

Introdução à Psicoterapia Corporal Biodinâmica

Introduction to Biodynamic Body Psychotherapy

A Mudança da Paisagem Corporal – Estudo de Caso -

Changing of the Body Scenery - Case Study-

***Filipa Sofia da Cunha Ferreira Coutinho**

(a) Graduada em Fisioterapia pela ESSVS, Graduada em Medicina Tradicional Chinesa pelo IPN, Pós-graduada em Osteopatia pela Universidade de Osteopatia de Madrid, Professora de Reflexologia na Pós-Graduação em Medicinas Naturais na ESSVS

Resumo: A relação fisioterapeuta-paciente é usualmente caracterizada por momentos de tensão, incómodo ou dificuldade na partilha de emoções, devido muitas vezes à intervenção directa no corpo dos pacientes. Esta problemática normalmente é vista como um choque aos limites do paciente. Mas sendo a única forma de resolução de um problema físico, este sujeita-se à aplicação das técnicas mas sem o consentimento devido ou relaxamento/confiança no tratamento necessário(a).

Sendo a Fisioterapia uma excelente terapia no que refere ao conhecimento do corpo na sua forma mais estrutural, é imprescindível um conhecimento mais aprofundado no que se diz a ligação corpo-mente, com vista a uma melhoria mais eficaz dos cuidados de saúde. Posto isto, abordamos através do relato de um estudo de caso, o aprofundamento do conhecimento na área da Psicoterapia corporal Biodinâmica, promovendo assim uma melhor prática de cuidados de saúde em Fisioterapia.

Palavras-chave: Psicoterapia Corporal Biodinâmica; Mudança da Paisagem Corporal; Fisioterapia; Estudo de Caso.

Abstract: The physiotherapist-patient relationship is usually characterized by moments of tension, discomfort or difficulty in sharing emotions, sometimes due to direct intervention in the patients' bodies.

This problem is normally seen as a chock to the patients' limits. But being the only way of resolution to a physical problem, the patient submits himself to the application of the techniques, but without the due consent or relaxation/trust in the necessary treatment.

Physiotherapy being an excellent therapy in terms of knowledge in its most structural form, a more in-depth knowledge of the body-mind connection is imperative, with the aim of a more effective improvement in health care.

With that said, we approach this matter through the report of a case study, the deepening of the knowledge in the area of Biodynamic Body Psychotherapy, thus promoting a better practice of health care in Physical Therapy.

Keywords: Biodynamic Body Psychotherapy; Changing of the Body Scenery; Physiotherapy; Study Case.

Introdução:

Início esta pesquisa com base na minha curta caminhada pela aprendizagem/experimentação da Psicoterapia Corporal Biodinâmica. Com esta, foram surgindo várias questões acerca de toda a veracidade/pertinência científica desta área, passando principalmente pelas técnicas aplicadas que, pela sua simplicidade extrema, promoviam o questionamento de toda esta área.

À medida que fui descobrindo as pitadas deste novo conhecimento, este contrastava e muito com o meu conhecimento base, que advém da área da Fisioterapia/Medicina Tradicional Chinesa/Osteopatia, conhecimento este rico em conceitos e definições, baseado na aplicação de técnicas com um objectivo bem definido e com resultados sempre expectáveis. No entanto, faltava algo neste conjunto de formação; Tinha o conhecimento da anatomia, das estruturas, do movimento das articulações, músculos e de energia, mas faltava-me uma parte muito importante neste conhecimento: o conhecimento das emoções e como estas interferem em toda a dinâmica corporal do ser humano. Apesar da Medicina Tradicional Chinesa, já categorizar algumas síndromes baseados nas emoções e na forma como estas se relacionam com o corpo, está implícito no tratamento a responsabilidade quase por completo do terapeuta pelo sucesso do tratamento, enquanto a Psicologia/Psicoterapia Corporal aborda muito o conceito da responsabilização do paciente no seu próprio tratamento. E acho que isto foi a maior aprendizagem no decorrer da minha formação: Não podemos transferir a responsabilidade da recuperação do nosso próprio corpo para um “curandeiro”, visto que este apenas só poderá ser um guia na recuperação. Nenhum terapeuta, por mais conhecimento que possua, irá fazer respirar quem não quer respirar, ou irá fazer mover quem não se quer mover.

