



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O CORPO NA PSICOTERAPIA: O INCONSCIENTE ENQUANTO EXPRESSÃO CORPORAL

Álvaro Martins
Sandra Volpi

RESUMO

O corpo expressa o inconsciente do sujeito por meio de estruturas e expressões singulares munidas de defesas, e se comunica, por meio de pequenos gestos a grandes movimentos. Por esta razão, faz-se necessário que o psicoterapeuta se utilize de diferentes fontes de informação para compreender o paciente em sua totalidade. Este artigo busca ampliar o acervo de pesquisas sobre o assunto na área da Psicologia ao inter-relacionar as abordagens corporal e cognitiva comportamental. Propõe-se também a evidenciar a possibilidade de se utilizar a forma do corpo, o comportamento e a fala do indivíduo como fonte de compreensão dos pensamentos, habilidades e crenças do sujeito. Considera-se que a análise do corpo permite ao psicólogo a reunião de uma maior quantidade de informações, o que lhe permite a utilização de técnicas de diferentes abordagens da Psicologia para fortalecer as qualidades e habilidades do paciente. Ao compreendê-lo, a partir de uma relação dinâmica entre corpo e mente o profissional amplia a possibilidade do paciente trazer diferentes conteúdos, muitas vezes reprimidos pela impossibilidade de expô-los no dia a dia. Desta maneira, requer do profissional da área uma flexibilidade durante o processo psicoterápico para trabalhar junto ao paciente em busca do aumento da qualidade de vida. Para tanto, o psicólogo deve ter conhecimento de técnicas e de diferentes abordagens da área de atuação para compreender o sujeito em sua totalidade.

Palavras-chave: Comportamento. Corpo. Crenças. Psicoterapia.

INTRODUÇÃO

Durante a psicoterapia, o corpo do paciente muitas vezes esquecido pelos terapeutas, remete a uma das fontes de informação sobre o indivíduo, formado pela relação entre corpo e mente. Neste sentido, é possível afirmar que todos os acontecimentos vivenciados possuem respostas corporais e/ou psicológicas, especialmente durante o desenvolvimento biopsicoemocional da criança. As interações entre corpo e psique são pesquisadas por diversas abordagens, contudo o presente artigo tem como proposta recorrer aos estudos realizados pela Psicologia Corporal e Cognitiva Comportamental, sobretudo por meio das pesquisas de Federico Navarro e Alexander Lowen, autores de expressão nos estudos da Psicologia Corporal e de Judith Beck que aborda sobre a Terapia Cognitiva Comportamental.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Navarro (1995a) deu continuidade à vegetoterapia, teoria originalmente iniciada por Reich em 1935, ao pesquisar as couraças e a energia que flui pelo nosso corpo. As couraças são formadas para funcionar como mecanismos de defesa, pois através da postura, da musculatura e do formato do corpo, o sujeito se protege. Estes bloqueios ou couraças impedem o fluxo da energia orgone. Neste sentido, a teoria pós-reichiana descreveu estruturas de caracteres para diagnosticar os pacientes e os *actings* que possibilitam a flexibilização destas couraças e permitem que haja uma dinâmica fluida e corrente pelo corpo.

A formação do caráter advém de eventos nos quais o sujeito precisou se proteger diante do que o ameaçou. Esta proteção é o encouraçamento do caráter, chamado de couraça ou traço de caráter, formado durante as fases do desenvolvimento infantil do indivíduo, período no qual se desenvolvem respostas corporais, neuroses e biopatias. Por meio da compreensão da somatização Navarro (1995a) construiu sua pesquisa pautada na somatopsicodinâmica que discorre também sobre as patologias desenvolvidas de forma simultânea nos campos psicológico e corporal.

Compreende-se que o indivíduo é parte da relação entre desenvolvimento biopsicoemocional e o meio no qual está inserido, valendo salientar que desta relação decorre a comunicação entre psique, corpo e comportamento. Navarro (1995a, p. 19) metaforiza o indivíduo da seguinte forma: "A moeda tem sempre três faces: biológica, psicológica e social". Por esta razão faz-se necessário que o psicólogo considere os três fatores antes de formular qualquer diagnóstico sobre o paciente.

