

O avanço da Psicoterapia Corporal

Seguidores de Wilhelm Reich desenvolveram abordagens hoje reconhecidas mundialmente como psicoterapias: bioenergética, biossistêmica, biossíntese e biodinâmica procuram o equilíbrio entre corpo, psique e sociedade.

outubro de 2005
Rubens Kignel

Wilhelm Reich, o precursor do "corpo em psicoterapia", deixou um legado de importantes discípulos, a partir dos quais nasceu uma segunda geração de seguidores que ocupam lugar de destaque na psicoterapia brasileira e de vários países. São chamados de neorreichianos pois se baseiam em conceitos e princípios criados por Reich, mas revistos, atualizados e influenciados por suas próprias pesquisas. Durante muitos anos o trabalho neorreichiano foi considerado um campo paralelo à psicoterapia, mas hoje é reconhecido mundialmente como psicoterapia. Seu movimento de evolução e atualização foi muito vigoroso durante os últimos 30 anos. Vejamos algumas das principais abordagens e alguns de seus conceitos principais.



O trabalho de Reich sobre a "couraça muscular" foi desdobrado por Alexander Lowen e John Pierrakos, considerados os primeiros discípulos neorreichianos. Ambos estudaram diretamente com Reich antes de trabalhar em colaboração. Por volta de 1950, desenvolveram uma técnica que denominaram "bioenergética", termo reichiano que significa energia biológica. Lowen e Pierrakos acabaram seguindo caminhos diferenciados apesar de terem mantido as mesmas bases e conceitos do mestre.

Lowen continuou com o trabalho da bioenergética, que acabou se transformando numa abordagem muito conhecida e reconhecida de trabalho psicocorporal. Um dos principais conceitos da bioenergética é o *grounding*, termo em inglês que significa "enraizamento", ou, em bom português, "pôr os pés no chão", "incorporar-se", "equilibrar-se", "cair na real", "estar em si e consigo mesmo". No princípio, *grounding* significava para ele o movimento energético da cabeça em direção aos pés, como forma de incorporação e autoconhecimento. Lowen partia do princípio reichiano de que os caracteres neuróticos, durante o ciclo do desenvolvimento, fixam-se energeticamente em algum ponto-chave do corpo, interrompendo o fluxo da energia. Esses pontos são chamados de anéis, e o bloqueio de energia ocorre desde muito cedo, durante os primeiros três meses, quando o bebê aprende a se defender principalmente com os olhos, evitando o contato ruim com o ambiente. O bloqueio, portanto, se estabelece nos olhos.

Mais tarde, na época do desenvolvimento da sexualidade, a interrupção do fluxo de energia se dá na pélvis.

O objetivo da bioenergética é desbloquear essa circulação, que em geral vem carregada das repressões, de tal forma que ao longo da relação terapêutica a pessoa se dá conta de sua história, de seus traumas e dificuldades, restaurando um fluxo melhor e mais dinâmico. Cada um dos caracteres, de acordo com Lowen, acaba se fixando em algum dos anéis: ocular, oral, peitoral, visceral e pélvico, dependendo da fase do desenvolvimento em que o trauma ocorre e da formação deste.

No setting bioenergético, terapeuta e cliente podem trabalhar de pé, para que o cliente explore sua energia nas chamadas "posições de stress", que estimulam os bloqueios a ganhar força e serem expressos. Dessa forma, é possível localizar com mais facilidade os bloqueios e restaurar ou reparar o fluxo psicoenergético. Os terapeutas bioenergéticos usam também o chamado *stool* ou "banquinho", em que o cliente deita de costas para alongar e estimular a musculatura paravertebral e o músculo diafragmático, que controlam movimento, sensação e respiração.

Descontraído a repressão físico-emocional incorporada nas costas e na respiração, libera-se tanto o corpo físico quanto o "corpo subjetivo", para que o processo psicoterapêutico se realize. O setting também pode ocorrer no divã, onde há a possibilidade de exploração de descarga ou contenção energética. O paciente se deita e, com a coluna apoiada, braços e pernas ficam livres para ser usados em movimentos de agressão ou acolhimento.

Essas técnicas corporais são acompanhadas de um profundo conhecimento psicodinâmico. Os terapeutas passam por uma intensa formação psicanalítica, que acompanha o processo. Lowen conseguiu juntar aspectos da dinâmica corporal e do organismo com a psicanálise freudiana.

Pierrakos, por outro lado, alinhavou o conceito de caráter a um trabalho em comunidade que chamou de *core energetics*, desenvolvido em conjunto com sua primeira mulher, Eva Pierrakos. Assim criaram o *patchwork*, que integra os conceitos da personalidade com a *core* energética, e tem conteúdo particular no desenvolvimento da espiritualidade. O princípio da *core* energética considera a ideia de que tudo é energia e consciência formada com um contínuo pulsar de movimento ao interior e ao exterior da pessoa. Essa energia é chamada por Reich de "orgone". Está tanto no Cosmos como no organismo humano, ou seja, em tudo o que existe. A capacidade de direcionamento dessa energia, de acordo com John e Eva Pierrakos, seria a própria capacidade de conscientização e, portanto, de chegar ao *core* (núcleo ou essência) pessoal. Influenciado pelos conceitos junguianos de "máscara", "sombra" e "self", Pierrakos denominou a primeira camada defensiva de "máscara", representando as couraças musculares aparentes ou superficiais; de "eu inferior" ou "sombra" os sentimentos negativos inconscientes contidos na musculatura mais profunda; e de "eu superior" ou *self core* aos sentimentos positivos contidos no corpo.

