



**Terapia
Corporal**

ARTIGO

A RELAÇÃO TERAPÊUTICA*

Clarice Nunes**

A maioria daqueles que procuram terapia sente que, de alguma maneira, seu crescimento se deteve. A terapia pode alterar esse estado criando a oportunidade de novas experiências e removendo os obstáculos que o paciente cria para realizar mais plenamente a própria vida. Esses obstáculos se configuram em padrões estruturados de comportamento considerados insatisfatórios no presente. Como tão bem assinala Lowen:

(...) O passado de uma pessoa é seu corpo (...) Desde que o corpo com vida inclui a mente, o espírito e a alma, viver a vida do corpo inteiramente significa ser atento, espiritual e nobre [mas] nós não estamos identificados com o nosso corpo; na realidade nós o traímos... (1982: p. 37).

Essa traição ocorre pela forma como usamos, ou não, a nossa energia. A quantidade de energia que um indivíduo possui e a forma como ele a usa determinará e refletirá a sua personalidade que se expressará em suas ações e movimentos. Se sua auto-expressão é livre a sensação será de prazer. Caso contrário, haverá uma retenção da sua expressão que fica registrada, sobretudo, nas tensões musculares.

O terapeuta procura perceber essas tensões e clarear, com a participação do paciente, o seu significado naquela estrutura corporal. Ao aplicar o conceito de unidade no seu cotidiano, ao mesmo tempo que encaminha o seu paciente nessa direção, ele vai delicadamente mostrando as relações entre o corpo e a vida nas suas múltiplas dimensões. Ele combina trabalho com cuidado e compreensão com sentimento, atitudes fundamentais na revisão de padrões já estabelecidos.

A primeira função do terapeuta é observar seu paciente com toda a atenção: como organizou sua postura? Qual seu padrão de musculatura? Que partes do seu corpo apresentam uma tendência à flexão ou à extensão? Quais são suas assimetrias mais evidentes? Como se expressa? O que seus gestos dizem? Como respira? Como se locomove?

A segunda função é escutar o que o paciente diz e escutar o que diz nas entrelinhas. Aquilo que ele é no momento do encontro com o terapeuta é o resultado total das experiências pelas quais passou na vida. A mesma afirmação é válida para o terapeuta. O processo de *anamnese*, que inicia a relação terapeuta/paciente, é uma *escuta física*, que reaviva a memória do corpo dos pés à cabeça. Mas é também uma *escuta psicológica e espiritual*, na qual se obtém indícios da relação que o paciente mantém com cada parte do seu corpo e em que se reaviva a memória das situações nas quais certas manifestações ou sofrimentos ocorreram.

O Terapeuta não é uma "pessoa de quem se supõe saber, mas uma pessoa de quem se supõe que saiba [sentir e] escutar". Toda a sua formação consistirá portanto nesse difícil aprendizado da Escuta (...) Segundo Fílon, escutar uma forma sensível, seja ela qual for, é sempre percebê-la como eco de uma voz mais silenciosa e mais alta (...) Escutar é o

* 21/abr/06.

** Doutora em Ciências Humanas/Educação pela PUC Rio e Terapeuta Corporal.

começo da saúde mental (...), o olhar do Terapeuta não está voltado em primeiro lugar para a doença ou para o doente, mas para aquilo que se acha fora do alcance da doença e da morte nele...(Leloup: 1996, pp. 94, 98, 99).

O terapeuta sente o paciente com cuidado e, gentilmente, o educa conduzindo-o à familiarização com seus sistemas de equilíbrio, "esse lugar profundo dentro de nós que nos lembra de quem somos, do que precisamos e de como podemos curar a nós mesmos" (Brennam: 1993, p.92). Cabe ao terapeuta ser suficientemente claro sobre aquilo que pode oferecer diante das demandas que lhe são feitas e, se em sua avaliação, sentir-se inseguro diante da situação apresentada, ter a capacidade de sugerir outras formas possíveis de tratamento e encaminhar o paciente a outros terapeutas.

