

MARLI CAROLINA F. BONINE

**A UNIÃO DO TRABALHO TERAPÊUTICO, GESTALT-TERAPIA, TERAPIA
REICHIANA E BIOSÍNTESE**

AMERICANA/SP

2017

MARLI CAROLINA F. BONINE

**A UNIÃO DO TRABALHO TERAPÊUTICO, GESTALT-TERAPIA, TERAPIA
REICHIANA e BIOSSÍNTESE**

Monografia apresentada como
crédito parcial para conclusão de
curso de Especialização em
Biossíntese, oferecido pelo Ligare.

AMERICANA/SP

2017

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho as minhas professoras e facilitadoras terapêutica Liane Zink, Laine Alves Pizzi, Ana Silvia Paula.

AGRADECIMENTOS

À professora Laine Alves Pizzi pelo carinho, dedicação e informação de todo o seu conhecimento terapêutico no decorrer do curso.

À professora Ana Silvia Paula por seu apoio, entusiasmo e profundo convívio neste período.

Aos alunos e amigos do curso pela troca de experiência e aprendizagem em conjunto, além das alegrias, tristezas e entusiasmos compartilhados.

Ao Instituto Ligare de uma forma geral que pôde nos proporcionar a vinda do Curso de Biossíntese para Americana/SP

Agradeço especialmente ao meu marido e meus filhos, pela compreensão, entusiasmo e apoio às minhas viagens para Americana/SP no decorrer do curso.

"Assim, os elementos mudavam suas propriedades entre si, como na harpa os sons mudam de ritmo, conservando a mesma tonalidade".

Autor desconhecido

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	9
2.	JUSTIFICATIVA	10
3.	OBJETIVOS	11
4.	DESENVOLVIMENTO DA GESTALT-TERAPIA.....	12
4.1.	Histórico da Gestalt-terapia.....	12
4.2.	Fundamentação teórica da Gestalt-terapia.	14
5.	CONCEITOS PRINCIPAIS DA GESTALT-TERAPIA.....	15
5.1.	O organismo como um todo	15
5.2.	Ênfase no aqui e agora	15
5.3.	A preponderância do como sobre o porquê	16
5.4.	Conscientização	16
5.5.	Crescimento psicológico (gestalt-terapia)	17
6.	OBSTÁCULOS AO CRESCIMENTO (GESTALT-TERAPIA).....	18
6.1.	Introjeção	18
6.2.	Projeção	18
6.3.	Confluência	18
6.4.	Retroflexão.....	19
7.	ASPECTOS GERAIS DA GESTALT-TERAPIA	20
7.1.	Corpo	20
7.2.	Relacionamento Social.....	20
7.3.	Vontade.....	20
7.4.	Emoções	21
7.5.	Intelecto.....	21
7.6.	<i>Self</i>	21
7.7.	Terapeuta.....	22
8.	EXERCÍCIO (EXEMPLIFICANDO UMA DAS TÉCNICAS TERAPÊUTICAS) 23	
8.1.	Continuum de Consciência – (Gestalt-terapia):.....	23
9.	DESENVOLVIMENTO DA PSICOTERAPIA CORPORAL.....	24
9.1.	Histórico da psicoterapia corporal	24
9.2.	Fundamentação teórica da psicoterapia corporal	25
10.	CONCEITOS PRINCIPAIS DA PSICOTERAPIA CORPORAL.....	27

10.1.	Vegetoterapia.....	27
10.2.	Caráter	27
10.3.	Couraça Caracterológica	28
10.4.	Couraça Muscular.....	29
10.5.	Os Sete Segmentos de Couraça	29
10.6.	Bioenergia.....	30
10.7.	Energia Orgônica	30
11.	CRESCIMENTO PSICOLÓGICO – (PSICOTERAPIA CORPORAL)	32
12.	OBSTÁCULOS AO CRESCIMENTO – (PSICOTERAPIA CORPORAL)	33
12.1.	Couraça	33
12.2.	Repressão Sexual.....	33
13.	ASPECTOS GERAIS DA PSICOTERAPIA CORPORAL	34
13.1.	Corpo	34
13.2.	Relacionamento Social	34
13.3.	Vontade.....	34
13.4.	Emoções	34
13.5.	Intelecto	35
13.6.	<i>Self</i>	35
13.7.	Terapeuta.....	36
14.	DESENVOLVIMENTO DA BLOSSÍNTESE	37
15.	CONCEITOS DA BLOSSÍNTESE	38
15.1.	<i>Centring</i>	38
15.2.	<i>Grounding</i>	38
15.3.	<i>Facing e Sounding</i>	38
16.	CAMPOS MOTORES.....	40
16.1.	Campo de flexão.....	40
16.2.	Campo de extensão	41
16.3.	Campo de tração	41
16.4.	Campo de oposição	42
16.5.	Campo de rotação	42
16.6.	Campo de canalização.....	42
16.7.	Campo de ativação	43
16.8.	Campo de absorção.....	43
16.9.	Campo de pulsação	43
17.	ASPECTOS GERAIS DA BLOSSÍNTESE.....	44

17.1.	Imagem da pessoa	44
17.2.	Conceitos de saúde e desordem psicológica.....	44
17.3.	Couças.....	46
17.4.	Camadas.....	47
18.	O TERAPEUTA	49
19.	CONCLUSÃO.....	50
	REFERÊNCIAS.....	52

RESUMO

Esta monografia busca integrar as teorias de três autores clássicos na psicologia: Fritz Perls, Wilhelm Reich e David Boadella. A motivação para organizar essa integração foi meu desejo de fundamentar uma base sólida para minha atuação como psicóloga clínica. Foram expostas noções teóricas básicas de cada abordagem: Gestalt Terapia, Psicoterapia Corporal Reichiana e Biossintese, com o propósito de mostrar que a utilização combinada dessas abordagens é um importante instrumento para ampliar o potencial do psicólogo clínico ao lidar com a complexidade do ser humano. No final, foram descritos dois exercícios básicos que podem ser utilizados por qualquer pessoa, mesmo que não seja na atuação profissional terapêutica.

Palavras chave: Biossintese, Psicoterapia Corporal, Gestalt Terapia, Psicoterapia Reichiana, David Boadella, Fritz Perls.

1. INTRODUÇÃO

Após vários anos de trabalho em consultório com a Psicoterapia Corporal e Gestalt-terapia, observo que a união das distintas abordagens ajudam no processo terapêutico de forma satisfatória.

Iniciei minha carreira com a Gestalt-terapia em 1991. Foi a partir daí que comecei a me dar conta da importância da auto expressão dentro da psicoterapia, e que apenas a técnica da interpretação, associação livre, estímulo, reforço, punição não eram suficientes para o auto -conhecimento do cliente.

Trabalhei de 1992 a 1994 tanto com atendimento clínico como em empresa (psicóloga organizacional), sempre acreditando no poder da auto expressão, e no método vivencial¹, o que também me fornecia embasamento para trabalhar com dinâmica de grupo em treinamento empresarial.

Em 1995 recebi em meu consultório um folheto sobre o curso de Análise Bioenergética e Terapia Reichiana que me despertou grande curiosidade, pois mais uma vez estava diante de uma psicoterapia que trabalha a auto expressão.

E foi a partir daí que as abordagens foram sendo somadas dentro do meu trabalho como psicóloga clínica. E em função deste encontro das duas abordagens escolhi por continuar minha formação e a Biossíntese apareceu como uma forma integradora do indivíduo em seu crescimento físico-psíquico-emocional e desta forma optei por fazer essa junção da Biossíntese na minha vida.

Neste estudo, procuro discutir teoricamente os princípios das três abordagens, apoiada na bibliografia. A intenção não é criticar a forma de abordar terapeuticamente o cliente, mas sim apresentar minha experiência, mostrando que podem ser trabalhadas conjuntamente, com o objetivo único de proporcionar ao indivíduo seu crescimento físico-psíquico-emocional.

¹ Método vivencial: abordagem cuja força encontra -se no aqui e agora e que une no ato terapêutico razão, sensações, sentimentos e o organismo, visando a dar à pessoa as condições necessárias para seu próprio crescimento. (Psicologia e Saúde, 2000, p. 16).

2. JUSTIFICATIVA

Esta monografia é uma tentativa de integração entre conceitos terapia reichiana, Biossíntese e gestalt-terapia.

