



**PSICOTERAPIA
CORPORAL
BIODINÂMICA -
VIAGEM DE VOLTA A CASA E
AO CORPO, SEM PRESSA**

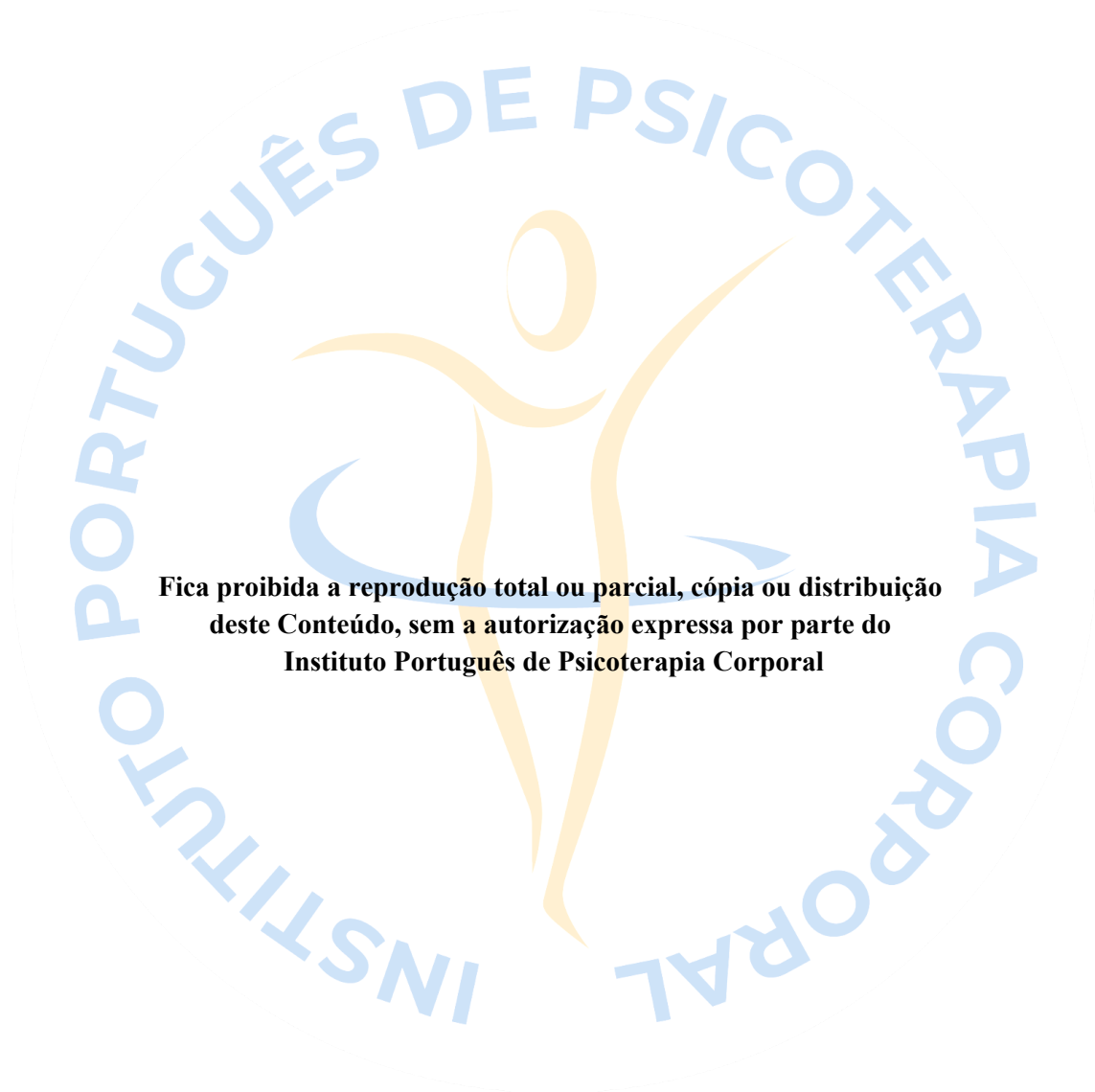
**PSICOTERAPIA CORPORAL
BIODINÂMICA –
VIAGEM DE VOLTA A CASA
E AO CORPO, SEM PRESSA**

