Psicológica no Instituto de Psicologia Sapiens e em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail: adrianakrvb@gmail.com

Ester Saphira Storck / Curitiba / PR / Brasil – Psicóloga (CRP-08/06661) formada e graduada em gestalt-terapia, psicopedagoga, especialista em psicologia clinica, terapeuta de EMDR, cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail:esterstorck@gmail.com

COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARON, Adriana Karen do Rocio Vidal; STORCK, Ester Saphira. O resgate de um corpo em depressão através da vegetoterapia e do EMDR. VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: ____/____/____.