Desbloqueio das couraças

Outras duas importantes abordagens são a biodinâmica e a biossintese, desenvolvidas respectivamente por Gerda Boyesen e David Boadella, clientes de Ola Raknes, discípulo direto de Reich na época em que este viveu na Noruega.

Psicóloga e fisioterapeuta norueguesa, Boyesen foi cliente e aluna de Raknes. Desenvolveu um trabalho em que aliava a experiência psicoterapêutica dos conceitos reichianos a técnicas de massagens inspiradas na fisioterapeuta Adel Bülow Hansen (tanto no âmbito da fisioterapia quanto no uso da massagem para tratamento de distúrbios mentais e psicossomáticos) e na vegetoterapia criada por Reich e desenvolvida na Noruega por Raknes. O objetivo de sua técnica é o desbloqueio das couraças muscular, de tecido e visceral e conseqüentemente da subjetividade nelas contida. As massagens

biodinâmicas provaram sua eficiência na prática psicoterápica através do profundo conhecimento das características da musculatura, da pele, da membrana entre a pele e o músculo e do funcionamento visceral conectado com os estágios de desenvolvimento.

No brilhante artigo intitulado "A personalidade primária", Boyesen escreve sobre o desenvolvimento psicoenergético do ponto de vista da relação mãe/bebê especialmente conectado com o canal alimentar. Nesse sentido, as pesquisas em biodinâmica articuladas por Boyesen entre as massagens e a psicoterapia levaram à descoberta da "courage visceral" (repressões localizadas no funcionamento peristáltico do intestino), tornando-o hiper ou hipotônico, isto é, preso ou solto demais. Essas repressões aconteceram em fases muito primitivas do desenvolvimento desde o nascimento até a fase anal ou de controle do esfíncter, que acarretam problemas psicológicos e psicossomáticos. A esse movimento peristáltico Boyesen denominou psicoperistaltismo, numa alusão à ideia de que a digestão não processa só alimentos, mas também emoções primitivas. O psicoperistaltismo é trabalhado a partir da escuta, feita pelo terapeuta, dos ruídos detectados por meio de um estetoscópio posicionado na barriga do cliente durante a massagem, ruídos estes estimulados pelos diferentes toques e massagens. O toque na superfície da pele levou também à descoberta da "courage de tecido", isto é, o excesso ou falta de defesas em nível epidérmico.

Gerda Boyesen desenvolveu uma forma de leitura corporal diferente da de Lowen. Enquanto ele articulou a leitura do caráter através da postura somática da pessoa de pé, Boyesen preferiu o exame da pessoa com corpo deitado: por meio do toque e do manuseio do corpo do paciente, investigando musculatura, pele, membrana, articulações, respiração e suas relações significativas com a formação de caráter. A psicoterapia biodinâmica tem forte influência da ideia de relações objetivas e, especialmente, dos métodos e dos conceitos winnicottianos.

David Boadella, da biossíntese, também foi cliente de Raknes. Primeiro desenvolveu pesquisas com base num estudo aprofundado do desenvolvimento embriológico do ser humano, não somente pela investigação da embriologia orgânica em si, mas também pela articulação entre as camadas embriológicas e o conteúdo orgânico e subjetivo destas: O ectoderma, por exemplo, desenvolve-se em direção ao sistema nervoso, responsável pela relação sensorial e neurológica com o ambiente; o mesoderma, em direção ao sistema muscular e esquelético, encarregado de ação e movimento; e o endoderma, à parte visceral do corpo ligada às emoções mais primitivas. Essas pesquisas levaram Boadella a estudar a evolução do feto no útero, desde a fase embrionária, travando contato com o que chama de "vida intrauterina" e com as influências que o feto recebe da mãe e do ambiente durante a gravidez. Desenvolveu dois conceitos fundamentais da biossíntese: "útero quente" (receptivo ou acolhedor ao bebê) e "útero frio" (não acolhedor ou rejeitador). Esses conceitos foram expandidos como metáforas de situações da vida e usados psicoterapeuticamente na compreensão dos processos no nível das conexões afetivas viscerais ou endodérmicas.