Carla Roma – 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

Resumo

Para a psicoterapia corporal o corpo é sempre o ponto de partida para a intervenção e nele, tudo é considerado no contexto terapêutico. É no corpo que vivem e se expressam as emoções, pelo que é através da consciência corporal e do trabalho com o corpo que podemos chegar ao inconsciente, e às alterações somáticas que ficaram cristalizadas, por mecanismos de defesa. Este é um exercício de reflexão que pretende aprofundar os mecanismos que levam à desconexão do próprio corpo e principalmente à resistência em relação à respiração. É a respiração que nos liga à vida. Contudo, desde cedo aprendemos a prender a respiração, a não chorar, a encaixarmo-nos nas expectativas da família e da sociedade. Gradualmente vamos ignorando o corpo e as suas necessidades, permanecendo em estado de alerta, e criando padrões físicos de contração e limitação da expressão de vida. Isto distorce o nosso funcionamento corporal, nomeadamente a forma como respiramos, com impacto no diafragma. A qualidade da respiração determinará então a qualidade da vida e a profundidade da respiração é um sinal da saúde emocional da pessoa. A psicoterapia corporal trabalha com a respiração como importante ferramenta de intervenção, que acompanha todas as outras técnicas pelo seu potencial restaurador e de autorregulação. A escolha da estratégia e a forma de utilização deverá ser moldada de acordo com o objetivo do trabalho e considerando que cada pessoa é única, com uma respiração única, e que o trabalho terapêutico terá que ser individualizado, respeitando o princípio básico de que o pouco é muito.

Introdução

Chego a este momento e à psicoterapia corporal movida pela recente consciência da enorme desconexão do meu corpo e da profunda resistência em relação à minha respiração. Movem-me a curiosidade e a percepção de que, apesar, e talvez devido a esta iliteracia corporal, este possa ser o caminho para um trabalho interno necessário, que se estenderá à minha prática profissional. Através deste exercício final de reflexão pretendo aprofundar alguns dos mecanismos subjacentes à dissociação do corpo, bem como à resistência em relação à respiração, aparentemente um processo tão natural, “simples” e automático.

Desenvolvimento

Para a psicoterapia corporal o corpo é sempre o ponto de partida para a intervenção e nele, tudo é considerado no contexto terapêutico (Conceição & Coutinho, 2024). O dito e o não dito, a postura, os movimentos, os gestos e a consciência corporal. É no corpo que vivem e se expressam as emoções pelo que é através da consciência corporal e do trabalho com o corpo que podemos chegar ao inconsciente e às alterações somáticas que ficaram cristalizadas por mecanismos de defesa. Trabalham-se posturas, comportamentos, flexibiliza-se o corpo, potenciando mudanças de padrões de funcionamento postural e psíquico, estabelecendo novas sinapses, reformulando emoções e sentimentos e promovendo novos mapas mentais mais adaptativos (Conceição & Coutinho, 2024).

Segundo Gerda Boyesen (1983) nascemos com um potencial de felicidade, segurança e admiração interior, com uma “alegria natural de vida, uma segurança, estabilidade e honestidade básicas (...) há uma sensação de unificação com o universo (...) um amor natural pela humanidade (...)”. Esta será a nossa verdadeira natureza interior, a nossa Personalidade Primária. Contudo, na sequência do esforço para nos protegermos do mundo exterior bloqueamos a nossa força vital e limitamos a expansão do nosso verdadeiro eu e ficamos bloqueados na nossa Personalidade Secundária: limitados, super-rationais, com privações e assim, em auto-busca”. As pessoas bloqueadas na Personalidade Secundária perderam o contacto com a sua força vital e o acesso ao prazer inato (Boyesen, 1983; Southwell, 1986).

