



**SEM CORPO,  
PUZZLE  
INCOMPLETO**

# SEM CORPO, PUZZLE INCOMPLETO

Rita Torrão – Novembro, 2024

Trabalho de Conclusão do  
Curso de Iniciação à Psicoterapia  
Corporal Biodinâmica- 12ª edição  
Formadoras:  
Conceição Marques-silva  
e Filipa Coutinho





**Fica proibida a reprodução total ou parcial, cópia ou distribuição deste Conteúdo, sem a autorização expressa por parte do Instituto Português de Psicoterapia Corporal**

## Palavras-chave

Psicoterapia corporal, corpo, sensação física, toque, respiração, recursos somáticos

## Resumo

O processo psicoterapêutico para poder ser mais completo ou integrador deve contemplar o corpo. Este contém informação importante que se encontra relacionada com a via emocional, cognitiva e comportamental do indivíduo. Diversos autores e correntes de atuação psicológica preconizam este lugar do corpo no caminho do apoio/suporte ou da transformação, com os pioneiros Reich e Gerda que deixaram um legado importante, no âmbito da psicoterapia corporal.

## Introdução

A prática clínica, o processo psicoterapêutico deve integrar ou contemplar o corpo, não o deve por de parte. Sabemos que a cognição e as emoções afetam o corpo, e que este afeta por sua vez as cognições e a parte afetiva (Ogden et al., 2009).

A psicoterapia corporal, criada por Reich, perspetiva o homem como uma unidade psicossomática em que mente e corpo são entidades indissociáveis (Castro, 2019).

A arte de escutar o fisiológico, o somático, para além do cognitivo e do emocional, pode promover uma mudança mais efetiva e integradora num caminho de autoconhecimento e de suporte terapêutico (Erskine et al., 2017).

O corpo fala de maneira clara aos que o sabem ver e ouvir. Muitas vezes as expressões não verbais, revelam o que as palavras não podem descrever. A linguagem do corpo representa uma vida de alegrias, penas e desafios presentes em padrões de tensão, movimento, gesto, postura, respiração, expressão facial, sensação e outras sequências de ação (Ogden e Fisher, 2019).

Neste contínuo, “o corpo não esquece”, o que simboliza que contém e fornece informação relevante que deve ser valorizada e integrada nos pressupostos terapêuticos (Kolk, 2020).

Gerda Boyesen, preconiza que o método psicoterapêutico envolve o trabalho direto com o corpo, analisando a expressão corporal de cada pessoa (Faria, 2022).

Com efeito, as terapias corporais escutam o corpo, não o esquecem, tornando-o presente através do desenvolvimento da consciência corporal (Fernandes, 2021).

### **Corpo como via ou porta de acesso**

Ao incluir o corpo, o terapeuta pode trabalhar diretamente as sensações e os movimentos com o intuito de tocar nos sintomas e favorecer uma mudança ao nível das cognições, emoções, sistema de crenças e na capacidade de relação dos pacientes (Aposhyan, 2004; Bakal, 1999, citado por Ogden et al., 2009).

Recordamos o passado não só através de palavras, imagens e histórias, mas também mediante hábitos crónicos de tensão, de movimento e de postura. O corpo responde quer ao que nos sucede quer à forma como nos trata o outro, bem como, ao modo como nos sentimos internamente. É importante, por isso, indagar ou dar foco ao corpo, e.g., “Observa o teu corpo, enquanto falas nisto” (Ogden e Fisher, 2019).

Neste âmbito, os gestos, as posturas, as sensações e os movimentos convertem-se em objeto de intervenção, e de exploração.

### **Conceito de Rastreio/Leitura Corporal**

Conferir foco ao corpo é peça fundamental para o trabalho terapêutico (Ogden et al., 2009). O rastreio/leitura corporal envolve a capacidade do terapeuta observar as componentes não verbais da vivência do indivíduo: sensações corporais e movimentos. Também “se olham” os signos somáticos das emoções (e.g., olhos húmidos, expressão facial e tom de voz); e como as crenças que derivam da história do paciente afetam o corpo (como por exemplo, o pensamento de “*Não sou bom*” patente num olhar baixo e ombros tensos).

Através destas ações, o terapeuta recolhe informação e comunica-a ao paciente, sob a forma de declaração de contacto. Por exemplo, “Parece que quando falas nisto, as tuas pernas mexem-se/tremem” (Kurtz, 1990, citado por Ogden et al., 2009).

