

FATORES QUE INFLUENCIAM O PROCESSO TERAPÊUTICO NA ABORDAGEM DA PSICOLOGIA CORPORAL

Valéria Ferreira Bernstorff¹
Cristian Alencar²

Recebido em 15 de dezembro de 2015

Aceito em 18 de dezembro de 2015

RESUMO

Este artigo foi embasado em pesquisa bibliográfica com ênfase na abordagem de psicologia corporal. Tem por objetivo apresentar fatores de grande relevância ao processo psicoterapêutico como, por exemplo, o comportamento do psicólogo nos primeiros contatos com seus pacientes, os cuidados que devem ser tomados durante todo o processo psicoterapêutico, o ambiente físico em que os atendimentos acontecem e sua influência na relação estabelecida entre psicólogo e paciente, assim como a importância do trabalho psicoterapêutico ao qual o psicólogo deve se submeter para que seus conteúdos emocionais não interfiram negativamente durante as sessões de seus pacientes além de meios para trabalhar a relação de transferência e contratransferência de cada paciente. Apresentam-se também possíveis formas de perceber e lidar com resistências durante os atendimentos para obter resultados positivos com os pacientes. Além disso, é apresentada a necessidade do psicólogo entrelaçar seu conhecimento teórico com a história de vida do indivíduo que inicia seu processo psicoterapêutico sem agir de forma mecanicista, dando atenção aos detalhes subjetivos de cada um dos pacientes sem categorizá-los ou tratá-los somente com os recursos de técnicas, mas sim como indivíduos únicos com um corpo que se expressa e com uma história de vida diferente de todos os demais pacientes ou casos previamente vistos. Da mesma forma, apresentam-se alguns modelos de como se relacionar com o paciente com o objetivo de estabelecer um vínculo emocional saudável, o que na maioria das vezes apresenta como resultado o desaparecimento dos sintomas que o levaram a buscar o auxílio de um psicólogo.

Descritores: Psicologia Corporal; Resistência; Sensação de Órgão; *Setting* Terapêutico; Vínculo Afetivo.

ABSTRACT

This article was based on literature with an emphasis on the body psychology approach. It aims to present some relevant factors in psychotherapeutic process, like the psychologist's behavior in the beginning of the therapy, for example, and also some details that should be taken care throughout the psychotherapeutic process. The physical environment in which the therapy happens and its influence on the established relationship between psychologist and patient, as well as the importance of the psychologist's psychotherapeutic process, so its emotional content do not negatively interfere in the patients' process. Some possible ways to understand and deal with resistance during the sessions are also mentioned, for positive patient outcomes. In addition to that, the need of psychologist's theoretical knowledge been connected with the life story of the individual who begins its psychotherapeutic process, in order not to act mechanistically, paying attention to the subjective details of each patient without categorizing them or treating them only with techniques, but using techniques as tools if necessary, and treating patients as the unique individuals they are, considering their bodies that constantly express themselves and with life stories unlike any other patients. Besides that some models of how to relate to the patients in order to establish a healthy emotional bond with them are presented, which often results in the disappearance of the symptoms that led the patients to look for a psychologist in the first place.

Keywords: Body Psychology; Bonding; Resistance; Neuronal Communication; Therapeutic Setting.

¹Autora: Valéria Ferreira Bernstorff/Curitiba/Paraná/Brasil – Aluna de Psicologia na instituição Centro Universitário Autônomo do Brasil – Unibrasil, e do Curso de Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano-Curitiba/PR. ²Orientador: Me. Cristian Alencar/Curitiba/Paraná/Brasil – CRP- 08/9013 - Psicólogo (UTP), Mestre em Psicologia Social Comunitária (UTP), Especialista em Neuropsicologia (IBPEX) e Psicoterapia Corporal com residência em Análise Bioenergética (Centro Reichiano de Psicoterapias Corporais), Psicólogo Clínico e Professor do Centro Universitário Autônomo do Brasil – Unibrasil.