Os primeiros modelos de vinculação com os nossos principais cuidadores criam os mapas interiores que orientam as relações que estabelecemos ao longo da vida. A nossa capacidade de estar em sintonia connosco ou com os outros requer a integração dos sentidos fisiológicos. Se este processo ficou comprometido lá atrás na infância há um risco de a integração sensorial na idade adulta também estar comprometida (van der Kolk, 2020). Desde a infância, com as primeiras experiências com os nossos cuidadores que nos procuramos encaixar nas suas expectativas esforçando-nos para obter aprovação e aceitação. A falta de sintonia com os cuidadores primários, crianças que não foram verdadeiramente vistas e acolhidas ou que procuraram bloquear a hostilidade ou negligência dos seus cuidadores de referência, foram gradualmente ignorando o seu corpo e as suas necessidades, e permaneceram provavelmente num elevando estado de alerta (van der Kolk, 2020).

A teoria corporal biodinâmica de Gerda Boyesen trabalha estas duas personalidades, primária e secundária, procurando dissolver os limites da personalidade secundária e incentivar a verdadeira natureza da pessoa a emergir e amadurecer, restaurando essa força vital (Southwell, 1986). A psicologia corporal biodinâmica distingue três níveis através dos quais flui a força vital e que se encontram fundidos e integrados: o psicológico (experiência cognitiva e emocional, que inclui memórias, escolhas, sentimentos e percepções), o muscular (nível de ação motora no sistema muscular voluntário) e o vegetativo (as funções vitais básicas, como os processos metabólico, digestivo, respiratório e a circulação de líquidos no corpo) (Southwell, 1986).

Em pessoas que perderam o contacto com a sua força vital, este processo encontra-se comprometido e a experiência psicológica em geral difere do que ocorre a nível corporal. Isto inclui e.g., a possibilidades de ficarem fisicamente insensíveis tendo a ilusão de estarem calmas em situações stressantes, com enorme tensão interior, respirando e.g., de forma curta, apresentarem pupilas dilatadas ou ombros tensionados. A psicoterapia corporal biodinâmica procura levar a força vital a fluir livremente nos três níveis e que a pessoa seja capaz de integrá-los (Southwell, 1986).

Fases ascendentes e descendentes do ciclo emocional

A vida na sua dinâmica cria constantemente situações de prazer e stress que desencadeiam reações fisiológicas para que cérebro e corpo estejam em sintonia. Numa situação que nos provoca raiva podemos senti-la a aumentar e visualizar como gostaríamos de responder (nível psicológico); o nosso corpo reage de forma mais ou menos consciente, provavelmente cerramos os punhos, rangemos os dentes e/ou tensionamos os maxilares (muscular); e ao nível vegetativo ocorre também uma reação a este estímulo emocional, do que habitualmente não nos

apercebemos. Esta corresponde à primeira fase do ciclo natural da força vital (fase ascendente) (Southwell, 1986).

Quando as situações de stress passam precisamos de restaurar o nosso equilíbrio interno, indo ao encontro da homeostasia, terminando o ciclo emocional nos três níveis: a raiva abranda (nível psicológico), as contrações no corpo e músculos começam a diminuir (muscular) e o metabolismo volta lentamente ao normal (vegetativo) - fase descendente do ciclo (Southwell, 1986).

A procura de homeostasia, que é inata permite à pessoa depois de afastado o perigo relaxar e recuperar o equilíbrio. Em cada situação de stress o organismo deveria ser capaz de eliminar as substâncias produzidas para se defender. Em ambiente seguro, podemos graças à força de cura inerente do ciclo emocional - recuperar-nos mesmo dos traumas fortes. Sem esse ambiente de segurança, e quando a emoção não é acolhida e devidamente direcionada, o ciclo não pode ser completado e retemos resíduos dessas situações stressoras: podemos e.g., manter as contrações a nível muscular, manter a tensão no maxilar, e ao nível vegetativo podem ficar resíduos nos tecidos corporais, que afetam o nosso bem-estar (Southwell, 1986). A pessoa permanece em estado de alerta, parcialmente travada na experiência emocional, e o organismo irá encontrar um caminho para lidar com os resíduos emocionais e fisiológicos (Conceição & Coutinho, 2024; Southwell, 1986). Quanto mais cedo isso ocorre na vida, maior o impacto no desenvolvimento, o que conduzirá a muitos dos distúrbios que se conhecem mais tarde na vida adulta.

