



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Glaucelly Di Paula Fernandes. Corpo: uma premissa básica para a saúde mental. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

CORPO: UMA PREMISSE BÁSICA PARA A SAÚDE MENTAL

Glaucelly Di Paula Fernandes Silva

RESUMO

Este trabalho visa compartilhar observações a partir do grupo de expressão corporal, no contexto de Hospital – Dia, na instituição de Saúde Mental Nossa Senhora da Luz. O contexto da Saúde Mental desafia a pensar práticas multidisciplinares para atingir o objetivo de uma melhor qualidade de vida e estabilização dos transtornos mentais. Através da mobilização corporal é possível observar efeitos importantes na saúde que auxiliam a integração entre corpo, mente e emoção, sendo que a prática tem apontado que este trabalho surte efeitos diretos nos sentimentos de bem-estar e equilíbrio, resultando no alívio de tensões, relaxamento e melhora nos sentimentos desestabilizadores da saúde como a ansiedade, angústia e irritabilidade, contribuindo então para a saúde integral.

Palavras-chave: Ansiedade. Corpo. Massagem. Saúde. Relaxamento.

.....

Atualmente o conceito de Saúde tem sido discutido no intuito de integrar o bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual. É notória também a necessidade da Saúde Mental revisar este próprio termo, derivado de um conceito antigo que tende ao reducionismo, considerando a Saúde passível de ser localizada no corpo ou na mente, bem como se seus efeitos e causas fossem restritos a um destes. Soma e psique (NAVARRO, 1995b) são uma unidade funcional, a qual deve estar em equilíbrio para que seja garantido o que se considera Saúde. Para tratar um sintoma qualquer não se pode agir de forma unilateral apenas no plano físico ou psíquico.

Para a Bioenergética, toda pessoa se relaciona com o mundo à sua volta através de seu corpo e “quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo” (LOWEN, 1982, p.47). Um organismo privado de sensações, estímulos e movimentos certamente tende ao ofuscamento do entusiasmo e da vivacidade mental, pois os dois em essência não são diferentes entre si. É comum pessoas em estado de stress crônico, ansiedade e transtornos de humor não sentirem motivação e energia para trabalhar com seu corpo, mas ainda assim é fundamental que sejam estimuladas a fazer algo para sair deste ciclo de inércia e imobilidade, reforçador do ciclo de adoecimento.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Glaucelly Di Paula Fernandes. Corpo: uma premissa básica para a saúde mental. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Em termos gerais, vale lembrar que cuidar da Saúde Mental não é um atributo exclusivo aos portadores de transtornos mentais. Isto se refere à forma com que qualquer pessoa administra seu stress cotidiano, seus aspectos socioeconômicos, emocionais, espirituais, lazer, trabalho e prazer na vida. “A vida não é uma operação passiva. Um organismo tem de se abrir e sair em busca daquilo que precisa para poder obtê-lo” (LOWEN, 1982, p.115). Toda pessoa deve buscar alternativas de relaxamento e descarga emocional, pois quando se acumula grandes níveis de tensão há muita probabilidade de somatizar este conflito, estando sujeito a estados de insatisfação, ansiedade, depressão e as biopatias em geral. Um conflito psíquico tem sempre seu equivalente somático – o que na Psicologia Corporal é chamado de **couraça muscular**, pois o músculo tem capacidade de metabolizar cargas emocionais aos poucos ou catabolizar instantaneamente (VOLPI; VOLPI, 2007). Por este motivo entende-se que não é possível tratar apenas o conflito psíquico permanecendo a tensão da couraça, carregada de toda história emocional do sujeito. De modo simplificado, a couraça muscular serve como uma defesa do organismo e se origina através da supressão de sentimentos como raiva, tristeza, medo e hostilidade - sentidas pela pessoa como se não pudessem ser expressos e aceitos (LOWEN, 1983). É necessário um trabalho lento e progressivo para sua flexibilização (seja no corpo ou no comportamento) que aos poucos libera a energia vital investida nessa tensão.

Quando um sujeito está em situação de stress, as glândulas suprarrenais secretam um importante hormônio denominado cortisol, que em grandes quantidades e por prolongado tempo é prejudicial à saúde, a ponto de danificar ou matar bilhões de células cerebrais destruindo a integridade bioquímica cerebral (KHALSA, 1997), o que também pode levar a deficits de memória – queixa comum no contexto da Saúde Mental. O fluxo natural da saúde presente em todos os processos biológicos contempla a tensão e o relaxamento (carga e descarga energética). O relaxamento propicia a redução dos níveis de stress no corpo e ajuda a acalmar o pensamento dando oportunidade à mudança do padrão emocional daquele momento. Apenas quando uma pessoa está centrada em si é que consegue buscar alternativas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Glaucelly Di Paula Fernandes. Corpo: uma premissa básica para a saúde mental. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

para gerenciar conflitos. Também é importante o aprofundamento da respiração. A maioria das pessoas respira de forma superficial e não tem percepção deste bloqueio (que atua em nível inconsciente e já não é mais percebida na maioria dos casos) e que isso as impede de terem contato mais profundo com suas sensações e sentimentos. O aumento do padrão respiratório comumente traz à tona esses aspectos reprimidos, assim como a tristeza e a raiva. O aprofundamento da respiração traz vitalidade ao organismo e auxilia na recuperação dos estados de debilitação física, mental ou emocional, trazendo sensação de bem estar, tranquilidade e prazer (LOWEN, 1984).