INTRODUÇÃO

A psicologia corporal é uma abordagem que visa trabalhar com o ser humano em seus aspectos físicos, mentais, sociais e culturais simultaneamente, observando estes pontos e a interação entre eles e unindo então o corpo à psique e trabalhando um através do outro. Isso acontece por meio da escuta, de técnicas de massagens e de respiração, de exercícios físicos, toques e posições corporais. Essa teoria e suas técnicas foram desenvolvidas para que o ser humano que se sente angustiado por algum motivo tenha a chance de estar em contato com sua essência, ou seja, o seu cerne na linguagem da abordagem, de forma equilibrada, podendo olhar para si, aceitando-se e respeitando-se, sentindo o amor que há em si, vivendo plenamente e também agindo de forma equilibrada e em harmonia com seu meio social. (1)

A abordagem tem por objetivo proporcionar ao paciente uma vida saudável e livre de excessos de conteúdos emocionais perturbadores decorrentes de regras sociais, ou seja, da cultura em que ele está inserido. Muitas vezes estes conteúdos somatizam no corpo e aparecem em forma de sintomas prejudicando seu funcionamento ou interferindo no comportamento do paciente para com os demais, o que por sua vez acarreta ainda mais desgaste emocional e físico a ele. (1)

O objetivo deste artigo é reunir dados baseados nas obras de autores que contribuíram com a abordagem, no tocante a questões básicas de procedimento do psicólogo corporal e suas influências nos processos terapêuticos de forma geral, visando nortear a conduta de profissionais desta área. Existem detalhes que muitas vezes são ignorados, mas que fazem muita diferença durante as atividades psicoterapêuticas e interferem em seus resultados, sendo estes detalhes o foco principal desta pesquisa bibliográfica.

A produção do artigo deve-se a um interesse pessoal em reunir informações úteis aos alunos de psicologia e aos profissionais que estão iniciando suas carreiras, pois os fatores que influenciam a psicoterapia corporal vão além do conhecimento teórico do psicólogo. Estão descritos em obras variadas de diversos autores da abordagem, porém não existe um material publicado contendo uma compilação dos mesmos. Devido a estes fatos, esta pesquisa tem relevância, pois reúne estes temas que podem vir a influenciar positivamente o bom desempenho de psicoterapeutas corporais e interessados na abordagem.

METODOLOGIA

O estudo foi feito a partir de uma pesquisa bibliográfica com base na psicologia corporal e visou reunir em um só material alguns fatores que influenciam o processo

psicoterapêutico. O trabalho apresenta dados extraídos dos livros de Wilhem Reich, sendo este o precursor da abordagem, assim como autores pós-reichianos que deram continuidade ao seu trabalho como: Elsworth Baker e Federico Navarro. Alguns autores neo-reichianos, que a partir dos estudos de Reich, trilharam novos caminhos dentro desta abordagem, como Alexander Lowen. Aqui são citados também autores atuais que trazem muitas contribuições à prática de psicoterapia corporal no Brasil, como José Henrique Volpi e Ricardo Amaral Rego, além de psicólogos de outras abordagens, como o Ph.D. Daniel Goleman, da área de neurociência.

DESENVOLVIMENTO

Nesta sessão do trabalho serão apresentadas teorias retiradas de obras de autores que contribuem para o tema de estudo, referentes aos fatores considerados relevantes para o processo psicoterapêutico da abordagem de psicologia corporal, seu histórico e desenvolvimento, para que o leitor tenha uma maior compreensão sobre a abordagem, assim como algumas das suas principais ideias.

Histórico da Psicologia Corporal

Wilhelm Reich foi quem deu início ao desenvolvimento desta linha teórica, Austríaco nascido na Galícia em 1897, que durante sua participação na I Guerra Mundial passou a estudar assuntos e desta forma desenvolveu grande interesse sobre os aspectos físicos e emocionais do ser humano. Após cursar direito por seis meses sem ter desenvolvido muito interesse pela área, ingressou na academia de medicina. Foi quando conheceu as ideias da psicanálise durante um seminário sobre sexologia em 1919 e passou a estudá-las com afinco, aprendendo muito com seu professor e precursor da Psicanálise, Sigmund Freud, tornando-se em seguida psicanalista e membro da Sociedade Psicanalítica de Viena. (1)

Com o passar do tempo, Reich foi apresentando ideias muito distintas dos demais membros da Sociedade Psicanalítica, por sua visão voltada não só ao tratamento individual, mas também social, e também por observar que o método tradicional não era suficientemente eficiente para alguns casos. Passou então a escrever sua teoria com o objetivo de identificar e analisar o caráter de seus pacientes para que então através de um amadurecimento deste, eles pudessem ultrapassar os limites das resistências que surgiam ao longo do processo psicanalítico. (2)

Essa e outras ideias, entretanto, não foram bem vindas pelos seus colegas da época assim como sua atuação no âmbito político, meio que encontrou para expressar suas

convicções de como desenvolver uma sociedade mais saudável. Estes fatos fizeram com que Reich fosse expulso da sociedade psicanalítica, dando início em seguida a sua própria linha teórica, o que ocorreu por volta de 1934. (2)