A experiência cotidiana nos ensina uma verdade primordial: eu expresso meu corpo, meu corpo me expressa. Gestos, posturas, expressões refletem ainda mais minhas atitudes existenciais do que o meu discurso; eles exprimem meu caráter, meu modo de ver, de amar, de sentir; eles traem meus cinturões musculares e também morais. (NAVARRO, 1995a, p. 19).

É oportuno lembrar que a Psicologia possui como objeto de estudo o inconsciente, o comportamento, a forma e a postura do corpo. Considerando a importância desta abordagem, o presente artigo tem como objetivo explorar a necessidade do psicoterapeuta observar o corpo do paciente como um meio de comunicação inconsciente, explorando ainda a importância do corpo como recurso de análise e identificando algumas das crenças e pensamentos que determinam as ações do sujeito.

Acrescenta-se que o inconsciente atua no sujeito como um todo e pode interferir em seus diferentes modos de comunicação, tais como: gestos, posturas, expressões, comportamentos e discursos conscientes. Assim sendo, é possível compreender o paciente



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

com base em diferentes fatores ao explorar as possíveis reações do sujeito quando em contato com as ab-reações que surgem durante a psicoterapia, assim como entender a razão do mesmo se comunicar, por meio do próprio corpo quando impossibilitado de se expressar verbalmente.

Para tanto, o presente artigo busca somar-se às pesquisas acadêmicas e científicas referentes ao corpo como forma de comunicação inconsciente em processos psicoterápicos, assim como ampliar a reflexão da importância do corpo para estudantes e profissionais da área. Ao evidenciar a relevância do corpo enquanto parte constituinte do sujeito esta pesquisa pode contribuir no processo de desenvolvimento da compreensão das pessoas sobre a importância do próprio do corpo e do potencial deste objeto de análise para se comunicar, por meio da expressão dos próprios desejos e necessidades.

RESPOSTAS CORPORAIS

O corpo humano é um ser vivo que se relaciona diretamente com a psique, por esta razão a psicologia deve estudar a dinâmica gerada por estas duas instâncias, pois possui comportamentos, proteções e reações que estão diretamente interligadas. De acordo com Navarro (1995b), a interação deste corpo com o meio interno (psique) e externo gera respostas, de acordo com a necessidade do sujeito que encontra maneiras de agir para se defender ou lidar com as situações conhecidas ou desconhecidas com as quais se depara.

Os mecanismos de defesa são constructos da psique que visam proteger o sujeito de eventos traumáticos, entretanto estes mecanismos psicológicos são também geradores de reflexos comportamentais e corporais. No entendimento de Navarro (1995b), diante de um evento que remete às situações nas quais o sujeito precisou se defender são necessárias reações capazes de evitar os mesmos sentimentos experimentados anteriormente. Para tanto, ele desenvolve de uma forma inconsciente um corpo que evite e retenha sentimentos ou sensações dentro de si.

O caráter é o caráter do nosso eu, e o eu (ef. Freud: O Ego e o Id, 1923) é o nosso próprio corpo, portanto, dotado de sua forma “característica”, um modo característico de manifestar-se, como a forma de andar, expressões faciais, a atitude, o modo de falar, a relação com os outros e tudo que se relaciona com situações de tipo dialético. (NAVARRO, 1995b, p. 25).

O corpo possui as suas próprias características e deve ser interpretado como tal. Ou seja, como um organismo vivo que estabelece uma mútua relação entre corpo e psique,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

relação esta geradora do temperamento e da caracterialidade do sujeito. Segundo Navarro (1995b) o temperamento e a caracterialidade são resultantes da relação estabelecida entre ambos, sendo compreendidas como necessidades e desejos, pois representam instâncias distintas ainda que similares: enquanto o corpo possui necessidades simultaneamente a psique ou caráter produz a obrigação para com os desejos.

Por outro lado, é possível o questionamento sobre conceitos que associam o desejo como sendo único e individual, pois conforme Navarro (1995a, p. 27) “confundir necessidades com desejos e vice-versa pode facilmente se tornar um engano cultural, como aqueles a que estamos cotidianamente submetidos”. Cada um dos indivíduos possui a sua subjetividade e o seu modo único de funcionamento e, por esta razão, é fundamental a consideração do meio no qual está inserido, na medida em que o entorno interfere diretamente na forma de se pensar e de agir, assim como na forma como se enxerga o próprio corpo.

