

BENEFÍCIOS DA PSICOTERAPIA CORPORAL REICHIANA PARA INDIVÍDUOS EM PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

*Adriana Burlamaqui Saramago**

Resumo

Começamos a envelhecer desde o dia em que nascemos. As repressões e angústias sofridas ao longo da vida se refletem no plano psicológico e corporal do sujeito, gerando tensões e somatizações que revelam a nossa fragilidade. O presente artigo aborda de que maneira a Psicoterapia Corporal Reichiana, com sua diversidade de recursos, pode contribuir para reconciliar o indivíduo senescente com seu corpo e, conseqüentemente, com sua história psicossomática.

Psicoterapia Corporal

Wilhelm Reich foi um psicanalista austríaco, discípulo de Freud, que além de utilizar a intervenção verbal, analisava o modo como o paciente se expressava: seu tom de voz, postura, atitudes, gestual, expressões faciais e forma de olhar. Apontava esse conjunto de manifestações somáticas para que ele fosse adquirindo consciência delas. Ao perceber a dificuldade do paciente em atender às solicitações, passou a intervir diretamente sobre o seu corpo, sugerindo modificações na postura, expressões corporais e ritmo respiratório por meio de toque e da proposição de movimentos e vivências.

Atuando diretamente sobre os espasmos musculares crônicos, Reich percebeu que a dissolução desses espasmos gerava respostas emocionais e neurovegetativas espontâneas, aflorando memórias reprimidas. Concluiu, então, que essas alterações crônicas do tônus muscular constituíam componente somático dos mecanismos de defesa do ego, denominados por ele de “couraça”. Esse fenômeno seria provocado por eventos traumáticos e situações de ameaça e sofrimento crônico da história de vida da pessoa.

Segundo TROTTA (1997), todo sentimento envolve um significado psíquico e também um impulso a expressar-se pelo corpo. Por exemplo, a tristeza é expressa pelo choro, provocando alterações respiratórias, expressões sonoras e faciais. Se esse sentimento precisa ser recalçado, o choro poderá ser reprimido por meio de contenções musculares e vegetativas que tendem a se tornar crônicas. O mesmo acontece com outros impulsos como a raiva, o medo e o desejo sexual. O processo de encorajamento pode ter início em fases muito precoces do desenvolvimento, inclusive na vida intra-uterina.

Corpo e Envelhecimento

Observamos que, na sociedade atual, a supervalorização da juventude como um bem em si mesmo, dificulta a aceitação do envelhecimento natural do indivíduo, conduzindo-o a uma

negação do corpo, o que implica na negação do próprio eu. Somam-se a essas dificuldades, perdas da capacidade funcional, déficits psicomotores e cognitivos, tais como força, mobilidade, resistência, coordenação, equilíbrio e memória, o que pode acarretar comprometimento da autoestima, tristeza e frustração.

“É difícil detectar o momento em que perdemos esse contato com nosso corpo. Acredito que isso se dá muito antes de envelhecer. Após o auge da juventude o corpo vai gradativamente tornando-se um desconhecido. Não olhamos para ele, não cuidamos dele, não o reintegramos a nossa autoimagem (...) o corpo se torna uma espécie de veículo que nos permite viver, só lhe prestamos atenção quando dói. Talvez, por isso, chegamos a um momento da vida em que ele é basicamente dor. Desinvestimos tanto de nossa capacidade de obter prazer que o corpo se torna um fardo pesado a ser carregado”. PAPALÉO (1996, p.110).

O corpo pode ser interpretado como um texto em que se registram as experiências que singularizam a vida de um ser humano:

“Nosso corpo é a nossa verdadeira casa. Nossa única realidade perceptível. Por isso, tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao corpo inteiro, pois corpo e espírito, psíquico e físico representam não a dualidade do ser, mas a sua unidade” afirma BERTHERARD (1987, p.11) e complementa: “As paredes que tudo ouviram e nada esqueceram são os músculos. Na rigidez, críspação, fraqueza e dores das costas, pescoço, diafragma, coração e também do rosto e do sexo está escrita toda sua história, do nascimento até hoje. Estar presente no corpo, para si e para os outros... morar no seu corpo..., mas antes será preciso admitir que temos um corpo. E até que a nossa única verdade objetiva e concreta é de ser corpo”.

Benefícios da Psicoterapia Corporal

Os trabalhos corporais visam restaurar o fluxo energético do organismo, dissolver a couraça muscular, liberar impulsos e emoções reprimidas facilitando a elaboração de conteúdos psicoafetivos associados. Além desses benefícios, os trabalhos psicomotores propostos contribuem para a manutenção das atividades funcionais, promovendo melhora na qualidade de vida do paciente.

Através de diferentes métodos de intervenção verbal e corporal, incluindo a respiração profunda, movimentos oculares, sonorização, massagem, alongamento, coordenação e equilíbrio, promove-se suporte para que o indivíduo adquira consciência das suas reais limitações e explore suas possíveis potencialidades, consolidando sua identidade biopsicossocial.

A idade, em última análise, não se mede tanto pelo número de anos que acumulamos, mas pelo que sentimos, como nos relacionamos com o mundo e com os outros. Ao revivermos e representarmos nossa história de vida temos a oportunidade de renovarmos o significado de nossa existência e nos sentimos mais plenos; corpo e mente formando um sistema integrado.

Referências

BERTHERARD, Therese. *O Corpo Tem Suas Razões*. São Paulo: Ed Martins Fontes, 1987.

BOADELLA, David. *Nos Caminhos de Reich*. São Paulo: Summus, 1985.

LOWEN, Alexander. *O Corpo Traído*. São Paulo: Summus, 1979.

PAPALÉO NETTO, Matheus. *Gerontologia*. São Paulo: Ed. Atheneu, 1996.

REICH, Wilhelm. *Análise do Caráter*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

SARAMAGO, Adriana. *A Importância de Um Trabalho Corporal Para Idosos Asilados*. Monografia: Universidade Federal Fluminense, 2003.

TROTTA, Ernani. Metodologia da Orgonoterapia. *Revista da Sociedade Wilhelm Reich*, Porto Alegre, p. 25 - 34, 1997.

Nota:

*Profissional de Educação Física pela Universidade do Estado Rio de Janeiro (UERJ). Pós-Graduada em Gerontologia e Geriatria Interdisciplinar pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Psicoterapeuta Corporal formada pelo Núcleo de Psicoterapia Corporal Reichiana do Rio de Janeiro.

adriana.saramago@yahoo.com.br