Fazendo uso da gestalt, antes da psicoterapia corporal, pude perceber a falta de conhecimento de um corpo conceitual estruturado, que possibilitasse leituras corporais. Sentia também que a integração corpo/mente, como era vista pela gestalt, ganharia muito complementando-se com o *grounding*, *centring*, *facing* e meditação da Biossíntese para atingir uma compreensão global, tanto por parte do terapeuta, como por parte do próprio cliente.

3. OBJETIVOS

- Caracterizar os conceitos básicos da Gestalt-terapia como técnicas, utilizadas no trabalho terapêutico;
- Caracterizar os conceitos básicos da Biossíntese, como são utilizados no trabalho de psicoterapia corporal;
- Integrar estes conceitos e oferecer a possibilidade de uma abordagem mais abrangente para lidar com a complexidade do ser humano.

4. DESENVOLVIMENTO DA GESTALT-TERAPIA

4.1. Histórico da Gestalt-terapia

Frederik S. Perls, foi o criador da Gestalt-terapia. Ao contrário de Freud, Jung, Adler, James e outros, suas contribuições para a psicologia da personalidade ocorreram principalmente na área da prática da psicoterapia, mais do que na área da teoria da personalidade. No entanto, nos últimos anos, a popularidade da Gestalt-terapia e sua utilização numa ampla variedade de outros contextos além dos especificamente terapêuticos, sugerem que vale a pena examinar Perls e a visão “gestáltica” do ser humano; ambos representam uma corrente e uma tendência importante na psicologia da personalidade. (PERLS, 1967).

Frederik S. Perls nasceu em Berlim em 1893 e morreu em 1970 na Ilha Vancouver, o local da primeira comunidade gestáltica terapêutica. Em 1924 recebeu o diploma de médico, especializando-se em psiquiatria.

As principais correntes intelectuais que influenciaram diretamente Perls foram a psicanálise (principalmente Freud e Reich), a psicologia da Gestalt (Kohler, Wertheimer, Lewin, Goldstein e outros), o existencialismo e a fenomenologia. Perls também incorporou algumas das ideias de J. L. Moreno, um psiquiatra que desenvolveu a noção da importância do desempenho de papéis em psicoterapia. De um modo menos explícito, Perls descreve a filosofia e a prática do Zen como uma importante influência, particularmente em seus últimos trabalhos.

Em 1926, Perls trabalhou com Kurt Goldstein no Instituto de soldados com Lesões Cerebrais e compreendeu, através deste trabalho, a importância de considerar o organismo humano como um todo, ao invés de vê-lo como um aglomerado de partes funcionando desordenadamente.

Em 1927 mudou-se para Viena e começou seu treinamento em psicanálise. Foi analisado por Wilhelm Reich e supervisionado por várias outras figuras importantes do movimento psicanalítico que se iniciava.

Em 1946 rompeu abertamente com o movimento psicanalítico. Prosseguiu com o desenvolvimento da Gestalt-terapia e em 1952 fundou o

Instituto Nova-Iorque de Gestalt-terapia. Mudou-se para Los Angeles e, no início dos anos sessenta, para o Instituto Esalen em Big Sur na Califórnia, onde propôs workshops, lecionou e passou a ser amplamente conhecido como expoente de uma filosofia e de um método de psicoterapia novos e viáveis. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

Meu rompimento com os freudianos aconteceu alguns anos mais tarde (após meu encontro com Freud), mas o fantasma nunca foi completamente tranquilizado... Tentei tornar a psicanálise meu lar espiritual, minha religião... sobreveio então a revelação... Eu mesmo tinha que me responsabilizar pela minha existência". (PERLS, 1969, p. 60).

As divergências entre Perls e Freud estavam relacionadas principalmente com os métodos de tratamento psicoterápico de Freud, mais do que com suas exposições teóricas sobre a importância das motivações inconscientes, a dinâmica da personalidade, padrões de relacionamentos humanos e assim por diante. "Não as descobertas de Freud, mas sua filosofia e técnica, tornaram-se obscuras" (PERLS, 1969, p.14).

Perls sentia que o trabalho de Freud era basicamente limitado pela falta de ênfase numa visão holística do funcionamento do organismo, na qual indivíduo e meio são partes de um único campo em constante interação.

A outra influência psicanalítica importante sobre Perls foi a de um de seus analistas, Wilhelm Reich. Reich desenvolveu a noção de "courage muscular", e acentuou a importância do caráter (ou modos habituais de reagir) na determinação da maneira pela qual uma pessoa atua. Reich sugeriu que o caráter se desenvolve cedo na vida do indivíduo e funciona em conjunto com a courage muscular, como uma capa protetora contra estímulos externos ou internos considerados ameaçadores pelo indivíduo. Essa courage caracterológica fixa-se fisiologicamente, na forma de tensões musculares crônicas e funciona como resistência ao insight ou mudança psicológica.

Na última fase de seu trabalho, Reich formulou o conceito de energia orgone, passou a pesquisar bions, procurar a cura do câncer pela energia orgone e explorar a possibilidade de contato cósmico, bem como interferir na atmosfera provocando chuva em áreas desérticas. Morando nos Estados Unidos, Reich teve problemas com a justiça devido à venda de acumuladores de energia orgone. Esses acumuladores não eram aprovados pela Food and Drug Administration, e sua venda foi proibida. Perls, assim como muitos outros

analistas, mais ortodoxos que ele, acharam difícil sustentar essas teorias e muitos, inclusive Alexander Lowen e John Pierrakos, se afastaram de Reich com receio de perseguição por parte das autoridades norte americanas. Mas o trabalho anterior de Reich influenciou fortemente Perls, em particular sua visão do corpo em relação à psique.

4.2. Fundamentação teórica da Gestalt-terapia.

A teoria da Gestalt foi inicialmente formulada o final do século XIX na Alemanha e Áustria. Embora não haja nenhum equivalente preciso em português para a palavra alemã Gestalt, o sentido geral é de uma disposição ou configuração – uma organização específica de partes que constitui um todo particular.

O princípio mais importante da abordagem gestáltica propõe que uma análise das partes nunca pode proporcionar uma compreensão do todo, uma vez que o todo é definido pelas interações e interdependências das partes. As partes de uma Gestalt não mantêm sua identidade quando estão separadas de sua função e lugar no todo. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

"Uma Gestalt é um fenômeno irreduzível. É uma essência que aí está e que desaparece se o todo é fragmentado em seus componentes" (PERLS, 1969).

5. CONCEITOS PRINCIPAIS DA GESTALT-TERAPIA

5.1. O organismo como um todo

Na teoria de Perls, a noção de organismo como um todo é central - tanto em relação ao funcionamento intra-orgânico quanto à participação do organismo em seu meio para criar um campo único de atividades. No contexto do funcionamento intra-orgânico, Perls insistia em que os seres humanos são organismos unificados, nos quais não há nenhuma diferença entre o tipo de atividade física e mental. Perls definia atividade mental simplesmente como atividade da pessoa toda, que se desenvolve num nível mais baixo de energia que atividade física.

Assim, na terapia, o que o paciente faz – como ele ou ela se movimenta, fala e assim por diante fornece tanta informação a seu respeito quanto o que ele ou ela pensa ou diz.

O organismo age e reage a seu meio com maior ou menor intensidade, à medida que diminui a intensidade, o comportamento físico se transforma em comportamento mental. Quando a intensidade aumenta, o comportamento mental torna - se comportamento físico. (PERLS, 1973, p28).

5.2. Ênfase no aqui e agora

Viver com a atenção voltada para o presente, ao invés do passado ou futuro, é em si, algo bom que leva ao crescimento psicológico.

A visão holística levou Perls a dar ênfase particular à importância da auto percepção presente e imediata que um indivíduo tem de seu meio. Os neuróticos são incapazes de viver no presente, pois carregam cronicamente consigo situações inacabadas (*gestalten* incompletas) do passado. Sua atenção é, pelo menos em parte, absorvida por essas situações e eles não têm nem consciência, nem energia para lidar plenamente com o presente. Visto que a natureza destrutiva destas situações inacabadas aparece no presente, os indivíduos neuróticos sentem-se incapazes de viver com sucesso. Assim, a Gestalt-terapia não investiga o passado com a finalidade de procurar traumas ou situações

inacabadas, mas convida o paciente simplesmente a se concentrar para tornar-se consciente de sua experiência presente, pressupondo que os fragmentos de situações inacabadas e problemas não resolvidos do passado emergirão inevitavelmente como parte desta experiência presente. À medida que estas situações inacabadas aparecem, pede-se ao paciente que as represente e experimente de novo, a fim de completá-las e assimilá-las no presente.

