



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

EMDR e psicoterapia corporal: como lidar com memórias traumáticas emergentes durante o desbloqueio dos segmentos de couraça. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

EMDR E PSICOTERAPIA CORPORAL: COMO LIDAR COM MEMÓRIAS TRAUMÁTICAS EMERGENTES DURANTE O DESBLOQUEIO DOS SEGMENTOS DE COURAÇA

Antonio Ricardo S. Teixeira

RESUMO

Este artigo visa oferecer alguns recursos técnicos para serem agregados à metodologia da psicoterapia corporal de base reichiana frente ao surgimento de memórias traumáticas durante o desbloqueio. O núcleo traumático não resolvido pode acirrar a resistência transferencial, tendências regressivas, surtos psicóticos, fuga da terapia, criar padrões cíclicos de fuga de contato, sintomas de TEPT-Transtorno de Estresse pós Traumático e ou defesas dissociativas e ainda fortalecer a rigidez caracterológica em vez de flexibilizar. Teoria: 1-Dissociação e os diferentes graus da falta de contato. 2-Como o trauma e a vergonha se ocultam nas couraças. 3-Como podemos retraumatizar em vez de tratar. 4-Princípios básicos do EMDR-Eye Movement Desensitization and Reprocessing. 5-Diferença entre mudança de estado emocional e reprocessamento. 6-Catarse e elaboração. 7-A superação do trauma e o self na direção do tratamento. Técnicas: 1-Fronteira e segurança. 2-Obtendo responsividade ao reprocessamento. 3-Como empregar os movimentos oculares de forma segura.

Palavras-chave: Couraça. EMDR. Reich. Trauma. Vergonha.

Introdução

A importância do trauma na psicoterapia em geral especialmente na Psicoterapia Corporal é de relevância cada vez maior. Os traumas podem ser entendidos como traumas de desenvolvimento, ou traumas de choque. Os traumas de desenvolvimento são, muitas vezes, mascarados por defesas caracterológicas ou defesas dissociativas que são pouco a pouco desarmadas no processo de desbloqueio de couraças. Os traumas de desenvolvimento podem causar patologias nem sempre identificadas com clareza. Transtornos depressivos e ansiosos, além do TEPT; Transtornos Borderline e Bipolar tendem a melhorar muito depois que suas memórias traumáticas são reprocessadas através do EMDR.

Desde 1987, EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing tem sido reconhecido e validado como uma técnica e posteriormente como uma abordagem preferencial para tratamento de TEPT- Transtorno de Estresse Pós traumático por vários organismos internacionais devido a sua grande eficácia e também pela quantidade de estudos que a colocam numa categoria de abordagem baseada em evidência. Recomendo a leitura do livro EMDR, Princípios básicos, Protocolos e Procedimentos, da autora Francine Shapiro, PhD, terceira edição. E também, uma pesquisa no Pubmed onde vários estudos e meta análises poderão ser encontradas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

EMDR e psicoterapia corporal: como lidar com memórias traumáticas emergentes durante o desbloqueio dos segmentos de couraça. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

A função terapêutica mais importante em qualquer psicoterapia e, especialmente, na Psicoterapia Corporal, é a função contato. Contato implica em poder reconhecer e diferenciar emoções, sensações corporais, interpretações (imaginário), comportamentos, impulsos, avaliar escolhas e consequências, passado, presente e futuro, o que é interno do que é externo. Sem essa função bem desenvolvida, tudo fica confuso!

Os traumas de desenvolvimento estão associados a percepção de ameaças bastante intensas que podem acarretar pânico e sensação de aniquilamento. É o medo básico de ser destruído. Esses traumas se referem também a percepção de perda como um fator de insegurança. O que remete a memórias básicas, primárias, vindas das falhas do cuidado materno. Neste contexto encontramos elementos ligados a agressão e a negligência. Essas memórias podem ser revividas através do desespero.

Os traumas de choque são eventos que despertam uma impressão de morte. Acidentes, agressões, assaltos, doenças inesperadas, catástrofes naturais, abuso verbal, físico, sexual ou emocional, bullying, humilhação, cirurgias, diagnósticos inesperados, etc. são considerados eventos traumatogênicos que podem ou não, constituírem em trauma. A prevalência de sintomas de TEPT irá confirmar, ou não, se o evento se tornou uma memória traumática.

Psicoterapia Corporal

As diversas modalidades de Psicoterapia Corporal foram inspiradas nos estudos de Wilhelm Reich que avançou em pesquisas a partir do inconsciente freudiano, Análise do Caráter, Vegetoterapia caracterológico-analítica, que o permitiu chegar à Ciência Orgonômica. Várias escolas derivaram desses estudos com ênfases em aspectos específicos. Cada uma, a seu modo, leva o cliente a ir se inteirando de suas defesas caracterológicas, incrementando sua consciência das sensações corporais, promovendo abertura da percepção de fluxo e pulsação energética. Isso traz, cada vez mais, consciência para expansão do campo energético, abertura para a sexualidade e o prazer em geral, o que pode ser reconhecido como maior vivacidade e conectividade social e emocional.