O autor mencionou em suas obras a necessidade de deixar o processo terapêutico o menos mecanicista possível, utilizando técnicas somente quando necessário e principalmente como ferramentas para cada caso. Alguns psicólogos da área, contudo, ainda priorizam apenas as técnicas para trabalhar com seus pacientes, o que faz muitas vezes com que eles percam o que tem de mais importante no processo psicoterapêutico corporal, ou seja, o paciente a sua frente contando sua história e trazendo a tona sua angústia tanto de maneira verbal quanto não verbal. (3)

O resultado de atitudes assim é que muitas vezes a sintonia entre as partes deixa de acontecer e o psicólogo pensa a respeito da história do paciente ao invés de sentir o paciente. A partir daí suas crenças e experiências passam a influenciar sua escuta, usando seu lado racional, dando margem a uma interpretação diferente do que na verdade está por trás da fala de seu paciente. (3)

Contudo, para que o psicólogo possa sentir o paciente é necessário que ele esteja apto a estabelecer um vínculo terapêutico com ele, ou seja, é necessário que este encontre-se disponível para esta relação e principalmente que esteja saudável física e emocionalmente. Sendo assim, seu processo psicoterapêutico deve receber atenção especial e da mesma forma, é importante que o psicólogo estabeleça meios para manter-se emocionalmente estável após o término de cada sessão, para atender adequadamente o paciente seguinte. (4)

Reich pesquisou diversos fatores biofísicos para descobrir meios de atingir resultados positivos com seus pacientes e concluiu que a sexualidade, como afirmava Freud, era o ponto central das neuroses. Porém ele identificou que a libido era uma energia possível de ser medida através do uso que fez de um aparelho chamado galvanômetro, deixando-o em contato com a pele de indivíduos durante o ato sexual. Ele provou com isso que o prazer gerava uma corrente elétrica sobre a pele e que essa corrente era uma energia concreta, podendo ser medida e registrada. E concluiu assim que a corrente seguia em direção aos genitais, descarregando após um determinado ponto de carga bioelétrica. (1)

Ele então percebeu que os pacientes que eram capazes de se entregar completamente ao ato sexual atingiam um nível de descarga energética que os deixava calmos e menos rígidos, ou seja, ficavam livres das neuroses. Portanto, quando um indivíduo conseguia expandir (ter prazer) e contrair (ter angústia) de forma equilibrada, sua libido (chamada de orgone na abordagem) circulava de maneira saudável, não ficando estacionada em nenhum

ponto de seu corpo devido às couraças (como são chamados os pontos de bloqueio energético), e com isso ele apresentava um funcionamento físico e mental saudável. Assim, Reich desenvolveu a teoria da economia sexual, sendo este o nome dado à forma que o organismo encontra para estabelecer um equilíbrio entre as tensões fazendo o processo de descarga, de formas diversas, sempre que necessário. (1)

Alguns autores exemplificam claramente a forma de Reich perceber os indivíduos, e a forma com que os psicoterapeutas o fazem a partir de estudos da abordagem em questão:

O pensamento reichiano concebe o indivíduo enquanto um organismo bio-psicosocial, no qual o fluxo da vida vegetativa desencadeia contrações e expansões no biosistema, determinando padrões estruturados de funcionamento energético-emocional. Este paradigma está na origem da vida, direcionando o enfoque clínico assim como suas construções teóricas. (5:1)

O Desenvolvimento das Couraças e do Caráter

Reich se dedicou a compreender a formação das estruturas de caráter e das couraças e os motivos pelos quais elas se instauravam de certa forma, e determinou ao longo de sua carreira, suas funções e o desenvolvimento do processo psicoterapêutico para cada um dos caracteres descritos por ele. Com isso, ele se desligou definitivamente dos métodos psicanalíticos e passou a voltar sua abordagem ao corpo, acreditando que este expressa a história de um indivíduo assim como suas questões inconscientes. A partir deste ponto, passou a atender seus pacientes de frente para observá-los, perceber seu tom de voz, sua respiração, seu olhar, seus pontos de tensão e suas expressões físicas de forma geral e não mais deitados em um divã fora do alcance de sua visão, como fazia usando o método psicanalítico tradicional. (1)

