

Psicoterapia Corporal



Analise Bioenergetica

- Luciana Bonomo
- Junho/2020

Analise Bioenergetica



- Como percebo meu corpo?
- Como meu corpo conta a minha história?

PSICANALISE



- Entender o sintoma sem causa física
-
- Sintoma: expressão física de memórias reprimidas
-
- Cura: relembrar e reviver os sentimentos
-
- Objetivo: trazer o material inconsciente para a consciência

Psicoterapia Corporal



É uma abordagem terapêutica onde corpo e mente são trabalhados em seu conjunto.

Busca reconhecer na atitude e no corpo do paciente as impressões registradas durante as etapas do desenvolvimento emocional.

Ao decifrar a linguagem do corpo, o terapeuta torna-se capaz de perceber os conflitos da personalidade de um indivíduo em áreas de rigidez e de tensão crônica

Wilhelm Reich (1897 a 1957)

Precursor da Psicoterapia Corporal

Olhou analiticamente para o corpo e afirmou: "O corpo e' o inconsciente visível."

Na década de 1930, na Europa foi médico e discípulo de Freud. Começou a discordar da Psicanálise a respeito do instinto de morte. Ele observava que as pessoas não tinham instinto de morte, elas querem viver e ser felizes, mas na relação com o social vão se encoracando.

Reich acrescentou à psicanálise, toques, trabalhos de expressão corporal e de respiração para que seus pacientes entrassem em contato com seu próprio corpo e com suas emoções.

Terapia Reichiana

- Expressões do corpo – inconsciente aparecia mais do que na fala
- Observação do corpo
- Corpo – documento físico - o psiquismo marca a historia da pessoa no corpo
- Tornar consciente para a pessoa, sua própria postura corporal

ANÁLISE DO CARÁTER

O corpo contém a história da pessoa e é por meio dele que devemos resgatar as emoções mais profundas, restabelecendo a circulação da energia através da flexibilização da couraça muscular e psíquica.

Isso é feito através da análise do caráter.

- ênfase ao **como** o paciente diz e não apenas ao **que** ele diz;
- atitude mais ativa do terapeuta diante da resistência do paciente;
- percepção das resistências específicas de cada tipo de caráter;
- intervenção sobre o corpo.

Alexander Lowen (1910 a 2008)



Foi aluno de Reich em 1940

Corpo e mente são funcionalmente
idênticos

Estado de Vitalidade- reencontrar-se
com seu corpo tirando o melhor proveito dele
(respiração, movimento, sentimento e
auto-expressão)

Avançou nos estudos de Reich e ampliou
este método para o que hoje é chamado de
Análise Bioenergética.

Introduziu os exercícios bioenergéticos.

Terapia Bioenergética

- Criou os exercícios para facilitar a expressão
- Nomeou os cinco tipos de caráter - personalidade no mundo, que são construídos a partir das experiências com o meio após o nascimento e de acordo com a fase em que acontecem.
-



Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo.

Alexander Lowen

Construção do Psiquismo



O indivíduo se constrói nas suas relações.

Da mesma maneira que o psiquismo é formado a partir das primeiras relações da criança, o corpo também é moldado a partir dessas experiências.

Como esse corpo funciona e reage ao mundo ?

- O bebê experimenta sensações e emoções
- Seu corpo é livre de tensões
-
- Infancia - relação com o mundo e com as pessoas
- Reações do ambiente – desenvolve defesas contra sentimentos ameaçadores
- Essa defesa dá o sentimento de segurança

Busca do Prazer



Privação / Frustração / Punição



Ansiedade



Defesa

O principal mecanismo utilizado no controle inconsciente de sentimentos e sensações é a rigidez.

- Para bloquear o impulso de chorar, o rosto se contrai.
- Para refrear o impulso de bater, os ombros e as costas se tensionam.



O indivíduo reprime os sentimentos dolorosos para sobreviver (desespero, raiva, pânico, humilhação)

As tensões musculares crônicas causadas pelos sentimentos reprimidos não podem ser inteiramente eliminadas antes que os sentimentos sejam trazidos para a consciência e expressados.



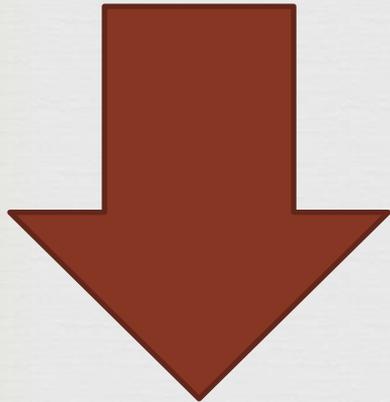
Freud dividiu o desenvolvimento infantil de acordo com a zona erógena em que a energia se dirige.