5.3. A preponderância do como sobre o porquê

Na explicação teórica de Fadiman e Frager, o – porquê – da ação é irrelevante para qualquer compreensão, dizendo que toda ação tem causas múltiplas, assim como toda causa tem causas múltiplas, e as explicações de tais causas nos distanciam da compreensão do ato em si.

Assim, na prática da Gestalt-terapia, a ênfase está em ampliar constantemente a consciência da maneira como a pessoa se comporta, e não em esforçar -se para analisar a razão pela qual a pessoa se comporta de tal forma. (FADIMAN e FRAGER, 1986, p.135).

5.4. Conscientização

A conscientização é o ponto central dessa abordagem terapêutica. “Eu acredito que esta é a grande coisa a ser compreendida: a tomada de consciência em si – e de si mesmo – pode ter efeito de cura” (PERLS, 1969).

O processo de crescimento, nos termos de Perls, é um processo de expansão das áreas de autoconsciência. O fator mais importante que inibe o crescimento psicológico é a fuga da conscientização.

Perls acreditava plenamente no que ele chamava de sabedoria do organismo. Considerava o indivíduo maduro e saudável um indivíduo auto apoiado (traduzido de *self-supporting*) e auto regulado. Sugeriu que o princípio da hierarquia de necessidades está sempre operando na pessoa. Em outras palavras, a necessidade mais urgente, a situação inacabada mais importante, sempre emerge se a pessoa estiver simplesmente consciente da experiência de si mesma a todo momento.

Desenvolveu a noção de um continuum de consciência como um meio de encorajar esta autoconscientização. Manter um continuum de consciência parece decepcionantemente simples – apenas estar consciente do que estamos experienciando a cada instante. No entanto, a maioria das pessoas interrompe o continuum quase imediatamente, e esta interrupção em geral é causada pela conscientização de algo desagradável. Assim, estabelece-se a fuga em relação a pensamentos, expectativas, recordações e associações de uma experiência a outra.

Nenhuma dessas experiências associadas são de fato experienciadas; são tocadas de leve, em flashes sucessivos, sem que haja assimilação do material, sendo que o sujeito deixa a conscientização desagradável inicial tão fora do contexto quanto o resto do material.

Esta fuga de uma conscientização contínua, esta auto interrupção, impede o indivíduo de encarar e trabalhar com a conscientização desagradável. Ele ou ela permanece empacado numa situação inacabada.

Estar consciente é prestar atenção às figuras perpetuamente emergentes de sua própria percepção. Evitar a tomada de consciência é enrijecer o livre fluir natural do delineamento figura e fundo.

A maior parte da abordagem de Perls inclui uma tentativa muito deliberada de ampliar a conscientização e obter contato direto consigo e com o mundo”. (FADIMAN e FRAGER – 1986, p.135/136).

5.5. Crescimento psicológico (gestalt-terapia)

Segundo Fadiman e Frager (1986), para Perls a saúde e a maturidade psicológica podem ser definidas como a capacidade de emergir do apoio e da regulação ambientais para um auto apoio e uma auto regulação.

Na psicologia da Gestalt, um dos princípios básicos é a capacidade do organismo para realizar um equilíbrio ótimo consigo e com o seu meio.

Qualquer distúrbio do equilíbrio orgânico constitui uma Gestalt incompleta, uma situação inacabada, forçando o organismo a tornar-se criativo, a achar vias e meios de restabelecer este equilíbrio... E a mais forte configuração figura -fundo assumirá temporariamente o controle de todo o organismo. Tal é a lei básica da auto regulação orgânica. (PERLS, 1969 – p. 92).

6. OBSTÁCULOS AO CRESCIMENTO (GESTALT-TERAPIA)

A fuga da conscientização e a conseqüente rigidez da percepção e do comportamento são considerados nessa abordagem como os maiores obstáculos ao crescimento psicológico.

Perls sugere que existem quatro mecanismos neuróticos básicos, ou distúrbios de limites, que impedem o crescimento:

6.1. Introjeção

Ou “engolir tudo” é o mecanismo pelo qual os indivíduos incorporam padrões, atitudes e modos de agir e pensar que não são deles próprios e que não assimilam ou digerem o suficiente para torna-los seus.

6.2. Projeção

É a tendência de responsabilizar os outros pelo que se origina no *self*. Envolve um repúdio de seus próprios impulsos, desejos e comportamentos, colocando fora o que pertence ao *self*.

Perls sugeria que a projeção é crucial na formação e compreensão de sonhos. Sob seu ponto de vista, todas as partes de um sonho são projetadas, fragmentos desapropriados de nós mesmos. Todo sonho contém pelo menos uma situação inacabada que envolve estas partes projetadas. Trabalhar com sonho é recuperar tais partes e, portanto, completar a Gestalt inacabada.

6.3. Confluência

Os indivíduos não experienciam nenhum limite entre eles mesmos e o meio ambiente. A confluência torna impossível um ritmo saudável de contato e de fuga. Este mecanismo também impossibilita a tolerância das diferenças entre

as pessoas, uma vez que os indivíduos que experienciam a confluência não podem aceitar um senso de limites e, portanto, a diferenciação entre si mesmos e as outras pessoas.

6.4. Retroflexão

De acordo com Fadiman e Frager (1986), retroflexão significa literalmente - voltar-se de forma ríspida contra. Indivíduos retroflexores voltam-se contra si mesmos e, ao invés de dirigir suas energias para mudança e manipulação de seu meio ambiente, dirigem essas energias para a si próprios. Dividem-se e tornam-se sujeito e objeto de todas suas ações; são o alvo de seu comportamento. Perls aponta que estes mecanismos raramente operam isolados um do outro, embora as pessoas equilibrem suas tendências neuróticas entre esses quatro mecanismos em variadas proporções.

O introjetivo faz como os outros gostariam que ele fizesse, o projetivo faz aos outros aquilo que os acusa de lhe fazerem, o homem em confluência patológica não sabe quem está fazendo o que a quem e o reflexor faz consigo o que gostaria de fazer aos outros... Como a introjeção se apresenta pelo uso do pronome "Eu", quando o significado real é "Eles"; como a projeção se apresenta pelo uso dos pronomes "Ele", "Ela", ou "Eles", quando o verdadeiro significado é "Eu"; como a confluência se apresenta pelo uso do pronome "Nós", quando o significado verdadeiro está em questão, assim a retroflexão se apresenta pelo uso do reflexivo eu mesmo. (PERLS, 1973, p. 54)

7. ASPECTOS GERAIS DA GESTALT-TERAPIA

7.1. Corpo

Perls considerava a cisão mente/corpo da maioria das psicologias como arbitrária e falaciosa. A atividade mental é simplesmente uma atividade que funciona em nível menos intenso que a atividade física. Assim, nossos corpos são manifestações diretas de quem somos. Perls sugere que pela simples observação de nossos mais aparentes comportamentos físicos – postura, respiração, movimentos – podemos aprender muito sobre nós mesmos.

7.2. Relacionamento Social

As funções de contato e fuga são cruciais na determinação da existência de um indivíduo; um aspecto de contato e fuga do meio ambiente inclui o relacionamento com outras pessoas. Na verdade, o sentido de pertinência a um grupo, segundo Perls, é o nosso principal impulso de sobrevivência psicológica. A neurose resulta da rigidez na definição do limite de contato em relação às outras pessoas e de uma inabilidade em encontrar e manter um equilíbrio com eles.

7.3. Vontade

É a importância de estar consciente de suas preferências e ser capaz de agir sobre elas. O conhecimento de suas próprias preferências leva ao conhecimento de suas necessidades; a emergência da necessidade dominante é experienciada como preferência pelo que satisfará a necessidade.

7.4. Emoções

Perls considera a emoção como a força que fornece energia a toda ação. Emoções são a expressão de nossa excitação básica, as vias e modos de expressar nossas escolhas, assim como de satisfazer nossas necessidades. A emoção se diferencia de acordo com situações variadas – por exemplo, pelas glândulas suprarrenais em raiva e medo ou pelas glândulas sexuais na excitação sexual. A excitação emocional mobiliza o sistema muscular. Se a expressão muscular da emoção for bloqueada, criaremos a ansiedade, que é a impossibilidade de expressar a excitação. Uma vez ansiosos, tentamos dessensibilizar nossos sistemas sensoriais a fim de reduzir a excitação criada; é nesse ponto que sintomas como “frigidez”, “não ouvir” – o que Perls chama de “furos de nossa personalidade” – se desenvolvem. Essa dessensibilização emocional é a raiz da fuga da conscientização que Perls considera básica na neurose.