As estruturas de caráter se formam devido a situações traumáticas vividas ao longo das fases de desenvolvimento dos indivíduos, e elas têm relação com a intensidade, com a origem dos traumas e com os recursos emocionais que o indivíduo encontrou para superá-los. Este conhecimento surgiu a partir das investigações psicanalíticas sobre a neurose, contudo passou por diversas investigações e obteve novas perspectivas a partir da teoria reichiana. As situações traumáticas vividas em cada etapa do desenvolvimento influenciam ainda na formação das couraças, em outras palavras, nas tensões crônicas, nos bloqueios da circulação da energia orgone pelo corpo, o que acarreta pontos de tensão energética, que tem por consequência o surgimento de dores ou enrijecimento muscular, o que deixa o indivíduo menos flexível, tanto física quanto emocionalmente. (6)

Com o passar do tempo Reich percebeu que através dos estímulos corporais, ou seja, ativando o sistema neurovegetativo, ele atingia as coraças e trazia a tona sentimentos, lembranças e emoções que os pacientes acumulavam a partir de suas histórias de vida, desenvolvendo assim a técnica que chamou de Vegetoterapia Characteroanalítica. Deste ponto em diante, Reich voltou sua atenção total ao corpo, ao orgasmo e ao desbloqueio de coraças, quando em meio a suas pesquisas descobriu a energia Orgone. Esta é uma energia vital que circula em nosso organismo e em tudo ao nosso redor; ele transformou a partir deste momento a Vegetoterapia Characteroanalítica em Orgonoterapia, desenvolvendo em seguida uma ciência denominada por ele de Orgonomia. (1)

O Início do Processo Psicoterapêutico

Atualmente tem-se conhecimento sobre práticas que nos auxiliam a ter resultados satisfatórios nos consultórios. O início do processo psicoterapêutico, por exemplo, deve seguir alguns passos, sendo que o primeiro é o acolhimento e a escuta atenciosa com relação à queixa e ao desejo do paciente de obter algum resultado com o processo psicoterapêutico. Desta forma, é necessário compreender a razão pela qual o paciente buscou o psicoterapeuta, a partir de que momento a queixa se estabeleceu e como as coisas funcionavam antes disso. Contudo não é recomendado entrar em questões profundas antes de estabelecer um vínculo terapêutico, pois isso pode afetar negativamente o processo. (7)

Baker afirma ainda que o paciente deve ser examinado pelo psicoterapeuta corporal desde o primeiro contato, seja este pessoalmente ou não. Além de uma observação física, sendo esta a mais superficial que se faz (porém não menos relevante), já que se trata da camada que o indivíduo demonstra para a sociedade. É feita também uma observação comportamental, além da análise do caráter que ocorre através da escuta e observação durante as sessões. Porém isso não é tudo, na abordagem em questão é necessário avaliar fatores relacionados a alimentação do paciente, seus hábitos diurnos e noturnos, seus relacionamentos, inclusive é comum pedir exames físicos ao paciente e trabalhar em conjunto com o seu médico ou psiquiatra caso ele possua e/ou faça uso de medicação controlada. (7)

Outro ponto relevante na abordagem é buscar compreender já no início da psicoterapia como foi o período pré-natal do indivíduo, dados sobre o parto, o desmame, fatores marcantes durante seu desenvolvimento e situação atual perante a família e demais grupos sociais. Será levado em conta não só o que o indivíduo apresenta, mas também como o faz. A massagem reichiana, feita geralmente no início das sessões por psicólogos que utilizam técnicas da Vegetoterapia Characteroanalítica, pode auxiliar o psicólogo a trazer emoções que estavam

inconscientes ao paciente, e a identificar exatamente aonde se encontram os maiores pontos de tensões musculares, o que possibilita um diagnóstico preciso e um projeto terapêutico adequado a cada caso específico. (3)

O Setting Terapêutico

O ambiente físico ou o *setting* terapêutico como é comumente chamado, por sua vez, também exerce um papel importante durante os atendimentos, influenciando tanto positiva quanto negativamente a psicoterapia. Desta forma merece atenção e alguns cuidados, devendo portanto ser acolhedor, sem luz forte sobre o paciente, com paredes de cores claras, porém, não frias, devendo ser em tons de creme, por exemplo. As poltronas devem ser confortáveis tanto para o paciente quanto para o terapeuta, já que estes estando desconfortáveis transmitirão a atenção para a sensação física desagradável mais do que para o conteúdo emocional a ser trabalhado na sessão. (3)