Muitas vezes sentia, no decorrer da minha prática clínica, que os tratamentos não evoluíam, quando o paciente teria todas as capacidades físicas para melhorar, simplesmente não acontecia por muito que o meu desempenho fosse semelhante a outras situações patológicas. E foi com o descobrir da Psicoterapia Corporal Biodinâmica que um novo conceito se tornou claro para mim, o sentido de ser um mediador para a resolução de um problema, e não o responsável pela resolução deste.

Outra aprendizagem que retirei foi que “o Pouco é muito”; As técnicas aplicadas, ricas na sua simplicidade e no regresso às sensações mais primitivas, bem como o contacto com as próprias vontades, medos e constrangimentos do paciente, facilitava assim a resolução de alguma problemática, sendo o terapeuta apenas um mero facilitador.

A minha expectativa, sempre baseada na evidência e na ciência, procurava um contexto muito mais prático e descritivo, com explicações elaboradas e em que me fossem dados todos os porquês, pois foi assim em todo o meu contexto académico anterior. Estava sempre presente um protocolo muito bem definido para a patologia já diagnosticada ou que eu poderia diagnosticar, e não para a pessoa em questão. Um terapeuta só diagnostica as patologias que estudou, as que nunca estudou nunca as poderá diagnosticar. E foi neste contexto que eu escolhi fazer um estudo de caso, baseado na ideia que só quando o paciente toma conhecimento do que se passa e que só este pode tomar a responsabilidade no seu próprio tratamento.

Dentro desse contexto, propõe-se apresentar um estudo de caso na área da Psicoterapia Corporal Biodinâmica, enfatizando os procedimentos de elaboração e divulgação da pesquisa, por meio de um trabalho estruturado e condizente com as normas estabelecidas. Sendo o procedimento escolhido a Mudança da Paisagem corporal, visto ser uma técnica que visa à consciência de uma determinada emoção e como esta se espelha no corpo.

Fundamentação teórica

Erraticamente ao que muitos teorizam, tanto a mente como o corpo não fazem parte de vários conjuntos de conceitos que podemos separar e dividir em parcelas distintas. Não são apenas um conjunto de órgãos, músculos e ossos comandados pela lei da física/mecânica/termodinâmica, são um conjunto de células e tecidos, regulados por leis essencialmente energéticas e neuropsicofisiológicas (Volpi, 2005). É então baseado neste precedente que o corpo ao longo dos tempos vai gravando na sua estrutura a sua própria biografia, tanto em mudanças psíquicas como corporais. Explicando assim a diferença entre o ser e o agir distinto de cada ser humano, caracterizando com isto a definição de carácter. O corpo não é meramente um objecto inanimado, sem consciência; Ele sente, aprende, disciplina-se e tem a capacidade de expressar os conflitos emocionais, e normalmente expressa-se através da postura, da respiração, das expressões faciais, alterações na voz, etc. Portanto, o corpo tem a capacidade de espelhar as experiências vividas tanto no presente, como o desconforto em relação alguma situação, instintos de sobrevivência, medos, ansiedades, como também tem a capacidade de guardar memória corporal de eventos passados deixando marcas mais profundas e irreversíveis, evitando assim as denominadas couraças. (Volpi, 2005; Freitas, 2011)

A Psicologia Corporal tem as suas raízes nos trabalhos desenvolvidos inicialmente por Wilhelm Reich e tem como princípio observar as manifestações comportamentais e energéticas da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente proporcionando uma relação de equilíbrio entre ambas, não descurando de nenhuma (Freitas, 2011). Tendo como principal objectivo proporcionar o reencontro da capacidade do ser humano em equilibrar o seu próprio corpo a sua própria energia, seus pensamentos e emoções (Volpi, 2005; Reich, 2004).