7.5. Intelecto

Explicar é propriedade do intelecto e constitui muito menos que compreender. A preocupação em perguntar “porquê” as coisas acontecem impede as pessoas de experienciarem “como” elas acontecem, bloqueando a consciência emocional. Perls sentia que a produção verbal, uma expressão do intelecto, é particularmente supervalorizada em nossa cultura; sugere que existem três níveis em tal produção: cocô de galinha (*chickenshit*) = (bate papo social), cocô de boi (*bullshit*) = (desculpas, racionalizações) e cocô de elefante (*elephantshit*) = (teorizar, especialmente de modo filosófico e psicológico).

7.6. Self

Em Gestalt-terapia nós escrevemos “*self*” com s minúsculo, e não S maiúsculo. O S maiúsculo é uma relíquia do tempo em que tínhamos uma alma, ou um ego, ou algo extra, especial; “*self*” significa apenas “si mesmo”; por melhor ou pior que seja, doente ou sadio, e nada mais. (PERLS 1969, p.110)

A noção de “*self*” ou “eu”, para Perls, não é estática e objetivável; “eu” é simplesmente um símbolo para uma função de identificação de acordo com Fadiman e Frager (1986).

7.7. Terapeuta

O terapeuta é basicamente, uma tela de projeção na qual o paciente vê seu próprio potencial ausente; a tarefa da terapia é a recuperação deste potencial do paciente. O terapeuta é, sobretudo um habilidoso frustrador. Embora dê satisfação ao paciente dando -lhe atenção e aceitação, o terapeuta frustra-o recusando-se a dar-lhe o apoio de que carece. O terapeuta age como um catalisador que ajuda o paciente a passar pelos pontos da “fuga” e do impasse; o principal instrumento catalisador do terapeuta consiste em ajudar o paciente a perceber como ele ou ela constantemente se interrompe, evita a conscientização, desempenha papéis e assim por diante. Finalmente, o terapeuta é humano e seu encontro com o paciente envolve o encontro de dois indivíduos, o que inclui, mas também vai além do encontro definido de papéis terapeuta/paciente.

Perls acreditava que a terapia individual era obsoleta, tanto ineficiente quanto via de regra ineficaz. Sugeriu que o trabalho em grupos tinha muito mais a oferecer, quer o trabalho envolva explicitamente o grupo inteiro, quer assuma a forma de uma interação entre o terapeuta e um indivíduo dentro do grupo.

Quando trabalho não sou Fritz Perls. Torno-me nada - coisa nenhuma, um catalisador, e eu gosto de meu trabalho. Esqueço de mim mesmo e mergulho no seu problema. E, uma vez que nós tenhamos terminado, retorno à plateia, a prima donna que exige uma apreciação. Eu posso trabalhar com qualquer pessoa. Não posso trabalhar com sucesso com todo mundo...Neste curto fim de semana eu não os tocarei se vocês estiverem profundamente perturbados. Eu os provocaria mais do que vocês poderiam aguentar. (PERLS, 1969, p 228-229)

8. EXERCÍCIO (EXEMPLIFICANDO UMA DAS TÉCNICAS TERAPÊUTICAS)

8.1. Continuum de Consciência – (Gestalt-terapia):

Este exercício é um meio de encorajar a autoconsciência ou consciência de si. Paradoxalmente, o continuum de consciência é um exercício que requer uma imensa disciplina em sua prática, embora tenha como objetivo o desenvolvimento da espontaneidade. A noção subjacente ao continuum de consciência é que a espontaneidade e a autoconsciência dependem de uma real compreensão do significado das palavras “como” e “agora”. Trabalha sobre o princípio gestáltico de que, dada a capacidade do indivíduo de manter uma consciência contínua de sua própria experiência, a situação inacabada mais importante (a necessidade dominante) sempre emergirá para ser trabalhada.

As instruções são simples: apenas tenha consciência, a cada segundo, do que você está experienciando – como você experiencia sua existência agora. Observe o progresso de sua consciência. Quando é que você se interrompe com planos, ensaios, fantasias, recordações? Você avalia ao invés de permitir a pura conscientização? Como é a disciplina de conscientização? Preste atenção especial aos modos pelos quais você sabota seus próprios esforços em sustentar a conscientização; são esses os modos pelos quais você via de regra se impede de contatar plenamente com o mundo e com sua própria experiência.

Você também pode tentar prolongar e ficar em contato com o momento em que você quer evitar a conscientização contínua. Você pode sentir o que está evitando? Emerge uma situação em que você se sente incompleto?

O objetivo, neste exercício, é intensificar sua capacidade de experienciar, desenvolvendo a capacidade para a experiência plena do que é. A suposição é de que, prestando atenção à nossa experiência, a cada momento, podemos nos aproveitar do que necessitamos para viver uma vida plenamente satisfatória e significativa.

9. DESENVOLVIMENTO DA PSICOTERAPIA CORPORAL

9.1. Histórico da psicoterapia corporal

Wilhelm Reich nasceu em 24 de março de 1897 na Galícia, uma parte da Áustria Germano-Ucraniana. Era filho de um fazendeiro judeu de classe média. Em 1918, Reich ingressou na escola médica, na Universidade de Viena. Dentro de um ano tornou-se membro da sociedade Psicanalítica de Viena e começou a praticar a psicanálise. Recebeu seu diploma de médico em 1922.

Por volta de 1930 começaram a existir sérios conflitos entre Reich e Freud. Esses tiveram início, em parte, com a recusa de Freud em analisar Reich e, por outro lado, com o aumento das diferenças teóricas que resultaram do envolvimento marxista de Reich e sua forte insistência em que toda neurose era baseada numa falta de satisfação sexual. “A análise tem uma meta terapêutica definida; se o paciente quer ficar bem e permanecer bem, ele deve tornar-se capaz de estabelecer uma vida sexual genital satisfatória.” (REICH, 1949, p.15)

O envolvimento político de Reich com o partido comunista tornou-se inaceitável para os psicanalistas, e os comunistas não podiam tolerar sua insistência em programas radicais de educação sexual. Em 1933, Reich foi expulso do partido comunista alemão e em 1934, foi expulso da Associação Internacional de Psicanálise.

Depois de três anos de relativa paz e calma na Noruega, Reich tornou-se alvo da campanha difamatória de um jornal que atacava sua ênfase na base sexual da neurose e seus experimentos de laboratório com bioenergia.

Emigrou para os Estados Unidos, primeiramente fixando-se em Nova Iorque e depois no Maine. Nos Estados Unidos, Reich fundou o Instituto Orgon para manter sua pesquisa com a energia orgônica ou energia vital.

Por volta de 1950, ocupou-se com experimentos envolvendo acumuladores de energia orgônica: caixas e outras invenções que, segundo ele, armazenam e concentram energia orgônica.

Uma vez que o processo vital é idêntico ao processo sexual – um fato experimentalmente provado – a ampla ramificação da economia sexual é uma necessidade lógica. Em tudo o que vive, a energia vegetativa sexual está trabalhando. (REICH, 1960, p. 55).

Em 1954, argumentando que as alegações de Reich sobre o tratamento bem sucedido de várias doenças com acumuladores de energia orgônica eram falsas, a Food and Drug Administration obteve uma ordem judicial proibindo a distribuição de acumuladores de orgone quaisquer usos posteriores dos acumuladores. Eles também proibiram a venda da maioria dos livros e revistas de Reich. Este transgrediu a proibição, continuou sua pesquisa e não deixou de vender os acumuladores de energia orgone. Processado, insistiu no fato de que as cortes não eram competentes para julgar questões de cunho científico. Reich foi finalmente condenado por desacato à autoridade do tribunal e sentenciado a dois anos de prisão. O FDA queimou seus livros e outras publicações relacionadas à venda ou manufatura de acumuladores orgônicos. Reich morreu de doença cardíaca, em novembro de 1957, na prisão federal de Lewisburg.

9.2. Fundamentação teórica da psicoterapia corporal

Wilhelm Reich introduziu na psicanálise a observação das atitudes do corpo, como as expressões dos olhos e da face, a qualidade da voz e os padrões de tensão muscular. O que nós chamamos hoje de linguagem corporal foi descrita primeiramente por ele.