O meio atua na escolha do comportamento pelo sujeito, valendo esclarecer que a respiração é uma das principais formas que um ser vivo se utiliza para evitar sensações desagradáveis. Ao comparar discursos de pacientes com um mesmo traço de caráter Lowen (1979, p. 149) conclui que “Muitos afirmam que o som do ar ao passar pela garganta é repulsivo. Os sons respiratórios têm sido descritos por pacientes como ‘revoltantes’, ‘animalescos’, ‘não-civilizados’”. A forma como estes pacientes descrevem a própria respiração evidencia a falta de contato com o próprio corpo e o equívoco ao misturar o que é comumente aceito na sociedade às necessidades para alcançar a vida.

Considerando que, para estabelecer condições de homeostase, é necessária uma “síndrome de adaptação” (SELYE), é inevitável uma estruturação no tempo (portanto, histórica) do estado somatopsicológico do indivíduo. Assim, estabiliza-se um conflito para permanecer, se não funcional, pelo menos funcionante, daí ser falsa a dicotomia soma-psique e fundamental a relação indivíduo-ambiente, devido à ação dos *imprintings* e dos insights. (NAVARRO, 1996, p. 14).

Em busca da adaptação para a sobrevivência, o sujeito enrijece as próprias emoções, sobretudo diante da sensação de ameaça à vida ou julgamento do Superego. No entendimento de Navarro (1995a, p. 27) “a emoção se exprime ou se reprime. Ela se traduz pela contração ou relaxamento muscular, e é responsável pelo comportamento.” Nesta perspectiva, o bloqueio da pulsação reprime as sensações e contrai os músculos em um processo de modificação da forma do corpo e criação de comportamentos específicos para se lidar com as situações do cotidiano.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

COMPORTAMENTO COMO DEFESA E REPRESSOR DO PRAZER

A escolha do comportamento refere-se a um processo inconsciente a ser administrado pelos processos mentais responsáveis pelos mecanismos de defesa da psique e do corpo propriamente dito, que se articulam com a finalidade de evitar o desconforto. Contudo, em relação aos bloqueios, Navarro (1995a) afirma que as proteções contra o desprazer impedem o sujeito de atingir o prazer, em função do mesmo evitar o encontro com sensações que remetem a situações desagradáveis, por meio de comportamentos baseados em justificativas lógicas e aceitáveis para ele.

Para o caráter neurótico [...] todo aspecto sexual genital é vivido como algo sujo ou cruel, portanto, é anal ou sádico. Todo o ego, todo o corpo da pessoa, é bloqueado contra o prazer e, da mesma maneira, é bloqueado contra o desprazer, ou então é acessível só ao desprazer e faz com que cada prazer se transforme em desprazer. O fato de transformar o prazer em desprazer é característico do aspecto caracterial masoquista, que todos nós possuímos, alguns mais e outros menos. (NAVARRO, 1995b, p. 31).

Ainda segundo o autor acima citado, para que o sujeito se proteja de qualquer situação desagradável, o mesmo desenvolve uma relação com o prazer e o desprazer, com a finalidade de evitar sensações dolorosas ao converter o prazer em desprazer através de processos lógicos e aceitáveis para si. Desta maneira, o sujeito se refugia em processos cognitivos inconscientes na busca de tornar válido o seu medo.

Uma vez validado pelo sujeito, o comportamento passa a ser compreendido como uma forma segura de resposta e a sua repetição possibilita que o mesmo evite situações similares. Para Navarro (1995b), com a existência de um padrão em suas ações e com o tempo este comportamento pode enrijecer. Contudo, existe o risco de situações nas quais esta atitude pode comprometer momentos de prazer ou situações ainda não vivenciadas, quando o sujeito busca segurança em ações padronizadas.

Um corpo magro pode constituir um sinal tão válido de metabolismo energético perturbado quanto um corpo gordo. Entre estes extremos, está a pessoa de corpo inteiro, cujo corpo é para ela própria uma fonte de prazer. (LOWEN, 1979, p. 181)

Da mesma forma que os processos cognitivos ocorrem para a psique, funcionam também para o corpo em sua forma e linguagem. O corpo possui formas de comunicação a partir de gestos, posturas e expressões corporais que demonstram a sua necessidade e do que está se defendendo, pois conforme Navarro (1995a), as tensões musculares, expressas em



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acesso em: ____/____/____.

atitudes que conferem ao corpo uma linguagem que pode ser decifrada, denunciam aquilo que, em muitos casos, a fala não pode expor. Por esta razão, o indivíduo recorre ao corpo de forma inconsciente para comunicar e expressar o que ele está sentindo.