A observação clínica torna evidente o ciclo que propicia o adoecimento. Os transtornos mentais por diversas vezes vem acompanhados por sentimentos de revolta, falta de sentido e um vazio existencial aparentemente impossível de ser preenchido. O sofrimento passa a ocupar o papel principal na vida da pessoa que não se permite olhar por outro prisma que não o de vítima dos fatores externos que possam lhe justificar o adoecimento. Indubitavelmente tais fatores influenciam fortemente na Saúde, mas não são entidades supremas responsáveis por tudo. “Com o passar do tempo, um ser humano que se encontra em objetiva frustração, inevitavelmente deslocará sua frustração sobre algo que lhe está próximo. Nada é mais próximo de nós do que o nosso corpo” (MENEGETTI, 2005, p. 79). Comumente a esperança de melhora é passiva e de orientação externa, voltada quase exclusivamente à crença no poder do médico, da medicação, dos terapeutas e da fé religiosa. O olhar cuidadoso por si mesmo é empobrecido. Quando se pergunta “o que sente?”, “onde dói”, “o que incomoda”, “o que traz prazer, conforta ou acalma” e etc. é comum que a resposta seja a do não saber, ou não ter parado para pensar no assunto. A possibilidade de sentir prazer, tranquilidade e realização pessoal parecem não mais poder ser alcançadas. Como observa Lowen, “quando esta interação entre o corpo e o meio ambiente é em grande parte reduzida, a pessoa perde sua percepção da realidade” (1979, p.19) e é comum que reaja de forma mais passiva ao mundo que o cerca, vivendo apenas um ciclo biológico alheio a si mesmo. A pessoa deprimida tem baixo grau de contato



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Glaucelly Di Paula Fernandes. Corpo: uma premissa básica para a saúde mental. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

com seu corpo, não consegue se perceber como é na realidade, bem como não se dá conta mais de sua rigidez muscular, tem um mau funcionamento geral do corpo e respiração bastante reduzida (LOWEN, 1983).

Neste contexto entram os objetivos do grupo de Expressão Corporal, tocando os pontos do que é possível fazer para melhorar a qualidade de vida no dia a dia e que dependem exclusivamente da própria ação. O grupo tem sido realizado com portadores de transtornos mentais em acompanhamento terapêutico no serviço de Hospital-Dia, uma vez por semana. A clientela é adulta e o grupo é indicado a quem possa necessitar de momentos de auto cuidado, relaxamento e autopercepção. Um espaço voltado à auto observação do corpo, sentimentos e emoções, posturas, tensões, respiração, pensamentos e assim por diante. Estimula-se que os participantes possam conhecer e reconhecer a si mesmo, assim como são estimuladas também as funções mentais e processos cognitivos como atenção, concentração, memorização, assimilação de novos conteúdos.

Cada encontro propõe exercícios de leve intensidade como alongamentos, respiração, técnicas de relaxamento, receber massagem e realizar também a automassagem. No início e no término do grupo é sugerido aos participantes que façam uma espécie de autoavaliação como forma de estimular e desenvolver sua percepção. São sugeridos itens como o nível de ansiedade, disposição física, tensão ou sensação de peso em uma ou mais regiões do corpo (sem que haja uma lesão), qualidade da respiração e sensação de bem-estar. Em seguida podem compartilhar suas impressões no grupo (como se sentem, correlações com o que vivem no dia a dia, etc.) abrindo espaço à intervenção terapêutica em relação aos conteúdos surgidos. O ato de fazer algo pela própria saúde é um dos principais pontos estimulados, no sentido de levar estes exercícios e movimentos para a vida pessoal - fora do contexto hospitalar, incentivando a dedicação de alguns minutos do tempo para o relaxamento e controle do stress. No grupo se faz a intervenção terapêutica aos conteúdos que surgem através da mobilização corporal; em casa é estimulado que se faça com o objetivo de relaxamento e trabalho de autonomia e responsabilização pelo bem estar. A vivência grupal estimula o início desse



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Glaucelly Di Paula Fernandes. Corpo: uma premissa básica para a saúde mental. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

processo, porém não visa suprir a demanda de um contínuo trabalho terapêutico individual.