Reich foi ainda mais longe com suas inovações. Descobriu que todas as características da transferência e da resistência estão colocadas no corpo, como um documento físico da história da vida de uma pessoa. Isto inclui as memórias de experiências traumáticas precoces, crenças e atitudes, vistas como estratégias desenvolvidas como uma resposta com função protetora. O corpo manifesta esta função protetora através de um nível rebaixado de energia, mantido por bloqueios no fluxo de energia.

Uma pessoa cujo fluxo de energia tornou-se obstruído, perdeu uma parte de sua vivacidade e auto expressão, podendo tornar-se deprimida e tendo que confiar em sua força de vontade para realizar as tarefas diárias. Pode ter dificuldade em se aproximar das pessoas ou sentir prazer. A vida perde sua cor e torna-se monótona.

Bloqueios no fluxo desta energia, provocam uma tensão que, tornando-se crônica nos grupos musculares, tende a ser inconsciente para a pessoa. Por

exemplo, um diafragma contraído cronicamente interrompe a onda respiratória, causando um respirar superficial. Como consequência, a entrada de oxigênio é reduzida, assim como fica reduzido o nível de energia da pessoa. Tal respiração superficial é um jeito de manter as emoções sob controle.

Reich ensinava seus pacientes a respirar profundamente. Como consequência seu nível de energia aumentava, facilitando a liberação dos bloqueios e a livre expressão emocional. Ele trabalhava diretamente com os músculos cronicamente tensos e o fluxo de bioenergia melhorava. As pessoas aparentavam mais vida, olhos mais brilhantes, sua pele se tornava mais rosada, sua voz mais profunda e forte. Lowen, posteriormente, observou também que após o trabalho bioenergético, os movimentos adquiria um fluir gracioso.

10. CONCEITOS PRINCIPAIS DA PSICOTERAPIA CORPORAL

10.1. Vegetoterapia

Representa uma ruptura radical com os métodos da análise verbal pura, encaminhando o trabalho para uma atuação direta com o corpo. Reich assim a descreveu:

Em Copenhague, no ano de 1933, tratei de um homem que opunha uma resistência especial ao desmascaramento de suas fantasias homossexuais passivas. Essa resistência se manifestava numa atitude extrema de tensão do pescoço. Após um ataque enérgico contra sua resistência, finalmente ele cedeu, mas de forma bastante alarmante. A cor de seu rosto mudava rapidamente do branco para o amarelo ou para o azul; sua pele estava manchada de várias cores; tinha fortes dores no pescoço e no occipital; teve diarreia, sentiu -se abatido e parecia ter perdido o equilíbrio... (REICH, 1942, p. 239-240)

O “ataque enérgico” foi apenas verbal, mas foi direto à atitude de “pescoço duro” do paciente. Os sentimentos manifestaram -se somaticamente após o paciente ter abandonado uma atitude de defesa psíquica. Nesse ponto, Reich chegou à conclusão de que a “energia poderia ser contida por tensões musculares crônicas”. A partir daí, Reich passou a estudar as atitudes do corpo de seu pacientes.

Notou uma tendência comum a todos os seus pacientes de reter a respiração e inibir a exalação, correspondendo a um controle de seus sentimentos e sensações. Concluiu que o fato de reter a respiração servia para diminuir a energia do organismo ao reduzir suas atividades metabólicas, o que, por sua vez, reduzia a formação da ansiedade.

O primeiro passo no procedimento terapêutico era conseguir que o paciente respirasse mais fácil e profundamente. O segundo seria mobilizar qualquer expressão emocional que fosse mais evidente na face ou no comportamento do paciente. (LOWEN, 1982, p.17-18)

10.2. Caráter

O conceito de caráter foi discutido primeiramente por Freud, em 1908, em Caráter e Erotismo Anal. Reich elaborou este conceito e foi o primeiro analista a

tratar pacientes pela interpretação da natureza e função de seu caráter, ao invés de analisar seus sintomas.

Reich esforçou-se continuamente para tornar seus pacientes mais conscientes de seus traços de caráter. Ele imitava com frequência suas características, gestos, ou posturas, ou fazia com que seus pacientes repetissem ou exagerassem uma faceta habitual do comportamento, por exemplo, um sorriso nervoso.

À medida que os pacientes cessavam de tomar como certa sua constituição de caráter, aumentava sua motivação para mudar. A este processo Reich deu o nome de tornar o traço de caráter ego-distônico, ou seja, o traço de caráter deixa de estar em sintonia com o ego da pessoa.

De acordo com Reich, o caráter é composto das atitudes habituais de uma pessoa e de seu padrão consistente de respostas para várias situações. Inclui atitudes e valores conscientes, estilo de comportamento (timidez, agressividade e assim por diante) e atitudes físicas (postura, hábitos de manutenção e movimentação do corpo).

“O “como”, isto é, a forma do comportamento e das comunicações era muito mais importante do que o que o paciente dizia ao analista. As palavras podem mentir. A expressão nunca mente”. (REICH, 1948, p. 151).

10.3. Couraça Caracterológica

Reich descobriu que o caráter se formava como uma defesa contra a ansiedade criada pelos intensos sentimentos sexuais da criança e o conseqüente medo da punição. A primeira defesa contra este medo é a repressão, que refreia os impulsos sexuais por algum tempo. À medida que as defesas do ego se tornam cronicamente ativas e automáticas, elas evoluem para traços ou couraça caracterológica. O conceito de couraça caracterológica de Reich inclui a soma total de todas as forças defensivas repressoras, que são organizadas num modelo dentro do ego.

O estabelecimento de um traço de caráter... indica a solução de um problema de repressão: ou ele torna o processo de repressão desnecessário ou transforma a repressão, uma vez estabelecida, numa formação relativamente rígida e aceita pelo ego. (REICH, 1949, p.161)

10.4. Couraça Muscular

Segundo Reich (1948), essa couraça podia estar na superfície ou na profundidade, podia ser tão macia quanto uma esponja ou tão dura quanto uma rocha. A função, em todos os casos, era proteger o indivíduo de experiências desagradáveis, porém para Reich também ficava claro que iria existir uma redução da capacidade do organismo para o prazer.

Reich também acreditava que tensões musculares crônicas serviam para bloquear uma das três excitações biológicas: ansiedade, raiva ou excitação sexual e concluiu que a couraça física e a psicológica possuíam uma identidade funcional.

Reich descobriu que a perda da couraça muscular libertava considerável energia libidinal e auxiliava o processo de psicanálise. O trabalho psiquiátrico de Reich lidava cada vez mais com a libertação de emoções (prazer, raiva, ansiedade) através do trabalho com o corpo. Ele descobriu que isto conduzia a uma vivência muito mais intensa do material infantil descoberto na análise.

10.5. Os Sete Segmentos de Couraça

A couraça serve para restringir tanto o livre fluxo de energia como a livre expressão de emoções do indivíduo. O que começa inicialmente como defesa contra sentimentos de tensão e ansiedade excessivos, torna -se uma camisa de força física e emocional.

Reich propôs que a couraça muscular está organizada em sete principais segmentos como uma armadura. Os segmentos são compostos de músculos e órgãos com funções expressivas relacionadas. Estes segmentos formam uma série de sete anéis mais ou menos horizontais, em ângulos retos com a coluna vertebral. Segmentos da couraça correspondem às regiões dos olhos, boca, pescoço, tórax, diafragma, abdômen e pélvis.

A terapia reichiana consiste em dissolver cada segmento da couraça, começando pelos olhos e terminando na pélvis. Cada segmento é uma unidade mais ou menos independente com a qual se precisa lidar separadamente.

Três instrumentos principais são usados para dissolver a couraça:

1. Armazenamento de energia no corpo por meio de respiração profunda;
2. Ataque direto aos músculos cronicamente tensos (por meio de pressão, toque profundo) a fim de soltá-los;
3. Manutenção da cooperação do paciente lidando abertamente com quaisquer resistências ou restrições que emergem. (FADIMAN e FRAGER, 1986).

É possível sair de uma armadilha. Entretanto, para romper uma prisão, a pessoa precisa, em primeiro lugar, admitir que esteja numa prisão. A armadilha é a estrutura emocional do homem, sua estrutura de caráter. Não adianta arquitetar sistemas de pensamento sobre a natureza da armadilha, uma vez que a única coisa a fazer para sair dela é conhecê-la e encontrar a saída. (REICH, 1960, p.470)

10.6.Bioenergia

Reich descobriu que a perda da rigidez crônica dos músculos resulta frequentemente em sensações físicas particulares – sentimentos de calor e frio, formigamento, coceira e um “despertar” emocional. Ele concluiu que essas sensações eram devidas a movimentos de uma energia vegetativa ou biológica liberada.