Ou outras indagações de natureza somática “O que sentes no teu corpo quando pensas nisto?”; “Como se faz sentir essa tristeza ou zanga no teu corpo, descreve essas sensações físicas?; “Corporalmente onde sentes mais conforto, ondes sentes mais tensão?” (Ogden et al., 2009).

Outros autores (Erskine et al., 2010) corroboram este conteúdo, dando ênfase à experiência sentida pelo cliente no corpo com a correspondente indagação. Acrescentam que o que sentimos fisicamente conduz ao que sentimos emocionalmente. Dizem ainda que reconhecemos muitas vezes as emoções pelas sensações fisiológicas que as acompanham. Distinguem duas tipologias ou dimensões somáticas: as sensações físicas (e.g., aperto no peito; tensão); e as reações físicas - (e.g., balançar os pés, inclinar a cabeça, apertar as mãos).

## As peças - Sensações corporais e Movimentos

As sensações corporais emanam mensagens importantes sobre o nosso estado interno, e podem produzir bem estar ou angústia, conforto ou desconforto. Aumentar a consciência corporal com vocabulário que a possa descrever ou

IPPC Rita Torrão novembro 2024

3

Sem corpo, puzzle incompleto

caracterizar, pode propiciar um autoconhecimento mais lato, e mais conectado com o “aqui e agora” (Ogden e Fisher, 2019).

Os movimentos refletem as ações físicas do corpo, envolvendo quer a motricidade mais lata como o ato de caminhar quer a motricidade fina - como por exemplo, apanhar objetos ou mover os dedos dos pés. As expressões faciais integram também este grupo, bem como as posturas corporais, e os gestos das mãos e braços. Respondemos às coisas que nos acontecem e que estão à nossa volta através dos movimentos (Ogden e Fisher, 2019).

### As peças - Recursos somáticos

Os recursos somáticos habitam, localizam-se dentro do corpo. Compreendem as funções, as ações e as capacidades físicas que propiciam uma sensação de bem-estar, de competência a nível físico, afetando de forma positiva, o modo como nos sentimos (Ogden e Fisher, 2019). Tomar consciência desta correlação pode constituir-se como estratégia de autorregulação e securização.

Existem diferentes tipologias de recursos somáticos, nomeadamente, as funções fisiológicas básicas (e.g., digestão, fluxo sanguíneo); as capacidades sensoriais (e.g., a capacidade para ver, escutar, tocar e saborear); as capacidades de movimento (e.g., a capacidade para caminhar, alcançar algo); as capacidades de autorregulação e as capacidades criativas (e.g., dançar ou praticar um desporto).

### A peça - Respiração

A respiração pode induzir sensação de relaxamento. A este nível, distinguem-se duas sugestões de orientação: a) para a pessoa centrar a atenção na respiração normal, para conhecer o seu ritmo, amplitude ou o esforço requerido - processos habitualmente automáticos; b) e sugestões para a pessoa modificar voluntariamente esses processos e estar atenta ao efeito das mudanças (Moniz, 2010).

A respiração pode ser torácica ou abdominal. A primeira envolve os músculos do peito para o encher e esvaziar de ar, e está geralmente associada a movimentos respiratórios mais curtos e superficiais. Por sua vez, a respiração

abdominal faz movimentar os músculos do estômago e o diafragma para o inspirar e o expirar, implicando movimentos mais prolongados e profundos (Moniz, 2010).

### **Impacto do Curso - Considerações finais**

A inscrição no curso de iniciação à psicoterapia corporal tinha como objetivo adquirir mais ferramentas para a minha atuação profissional, e para o processo psicoterapêutico do paciente.

A noção de que o corpo deve integrar este processo e conhecer outras formas ou técnicas de o fazer, constituíram também, o âmago deste passo.

Todavia, depois de concretizar as aulas, depois de todo um processo de aprendizagem muito vivida e prática, chego à conclusão que o ganho foi meu. Meu como pessoa, meu como profissional; e meu relativamente ao conhecimento do meu corpo quanto a fontes de tensão, quietude ou relaxamento; os movimentos que me ativam e os que me sossegam; a respiração; e o poder do toque - para quem o sabe fazer, claro.

Ficou para mim ainda mais firme e cristalizada a convicção de que o corpo fala muito, que o corpo carrega a nossa história de vida, as nossas vivências, as nossas tristezas, ansiedades e traumas. E que por isso, se institui como um aliado para um verdadeiro ou pleno percurso quer de autoconhecimento quer de apoio ou mudança.