O autor menciona que outro fator relevante é o posicionamento das poltronas, devendo estar uma de frente para a outra, sem objetos entre elas, como mesas, por exemplo. Isso visa o posicionamento frente a frente sem interferências, que auxilia tanto para a leitura corporal, quanto para a sensação de órgão, ou seja, a transmissão energética que passa do paciente para o psicólogo e vice e versa. Além desses detalhes é necessário ainda que o paciente sinta-se à vontade na sala, tendo certeza de que sua privacidade está sendo mantida, e para isso, uma música instrumental tocando na recepção pode ser útil, pois ele saberá que pessoas fora da sala não ouvirão o que ele fala. (3)

Além disso, artigos religiosos de qualquer espécie não são recomendados nos consultórios para não gerar nenhum desconforto nos pacientes, que devem perceber o psicólogo como alguém neutro e não tendencioso. O cheiro no consultório deve ser agradável e neutro, não sendo recomendado o uso de incensos, pois o olfato também influencia a memória e causa bem ou mal estar no indivíduo. Por fim, os artigos necessários para a sessão, como objetos para a prática de exercícios, travesseiros e colchonetes devem ser limpos e desinfetados propriamente com álcool e de preferência logo após seu uso, para que o paciente veja e sinta-se a vontade para utilizá-los sempre que necessário. O mesmo vale para a mão do psicólogo que deve ser limpa também com álcool gel antes de possíveis contatos físicos, também com o intuito de manter o bem estar do paciente. (1)

O Psicólogo

Espera-se que o psicólogo esteja bem preparado para o atendimento de seus pacientes durante todo o processo psicoterapêutico, e para isso é preciso que este conheça a si mesmo, compreenda suas limitações e tenha conhecimento sobre seu próprio caráter, trabalhando sempre para seu amadurecimento, o que acontecerá através do seu próprio processo psicoterapêutico. Um psicólogo encoraçado, ou seja, com sua energia desorganizada devido às suas questões emocionais inconscientes mal resolvidas, não será capaz de estabelecer um vínculo terapêutico apropriado com seus pacientes. (4)

Para compreender a razão deste parágrafo é importante observar a opinião de Reich sobre a comunicação inconsciente entre psicólogo e paciente:

É fácil compreender que o temperamento de um dado analista constitui fator decisivo no tratamento de cada caso. Como sabemos o analista tem as tarefas de usar seu próprio inconsciente como uma espécie de aparelho receptor para sintonizar o inconsciente do analisando e de tratar com cada doente individual de harmonia com o temperamento do doente. (4: 175)

Reich além de mencionar o uso do inconsciente do terapeuta, também traz em questão, na citação acima, o temperamento do analista, sendo este a mistura de fatores genéticos, herdado dos pais ainda durante a gestação com as características adquiridas a partir de um contato com o meio familiar e social. O temperamento é então algo que não se controla ou modifica, porém com o amadurecimento do caráter este passa a ser controlado de forma madura e saudável pelo indivíduo. (8)

Com relação ao uso do inconsciente do psicólogo para sintonizar-se ao do cliente, pode-se afirmar que é algo plausível de comprovação científica atualmente. Goleman afirma que o conhecimento sobre si mesmo e sobre outras pessoas pode ocorrer através de um processo de empatia. O autor cita uma descoberta recente da neurociência sobre o cérebro social, parte do cérebro que se conecta com outros cérebros, estabelecendo uma comunicação. A descoberta ocorreu quando ao invés de estudar o cérebro de um único indivíduo por vez, como era de costume, cientistas passaram a observar a reação dos cérebros de duas pessoas enquanto interagem, e com isso puderam perceber diversas modificações de um cérebro a partir das atitudes dos outros com quem interagem. (9)

A partir daí foram descobertos os “neurônios-espelhos”, que têm como característica principal a conexão com os neurônios-espelhos de outros cérebros, transmitindo e captando

informações e emoções, assim como um *wi-fi*, como exemplifica o autor. Existem hoje algumas teorias sobre a descoberta destes neurônios, porém a que o autor cita em seu livro como a mais interessante é a de um evento em um laboratório na Itália, onde um grupo de cientistas que mapeava e observava o funcionamento cerebral de um macaco percebeu que uma célula em seu cérebro que deveria se iluminar quando ele levantasse um dos braços estava se iluminando embora ele não estivesse se movendo. Os cientistas, ao olharem ao redor, perceberam que o cuidador do animal levantava aquele braço para tomar sorvete, e concluíram assim que, por eles possuírem um vínculo, o que um fazia perante o outro afetava sua atividade cerebral. (9)