Os caracteres são formados de acordo com conflitos vivenciados nessas fases (frequência e intensidade)

Fases do Desenvolvimento

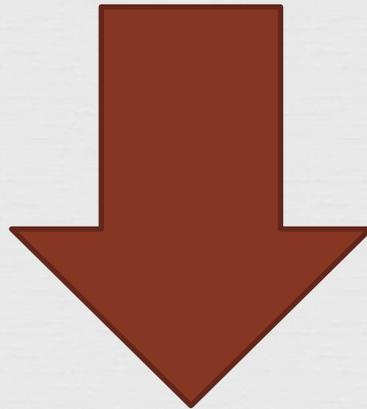
Oral

0-1 ano
simbiose



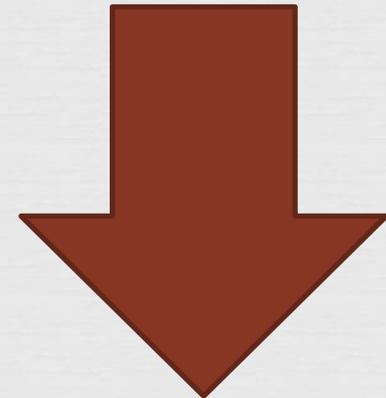
Anal

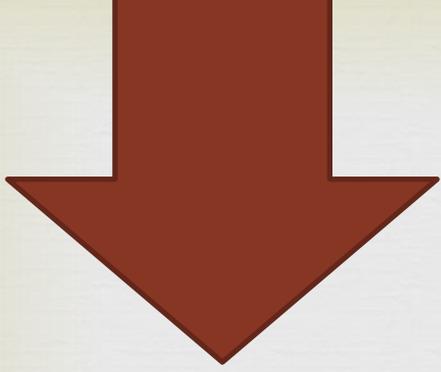
1-3 anos
individuacao



Falica

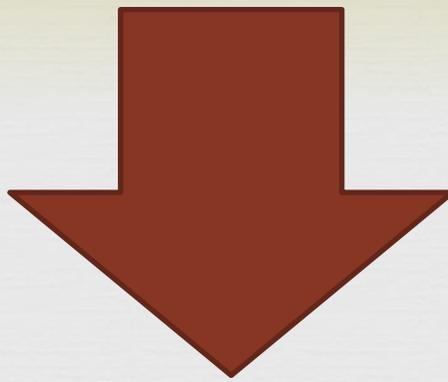
3-7 anos
identificacao





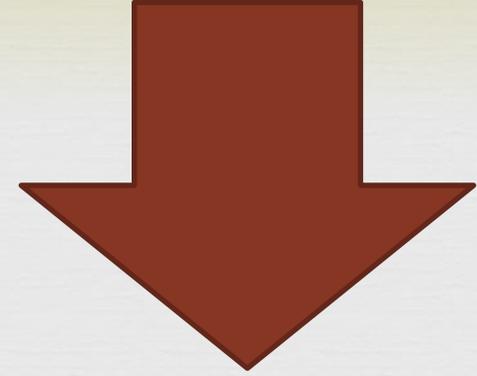
**Carater
Esquizoide**

0-3 meses



**Carater
Psicopata**

1-2 anos



Rigidos

3 - 7 anos

**Carater
Oral**

3m - 1ano

**Carater
Masoquista**

2 - 3 anos

PRINCIPAIS
CONCEITOS
BIOENERGÉTICOS

ENERGIA

A energia está envolvida em todos os processos da vida, nos movimentos, sentimentos e pensamentos.

A energia advém da combustão dos alimentos; para haver combustão é necessário que haja oxigênio.

A quantidade de energia que uma pessoa tem e como ele a usa ira determinar e refletir em sua personalidade. Cada pessoa tera um fluxo energetico e uma forma de bloqueamento deste fluxo

Base da AB. Engloba os outros conceitos - carga, descarga, fluxo, movimento e bloqueio

Carga, descarga e fluxo de energia



Carga= energia acumulada para satisfazer necessidades

Descarga= colocar essa energia em funcionamento pela expressão.

Fluxo= maneira como a energia se distribui no corpo

É preciso que haja um equilíbrio entre carga e descarga de energia no organismo.

O aumento de energia dá-se pela ampliação da respiração, dos movimentos, da fala e dos olhos.