As tensões musculares são provenientes do congelamento de emoções refletidas no corpo. Neste sentido, o sujeito pode possuir emoções e sentimentos registrados nas couraças musculares que são acontecimentos e registros pré-verbais. Para tanto, de acordo com Navarro (1995a) determinadas memórias são assimiladas durante a fase de construção do conceito de linguagem verbal, enquanto as sensações, os sentimentos e a percepção do corpo podem se iniciar ainda durante a gravidez.

Qualquer terapia verbal ou limitadamente gestual só traz benefício se houver ab-reações emocionais, com seus componentes neurovegetativos e expressivos; caso contrário, a verbalização pura e simples impõe enormes dificuldades à superação dos conteúdos relacionados com as vivências associadas, especialmente do período pré-verbal. (NAVARRO, 1996, p. 14).

Os sentimentos e as emoções adquirem significado após o sujeito ser exposto a acontecimentos. Neste sentido, o comprometimento ocorre de forma que as sensações são associadas à vivência. Beck (1997, p. 29) afirma que “não é uma situação por si só que determina o que as pessoas sentem, mas, antes, o modo como elas interpretam uma situação”. Tal argumentação nos remete a experiências vivenciadas que dependem do tempo de exposição, frequência ou intensidade para a associação entre sentimento e situação.

O enrijecimento do corpo e das emoções ocorre devido à tensão gerada de acordo com os sentimentos. Segundo a argumentação de Reich (2004), as couraças musculares são formadas durante o desenvolvimento biopsicoemocional do sujeito ou devido à sua exposição contínua ao estímulo, mesmo que ocorra após a vida adulta, congelando o corpo e o comportamento de acordo com a necessidade da defesa encontrada.

A maioria dos pacientes fácil e corretamente nomeia suas emoções. Alguns, no entanto, exibem um vocabulário relativamente pobre para emoções; outros entendem rótulos emocionais intelectualmente, mas têm dificuldades para denominar suas próprias emoções específicas. Em qualquer desses dois casos, é útil fazer o paciente ligar suas reações emocionais em situações específicas às suas denominações. (BECK, 1993, p. 109).

O reflexo de congelamento das emoções e sensações surge diante da necessidade de expressá-las, quer seja de forma verbal ou corporal, pois, assim como afirma Navarro (1995a), a possibilidade de senti-las ou mesmo de falar do que é sentido pelo corpo não é aceito socialmente. Devido à repressão, o sujeito encontra dificuldades na liberação de emoções e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

sensações, assim como na forma de exprimi-las, mesmo quando encontra-se em um espaço que permita tal manifestação.

Para alguns pacientes, a falta de contato com as emoções estrutura formas de pensamentos equivocados, por encontrarem dificuldade em quantificá-las. De acordo com Beck (1993, p. 111) “alguns têm crenças disfuncionais sobre emoções em si, acreditando, por exemplo, que, se eles sentirem uma quantidade pequena e aflição, isso aumentará e se tornará intolerável”. Acrescenta-se que estas crenças são expressas no comportamento do paciente através da respiração, gestos e ações de esquiva.

A resistência de caráter não se expressa em termos de conteúdo, mas de forma: o comportamento típico, o modo de falar, andar, gesticular, e os hábitos característicos (como o indivíduo sorri ou escarnece, se fala de maneira coerente ou incoerente, o quanto é polido e o quanto é agressivo). (REICH, 2004, p. 59).

O comportamento padrão do sujeito é também parte do corpo, por esta razão o há uma tendência à padronização de comportamentos permitindo ao sujeito uma sensação de segurança. Pereira e Rangé (2011, p. 31) afirmam que “a prática fora da sessão, no dia a dia do paciente, por meio de tarefas combinadas a serem praticadas entre uma sessão e outra [...] que o levam a uma reestruturação cognitiva e a uma consequente melhora no seu humor e no comportamento cotidiano.”. Os autores, desta forma, expõem a necessidade do comportamento sofrer mudanças de acordo com o estado do sujeito, pois diante da terapia ou estímulos internos e externos suas ações podem se adaptar.