O trabalho educativo dentro do processo terapêutico solicita uma nova compreensão dos sintomas corporais, no sentido de entendermos que eles nos informam que alguma coisa dentro de nós está desequilibrada. Compreender os sintomas e aceitá-los significa confrontar-se consigo próprio. Todos nós desejamos a saúde, embora muitas vezes ignoremos nosso sistema de equilíbrio ou não saibamos em que medida e como o influenciemos. Como afirma Tepperwein:

A doença, em sentido profundo, cria para nós uma obrigação. Exige que nos escutemos e que mudemos nossa maneira de atuar antes que seja tarde. Portanto, a verdadeira cura não exige que se faça desaparecer artificialmente os sintomas [mas sim] que sejam corretamente reconhecidos e que se recrie a harmonia orgânica e espiritual perturbada (2000, p. 10).

O principal objetivo do terapeuta, nesse sentido, é holístico: independente da queixa que leva alguém ao seu consultório, cabe-lhe ajudar o paciente a ter saúde em todas as áreas da sua vida. Para atingir esse objetivo, cabe ao terapeuta desenvolver sua habilidade para produzir um campo comum de entendimento onde a comunicação com vistas ao desenvolvimento da saúde possa se instalar e instaurar uma atmosfera de confiança na qual as informações a respeito da história da doença sejam fornecidas. Nesse processo, o terapeuta não só reeduca o paciente, mas lhe ajuda a travar um contato muito mais profundo com seus anseios internos. Viver com saúde significa viver segundo a própria verdade de um modo adequado à cada momento, o que ocasiona nossa auto-aprovação e o respeito a nós mesmos.

Para que o paciente chegue às respostas que necessita é fundamental que possa fazer, com o auxílio do terapeuta, as perguntas pertinentes. A título de exemplo, guio-me por algumas indagações apontadas por Tepperwein (2002, pp. 44-47):

- ♦ *Que órgão, parte do corpo (e, conseqüentemente, que âmbito da vida) está afetado, doente e sem sua integridade?*
- ♦ *Que função cumpre a doença? Para que preciso dela? Será a doença parte de um papel ou de um costume?*
- ♦ *O que entra em desequilíbrio na minha maneira de agir no mundo? Devo abandonar certos comportamentos ou corrigi-los?*
- ♦ *A que me obrigam os sintomas: ao recolhimento ou a uma maior atividade?*
- ♦ *Em que aspectos eu não sou eu mesmo? Fiz algo que, no fundo, gostaria de ter feito de outra maneira?*
- ♦ *O que preciso mudar ou aceitar? Que fraquezas tenho no plano físico ou mental? Como essas fraquezas se manifestam em outros níveis ou dimensões da minha vida?*
- ♦ *O que me impede de ser íntegro? O que me ajudaria a restaurar essa integridade?*
- ♦ *O que essas manifestações contam sobre os relacionamentos que estabeleço? Sobre os acordos tácitos que realizo neles?*

Ao longo do processo terapêutico, as respostas a essas questões ocorrem à medida em que se aceita o sofrimento e se aprende com aquilo que ele oferece. A aceitação não é simples resignação. É uma observação amorosa que introduz o paciente no processo de curar-se o que é, na verdade, um gesto de fortalecimento pessoal, no qual vão sendo desbloqueadas as áreas de

resistência, atrito e tensão que distorcem a percepção da realidade ou a compreensão das manifestações interiores e sentimentos do próprio indivíduo.

Trabalha-se com a hipótese básica de que a energia (também denominadas por alguns de Ch'i, força vital, prana, etc...) é um fenômeno físico e necessita mover-se. Como em todo o universo, a energia de cada parte do corpo desloca-se interna e externamente, contraindo-se e expandindo-se, pulsando para dentro e para fora. Essa energia viva não é apenas quantidade ou massa. Ela tem também um aspecto qualitativo, a capacidade de direção. Ela é, na verdade, como salienta Pierrakos (1997), consciência, uma consciência abrangente e, ao mesmo tempo, minuciosamente específica. Se ela encontra ligeiros bloqueios, procura contorná-los e mantém o seu curso. Se é sucessivamente desviada e contida acaba gerando comportamentos inadequados e adoecimentos crônicos.