“As crianças são por natureza exuberantes, cheias de curiosidades, ruidosas e - quando frustradas - cheias de raiva” (Southwell, 1986 p. 14). Se os pais conseguem entrar em sintonia com as crianças e acolhê-las nas múltiplas expressões da sua personalidade (primária), ao mesmo tempo que lhes colocam limites claros, as crianças sentir-se-ão seguras, reconhecidas e aceites. As crianças aprendem a adequar a sua força vital sem se sufocarem com ela (Southwell, 1986). Mesmo em situações em que não há necessariamente traumas graves específicos, mas o ambiente em que as crianças vivem é um obstáculo para sua evolução e.g., quando a sua alegria é reprimida, quando lhes dizemos sistematicamente para estarem quietas, para estarem caladas, quando as apressamos ou quando passamos a ideia de que há algo de errado com elas, gerando culpa por existirem, os seus impulsos são sufocados, o seu ciclo emocional é interrompido, e a sua personalidade primária comprometida (Southwell, 1986). Acresce a isto a pressão da sociedade, à medida que crescemos e nos desenvolvemos, em que, repetidamente nos dizem e passamos a acreditar que os “homens não choram”, as “mulheres não gritam”, ou “temos que ser fortes e estar sempre bem”, ser razoáveis, racionais e os melhores em tudo. Engolimos cada vez mais frustrações, absorvemos mais angústias, enquanto “fazemos cara de valente”: a cara da Personalidade Secundária (Southwell, 1986). Quanto mais reagimos no padrão do hábito social, mais fixada fica a Personalidade Secundária (Southwell, 1986, p. 15).

Isto distorce também o nosso funcionamento corporal, nomeadamente a forma como respiramos, com impacto no diafragma. De cada vez que não completamos o ciclo emocional permanece em nós um traço de stress nos níveis psicológico e corporal. A postura que repetidamente distorcemos enrijece, criando a “couraça muscular”; os intestinos gradualmente perdem a reatividade às pressões subtis que devem ativar o psicoperistaltismo e dessa forma desenvolve-se a “couraça visceral”. Quanto mais encoraçados ficamos, menos conseguimos digerir as pressões da vida. Então, sofreremos mais pressões e construímos mais couraças e criamos padrões de distúrbio (Southwell, 1986).

O que traz então a psicoterapia corporal biodinâmica como proposta?

Toda a Terapia Biodinâmica envolve corpo e mente, embora algumas técnicas tenham uma abordagem mais física e outras, sejam mais abertamente psicológicas. Trabalhando a consciência corporal, a percepção na interoção e as posturas de forma consciente, a atenção poderá ser redirecionada e a mente poderá criar novos mapas mentais potenciando sentimentos diferentes (Conceição & Coutinho, 2024; Southwell, 1986).

Cada paciente é único e a escolha das técnicas com cada um e em cada sessão dependem de vários fatores, nomeadamente do quanto ele está em contacto consigo mesmo. Em situações em que por exemplo a couraça muscular se encontra muito rígida, a pessoa não será capaz de sentir o que acontece dentro dela própria, pelo que é necessário começar por exercícios mais simples, que diminuam gradualmente as defesas (Southwell, 1986).

Na psicoterapia biodinâmica a pessoa é levada a entrar em contacto consigo mesma através do seu corpo. O objetivo é o reencontro com a personalidade primária onde reside a criatividade, alegria, espontaneidade, e a respiração é uma ferramenta fundamental.