Indo mais a fundo, cientistas fizeram um estudo no Hospital Geral de Massachusetts, da Faculdade de Medicina de Harvard, onde filmaram sessões de psicoterapia, e analisaram os resultados com os pacientes ao término de cada sessão. O que conseguiram comprovar com isso foi que em momentos em que os pacientes afirmaram ter se sentido confortáveis e acolhidos pelo psicoterapeuta, eles tinham atividades fisiológicas coordenadas, portanto tanto suas fisionomias quanto seus batimentos cardíacos estavam no mesmo ritmo; porém, quando eles sentiam que não estavam sendo compreendidos isso não acontecia, ou seja, demonstravam que não estavam sintonizados uns com os outros. (9)

Desta forma, pode-se dizer comprovada a existência da sensação de órgão que se encontra na literatura da abordagem de psicologia corporal, que é a capacidade que o psicólogo desenvolve de sentir, sintonizar-se com o paciente, ficando apto a compreender o que ele precisa e seu objetivo com o que traz verbalmente ou não para as sessões. (10)

Para explicar a expressão sensação de órgão, como ela ocorre e qual sua função durante o processo psicoterapêutico será apresentado um resumo breve e claro sobre o tema:

Esquemáticamente, pode-se dizer que a sensação tem origem num estímulo ou numa excitação, que atua sobre os receptores (retina, pele, etc.) de órgãos sensoriais, provocando a impressão; esta é levada pelos nervos sensitivos dos centros nervosos (cérebro), tendo-se, portanto, a condução; e por fim se dá a sensação propriamente. Conforme essa teoria da localização, as sensações passam a ser "percebidas" quando uma determinada área sensorial do cérebro (terminal nervoso) é ativada. O termo designa uma considerável variedade de aspectos e fenômenos psicológicos, ligando-se também a atividades físicas, como é natural. Não se pode falar de sensação sem falar dos órgãos dos sentidos. E costuma-se dividir o estudo dos sentidos em dois pontos: percepção (correspondendo à utilização dos sentidos frente a fatos do meio ambiente ou do próprio indivíduo), e sensação (correspondendo aos estímulos que impressionam os órgãos dos sentidos, ao

funcionamento desses órgãos). Cada órgão sensorial dispõe de grande capacidade de "registrar", ou, para empregar o verbo mais adequado, de "sentir" determinado tipo de estímulo; para isso, o órgão está devidamente adaptado e especializado nessa determinada função. (5: 2)

O Vínculo Afetivo no Processo Terapêutico

Existem dois fatores importantes a serem considerados para que essa sintonia ocorra, um é a disponibilidade do paciente em passar pelo processo psicoterapêutico e o outro é a disponibilidade do psicólogo em embarcar com ele nesta jornada, pois o esforço para a obtenção dos resultados virá de ambas as partes, sendo que um influenciará diretamente o desempenho do outro durante o processo de terapia. (6)

Para exemplificar a necessidade de uma união entre paciente e psicólogo será apresentada uma citação de Lowen:

É claro que o paciente gostaria de ser diferente do que é. E, por isso, está em terapia. Este é também o significado de seu ego ideal. Mas isso é como olhar para a outra margem do rio, sem saber o que fazer para chegar até lá. É como pedir que nade, a uma pessoa com medo de água. O paciente sente que se lhe está pedindo que abandone um terreno familiar a um lugar desconhecido. Quando começa, parece que está amedrontado, fraco e inseguro; é forte sua resistência. A motivação deve ser igualmente forte. A fim de alcançar este ponto, o terapeuta deve conscientizar o paciente do distúrbio que é seu caráter e, ao mesmo tempo, fazê-lo sentir a possibilidade de um modo melhor de funcionamento. Se ele puder experimentar melhor este caminho, a tarefa fica grandemente facilitada [...]. (6: 127)

Neidhoefer também menciona a importância do psicólogo estar com o paciente, ou seja, disponível para ele durante o processo psicoterapêutico. O autor explica a função do vínculo que é estabelecido durante este período e de sua eficácia na terapia:

Estar com a outra pessoa significa entrar em contato num profundo nível bioenergético. Isto implica correr riscos constantes no que se refere aos seus próprios limites e, assim, caminhar para o encontro. Portanto, cada terapia que merece este nome é basicamente uma história de amor. O terapeuta precisa, principalmente, amar seus pacientes, caso contrário, nada se movimenta. Não estou falando deste amor estereotipado, que resulta em transferência e contratransferência, nem de nenhum tipo de paixão religiosa. Refiro-me à ligação profunda com tudo que está vivo, à afeição inesgotável que, independentemente de qualquer couraça, é a nossa natureza. Quando o

contato do terapeuta é baseado nesta afeição, ocorre - e só então - transferência de força curativa. (11: 1)