(...) o corpo físico, que podemos ver e tocar, é uma cristalização de nossa entidade quantitativa energética. As funções materiais e não materiais diferem em frequência vibratória e não em substância. É por isso que o todo de uma vida, até mesmo o comprimento dos ossos e o grau de coordenação motora, é literalmente esculpido [pela] energia interior. O "escultor" é a consciência da energia: a consciência integral, do gene ao espírito. É por isso, também, que o estado de nossas vidas depende de como agimos para enfrentar os acontecimentos externos, apesar da realidade externa moldar, em parte, nossa percepção e nossas ações (Pierrakos, 1997:p. 19).

Na terapia corporal, a leitura do corpo é um processo contínuo, realizado passo a passo, com consciência, sem pressa e sem querer tudo de uma vez. Essa leitura é também uma avaliação do campo energético do paciente, que inclui desde a memória mais arcaica a mais recente, pois todas as experiências vividas deixam, nele, sua marca.

O papel do terapeuta é ajudar o paciente a reencontrar a confiança no seu próprio caminho permitindo que a sua palavra e o seu gesto genuínos se manifestem. Através dos procedimentos terapêuticos práticos processa-se um movimento intenso de troca ou intercâmbio de energia entre terapeuta e paciente.

A terapia corporal inclui o toque terapêutico, amistoso, caloroso, isento de qualquer interesse pessoal para que possa inspirar confiança. Passar pela experiência do toque terapêutico é fundamental para o próprio terapeuta, já que só dessa forma poderá reconhecer a diferença entre um toque sensual e um toque de apoio, entre o toque firme e o brutal, entre o toque mecânico e aquele que é realizado com presença.

A relação terapeuta-paciente é um processo dialético, para o qual não existem receitas ou caminhos previamente conhecidos. As atividades envolvidas nesse processo são constantemente definidas e limitadas pelo indivíduo que a ela recorre, já que cada um possui o seu espaço vital próprio, cada um é único. Daí o cuidado do terapeuta, apesar da sua postura holística, para não ajudar demasiado, nem interferir onde o paciente não quer ou não necessita de ajuda. Esse discernimento presente na arte de cuidar é o termômetro da relação terapêutica. A abordagem do paciente não descuida os fenômenos de superfície, já que o adoecimento sempre se inicia da periferia do corpo para os seus órgãos mais centrais e internos.

O terapeuta parte do suposto de que todos os seres humanos têm dentro de si mesmos a capacidade de resolver seus problemas satisfatoriamente. Ele reconhece e esclarece as atitudes emocionais expressas pela reflexão do que o indivíduo manifestou. **No entanto, a cura é mérito de quem a busca.**

Os [terapeutas] são orientadores de prováveis trajetórias para a vida. É verdade que, quando se dispõem à ajuda, a partilhar aquilo que, para o outro, é a fragilidade maior, precisam ter domínio sobre o conhecimento, precisam estar firmes, confiantes, com capacidade suficiente para definir e agir. É também verdade que a sua atuação pode salvar vidas...mas que não se esqueçam: são veículos! (Núcleo de Terapia Corporal, s/n/t)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRENNAM, Bárbara Ann (1995). *Luz emergente* - A jornada da cura pessoal. São Paulo: Cultrix/Pensamento.
- LELOUP, Jean-Yves (1996). *Cuidar do ser*. Fílon e os Terapeutas de Alexandria. Petrópolis: Vozes.
- LOWEN, Alexander (1982). *Bioenergética*. São Paulo: Summus Editorial.
- NÚCLEO DE TERAPIA CORPORAL (s/n/t). *A angústia de quem estimula a cura*. Essências Textos. Belo Horizonte.
- PIERRAKOS, John C. (1997). *Energética da Essência* - Desenvolvendo a capacidade de amar e curar. São Paulo: Pensamento.
- TEPPERWEIN, Kurt (2002). *O que a doença quer dizer* - a linguagem dos sintomas. São Paulo: Ground.