Desde cedo aprendemos a prender a respiração e a não chorar para nos adequarmos ao que é esperado pela família e pela sociedade. Desta forma vamos criando padrões físicos de contração e limitação da expressão de vida. A psicoterapia corporal trabalha, entre outras ferramentas, com a respiração, como facilitadora de acesso ao inconsciente. A respiração tem o poder de mobilizar a pulsão bloqueada e como tal é um meio poderoso para superar resistências e de acesso ao inconsciente (Conceição & Coutinho, 2024).

Respiração como ferramenta, o seu potencial restaurador e de auto-regulação

Lowen (1984) explica que “a respiração é a pulsação básica (expansão e contração) de todo o corpo; portanto é a base de experiência de prazer e dor”. A respiração envolve um processo de carga e descarga. A inspiração corresponde à carga e expansão e permite abrir espaços dentro do corpo “endurecido”; a expiração por sua vez, corresponde à descarga e libertação (Reich, 2004). Os músculos contraídos (encouraçados), para relaxar, precisam modificar o padrão com que movem. O estímulo respiratório fornece oxigénio aos músculos, favorecendo os seus processos biológicos e metabólicos, o que permite o estiramento muscular. Este estiramento por sua vez causa vibração, que ajuda a diminuir a contração crónica dos músculos. Isto produz vibração por todo o corpo, libertando movimentos respiratórios profundos, permitindo a modificação do padrão típico involuntário de respiração disfuncional (Conceição & Coutinho, 2024).

Permitir a expansão corporal através de uma respiração consciente conduz ao aumento da percepção e consciência corporal, permitindo perceber o bloqueio, a estagnação e a limitação que existe no corpo. Permite ainda relaxamento e expansão (Conceição & Coutinho, 2024; Lowen, 1984; Reich 2004). Então, o exercício de respiração consciente é fundamental no processo terapêutico, pelo efeito restaurador e autorregulador, libertando as tensões que impedem o padrão respiratório natural. No entendimento neorreichiano o processo de autorregulação consiste no equilíbrio entre prazer e frustração, alternado constantemente entre tensão e relaxamento, realização e frustração. É o pré-requisito mais importante para a

livre pulsação biológica, restitui ao indivíduo uma espécie de competência espontânea, visceral, da própria vida.

Segundo Lowen (1984) o prazer é a força criativa da vida. Todos procuramos o prazer, mas na maior parte das vezes e das pessoas, não o verdadeiro prazer (Lowen, 1984). O verdadeiro prazer é a percepção de estar cheio de vida aqui e agora, o que significa estar plenamente vivo num sentido corporal. Estar cheio de vida implica respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade (Lowen, 1984). Quando a pessoa se dissocia do seu corpo para se focar no exterior, deixa de pensar em termos corporais e ignora que para viver é preciso respirar e quanto melhor for a respiração mais vivo estará. Para Lowen (1984) quando a respiração se torna difícil deveríamos abandonar tudo e voltar a respirar com facilidade. Esta incapacidade de aproveitar a vida, de não se estar cheio de vida nem no corpo nem na mente não se resolve com uma abordagem exclusivamente mental. Só quando a pessoa se torna plenamente viva, a capacidade de sentir prazer é restaurada.

A qualidade da respiração determinará então a qualidade da vida (Samsel, 2024) e a profundidade da respiração é um sinal da saúde emocional da pessoa. Uma respiração profunda carrega o corpo e enche-o de vida. A respiração de uma pessoa saudável envolve o corpo todo, toda a frente do corpo se move, num movimento ondulante, que flui da boca aos genitais. É o típico padrão respiratório que encontramos nas crianças e animais, em que as emoções não foram bloqueadas (Lowen, 1984).