A Relação de Transferência e Contratransferência

A relação de transferência e contratransferência, portanto, é essencial ao desenvolvimento do trabalho terapêutico, sendo que a transferência parte do paciente em direção ao psicólogo e a contratransferência, do psicólogo em direção ao paciente. Esse sentimento que vem do paciente é estabelecido de acordo com sua maneira de se relacionar com o outro, desenvolvida desde o início da sua vida, e deverá ser bem administrado pelo psicólogo que deverá manter-se consciente sobre ela para permitir que o paciente apresente durante as sessões aquilo que está em sua mente, sem que inconscientemente o terapeuta entre no papel que lhe é atribuído, sendo esta a exemplificação de contratransferência. Ou seja, o psicólogo deve agir sabendo o que é seu e o que vem da maneira em que o paciente consegue percebê-lo na relação então estabelecida. Isso só é possível a partir do seu próprio processo psicoterapêutico e supervisão de um profissional experiente. (12)

Bem manejada, a transferência dará excelentes dicas ao psicoterapeuta sobre o funcionamento do paciente. Isso será possível na exata medida em que o psicoterapeuta for capaz de conduzir o paciente à conscientização de suas defesas caractereológicas e, uma vez alcançado esse nível de consciência, de permitir ao paciente um espaço de descarga para as emoções por tanto tempo evitadas por meio das defesas. (12: 13)

Resistências

Uma vez que a transferência e a contratransferência estejam sobre controle, torna-se mais fácil atingir a segunda e a terceira camada do indivíduo, sendo a primeira a que o indivíduo expressa perante a sociedade, a segunda a camada em que ele entra em contato de forma mais profunda com suas questões emocionais, e a terceira seu cerne, sua essência. Mas ele precisará colaborar para que isso ocorra, pois ao sair da primeira camada, que é a sua apresentação social, ele entra em contato com a segunda, em que se encontram conteúdos que podem ser incômodos a si e desta forma pode tentar evitar dividir algo com o psicólogo. Isso pode ocorrer de forma consciente ou inconsciente, em forma de sono, preguiça, choro ou por desvio de assunto. Este fenômeno é chamado de resistência, e ela acontece como forma de proteção. Porém quando ela continua ao longo da terapia, não permite que conteúdos relevantes venham à tona

para serem trabalhados pelo psicólogo, atrasando ou impossibilitando que a melhora do paciente aconteça. (13)

O que ocorre é similar a situação de metáfora, descrita pelo autor em seu livro chamado “Deixa Vir”, em que o paciente quer um resultado sem permitir que o psicólogo tome conhecimento de fatores importantes para auxiliá-lo de alguma forma:

É como contratar um pedreiro para reformar sua casa e não entregar o material necessário, atrapalhar o serviço dele com conversa fiada, não explicar exatamente o que deve ser alterado na casa, ou mesmo, não deixá-lo entrar na casa que vai ser reformada por ter vergonha de alguma coisa... e depois ficar bravo e reclamar que o serviço não está sendo feito como deveria. (13: 24)

Rego fala sobre os graus de resistência, classificados por ele de um a seis, sendo um, o nível mais baixo de resistência encontrado, quando o indivíduo lida de forma natural com seu conteúdo psíquico, não apresentando dificuldades emocionais por aceitar-se e estar agindo em harmonia com seu cerne. Porém, esta atitude é comum somente em indivíduos com o caráter mais maduro que existe chamado por Reich de Genital e não sendo comum na sociedade atual, pois para isso o indivíduo deve ter chegado a sua última etapa de desenvolvimento sem ter enfrentado situações traumáticas, portando o grau um nem sequer necessita de terapia. (13)

O grau dois, por sua vez, consiste em pouca resistência, portanto o psicólogo pode deixar o paciente trazer seus conteúdos conforme sua capacidade e necessidade de lidar com eles. Deve ainda tomar cuidado para não agir de forma narcisista, ou seja, centrado no próprio ego, querendo ser responsável por grandes mudanças no processo terapêutico, pois quem o dirige é o paciente, que tem capacidade de fazê-lo. Os graus três e quatro, no entanto, exigem que o psicólogo tenha sensação de órgão, pois ora precisarão de uma participação mais ativa vinda dele, ora mais passiva, intercalando conforme a necessidade percebida. Pacientes com este grau de resistência demonstram mais dificuldades, porém apresentam interesse em ultrapassar este fenômeno para atingirem seus objetivos, de sentirem-se emocional e fisicamente saudáveis. (13)