O pensamento de Boadella seguiu em direção a conceitos de movimento e postura chamados "fluxo da forma" e "posturas da alma", com influência do embriologista alemão Blendsmith e dos conceitos de Stanley Keleman. As

posturas básicas do desenvolvimento humano definem fixações caracteriológicas que dependem principalmente da educação e cultura. Uma pessoa pode ter características corporais de flexão (fechadas) e extensão (abertas), tração e oposição, rotação e canalização, ativação e absorção, e pulsação. Cada uma dessas características tem uma respectiva postura corporal acompanhada de uma subjetividade básica ligada a situações de abrir-se e fechar-se a si e ao mundo, possuir e rejeitar, desfocar e focar, atividade e absorção, além de toda pulsação existente entre as posturas.

Outros importantes conceitos da biossíntese são os de "grounding" (similar ao de Lowen, que vimos anteriormente), o de "centrar-se", que se refere à capacidade de estar emocionalmente centrado ou equilibrado, e o de "verse", relacionado com a capacidade de se conectar, tanto ao mundo externo como ao interno, num fluxo dinâmico de comunicação. Cada um desses conceitos é vinculado ao sistema muscular e esquelético, ao sistema nervoso autônomo e visceral e ao sistema nervoso central e ao cérebro, respectivamente.

A biossíntese lida com os conceitos de vínculo psicoterapêutico de Guntrip e Winnicott, em relações objetais, além da compreensão do que chama de bioespiritualidade, ideia desenvolvida pelo dinamarquês Bob Moore. A bioespiritualidade é a capacidade do ser humano de estar com o melhor de si mesmo na vida. Na prática clínica psicoterapêutica são usadas técnicas de movimento, meditação, dança e o conceito de "ressonância", que ajuda o terapeuta a entrar em contato rítmico com o cliente e vice-versa.

Outro importante neorreichiano que podemos citar é Jerome Liss, criador da biossistêmica. Psiquiatra formado em Harvard, Liss atualmente mora em Roma onde trabalha em cooperação com Maurizio Stupiggia, de Bolonha. A biossistêmica lida com a ação não verbal nos sistemas corporais humanos: o corpo na família, o corpo na organização, o corpo político e o corpo nos grupos terapêuticos. A importância da biossistêmica reside no fato de que através da postura e das sensações pode-se analisar profundamente as relações familiares, de casal e de grupos.

No Brasil existem escolas que representam todas essas abordagens, incluindo algumas universidades, e a importância da psicoterapia corporal hoje está cada vez mais clara. Houve um grande avanço devido às pesquisas na neuropsicologia. Neuropsicólogos e neurologistas como Edward Tronick, do Hospital Infantil de Boston, Alan Schore, da Universidade da Califórnia, o médico e psicanalista Daniel Stern, António Damásio e Daniel Siegel, entre outros, pesquisaram profunda e detalhadamente a relação entre emoções e cognição no cérebro. As descobertas a respeito do sistema límbico (por onde passam as emoções), do hemisfério cerebral direito e esquerdo, do sistema nervoso autônomo com funcionamento simpático e parassimpático, do sistema nervoso central, do sistema motor, levaram a confirmações sólidas do que já se sabia empiricamente no trabalho clínico. Com isso, o psicoterapeuta corporal tem condições de trabalho e conhecimento que facilitam bastante os diagnósticos e a clínica, que no e através do corpo descobre e pode reparar funções psíquicas. A contribuição da psicoterapia corporal evidencia o fato de que a possibilidade de transformação deve mobilizar a pessoa como um todo. Se o estímulo for apenas psíquico, as transformações se mostrarão mais difíceis e lentas.

Esses estudos proporcionaram ao psicoterapeuta corporal um preparo avançado, o de conhecer o corpo como um emissor de subjetividade, mas também como organismo, com suas manifestações psicossomáticas, e o corpo como forma, expressa por seus gestos significativos. Além disso, a maioria dos treinamentos oferece um profundo conhecimento da dinâmica psicanalítica, influenciada por diferentes abordagens, tanto para trabalho individual como de grupo.

Este mês, a nata de psicoterapeutas e pesquisadores da Europa, dos Estados Unidos e da América Latina estará em São Paulo para compartilhar as novidades da área corporal, com abordagens ainda desconhecidas no Brasil, no 7o Congresso.

É importante lembrar que a psicoterapia corporal tem forte atuação na área social, e talvez seja a linha terapêutica que mais tenha avançado nessa área, pois além do trabalho terapêutico exerce função de educação terapêutica e de saúde, melhorando a qualidade de vida de dezenas de comunidades de baixa renda no Brasil. O trabalho educacional é muito importante na formação de psicoterapeutas, que aprendem constantemente com exercícios práticos e teóricos. Todo psicoterapeuta deve passar por uma intensa experiência prática compartilhada com seus colegas, tanto em grupo como no trabalho individual, para poder interferir no ambiente a partir dessa vivência pessoal.

Para conhecer mais:

O corpo no limite da comunicação. Rubens Kignel. Summus, 2005.

O corpo em terapia. Alexander Lowen. Summus, 1997.

Nos caminhos de Reich. David Boadella. Summus, 1985.

Entre psiquê e soma. Gerda Boyesen. Summus, 1986

www.biodinamica.psc.br, www.biossintese.com.br, www.bioenergetica.com.br