Contudo, respirar profundamente produz sensações que muitas pessoas têm medo de sentir. Medo de entrar em contacto com a sua tristeza, raiva e até o prazer, cujo acesso não lhes era permitido em criança. Como consequência, vai-se criando uma tensão para bloquear um impulso que poderá gerar uma resposta hostil por parte do meio envolvente (Lowen, 1984). A contenção da respiração é a forma mais eficiente de reprimir sensações e emoções. “Em situações de estresse a maioria dos indivíduos tem a tendência de segurar a respiração” (Lowen, 1984, p.36). O medo de sentir leva à contração da musculatura impedindo impulso de chegar à superfície, onde ocorrem a sensação e a percepção (Lowen, 2007). Esta contração inicia-se de forma consciente, porém, ao longo do tempo pode tornar-se crónica e inconsciente e conduzir ao desenvolvimento de uma respiração superficial, reduzida e limitada, mecanismos que levamos para a vida adulta. E esta incapacidade que desenvolvemos para respirar normalmente é um obstáculo à nossa saúde emocional (Lowen 1984; Vieira, 2018).

Lowen (2007) diz que respirar profundamente é sentir profundamente, e que esta respiração tem o poder de tocar e libertar sentimentos reprimidos. Assim como a inibição da respiração é utilizada para reprimir emoções e sensações, o inverso também se aplica (Lowen, 1984). Boadella (1992), afirma que na medida em que as emoções são libertadas, os músculos tensos podem abrir mão da sua função defensiva. Volpi &

Volpi (2003, cit. em Vieira, 2018) dão ainda mais um passo ao explicar que, na medida em que esta couraça muscular vai sendo diluída, há uma liberação da energia vegetativa e a reprodução das lembranças infantis, que podem ser a base do sintoma ou transtorno presente. Deste ponto de vista, a respiração seria capaz de diminuir as tensões, causadas pelo estado de contração (motivado pelo estresse) e de levar o paciente a fazer contacto com sensações, sentimentos e emoções primitivas, aparentemente destrutivas, aceitá-las e, na medida do possível, permitir que fluam para a esfera da ação, onde deixam de ter domínio sobre o comportamento do indivíduo (Volpi & Volpi, 2003, cit. em Vieira, 2018).

É a respiração que nos liga à vida. Se a coisa mais básica que nos liga à vida está em sofrimento, se respirar é difícil, tudo o resto é difícil. Por isso, trabalhar a respiração é fundamental. A respiração deve ser encarada como uma importante ferramenta de intervenção psicoterapêutica. Trabalhar a respiração permite levar o paciente a perceber a forma como respira e trabalhar essa respiração, no sentido de reduzir as defesas psicológicas e libertar emoções e memórias reprimidas (Vieira, 2018).

Segundo Lowen (1984) os exercícios simples de respiração *per se* não serão suficientes para restaurar o livre fluxo de energia no organismo. Mas, a respiração é uma ferramenta central e fundamental, que acompanha todas as técnicas da psicologia corporal, destinadas a libertar as tensões específicas em determinadas partes do corpo (e.g., o trabalho de estiramento muscular), tendo como objetivo dissolver bloqueios que impedem o livre fluxo dos movimentos do organismo (Boadella, 1992; Lowen, 1984).

A escolha da estratégia e a forma de utilização deverá ser moldada de acordo com o objetivo do trabalho, corrigindo distúrbios de padrões respiratórios deficitários ou fragmentados (Vieira, 2018). Acresce ainda o facto de que algumas pessoas terem padrões respiratórios tão comprometidos, que o trabalho precisa ser muito gradual, de forma a progressivamente, aprenderem a tolerar níveis mais elevados de vitalidade (Boadella, 1992). Mais uma vez se destaca o facto de que cada pessoa é única, com uma respiração única e que o trabalho terapêutico terá que ser individualizado. Este é um processo terapêutico onde os protocolos rígidos não funcionam. O terapeuta tem que reconhecer as necessidades do paciente e respeitar o princípio básico de que o pouco é muito (Boyesen, 1983) e deixar de lado as expectativas do terapeuta. Começar por perceber qual é o padrão respiratório da pessoa, não a retirando desse lugar quando isso não será tolerável para ela, permitindo-lhe experimentar novas possibilidades respiratórias e deixar que o conteúdo venha sem forçar. O que para o terapeuta pode parecer pouco, para o paciente pode ser demasiado (Boyesen, 1983).