O grau cinco é o mais alto encontrado em consultórios, segundo o autor, visto que um indivíduo de grau seis não chega nem sequer a buscar auxílio de um psicoterapeuta. Logo, o paciente de grau cinco apresenta muita resistência, embora tenha uma motivação interna de sentir-se melhor. Então a atuação do psicólogo deverá ser ativa, sendo ele o responsável por guiar a terapia. Ele deve trazer à tona conteúdos importantes para a terapia, por meio de mensagens, análise do caráter e de diversos exercícios corporais. (13)

Entretanto, é importante que se observe a variação de graus em um mesmo indivíduo, já que ao longo da terapia pode-se constatar maior ou menor grau de resistência. Isso ocorre de acordo com a fase vivida pelo paciente, o conteúdo a ser trabalhado e sua maturidade caracterial. Por esta razão, sentir o paciente se faz crucial durante os atendimentos, conforme mencionado anteriormente. (13)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artigo apresenta alguns dos aspectos importantes sobre o processo de psicoterapia corporal, segundo teóricos experientes que em muito contribuíram para o desenvolvimento e prática da abordagem. Porém, devido ao limite de conteúdo a ser reunido neste artigo e a limitação de tempo para sua produção, nem todos os fatores que influenciam a terapia corporal são mencionados aqui.

Embora o foco principal do trabalho possa ser encontrado nos tópicos descritos no desenvolvimento do artigo, há muito mais a ser considerado com relação à prática dos psicólogos corporais. Levando em conta o fato de que muitos autores são de uma cultura diferente da brasileira, algumas informações são adaptadas para o procedimento adequado no Brasil, todavia muitos são os procedimentos internacionalmente comuns, o que facilita a pesquisa.

A didatização de informações práticas concernentes ao desenvolvimento do processo psicoterápico sob perspectiva da psicologia corporal foi o objetivo do artigo. Porém, para uma pesquisa mais completa, é preciso que um trabalho mais extenso seja feito, uma vez que para falar descritivamente sobre todos os fatores relevantes ao processo é preciso um estudo mais extenso, para que além de mencionar os fatores, possa ser explicada a função de cada ação, seus resultados e sua relevância para a atuação de psicólogos.

Outras informações que poderiam constar aqui são dados teóricos sobre a psicologia corporal, para que o leitor, mesmo sendo de outra abordagem teórica na área de psicologia, possa interpretar o fator de relevância por trás de cada tópico. A formação do caráter, sua análise, as couraças e suas funções, como afrouxá-las e com que intuito, por exemplo, são dados que auxiliam a compreensão sobre os procedimentos expostos no artigo.

Contudo, segundo o objetivo expresso na introdução, o artigo cumpre seu ideal, que era apresentar dados importantes extraídos de diversas obras para auxiliar o procedimento de psicólogos em fase inicial ou profissionais interessados em trabalhar de forma mais intuitiva e profunda e ao mesmo tempo considerando a teoria em que se baseiam para atender assertivamente seus pacientes.

REFERÊNCIAS

1. VOLPI JH. **Reich: da psicanálise à análise do caráter**. Curitiba: Centro Reichiano; 2003.
2. VOLPI JH. **Um panorama histórico de Wilhelm Reich**. Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano; 2004.
3. NAVARRO F. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica**. Sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus; 1996.
4. REICH W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes; 1972.
5. SOARES ES, ORTLIEB S. **Sensação de órgãos e Crenças Familiares**. In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latinoamérica, XIII, VIII, II, 2008. Anais. Curitiba: Centro Reichiano; 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85- 87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 10/10/2015.
6. LOWEN A. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. São Paulo: Summus; 1977.
7. BAKER E. **O labirinto humano. Causas do bloqueio da energia sexual**. São Paulo: Summus Editorial; 1980.
8. NAVARRO F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus; 1995.
9. GOLEMAN D. **O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas**. Rio de Janeiro; Objetiva; 2012.
10. NAVARRO F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus; 1996.
11. NEIDHOEFER L. **Trabalho corporal intuitivo. Uma abordagem reichiana**. São Paulo: Summus, 1994.
12. VOLPI JH, VOLPI SM. **Reich: Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano; 2003.
13. REGO RA. **Deixa vir... Elementos clínicos de psicologia biodinâmica**. São Paulo: Axis Mundi Editora; 2014.