AS CRENÇAS REFLETIDAS NO COMPORTAMENTO

Alexander Lowen (1975, p. 124) afirma que “num indivíduo de personalidade saudável, os níveis físico e mental do funcionamento cooperam para a promoção do bem-estar”. Desta maneira, os processos mentais influenciam os comportamentos, pois a psique possui um processo cognitivo padrão. Pata tanto, eles desenvolvem formas de selecionar pensamentos que evidenciem comportamentos reflexos.

Toda estrutura de caráter apresenta um conflito inerente porque há, em sua personalidade, ao mesmo tempo, a necessidade de intimidade, de aproximação, de autoexpressão e o de medo de que estas necessidades sejam mutuamente exclusivas. A estrutura de caráter é o melhor arranjo que a pessoa



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

teve condições de propor-se no início de sua situação existencial. (LOWEN, 1975, p. 150).

Segundo Lowen (1975), a necessidade de formar uma proteção ou couraça corporal resulta de crenças que podem ser compreendidas como conflitos lógicos e paradoxais formados durante o desenvolvimento infantil do sujeito. Os questionamentos de cada estrutura de caráter geram comportamentos necessários para a busca de uma vida saudável, lembrando que esta resposta se refere à melhor opção encontrada pelo sujeito para se manter vivo emocionalmente e para que possa se manter como um ser desejante.

Salienta-se que as crenças se constroem ao longo do desenvolvimento infantil, etapa esta na qual se formam e se confirmam pensamentos no relacionamento da criança com pessoas que representam figuras de autoridade. Beck (1993, p. 174) afirma que “essas crenças se desenvolvem na infância à medida que a criança interage com outras pessoas significativas e contra uma série de situações que confirmem essa ideia”. As estruturas de pensamentos e de caráter constroem crenças que devem ser confirmadas pelo sujeito e dependem de como este processo é compreendido.

O terapeuta mentalmente começa a formular uma hipótese sobre as crenças centrais de um paciente sempre que o mesmo oferece dados da forma de suas reações a situações (pensamentos automáticos e seus sentidos, emoções e comportamentos associados). Ele primeiro faz uma distinção grosseira (para si próprio) entre cognições que parecem encaixar na categoria desamparo e na categoria não ser querido. (BECK, 1993, p. 178).

Ainda de acordo com a autora acima citada, as crenças são construídas a partir de eventos vivenciados ao longo da vida, lembrando que em geral se desenvolvem durante a infância e podem ser confirmadas e estruturadas de acordo com enrijecimento caracterial do sujeito. Este processo define quais os comportamentos mais adequados para uma determinada situação. Desta maneira, diante do medo ou do desejo a resposta é escolhida de acordo com as crenças centrais. Isto significa que, os dados oferecidos pelas reações são dependentes dos processos cognitivos quando os pensamentos são associados aos acontecimentos.

As crenças centrais variam de acordo com a estrutura de caráter e no entendimento de Lowen (1975, p. 149), “a estrutura de caráter define o modo pelo qual a pessoa conduz suas necessidades de amar, sua procura de intimidade e proximidade e sua busca de prazer”. Assim sendo, na relação corpo e mente se definem as necessidades do sujeito, assim como os desejos necessários para saciá-lo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acesso em: ____/____/____.

Acrescenta-se que a subjetividade do paciente surge na construção das crenças e nas reações comportamentais e corporais. Neste contexto, de acordo com Navarro (1995a), o sujeito possui uma forma específica de se manifestar e de expor as próprias necessidades e desejos. Neste sentido, por meio da singularidade da expressão, o psicoterapeuta pode compreender o seu paciente.

Não discuti o tratamento destes problemas já que os terapeutas não tratam de tipos de caráter e sim de pessoas. A terapia centraliza-se na pessoa e em seus relacionamentos imediatos: com o corpo, com o chão onde pisa, com os indivíduos com quem está envolvido, com o terapeuta. Estes elementos compõem a primeira linha de interesses da abordagem terapêutica. Ao fundo, no entanto situa-se o conhecimento do caráter daquela pessoa em particular, sem o qual não seria possível compreender a pessoa e sua problemática. Um terapeuta treinado e habilidoso pode movimentar-se facilmente da retaguarda para a vanguarda, sem perder de vista nem uma nem outra. (LOWEN, 1975, p. 149).