Conclusão

Na psicoterapia corporal biodinâmica a Pessoa é levada a entrar em contacto consigo mesma através do seu corpo. O objetivo é o reencontro com a personalidade primária onde reside a criatividade, alegria, espontaneidade – e a respiração é aqui, uma ferramenta fundamental. Ora, esta é uma ideia aparentemente tão simples, mas que pessoalmente, não poderia representar desafio maior: entrar em contacto com o corpo e usar a respiração, essa porta de entrada para a nossa vida interna, enquanto ferramenta de intervenção psicoterapêutica, com enorme potencial de cura e versatilidade. Coloca-se então a questão de por onde começar? Para onde é que este conhecimento, ainda que introdutório, me leva?

Ao mesmo tempo que o desafio é grande, a psicoterapia corporal biodinâmica também avança com as premissas necessárias. Nomeadamente o princípio básico fundamental defendido por Gerda Boyesen de que “o pouco é muito”. E este é provavelmente um dos maiores ensinamentos que levo para este início de viagem com a psicoterapia corporal e para a vida. Sobre fazer o caminho, mas de forma suave, profunda e eficaz (Rego, 2003).

Sobre “regressar a casa” e regressar aos poucos ao que naturalmente o corpo faz, sem pressa de chegar a algum lugar, e sendo cuidadosa com as expectativas. Sobre “fazer amizade com a resistência” (Boyesen, 1983). Sobre aos poucos usar a respiração para aumentar a percepção e consciência corporal, permitindo perceber os bloqueios, a estagnação e limitação que existe no corpo, e ir mudando os padrões, sem pressa. E assim, entrar em contacto com verdadeiro prazer de estar cheia de vida. E, pelo caminho, “quando a respiração se tornar difícil, abandonar tudo e voltar a respirar com facilidade” (Lowen, 1984).



Referências Bibliográficas

Boadella, D. (1992). *Correntes da Vida: uma introdução à biossíntese*. (2a ed.). Summus Boyesen, G. (1983). *Entre Psique e Soma: introdução à psicologia biodinâmica*. (2a ed.)

Summus.

Lowen, A. (1984). *Prazer: uma abordagem criativa da vida*. (6a ed.). Summus

Lowen, A. (2007) *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e harmonia*. (12a ed.). Pensamento

Marques-Silva, C. & Coutinho, F. (2024). *Curso de Iniciação à Psicoterapia Corporal Biodinâmica. Manual do Formando 12a Edição*. (não publicado) https://institutoportuguespsicoterapiacorporal.moodlecloud.com/pluginfile.php/1928/mod_resource/content/3/MANUAL%20DO%20FORMANDO%20.pdf

Rego, R. A. (2003). *Psicobiodinâmica do Recalque*. Trabalho de conclusão da Disciplina Psicanálise e Desenvolvimento Humano na Perspectiva da Leitura Freudiana da Angústia, Instituto de Psicologia da USP. <https://ibpb.com.br/biblioteca/textos/>

Reich, W. (2004). *Análise do caráter*. (3a ed.). Martins Fontes Samsel, M. (2024). *Breathing, the Center of Life*.

<https://reichandlowentherapy.org/Content/Practices/breathing.html>

Southwell, C. (1986). *Psicologia Biodinâmica Teoria e Métodos de Gerda Boyesen*. <https://pt.scribd.com/document/362072226/TEORIA-E-METODOS-DE-GERDA-BOYESEN>

Van der Kolk, B. (2020). *O Corpo Não Esquece*. Lua de Papel.

Vieira, F. M., de Souza Fernandes, F., Reichow, J. R. C., & Bernardo, M. Q. (2018). O Trabalho Respiratório como Ferramenta Psicoterapêutica: Uma Revisão embasada na Psicologia Corporal. *Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal*, 5(8), 83-107.

Psicoterapia Corporal Biodinâmica –
Viagem De Volta A Casa E Ao Corpo, Sem Pressa