Reich também descobriu que a mobilização e a descarga de bioenergia são estágios essenciais no processo de excitação sexual e orgasmo. Ele chamou a isto fórmula do orgasmo, um processo em quatro etapas. Reich propunha que a fórmula do orgasmo seria aplicável a todos os organismos vivos.

Depois do contato físico, a energia acumula-se em ambos os corpos e é por fim descarregada no orgasmo, que é essencialmente um fenômeno de descarga de bioenergia. (REICH, 1975)

10.7.Energia Orgônica

Aos poucos Reich estendeu seu interesse pelo funcionamento biofísico dos pacientes à pesquisa de laboratório em Fisiologia e Biologia e finalmente à pesquisa em Física. Ele chegou a acreditar que a bioenergia no organismo

individual não é nada mais do que um aspecto de uma energia universal, presente em todas as coisas. Ele derivou o termo energia “orgonica” a partir de organismo e orgasmo.

A energia orgônica cósmica funciona no organismo vivo como energia biológica específica. Assim sendo, governa o organismo total e se expressa nas emoções e nos movimentos puramente biofísicos dos órgãos. (REICH 1949, p.358)

11. CRESCIMENTO PSICOLÓGICO – (PSICOTERAPIA CORPORAL)

De acordo com Fadiman e Frager (1986), Reich via o crescimento como um processo de dissolução da nossa couraça psicológica e física, tornando-nos, gradualmente, seres humanos mais livres, abertos e capazes de gozar um orgasmo pleno e satisfatório.

12. OBSTÁCULOS AO CRESCIMENTO – (PSICOTERAPIA CORPORAL)

12.1. Couraça

Reich (1949) coloca que a couraça é o maior obstáculo ao crescimento e ainda diz que o indivíduo se torna incapaz de dissolver sua couraça sozinho, ou seja, não consegue mais expressar suas emoções biológicas primitivas; podendo até conhecer a sensação de agrado, mas não mergulha na sensação de prazer orgônico, tornando-se incapaz de deixar sair expressões espontâneas de suas emoções primárias.

12.2. Repressão Sexual

Outro obstáculo ao crescimento é a repressão social e cultural dos instintos naturais e da sexualidade do indivíduo. Reich sentia que esta era a maior fonte de neuroses e que ela ocorre durante as três principais fases da vida: primeira infância, puberdade, idade adulta.

13. ASPECTOS GERAIS DA PSICOTERAPIA CORPORAL

13.1. Corpo

Reich via mente e corpo como uma só unidade. Conseguiu transcender de um trabalho analítico baseado apenas na linguagem, para a análise dos aspectos físico e psicológico do caráter e da couraça caracterológica e para uma maior ênfase no trabalho com a couraça muscular e no desenvolvimento de um livre fluxo de bioenergia.

13.2. Relacionamento Social

Reich via o relacionamento social como função do caráter do indivíduo. O indivíduo médio vê o mundo através do filtro de sua couraça. Caráteres genitais, tendo ultrapassado seu encouraçamento rígido, são os únicos verdadeiramente capazes de reagir de forma aberta e honesta aos outros.

13.3. Vontade

Reich não se interessou diretamente pela vontade, embora tenha enfatizado a importância de um trabalho significativo e construtivo. “Tudo o que você tem a fazer é continuar o que você sempre fez e sempre quis fazer: seu trabalho, deixar suas crianças crescerem felizes, amar sua mulher” (REICH, 1945, p. 58).

13.4. Emoções

Reich descobriu que as tensões crônicas servem para bloquear o fluxo de energia subjacente às emoções mais intensas. A couraça impede que o indivíduo experiencie emoções fortes e, portanto, limita e distorce a expressão de

sentimentos. As emoções que são deste modo bloqueadas não são nunca eliminadas, pois jamais podem ser completamente expressas. Segundo Reich, o indivíduo só se liberta de uma emoção bloqueada experienciando-a de forma plena. Na terapia reichiana, é preciso lidar em primeiro lugar com essas emoções negativas, para que os sentimentos positivos (que elas encobrem) possam ser completamente experienciados.

13.5. Intelecto

Reich se opunha a qualquer separação de intelecto, emoções e corpo. Ele afirmava que o intelecto é, na verdade, uma função biológica, e que ele pode ter uma carga afetiva tão forte quanto qualquer emoção. Reich acreditava igualmente que o intelecto via de regra opera como mecanismo de defesa.

A linguagem falada muitas vezes funciona também como uma defesa: ela obscurece a linguagem expressiva do núcleo biológico. Em muitos casos, isto vai tão longe que as palavras já não expressam nada e a linguagem falada já não é nada mais do que uma atividade sem sentido dos respectivos músculos. (REICH, 1949, p. 362)

13.6. Self

Para Reich, o *self* é o núcleo biológico saudável de cada indivíduo. A maioria das pessoas não está em contato com o *self* por causa da couraça física e das defesas psicológicas. O contato requer um livre movimento de energia. Ele só se torna possível quando o indivíduo dissolve sua couraça e torna-se plenamente consciente do corpo e de suas sensações e necessidades, entrando em contato com o núcleo, os impulsos primários. Enquanto há a presença de bloqueios, o fluxo de energia e a consciência são restritos, e a auto percepção é bastante diminuída e distorcida.

13.7. Terapeuta

Além de treino na técnica terapêutica, o terapeuta deve ter feito um progresso considerável em seu crescimento e desenvolvimento pessoais. Ao trabalhar tanto psicológica quanto fisicamente com um indivíduo, o terapeuta deve ter superado todos os medos de sons sexuais abertamente emitidos e do “ondular orgástico”, o livre movimento de energia no corpo.

14. DESENVOLVIMENTO DA BIOSSÍNTESE

Na década de 20, o psicanalista Wilhelm Reich desenvolveu um método de análise do caráter onde esse era como uma proteção defensiva contra as ameaças às necessidades primárias. Alguns anos depois, o próprio Reich desenvolveu um outro método relacionado com as raízes somáticas da resistência das características sob o olhar de um sistema de tensão muscular descrito como couraças.

Inicialmente o uso do termo Biossíntese, que significa integração da vida, foi utilizado pelo analista Francis Mott, no qual trabalhava uma psicologia configurativa e voltada para a vida intrauterina, e definia seu trabalho assim porque lidava com as raízes orgânicas do processo vital durante a vida embrionária.

Já na década de 70, Boadella utilizou-se e adaptou o termo Biossíntese para definir sua psicoterapia somática, fortemente influenciada por Reich e seus sucessores, e diferenciando da Bioenergética e da Biodinâmica.

A abordagem de Boadella envolve três enfoques derivados de Freud: uma traçada por Reich, Lowen e Boyesen com enfoque no fluxo de energia libidinal, outra originária de Rank indo até Mott que enfocava a experiência pré-natal e a terceira que passava por Melaine Klein e Frank Lake e tinha direcionamento na relação mãe-filho.

Segundo Boadella (1996), “a Biossíntese é considerado um sistema aberto, ou seja, não é um conjunto de terapias ou métodos, mas sim uma rede de conceitos e práticas em desenvolvimento, provindas de várias fontes e integrada, prosperando dentro da diversidade e unificado pela cooperação e coerência entre práticas e princípios.”

15. CONCEITOS DA BIOCÍNTENSE

15.1. *Centring*

O trabalho terapêutico denominado *centring* (centrar) baseia-se no restabelecimento do ritmo do fluxo de energia metabólica e do equilíbrio entre as duas metades do sistema nervoso vegetativo. Para Boadella (1996) o sistema respiratório e a emoção estão amplamente relacionados, notando que em situações de raiva, tristeza, esperança, alegria e outras emoções, nossa respiração é alterada.

Esse processo permite ao paciente melhorar seu ritmo respiratório e a dinâmica emocional associada

15.2. *Grounding*

Boadella (1992) descreve o *grounding* (firmar) como um trabalho terapêutico que se baseia no estabelecimento de uma boa relação entre os movimentos voluntários, semi voluntários e involuntários, e na recriação de um tônus muscular mais apropriado.

Em Boadella (1996), o autor complementa que o *grounding* (nesse caso o autor traduziu *grounding* como ancoragem) está relacionado com o ritmo de movimento e o estado do tônus muscular, envolvendo o fluxo de energia que flui da coluna e vai para os braços, pernas e cabeça.