Reich observou que a energia flui longitudinalmente pelo corpo e se bloqueia transversalmente.

Esses bloqueios transversais são definidos como ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. O segmento ocular é o que responde pela capacidade de contato e é entendido fora dos meios reichianos apenas como cérebro (ou encéfalo). Os bloqueios oculares mostram ao terapeuta atento as defesas de contato que resumiremos aqui



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

EMDR e psicoterapia corporal: como lidar com memórias traumáticas emergentes durante o desbloqueio dos segmentos de couraça. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

como condensação (defesa obsessiva), difusão (defesa psicótica) evitação (defesa histérica). Esses bloqueios descrevem formas típicas de defesas de contato e não indicam necessariamente que essas defesas correspondem a essas patologias. Condensação e difusão, por exemplo, são funções naturais e importantes para a autorregulação. Isso fala da capacidade de se dissociar e realizar tarefas do cotidiano ou enfrentar situações de estresse.

As terapias corporais que se baseiam nessa compreensão e visam liberar o fluxo de sensações que culminam no que Reich chamou de reflexo do orgasmo identificam que os bloqueios encontrados são defesas contra percepções que, em sua maioria, são entendidas como traumáticas (feridas emocionais com profundas manifestações corporais) geralmente acompanhadas de autoavaliação negativa traduzida como baixa autoestima. Em alguns casos, mais do que sentimentos de inferioridade, surgem manifestações de agressão contra si, aqui chamadas de auto ataque formulados pela vergonha inconsciente.

Tipos de Dissociação

Os pesquisadores Bessel vander kolk e Van der Hart defendem que há três tipos de dissociação:

primária, secundária e terciária.

A primária se define por uma inabilidade em integrar a memória traumática à consciência em sua totalidade, trazendo intrusão de aspectos da memória à consciência tais como: visuais, auditivos, cinestésicos ou viscerais. É a dissociação típica do TEPT caracterizada por flashbacks, memórias intrusivas e pesadelos. Afeta batimentos cardíacos e alterações da condutividade da pele e ativação psicofisiológica. A pessoa aparenta ter um estado de ego adulto (normal) dissociado de outros estados de ego.

A dissociação secundária é caracterizada por despersonalização e desrealização característicos de uma maior desintegração da personalidade. Experiências fora do corpo e distanciamento da lembrança traumática. Encontra-se também amnésia dissociativa e fuga dissociativa. A personalidade emocional se apresenta mais dividida.

A dissociação terciária tende a produzir “alters” que são partes da personalidade que existem e atuam separadamente, com independência entre si. São os transtornos de identidade dissociada.

Como se pode notar, essas categorias podem ser vistas como diferentes formas de falta de contato e distinto comprometimento do funcionamento integrado da personalidade.

Pacientes com histórico traumático podem apresentar características desses níveis de dissociação, requerendo que a terapia lhes forneça recursos para que o manejo dessas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

EMDR e psicoterapia corporal: como lidar com memórias traumáticas emergentes durante o desbloqueio dos segmentos de couraça. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

memórias traumáticas possa resgatar integração da personalidade. As defesas dissociativas devem ser consideradas defesas adaptativas, mas não interpretadas como uma resolução funcional uma vez que não desfaz a divisão da personalidade nem permite que o funcionamento seja considerado pleno, através do qual a pessoa possa ver que suas experiência traumática já perdeu a importância. Não se deve considerar como adaptativo nenhuma forma de ser em que ameaças imaginárias persistam.

Vergonha

Vergonha é uma das emoções mais importantes porque age intensamente como uma força de oposição (contração) ao prazer (expansão). Atinge o cerne da personalidade fazendo com que a mesma se veja atingida em sua essência. Vergonha, culpa e trauma se confundem na dinâmica inconsciente, residindo abaixo das defesas caracterológicas. Soltar as armaduras que as encobrem pode despertar uma reação de choque equivalente a de um trauma, uma vez que as defesas servem também como um senso de identidade. A personalidade identificada com suas defesas tende a sofrer uma angústia de morte equivalente ao trauma.

Retraumatização

Os núcleos traumáticos podem ser comparados ao “olho do furacão”. Ser lançado no mesmo significa reviver todos os horrores do trauma sem escapatória. As técnicas de dissolução de couraça devem ser empregadas com cuidado para evitar que o reviver de tais memórias não se configure numa retraumatização. Isso requer cuidado e habilidade clínica. Uma vez conhecendo o histórico do paciente e identificando potenciais traumas encobertos, o procedimento clínico deverá trazê-los para a consciência com suficiente cautela. O que nem sempre está no controle do profissional.