A Mudança da Paisagem Corporal surge então como uma forma simples de tomar conhecimento destes pequenos desequilíbrios internos e de como estes interferem com o corpo. Entre os muitos níveis do “Eu” e das suas características mais ou menos complexas, eles tendem ao encobrimento, principalmente dos seus níveis mais simples. Posto isto, a utilização desta técnica esta com base nesse princípio, de utilizar os níveis mais complexos do “Eu”, para analisar os mais simples. E isto baseia-se então no princípio de introspecção, que é o método mais directo para chegarmos ao nosso verdadeiro destino, a consciência do “Eu”. A utilização da introspecção é uma forma simples de traduzir a mente, no entanto não significa que o resultado dessa introspecção não seja enganador, e potencie hipóteses inválidas, estas só podem ser verificadas com a continuidade de outras experimentações práticas. (Damásio, 2010)

Damásio (2010) compara esta introspecção a determinados exercícios que os cérebros mais complexos executam no seu dia-a-dia, como por exemplo: “falar consigo próprios, tanto literalmente como através da linguagem da actividade neural”.

O mesmo autor baseado nessa introspecção, refere também como é que o facto de observarmos o verdadeiro interior da mente consciente, se consegue examinar o “aspecto da mente, no fundo das suas texturas e sucessivas camadas, livre de fardo da identidade, do passado vivido e do futuro antecipado, a mente consciente do momento e no momento”.

Esta tomada de consciência do corpo e da mente, e da forma como as emoções se reflectem nestes, capacita quem as sente como seu real responsável, e assim se desejar agir perante elas.

Posto isto, é nesse propósito que Damásio (2010) fala sobre o sentimento que surge depois de toda esta introspecção nas profundezas da mente: “de que o meu corpo existe e está presente, independentemente de qualquer objecto com o qual interaja, a afirmação sólida e silenciosa que estou vivo.”

Sendo assim, pode-se basear a Mudança da Paisagem Corporal, nestes 4 pontos descritos por Damásio (2010) : “1- a perspectiva a partir da qual os objectos estão a ser mapeados” -A mente tem um ponto de vista, utilizando a visão, o tacto, a audição, etc., e esse é o ponto de vista do corpo. “2- o sentimento de que os objectos estão a ser representados numa mente que pertence a mim e a mais ninguém (posse).” “ 3- o sentimento de capacidade de agir relativa aos objectos e acções levadas a cabo pelo meu corpo serem comandadas pela mente”, “ 4 – sentimentos primordiais, que dão significado à existência do meu corpo vivo, independentemente da forma como os objectos se relacionam ou não com ele.”

O resultado da percepção destes 4 pontos constitui um “Eu” na sua forma mais simples, em que as imagens do “Eu” composto se unem às imagens de objectos que não pertencem ao “Eu”, resultando assim numa mente consciente.

Metodologia

Identificação do Paciente:

- Nome: I.R.
- Sexo: Feminino
- Idade: 27 anos
- Profissão: Enfermeira

Instalações:

- Clínica Spotherapy

Procedimentos:

Sessão Psicoterapia Corporal Biodinâmica – Técnica Aplicada: Mudança da Paisagem Corporal

Histórico do paciente / Descrição da Sessão:

A paciente descrita desloca-se ao consultório após traumatismo no cotovelo direito durante actividade profissional. Esta segue-se acompanhada de vários exames radiológicos, em que estes não apresentam nenhuma lesão descrita. A paciente refere dor e incapacidade na realização de tarefas básicas que impliquem o movimento do cotovelo afectado, dormência e falta de força evidente em todo o membro superior direito.

Apresentava também uma atitude defensiva em relação ao cotovelo, permanecia sempre em rigidez e imobilização deste, mantinha igualmente uma postura de compensação e elevação do ombro, bem como, uma fixação da omoplata direita.

Foram realizados vários tratamentos de Fisioterapia, Acupunctura e kinesio tapping. A paciente referia alguma melhoria, mas a incapacidade permanecia durante várias semanas de tratamento intensivo.

Com o decorrer das sessões a paciente refere um acontecimento familiar traumático no mesmo intervalo de tempo do aparecimento da lesão.

Este acontecimento referia-se a um divórcio do pai e da mãe com vários episódios, de violência doméstica infligidos à mãe e à paciente em questão.

Foi então proposto à paciente a aplicação de uma técnica diferente baseada então na Psicoterapia Corporal Biodinâmica, tendo em conta que o tratamento efectuado anteriormente não estava a demonstrar os resultados pretendidos.

Após o consentimento da paciente, sugeriu-se então que pensasse numa emoção e que a tentasse caracterizar no seu corpo em forma de posição corporal.