15.3. *Facing e Sounding*

O *facing* (encarar) é feito através de contato visual, e da integração entre sentimentos, linguagem e percepção. Pelo olhar do paciente é possível o terapeuta ajudá-lo a encontrar diferentes expressões, como desejo, ansiedade, raiva ou prazer.

Já no *souding* (sonorizar) existe uma relação energética íntima entre o tom da voz e o tônus muscular. Sonorizar ajuda a achar a base e assim, progressos na liberação da voz estão associados a evolução do tônus muscular.

16. CAMPOS MOTORES

Dentro da Biossíntese existe também um outro conceito chamado de campos motores. Foi elaborado pelo embriologista alemão Erich Biehschmidt que descreve que esses campos de força atuam no tecido embrionário ainda na formação da morfogênese².

O desenvolvimento desses campos motores fazem parte desde o boiar dentro do útero, passando pela amamentação, engatinhar, pegar objetos e todos os passos seguintes desse crescimento.

Os campos de força foram classificados em: campo da flexão; campo da extensão; campo da tração; campo de oposição; campo de rotação; campo de canalização; campo de ativação; campo de absorção; campo de pulsação;

As descrições sobre os campos de força é relacionado a David Boadella no 12º Congresso Mundial de Medicina Psicossomática da Basileia, no ano de 1993, e adaptada por Rubens Kignel, em 1997, para o Congresso Comemorativo de Wilhelm Reich, São Paulo, do mesmo ano.

16.1. Campo de flexão

Esse campo de força remete a posição dentro do útero, na qual ressoa um estado de regressão, representando o desejo de retirar-se do mundo para um estado de segurança.

O campo de flexão pode representar um defesa protecionista e também pode ser observado no reflexo da criança em agarrar logo após seu nascimento.

Emocionalmente, é descrito como forma de recuperar as energias, dar aconchego.

² Desenvolvimento das formas e estruturas características de uma espécie a partir do embrião.

16.2.Campo de extensão

Neste campo de força ocorre o inverso da flexão, aqui a espinha curva-se para trás, os braços ampliam-se e ficam mais afastados do corpo, as pernas alongam-se, a cabeça eleva-se, distante do peito.

Este alongamento é feito logo após o nascimento, saindo da posição fetal e até mesmo sendo pendurado pelo médico, ficando de cabeça para baixo e a gravidade atua nessa extensão.

Quando a criança se move com seus braços ao explorar seu novo ambiente, ou mesmo a ação de chutar, são formas de extensão. Podemos identificar outros movimentos de extensão como o bocejar, esse importante para a respiração.

16.3.Campo de tração

Normalmente relacionado aos braços, o campo de tração é o reflexo de agarrar e levantar objetos contra a gravidade, pode ser observado em diversas situações como de levantar da cadeira ou segurar um objeto que alguém tenta lhe tirar.

É descrito também que o campo de tração pode ser de duas formas, ativo e passivo. Na tração ativa a pessoa puxa o outro em sua direção, contra a resistência. Já na passiva ocorre o oposto, a pessoa segura-se contra o puxão vindo do outro sentido.

A tração ativa no sentido emocional pode ser expressa com frases como: eu quero você, de isto para mim.

É possível observar o campo de tração bem desenvolvido em pessoas gananciosas, sempre querendo as coisas para si.

16.4.Campo de oposição

Neste campo de força ocorre o inverso da tração, é o movimento de empurrar, expulsar. O primeiro contato de campo ocorre quando a cabeça do feto empurra a base da pélvis, golpeando-a.

Após o nascimento é observado a oposição quando a criança, de bruços, empurra o chão, afastando sua cabeça e corpo. Também é visto quando os bebês empurram com suas pernas os objetos próximos.

Portanto, o campo de oposição é a intensão de manter afastados os invasores, dizer não e traçar limites de espaço.

16.5.Campo de rotação

Esse campo de força pode ser logo observado quando a criança gira naturalmente durante o parto. A ação de caminhar, com seus balanço alternado da esquerda para direita, é um tipo de pulsação rotatória. O campo de rotação demonstra o sair da linha central do corpo

As pernas estão equipadas com músculos para inversão e reversão, os braços com pronadores e supinadores, em ambos os casos, para que possam rodar para dentro e para fora.

16.6.Campo de canalização

O campo de canalização é altamente linear e focado. Aqui é quando a criança aprende a direcionar seus movimentos, apontando para um objeto que deseja ou mesmo a comida que gostaria naquele momento.

O campo de canalização está comprometida e orientada a uma finalidade, com um objetivo.

16.7.Campo de ativação

O campo de ativação prepara a pessoa para mover-se a algum lugar com relativa rapidez. Normalmente envolve movimentos ativos dos braços e das pernas como ao caminhar, nadar, correr e saltar.

Dentro do útero ocorre os primeiros movimentos de nadar, por exemplo. Outro momento importante da ativação é no engatinhar, quando o bebe se torna mais ativo.

Para Boadella, a palavra-chave é a vitalização, onde algumas pessoas são intensamente ativas sendo o descanso uma sensação ruim.

O campo de ativação está presente também no saltar, dançar, correr, lutar, entre outros.

16.8.Campo de absorção

Aqui é visto a sensação de semi-transe, onde a criança permanece quase imóvel, quieta. Ela é guiada a receber impressões, a imobilizar sua atividade externa e maximizar sua percepção interna.

Ao contrário do campo de ativação e suas pessoas hiperativas, as pessoas dentro do campo de absorção tem o descansar e absorver como um estilo secundário de vida que é usado para substituir a atividade e a iniciativa.

16.9.Campo de pulsação

A respiração é chave para o campo de pulsação, mesmo o corpo tendo várias pulsações é a respiração que dá o ritmo e seu início se dá após o parto. As circunstâncias do parto tem uma poderosa influência nos nossos hábitos de respirar.

Existe uma relação entre a pulsação da respiração e cada um dos pares de campos motores precedentes, em especial aos de flexão, extensão, tração e oposição.

17. ASPECTOS GERAIS DA BIOSSÍNTESE

17.1. Imagem da pessoa

A Biossíntese compreende que a pessoa pode ter três níveis, ou três camadas, em sua existência. A primeira é a superficial, ela funciona como uma armadura e apresenta um falso *self* para proteger o indivíduo das ameaças provocadas na infância. Nesse caso, o *self* verdadeiro fica oculto em função desse primeiro *self*.

Existe também a camada mais primária, ela é composta pelos sentimentos centrais tais como de bem-estar, amor e autoconfiança. Quando essa camada primária é afetada por algum tipo de frustração, é gerada uma outra camada, caracterizada por sentimentos dolorosos, incluindo raiva, angustia e ansiedade.

Um fator interessante da Biossíntese é que a mesma tem seu direcionamento não na forma de que as pessoas sejam classificadas conforme seus padrões de defesa, e sim, em um olhar de que o sistema de defesa atua como uma forma de estratégia de sobrevivência.

A individualidade está baseada em seu físico e corporificada em seus tecidos, integrando as qualidades singulares de uma pessoa por meio de seu tônus muscular, expressões faciais, ritmo respiratório e na organização dos estímulos. Ou seja, ir além do que a couraça muscular transmite ao psicanalista, permitindo o mesmo ir à um nível mais interno das características do paciente (BOADELLA, 1996).

17.2. Conceitos de saúde e desordem psicológica

Na visão da Biossíntese não se separa a saúde mental da saúde física e espiritual e sim a utiliza como uma única unidade, corpo-mente-espírito, sempre em uma atividade vital de pulsação de alegria e prazer.

A verdadeira espiritualidade é o *grounding* em nossas qualidades essenciais, a cada minuto da vida diária. É um encontro de vinte e

quatro horas com a realidade, onde o interno e o externo sempre buscam permanecer em comunicação um com o outro. O verdadeiro enraizamento não é só o contato ao *grounding* exterior de nossa casa, trabalho, sociedade e planeta, mas com o *grounding* interno de nosso ser, nosso significado, nossos valores, nosso longo corpo de destino. BOADELLA (1988 p.10)

Em sua obra, Boadella (1996) cita Ola Raknes no qual demonstra alguns aspectos que direcionam para um conceito de saúde e desordem psicológica. Os aspectos são separados em: aspectos somáticos da saúde; aspectos psíquicos da saúde e aspectos espiritual da saúde.