Por diversas vezes os participantes afirmam que não têm condições de buscar formas alternativas de qualidade de vida, não tem acesso, não tem tempo, condições financeiras e inúmeras outras justificativas. A automassagem aproxima a pessoa de seu próprio corpo, traz sensações e reações extremamente relaxantes que trazem vida àquele organismo de forma gratuita e instantânea, permitindo a complementaridade entre terapia no *setting* e autocuidado no ambiente residencial. A automassagem é uma técnica muito antiga de restabelecimento da saúde através do toque e, em especial é uma experiência ativa (não apenas receber mas também executar) que ajuda a despertar os sentidos. Estimula a circulação aumentando a irrigação dos tecidos que podem não estar sendo bem atingidos pelas redes linfática e sanguínea devido a tensão excessiva, que em geral são causas de fadiga e eventuais inflamações (STRUNA; CHURCH; 1984). Serve tanto para alívio como para a prevenção dos bloqueios energéticos através do estímulo do potencial de saúde e cura do próprio organismo.

É interessante observar a evolução progressiva dos participantes em sua autopercepção. Nos primeiros encontros é comum que não saibam identificar se sua respiração está profunda ou superficial, se estão ansiosos, se estão tensos ou relaxados, e em geral sentem receio e/ou vergonha de fazer automassagem e os movimentos corporais, assim como têm espanto com as reações “estranhas” e aparentemente “aleatórias” quando mobilizam seu corpo, como exemplo: necessidades fisiológicas (urinar), náuseas, desejo de chorar, raiva, sono, entre outras. De forma generalizada, foi possível observar que os pontos de maior benefício foram a redução significativa da ansiedade, diminuição da tensão e melhora no sentimento de bem estar, além de comentários sobre diminuição (em alguns casos eliminação) dos sentimentos de angústia e desesperança. É comum que inicialmente não queiram ou não se lembrem de fazer os exercícios e ações propostas em suas residências, o que com o tempo passa a acontecer naturalmente em alguns casos, surgindo aí o espaço para o autocuidado. O que antes não existia e não tinha demanda



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Glaucelly Di Paula Fernandes. Corpo: uma premissa básica para a saúde mental. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

na rotina pessoal passa a ser uma nova necessidade. Os participantes relatam que não apenas fazem em si mesmos como também alguns sugerem a seus cônjuges, pais e filhos, aproximando-os no contato afetivo tantas vezes empobrecido após internamentos e fases de adoecimento contínuas. Outro ponto valioso é que alguns trazem relatos sobre momentos nos quais enfrentam grande ansiedade ou incômodos psicossomáticos (dores de cabeça, entre outras) e fazem em casa os exercícios de respiração e automassagem, conseguindo reduzir ou eliminar naquele momento o mal estar, evitando recorrer a intervenções medicamentosas - prescritas se necessário.

Em Saúde Mental é comum às equipes a avaliação do exame de estado mental dos usuários deste serviço, mas é interessante também que os mesmos desenvolvam a capacidade de se auto avaliar, no sentido de que a função da percepção não seja atributo exclusivo aos profissionais da saúde. A ideia é que qualquer pessoa pode desenvolver a habilidade de ouvir seu corpo e mente, encontrando sentido nos seus aspectos objetivos e subjetivos. É entrar em contato com o corpo desconhecido, por muitas vezes estranho e negligenciado, cheio de mistérios e detalhes a serem explorados. Saúde é ter cuidado e tempo para si mesmo. Quando alguém se responsabiliza e muda seus hábitos a natureza também ajuda. Quando se libera a energia investida nas dificuldades, dores e retraimentos crônicos do organismo, essa energia pode ser investida em ações saudáveis, criativas e produtivas, permitindo ao sujeito usufruir um melhor estado de saúde integral.

REFERÊNCIAS

KHALSA, D. S. **Longevidade do Cérebro**: um programa médico revolucionário que aprimora a mente e a memória. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 10ª ed. São Paulo: Summus, 1982

LOWEN, A. **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 1979.

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Glaucelly Di Paula Fernandes. Corpo: uma premissa básica para a saúde mental. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

MENEGHETTI, A. **A psicossomática na ótica ontopsicológica**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editrice, 2005.

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

STRUNA, Monika; CHURCH, Connie. **Automassagem: técnicas de manipulação para relaxar, acalmar e estimular seu corpo**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira S.A, 1984.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Vivenciando as etapas do desenvolvimento emocional e mapeando as emoções no corpo humano**. Curitiba: Centro Reichiano, 2007. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>. Acesso em: 25/01/2010.

.....

AUTORA

Glaucelly Di Paula Fernandes Silva/PR - CPMT 222/08 - Musicoterapeuta (FAPR); técnico-instrumentista em piano erudito e flauta transversal (Escola Municipal de Artes Jupyra Cunha Marcondes - SP). Especialização em Psicologia Corporal, pelo Centro Reichiano. Atualmente trabalha na área de Saúde Mental.

Email: glaufermandess@hotmail.com