Na posição bipodal de olhos fechados, a paciente assumiu a emoção, e caracterizou-a com uma exacerbação da posição de base dela; elevação do ombro direito, flexão do cotovelo direito a 90 graus, mão completamente fechada e uma rigidez generalizada pelo corpo todo. Passados alguns segundos a paciente começa a chorar compulsivamente, a respiração começou a descompensar, com uma respiração essencialmente torácica superior e vários espasmos no membro superior direito, principalmente a nível no músculo Triceps.

Foi aplicado pequenos toques suaves em áreas como ombro, cotovelo e mão, de forma a que aos poucos a paciente fosse tomando consciência do seu corpo e da sua posição corporal.

Calmamente, foi se verificando uma mudança da paisagem corporal, o seu ritmo respiratório foi diminuindo, a rigidez aos poucos foi desaparecendo, os espasmos deixando de se verificar e a posição do cotovelo foi cedendo.

Passado alguns minutos, foi pedido a paciente para se sentir na nova postura e verificar como se sentia nessa mesma posição.

Foi perguntado a paciente como se sentia, e o que gostaria de fazer naquele momento, ao qual ela referiu que se gostaria de sentar. Foi sugerido à paciente que teria toda a permissão para se colocar como desejasse. E nessa posição permaneceu, de olhos fechados, enquanto retratou o que sentiu durante a execução da técnica.

Referiu igualmente que a emoção escolhida foi a “Raiva” e que na realidade era isso que sentia em relação ao próprio pai. Narrou também alguns pormenores vivenciados em relação a este, e como isto estaria a interferir na sua vida actualmente, quer na sua actividade profissional quer nas suas relações pessoais com a própria mãe e companheiro.

Após todo o relato do vivenciado, foi pedido mais uma vez para tomar consciência do seu corpo e principalmente do cotovelo que era a sua principal queixa, ao qual era referiu não ter dor no momento. Pedi para explorar os movimentos do cotovelo, para senti-lo nos movimentos ao qual antes referia dor, ao qual ela refere um desconforto mínimo.

Na sequência do tratamento, foi mantido contacto com a paciente, ao qual a paciente referiu melhoras significativas na dor, tendo voltado a actividade profissional quase sem limitações. Relata também que a sua postura em relação ao contexto familiar tinha mudado e que se sentia muito mais consciente do meio envolvente e da forma como estava perante ele.

Prognóstico

A sessão ocorreu de forma satisfatória, obtendo-se um bom prognóstico. Confirma-se a necessidade de continuidade do processo terapêutico, para que a paciente continue na descoberta das suas angústias/frustrações que lhe possam estar a causar dano e memória física e assim puder encontrar a melhor forma de resolução desta.

Conclusão

A Psicoterapia Corporal Biodinâmica, mais concretamente a técnica de Mudança da Paisagem Corporal, revelou-se uma ferramenta de extrema importância no caso do paciente em questão. O espaço no qual a paciente foi acompanhada proporcionou um ambiente acolhedor e de escuta onde ele se pode expressar, deixando seus medos e suas aflições virem à tona.

É uma técnica de fácil aplicação, que potencia de forma clara a introspecção.

No entanto, esta introspecção também pode ter uma visão enganadora. Por este ponto é necessário estar atento a sinais de fuga pelo próprio paciente, em que a meu ver, seria necessária muita experiência pela parte terapeuta para identificar essa problemática.

Ao analisar o percurso percorrido no processo terapêutico é possível afirmar que houve um considerável progresso, percebe-se que o paciente apresentou de forma significativa uma possível melhora em relação às principais questões levantadas no início do tratamento.

Bibliografia

- Damásio, A. (2010). O livro da Consciência – A construção do cérebro consciente. Temas e Debates . Circulo de Leitores
- Freitas, L. L. T. (2011). Análise do caráter: uma nova prática , para uma nova teoria. Curitiba : Centro Reichiano. Obtido em 18 de Setembro de 2018 <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/FREITAS,%20Luciana%20Lorenzetti%20T.pdf>
- Reich, W. (2004). Analise do Carater. São Paulo: Martins Fontes.
- Volpi, J. H. (2005). Quando o corpo somatiza os conflitos da mente. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Obtido em 18 de Setembro de 2018 : www.centroreichiano.com.br/artigos.