Os aspectos somáticos da saúde podem ser determinados pelos itens abaixo:

- A respiração é regular e rítmica, com movimentos livres e fáceis do tórax. A peristalse abdominal não é espástica nem flácida, mas funciona com uma sensação interna de bem estar.
- O organismo se encontra em estado de bom tônus. Os músculos podem mover-se por entre os estados de tensão e relaxação, sem estarem cronicamente rígidos ou colapsados. A pressão sanguínea é normal e o pulso venal das pernas está funcionando bem.
- A pele é quente, com um bom suprimento sanguíneo. A face é vivaz e móvel. A voz é expressiva e não mecânica. Os olhos são comunicativos e luminosos.

É também descrito por Ola Raknes e citado por Boadella (1996) os aspectos psíquicos da saúde:

- Habilidade para relacionar expressões externas e necessidades internas, e ser capaz de funcionar a partir de necessidades vitais primárias e distingui-las de hábitos secundários.
- Habilidade de fazer contato com outras pessoas, sem idealizações, projeções ou outras defesas distorcedoras. Habilidade para distinguir contatos genuínos de contatos substitutivos, e valorizar e cultivar os primeiros.
- Habilidade de conter e expressar sentimentos, e tomar decisões em relação à quando realizar cada um deles.
- Estar livre de ansiedade, quando não existir o perigo.

- Coragem para defender o que acredita ser certo, mesmo quando existir perigo.

Conforme Boadella (1996) ainda citando Ola Raknes, o aspecto espiritual da saúde deve ter:

- Contato com fontes profundas de valores que transmitem uma sensação de movimento e sentido.
- Força existencial para lidar com crises, sem ser dominado pelo desespero;
- Sentimento que a vida é um processo de respeito, em eterno aprofundamento, pelo próprio coração e pelo coração dos outros.
- Estar livre de culpas neuróticas e disposição para encarar responsabilidades reais.

Essas são as qualidades da saúde corpo-mente-espírito saudável, e assim a desordem é a perda destas qualidades.

17.3. Couraças

Boadella (1996) descreve que em seu trabalho, a Biossíntese, são reconhecidos três diferentes formas de couraça:

Couraça visceral: é a disfunção ou colapso na peristalse ou na respiração. Existe a tendência à hiper ou hipoventilação crônica. Estas disfunções podem desencadear asma ou colite.

Couraça Muscular e Couraça dos Tecidos: refere-se ao tônus muscular, sendo separado em hipotonus que indica fraqueza e falta de carga energética, e o hipertonus, referente a sobrecarga e tensão. A couraça dos tecidos está relacionada com a disposição dos líquidos dos tecidos e a eficácia de bombeamento venal. Problemas cardiovasculares e reumáticas são indicativos.

Couraça Cerebral: Pode aparecer sob formas de distúrbios no ritmo cérebro-espinal, ou distúrbios dos processos de carga bioelétrica do cérebro. Pode também aparecer sob a forma de distúrbios da visão e do contato visual.

Pensamento obsessivo ou à desordem esquizofrênica do pensamento são também indicativos dessa couraça

17.4. Camadas

Boadella primeiramente 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 desta.

A compreensão da embriologia é a base da abordagem, um completo entendimento de desenvolvimento no útero e da transcrição para a vida fora dele dá um background essencial para compreender não só os conflitos neuróticos, como também a história mais primitiva do corpo e seu plano organizacional.

Existe a integração funcional de três camadas embrionárias no corpo e elas se desenvolvem durante a primeira semana de vida, como partes interna, endoderma, que representa os órgãos digestivos e pulmões; externa, ectoderma, que corresponde a pele, órgãos dos sentidos, cérebro e nervos; e camada intermediária, mesoderma, que é responsável pelos ossos, músculos e sangue (BOADELLA, 1996).

Ainda segundo Boadella (1996) a desunião acaba retirando a ação do pensamento e do sentimento, a emoção do movimento e da percepção, a compreensão do movimento e do sentimento.

A Biossíntese lida com os conceitos de vínculo psicoterapêutico de Guntrip e Winnicott, em relações objetais, além da compreensão do que chama de bioespiritualidade, idéia 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. (KIGNEL, 2005)

O trabalho terapêutico da Biossíntese tem por objetivo iniciar desbloqueando as constrictões corporais, reorganizar a personalidade e clarear crenças errôneas de cada um de nós, conseqüentemente, possibilitando a cada ser humano o ingresso na segunda camada da nossa psique, que é mais

verdadeira e saudável que a primeira, tendo em vista possibilitar o contato com o centro.

18. O TERAPEUTA

Em Biossíntese a pessoa do terapeuta pode ser muito impessoal ou muito pessoal. O terapeuta impessoal tenta ser objetivo, mantém seus sentimentos escondidos, permanece como uma tela vazia, ou pratica uma técnica específica. O terapeuta exageradamente pessoal é muito subjetivo, estabelece um relação simbiótica com o cliente e deixa transparecer seus desejos pessoais na sessão, é incapaz de lidar com a transferência nem com a contratransferência. Entre estes dois extremos, há lugar para a troca de emoções humanas profundas, de uma maneira cálida e humana. O corpo do terapeuta é uma ferramenta importante, fundamental. É o corpo de terapeuta que entrará em ressonância com as mais sutis tensões e estados emocionais do cliente.

Observada a ressonância, não podemos deixar de enfatizar a importância da compreensão da transferência e da contratransferência para o bom andamento do processo terapêutico.

19. CONCLUSÃO

Após várias horas de pesquisa sobre os conteúdos e leitura das abordagens foi muito gratificante sintetizar e organizar os diferentes conceitos, as semelhanças e diferenças que emergem de forma compreensível e significativa para uma prática terapêutica complementar e rica, que contribua para o cliente em seu processo de autoconhecimento e auto expressão.

Desta forma, quero deixar registrado que encerrar o curso de especialização em Biossíntese com este tema de monografia é o mesmo que resumir todo o formato do meu trabalho terapêutico.

No início da minha carreira, (1991 a 1994) utilizava muito no consultório os exercícios de Gestalt-Terapia como, por exemplo, as viagens a fantasia e o exercício de continuum de consciência, e observava muitas vezes que nessa prática parecia faltar a compreensão mais ampliada dos sentimentos do cliente, ou que ao término da sessão muitas vezes este ficava ainda perdido dentro das suas sensações psíquicas e principalmente corporais.

De 1995 até hoje continuo aplicando os mesmos exercícios, só que a partir do momento que acrescentei ao exercício verbal do continuum de consciência (gestalt-terapia), o exercício corporal de *grounding* (psicoterapia corporal), bem como os conceitos da Biossíntese, ampliou significativamente tanto a compreensão do processo terapêutico quanto a tomada de consciência do estado emocional do cliente.

O trabalho passou a fazer mais sentido, integrando o que antes ficava faltando: conscientização e sensação corporal.

Além dos benefícios para os clientes, gostaria também de acrescentar que a prática dessas abordagens me deram equilíbrio e proporcionaram centramento. Com a prática de ver dentro (internamente) e ver fora (externamente) pude me conectar num fluxo dinâmico de comunicação trazendo tranquilidade e a bioespiritualidade onde pude ter e estar com o melhor de mim.

Finalmente, gostaria de dizer que essas abordagens terapêuticas Gestalt e Biossíntese podem ser aplicadas em conjunto no atendimento clínico em inúmeras situações, potencializando os avanços terapêuticos e promovendo

mais eficazmente soluções nos conflitos que afligem os nossos clientes, e os nossos dias.

REFERÊNCIAS

BOADELLA, D. **Correntes da vida**: uma introdução à Biossíntese; tradução de Cláudia Soares Cruz; revisão técnica Rubens Kignel. São Paulo: Summus, 1992.

BOADELLA, D. **O que é Biossíntese?** Energy and Character, Heiden, v. 17/2, ago. 1996. Disponível em: <
<http://www.centroreichiano.com.br/intranetcr/especializacao/2008/M3/Aula1/INTERNET/O%20que%20%C3%A9%20biossintese.pdf>>. Acessado em 04 de set. 2017

FADIMAN, J. & FRAGER, R. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Harbra, 1986. 393p.

KIGNEL, R. **O corpo no limite da comunicação**. São Paulo: Summus, 2005.

PERLS, F. S. **A Abordagem Gestaltica**: Testemunha Ocular da Terapia. São Paulo: LTC, 1988.

PERLS, F. S. **Gestalt terapia explicada**. São Paulo: Summus. 1977. 371p.

PERLS, F. S. **Isto é gestalt**. São Paulo: Summus. 1977. 363p. Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1977.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes. 1998. 491p.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Editora Brasiliense. 1975. 328p

VOLPI, J. H. **Psicoterapia corporal**: um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano. 2000. 127p.