Os terapeutas devem observar os pacientes como pessoas singulares, pois seus sintomas, comportamentos, pensamentos e formas de se expressar são individuais, sendo constituídos nas relações consigo mesmo e com aquilo que o cerca. Neste momento dialoga-se com Lowen (1975), segundo o qual, na medida em que o psicoterapeuta compreende o resultado desta relação amplia as condições de se utilizar das distintas fontes de informação para trabalhar em conjunto com o paciente.

As reações corporais e comportamentais também resultam da relação entre o meio no qual se insere o sujeito e as crenças centrais por ele formadas. Para Lowen (1975), o terapeuta deve treinar e desenvolver habilidades específicas para poder utilizar-se desses conteúdos sem perder o foco do objetivo da terapia. Também, deve ter como foco a composição de um sujeito na sua totalidade, os seus relacionamentos imediatos e a abordagem terapêutica a ser utilizada.

Na fase intermediária da terapia, o terapeuta continua a trabalhar em direção aos objetivos mencionados, mas também enfatiza identificar, avaliar e modificar as crenças dos pacientes. Ele compartilha sua conceituação cognitiva do paciente e utiliza técnicas “racionalis” e “emocionais” para facilitar a modificação de crença. Além disso, o terapeuta (quando apropriado) ajuda o paciente a reformular suas metas e lhe ensina habilidades das quais ele carece, mas necessita para alcançar suas metas. (BECK, 1993, p. 290).

Para que o terapeuta possa trabalhar com as questões emocionais e racionais do paciente faz-se necessário um trabalho com o corpo do mesmo, pois a memória muscular interfere no avanço da psicoterapia. Desta maneira, o terapeuta tem o dever de trabalhar com o paciente de forma completa para ressignificar as memórias corporais e psíquicas e de alcançar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acesso em: ____/____/____.

as metas estabelecidas durante as primeiras sessões da terapia. Neste momento, recorre-se à Beck (1993), segundo a qual o terapeuta deve trabalhar com as crenças fundamentais do paciente para encontrar os seus diferentes comportamentos e lidar com situações que o mesmo busca se defender.

Para que os objetivos estabelecidos entre paciente e terapeuta sejam atingidos, Beck (1993) afirma que este profissional também pode auxiliar a reformular metas e trabalhar as habilidades que precisam ser fortalecidas com tarefas realizadas ao longo do processo terapêutico e no seu dia a dia. O fortalecimento destas habilidades é necessário para a identificação, avaliação e reformulação dos pensamentos automáticos, crenças centrais e intermediárias do paciente.

Em geral, o terapeuta assume a liderança em sugerir tarefas de casa no primeiro estágio da terapia. No entanto, gradualmente, como ocorre com o estabelecimento do roteiro, o terapeuta começa a pedir ao paciente que projete as suas próprias tarefas (por exemplo, “Agora que nós terminamos de falar sobre esse problema com a sua colega de quarto, o que você acha que seria útil para você fazer esta semana?”). Os pacientes que rotineiramente estabelecem sua própria tarefa de casa por volta do final da terapia tendem mais a continuar a fazer isso quando a terapia termina. (BECK, 1993, p. 254).

Ainda segundo a mesma autora (1993), as tarefas devem ser construídas em conjunto com o paciente, pois durante o processo terapêutico se busca estabelecer a rotina e a responsabilidade do mesmo para com as próprias tarefas. Nesta perspectiva, o terapeuta deve permitir que o paciente opte pelas tarefas e os exercícios que o auxiliem no seu cotidiano, sendo necessário estruturar e fortalecer suas crenças e habilidades. Salienta-se que a rotina é influenciada pela concretização das tarefas e pelo alcance dos objetivos. As tarefas auxiliam a terapia e buscam melhorar o dia a dia do paciente, pois “uma conclusão bem-sucedida de tarefas de casa pode acelerar a terapia e conduzir a um maior sentido de domínio e melhora de humor.” (BECK, 1993, p. 259). As tarefas podem variar de acordo com a abordagem do psicoterapeuta, que pode se utilizar desde exercícios corporais a processos cognitivos voltados para auxiliar a terapia mesmo que fora do *setting* terapêutico.