A quantidade de energia que uma pessoa tem e como a usa determinam o modo como responde às

Fluxo de Energia

Movimento= relaciona-se com a vida emocional de cada individuo- mobilidade do seu corpo e que tem a ver com o fluxo de excitacao.

Bloqueio= ponto de tensao no corpo ocasionado pela interrupcao do movimento do fluxo energetico.

O bloqueio pode ser no sentir, no expressar e no agir

No disturbio, a energia bloqueada impede que o corpo pulse com vida

RESPIRAÇÃO

A respiração é um dos combustíveis da energia do organismo.

A respiração mais profunda abre a garganta, recarrega o corpo, ativa emoções reprimidas, facilita a expressão dos sentimentos ou evidencia o medo.

O foco da Bioenergética dirige-se para ajudar a perceber e liberar tensões que o impedem de respirar naturalmente.

A respiração superficial é um jeito de mantermos nossas emoções controladas.

Respirar menos é sentir menos.

A criança, para suprimir os sentimentos ameaçadores, encouraa a respiração.

Para cada emoção, há um tipo de respiração.

Para saber o que a pessoa está sentindo, respiramos junto com ela.

Respirar profundamente nos permite sentir profundamente

Choro – principal mecanismo para liberar a respiração e conseqüentemente, a tensão.

COURAÇA

Tensões crônicas que se formam ao longo da vida, cuja função é proteger o indivíduo de experiências dolorosas e ameaçadoras.

É a manifestação da energia emocional retida e mantida sem expressão dentro do organismo.

São mecanismos de defesa, portanto, inconscientes, que impedem o fluxo energético.

GROUNDING



Processo energético em que há um fluxo de energia através do corpo.

Contato energético com a realidade - e com si mesmo. Integração.

“A altura que alcançamos depende da força da nossa raiz”.

Regredir - Progredir.

A tensão muscular serve para equilibrar a energia do corpo.

Quando o organismo não é capaz de descarregar, ele trava e bloqueia a energia, para se equilibrar.

Trabalhando com o corpo, buscamos liberar a energia que nunca foi capaz de descarregar.

Assim, liberamos também a ansiedade.

Tensões e sintomas somáticos– quando não há descarga adequada.

Objetivos



Quando interrompemos o fluxo de energia, para resguardar os sentimentos ameaçadores, barramos também os impulsos para o prazer e a vida.

O objetivo da bioenergética é desbloquear a circulação da energia no corpo, dissolvendo ou amenizando as tensões construídas ao longo do desenvolvimento, para que as emoções reprimidas possam ser vivenciadas e elaboradas psiquicamente.

A análise bioenergética é um trabalho que envolve

- ✓ psicodinâmica: a influência da família sobre o paciente, análise do comportamento atual, mecanismos de defesa utilizados (resistência, transferência, etc.)
- ✓ análise do caráter: olhar o corpo e ver o que ele mostra;
- ✓ dinâmica energética corporal: onde a energia está estagnada ou locais onde se tem mais ou menos energia;
- ✓ integração: expressão e percepção consciente para o paciente de suas atitudes e defesas físicas e emocionais.

Exercícios bioenergéticos

Lowen os criou partindo do princípio de que a criança, quando é obrigada a suprimir a expressão de sentimentos, desenvolve bloqueios corporais correspondentes à emoção que foi suprimida, diminuindo, assim, a mobilidade e a vitalidade do corpo.

O trabalho de bioenergética visa, por meio de exercícios e posturas corporais, bem como de técnicas de respiração, desmanchar ou aliviar esses bloqueios.

Os exercícios bioenergéticos se propõem a ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las através de movimentos apropriados para, a partir disso, reviver e elaborar os sentimentos que foram reprimidos.

É importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algum movimento e conseqüentemente, alguma emoção.

O foco do exercício bioenergético é sempre ampliar e aprofundar a respiração.





Trabalhar exclusivamente com as tensões musculares não compõe um processo terapêutico.

Além do trabalho corporal, é preciso que se faça a análise das defesas psíquicas e que se busque sempre os sentimentos que foram reprimidos.

Leitura Corporal



- postura
- respiração
- áreas de concentração de energia
- couraças
- cor
- tônus
- forma
- temperatura
- fala : som, tonalidade
- olhos
- boca

Voltando às perguntas iniciais



- Como percebo meu corpo?
- Como meu corpo conta a minha história?

BIBLIOGRAFIA

Wilhelm Reich:

Análise do Caráter *

Alexander Lowen:

Bioenergética *

O corpo em terapia *

A espiritualidade do corpo

Medo da vida

Prazer

Alegria

Amor, sexo e seu coração

O corpo traído

Exercícios de bioenergética *