EMDR

Trata-se de uma abordagem de resolução de trauma muito eficaz. Do ponto de vista reichiano, podemos considerar que EMDR é uma maneira efetiva de abordar o segmento ocular. Para entendermos bem isso, vejamos em que se baseia o princípio terapêutico do EMDR.

EMDR baseia seu efeito na existência do PAI – Processamento Adaptativo de Informação que se constitui de resposta de relaxamento obtida pela reativação do equilíbrio entre o Simpático e o Parassimpático, alterações bioquímicas ligadas aos hormônios do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

EMDR e psicoterapia corporal: como lidar com memórias traumáticas emergentes durante o desbloqueio dos segmentos de couraça. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

estresse (cortisol, adrenalina...), e da atenção dual em que o paciente se vê colocado durante o reprocessamento estimulado pelos movimentos oculares ou estímulos bilaterais. Essa resposta de reprocessamento é resultado de uma aplicação do método em 08 fases. Essas características estão bem explicadas no livro da Francine Shapiro.

O protocolo básico requer que sejam evocados na consciência os principais elementos que compõem a memória traumática. São eles: imagem; auto avaliação (significado da experiência para a ideia de si mesmo reconhecido por crenças negativas); crença desejável; Validação através da escala likert (1 a 7); emoção (avaliada pela escala Suds - zero a dez) e sensações corporais.

Uma vez ativadas, se inicia o emprego da Estimulação bilateral até que tanto o nível de perturbação medido pela escala suds seja zero ou 1 e a validação da crença desejável seja 7 (completamente verdadeiro). Vemos aqui que a intenção é, não só ressignificar a experiência traumática em relação ao si mesmo, mas também, fazer com que os elementos sensoriais e emocionais presentes no corpo sejam descarregados. Isso se dá pela abertura das vias eferentes. Uma das respostas positivas do EMDR é a melhora da autoestima o que traz mais confiança e segurança para continuar trabalhando por um funcionamento desencouraçado.

Mudanças de estado

Francine Shapiro nos chama a atenção para a diferença entre mudança de estado obtida pelo emprego de técnicas de relaxamento e o que se obtêm através do reprocessamento das memórias em que estão contidas as informações disfuncionais. Essa também foi a observação de Freud quanto à importância da elaboração frente à catarse. Neste ponto, as terapias catárticas vêm perdendo terreno para as abordagens como EMDR que promovem elaboração associando a respostas corporais.

Fronteiras

Neste posto creio que podemos obter uma grande ajuda da escola Bodydynamic de psicoterapia corporal que destaca a fronteira como uma importante função do ego que nem sempre está bem desenvolvida. A fronteira, diferente da indiferença ou do enfrentamento defensivo, nos permite estabelecer uma percepção de maior segurança para que o self interaja com os demais. Esta é uma função geralmente muito perturbada em quem teve que desenvolver defesas dissociativas para se proteger dos fatores traumatogênicos.

Responsividade



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

EMDR e psicoterapia corporal: como lidar com memórias traumáticas emergentes durante o desbloqueio dos segmentos de couraça. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Pacientes traumatizados precisam ser avaliados quanto ao grau de responsividade pois podem apresentar hiper ou hipo responsividade. Os hipo tendem a não entrarem em contato com emoções ou sensações. Enquanto que os hiper tendem a serem inundados pelas emoções e sensações sem compreenderem o significado. Recursos precisam ser empregados para que possam se estabilizar antes de entrarem em reprocessamento.

Movimentos oculares

Empregar actings do segmento ocular em pacientes traumatizados pode resultar num fortalecimento de defesas dissociativas em vez de ajudá-los a obter uma resposta reprocessadora. O emprego de movimentos oculares combinados com a ativação dos elementos do protocolo básico, tende a dar maior eficácia ao permitir uma resposta resolutiva da memória traumática. A partir daí, se pode obter mais e mais efeitos de liberação do segmento ocular como um todo, carregando os segmentos seguintes.

Conclusão

A contribuição dos estudos sobre trauma e a resolução apontada pelo EMDR trouxe uma grande contribuição para a psicoterapia corporal que visa estabelecer uma vida baseada nas qualidades do Cerne Biológico, conforme definidas por Reich liberando mais funções da vida viva em ação. Viver a vida baseada nas qualidades da essência requer que os traumas e os déficits de desenvolvimento sejam superados pois não há como confiar nas capacidades enquanto o organismo e o psiquismo estão lutando pela sobrevivência.

REFERÊNCIAS

REICH, W. **Análise do caráter**, Ed. M Fontes. 1995

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. Ed. Brasiliense. 1977.

STOLKINER, Jorge. **Abrindo-se aos mistérios do corpo**. Ed. Alcance, 2008.

SHAPIRO, F. **EMDR Princípios Básicos, Protocolos e Procedimentos**. 3rd ed. Amanauense Forcash, C. Copeley, M. **Healing the hart of trauma and dissociation**. Springer, 2008.