Outro aspeto importante que brotou desta experiência, deste curso foi o ato de respirar. Ou seja, foi o aprender a escutar a minha respiração e a fazê-lo de modo mais consciente, ficando mais tranquila, liberta ou menos pesada depois disso. Aprender a “expirar” de uma forma diferente, produzindo um som no final audível ou estridente, que confesso, me custou muito a deixar sair, inicialmente.

Penso que a dificuldade residia na vergonha da exposição, no desconforto de me ouvir e de me fazer ouvir, perante o outro. Ou a inquietude de poder perder o controlo. Mas que boa sensação, que alívio depois. No fundo, um bom recurso que ficou para mim para descompressão e melhor autorregulação.

O exercício do toque corporal foi outro tesourinho. Tocar o meu rosto e ficar lá, percebendo que me dava paz, bem-estar foi ótimo, e uma aprendizagem. Depois o cabelo, e as outras partes do corpo, já não tão saborosas e aprazíveis como a primeira. E a consciência corporal que daqui adveio, bem como o aferir/perceber que não fletia os joelhos, que a minha postura era tensa, pesada nos ombros e pescoço. Talvez daí as dores de costas, a tensão nos ombros e pescoço que tenho com frequência.

Ainda a este nível, experienciar o movimento de braços, ombros e pernas que que ajudam a descontrair, a relaxar e a renovar o fluxo (ativação). E o sacudir membros superiores e inferiores como movimento libertador, e de “limpeza”.

Mais um vez ampliei os meus recursos somáticos que posso utilizar em mim, e passar ao outro.

Por outro lado, a parte artística, ou seja, a projeção do meu corpo no papel teve também impacto. Pensar na forma como me vejo, e dar-lhe voz ou ser (expressão); na forma como me projeto (apesar de desenhar muito mal!) foi importante, e inédito para mim. Verificar depois, um corpo que não ocupa a folha toda; que não tem chão (no primeiro desenho); e um corpo que surge com linhas muito direitas, pouco definidas. Mas pelo contrário, perceber mais pormenores na parte de cima do desenho, a parte do rosto com olhos, lábios e cabelo bem traçados; as mãos e pés que aparecem... E por fim o que tudo isto pode significar, simbolizar.

O exercício dos limites com uma colega foi também marcante, dando muitas pistas de como sou, das minhas dificuldades e medos. Tomei consciência das distâncias que me dão conforto ou não; e da capacidade genuína e assertiva de expressar o meu limite; e de perceber se consigo ser fiel a mim mesma, ou se ganha a necessidade de agradar, de pensar no outro, esquecendo-me de mim.

Por fim, o momento tão esperado chegou. O dia da massagem, de ver acontecer - tinha muita curiosidade, expectativa. Mas foi um balde de água fria, percebi que tinha medo, que tinha desconforto em tocar o outro. Emergiram alguns sintomas somáticos como a transpiração, e o desconforto geral no corpo. Não foi uma experiência aprazível, e acho que fiz apenas festinhas à minha cobaia, colega de curso. Queria muito ver fazer, e aprender a massagem das extremidades para alívio da ansiedade e da tensão. Não correu como esperava, e fica no ar se volto a experimentar ou se deito a toalha ao chão, por ser algo que farei talvez com dificuldade, não provocando o benefício esperado à pessoa.

Neste sentido, esta viagem foi diferente e importante não tanto como aprendizagem de técnicas que também tiveram lugar, mas mais como valorização pessoal e autoconhecimento. Ganhei mais recursos, ganhei mais consciência do meu corpo e de mim.

## Referências

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Psicoterapia Corporal Reichiana: noções básicas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2019, Vol. 20. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em- psicologia/>

Erskine, R., Moursund, J., & Trautmann, R. (2017). *Más allá de la Empatía: Uma Terapia de Contacto em la Relación*. Editorial Desclée De Brouwer.

FARIA, Maria Tereza. A importância do corpo na psicoterapia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. ISSN-1516- 0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em- psicologia/>

Fernandes, L. (2021). *As Lentas Lições Do Corpo: ensaios rápidos sobre as relações entre o corpo e a mente*. Contraponto.

Kolk, B. (2020). *O corpo não esquece: cérebro, mente e corpo na superação do trauma*. Editoral uadepapel.

Moniz, L. (2010). *Hipnose, meditação, relaxamento, dramatização: Técnicas de sugestão e auto-sugestão*. Porto Editora.

Ogden, P., & Fischer, J. (2019). *Psicoterapia Sensoriomotriz: Intervenciones para el trauma y el apego*. Editorial Desclée De Brouwer.

Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2009). *El Trauma y El Cuerpo: Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia*. Editorial Desclée De Brouwer.

Sem corpo, puzzle incompleto