Diante do exposto, as crenças influenciam diretamente no corpo e no comportamento do sujeito e todas as informações que este fornecer devem ser consideradas pelo terapeuta, o qual deve se utilizar dos processos corporais, cognitivos e inconscientes do paciente, de modo a investigá-lo na sua totalidade, para que se alcance os objetivos estabelecidos durante o processo terapêutico. Neste sentido, é fundamental que o terapeuta se utilize de técnicas que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm. Acesso em: ____/____/____.

permitam o trabalho com todas as memórias – musculares e cognitivas – do paciente, que deve ser compreendido pela dinâmica entre corpo e mente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da consideração da importância da relação corpo e mente estabelecida pelo sujeito, vale destacar a necessidade da utilização de técnicas e abordagens que auxiliam o processo terapêutico e possibilitam o efetivo trabalho do psicólogo com o paciente que busca satisfazer as suas necessidades e desejos. É importante destacar a necessidade de se compreender a relação criada entre o corpo, a mente e a influência de ambas as estruturas no dia a dia do sujeito, que deve ser investigado na sua complexidade.

O psicólogo possui autonomia para se utilizar de abordagens, conhecimentos e técnicas da Psicologia para alcançar o paciente como um todo e auxiliá-lo por meio de um desenvolvimento homogêneo durante o processo psicoterápico. Para tanto, faz-se necessário ter em mente a preocupação de Lowen (1975) em relação aos terapeutas, que segundo ele devem ser treinados e habilidosos para que possam construir um trabalho flexível e eficiente diante do paciente.

Vale reforçar que durante o processo terapêutico é possível modificar, reestruturar e fortalecer crenças e comportamentos que se mantêm mesmo após o término da psicoterapia, pois, segundo Beck (1993), com o auxílio do psicólogo, o paciente desenvolve um compromisso com as tarefas e pode torná-las rotina ao permanecer na busca de resolução de problemas ou no fortalecimento de habilidades para suprir suas necessidades.

O objetivo da psicoterapia é a busca pela melhora da qualidade de vida do paciente. Para tanto, é necessário o trabalho conjunto entre paciente e psicoterapeuta para que sejam encontradas formas de lidar com as próprias questões levadas para a terapia. Neste processo, o paciente deve fortalecer corpo e mente, na medida em que os bloqueios afetam de distintas maneiras e impedem a dinâmica saudável entre o soma e a psique, dificultando as relações do sujeito. Sendo assim, para se atingir o resultado almejado, o processo psicoterápico deve ter como objetivo alcançar o paciente como um todo, considerando as instâncias que o constituem.

Para melhor atingir os objetivos lançados nesta pesquisa no espaço de tempo estabelecido para a elaboração deste trabalho foi utilizado um recorte das escolas de Psicologia, mais precisamente, duas abordagens: Corporal e Terapia Cognitiva



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Comportamental. Cabe esclarecer o interesse no aprofundamento das questões analisadas no presente artigo em um processo de desdobramento desta investigação que buscou contribuir no processo de reflexão sobre a importância da relação corpo e mente na constituição do sujeito.

Na pesquisa realizada constatou-se a importância da reunião de distintas escolas na investigação de objetos de estudos associados à Psicologia, com vistas à expansão desta área de conhecimento humano. Tal compreensão estende-se aos psicólogos enquanto profissionais e comprometidos com a ampliação de saberes fundamentais para o enriquecimento de habilidades e também uma maior flexibilidade com as técnicas. Portanto, para além de um trabalho exclusivamente voltado para a psique ou ao corpo, considera o sujeito e as suas relações.

REFERÊNCIAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1975.

LOWEN, A. **O Corpo Traído**. São Paulo: Summus, 1979.

NAVARRO, F. **A Somatopsicodinâmica**: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995a.

NAVARRO, F. **Caractereologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995b.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia**. São Paulo: Summus, 1996.

REICH W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

PEREIRA, M.; RANGÉ, B. P. Terapia cognitiva. In: RANGÉ, B.P. et al. **Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais**: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2011. p. 20-32.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MARTINS, Álvaro; VOLPI, Sandra. O corpo na psicoterapia: o inconsciente enquanto expressão corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, p. 93-105. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

AUTOR e APRESENTADOR

Álvaro Martins / Curitiba / PR / Brasil

Formação em Psicologia pela UniBrasil e Pós-graduando pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: alvaro.envy@yahoo.com.br

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br