

VITALE – INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

ANÍSIO VICTOR DE BRITO

**A ANÁLISE BIOENERGÉTICA NO TRATAMENTO DAS
COMPULSÕES**

PRESIDENTE PRUDENTE

INFORMAÇÕES PESSOAIS

NOME DO ALUNO	ENDEREÇO	CONTATO	OBSERVAÇÃO
ANÍSIO VICTOR DE BRITO	RUA DOZE DE JULHO, NÚMERO 93. ASSIS-SP CEP: 19816-265	Email:brito_anisio@hotmail.com Cel. (18)991115652	

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO E APROVAÇÃO

ANÍSIO VICTOR DE BRITO

A análise bioenergética no tratamento das compulsões

Autorizo que o presente artigo científico apresentado ao Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* da FACONNECT – Faculdade Conectada Faconnect, como requisito parcial para obtenção do certificado de Especialista em Análise bioenergética e saúde, e aprovado pelos professores responsáveis pela orientação e sua aprovação, seja utilizado para pesquisas acadêmicas de outros participantes deste ou de outros cursos, afim de aprimorar o ambiente acadêmico e a discussão em torno das temáticas aqui propostas.

TÍTULO: A análise bioenergética no tratamento das compulsões

AUTOR: ANÍSIO VICTOR DE BRITO

ORIENTADORA: Prof. Especialista Odila Weigand

RESUMO

Esta escrita objetiva compor uma reflexão a respeito da prática clínica em relação as demandas de clientes que apresentam compulsões, tendo como respaldo analítico o trabalho bioenergético. Para tanto, são pontuadas algumas considerações sobre a dinâmica do comportamento ansioso, para então estabelecer um diálogo teórico sobre a temática. Torna-se importante tal reflexão mediante o alarmante número de pessoas que se apresentam extremamente ansiosas e com comportamentos compulsivos que os colocam em risco. Por fim, este estudo bibliográfico busca apresentar como a análise bioenergética pode se tornar uma ferramenta de trabalho para o acompanhamento de clientes que apresentam compulsões.

PALAVRAS-CHAVE: Análise Bioenergética; Ansiedade; Compulsões.

1 – Introdução

Diante do trabalho clínico realizado nos últimos dois anos de atendimento como psicólogo e terapeuta corporal passei a me atentar à prevalência de clientes que procuraram terapia com queixas semelhantes: ansiedade, sendo esta frequentemente acompanhada por comportamentos compulsivos. Também chamou a atenção que, nos casos mais graves, havia uma grande parcela que acabava desistindo do processo terapêutico. Estas pessoas se queixavam a respeito da lentidão do processo de psicoterapia e da frustração por não conseguirem mudar seus hábitos compulsivos. Mesmo nos casos em que concomitantemente havia o uso de fármacos com orientação psiquiátrica, e/ou com adesão às intervenções corporais da análise bioenergética, a maioria pontuava que os resultados eram satisfatórios somente a curto prazo.

Também observei que, nos grupos de supervisão ou grupos de discussões de casos com outros psicólogos e/ou terapeutas ouvia relatos semelhantes. Diante da necessidade de lidar com tal situação, passei a procurar pesquisas mais abrangentes e constatei que o Brasil é o país com maior índice de pessoas com transtornos ansiosos do mundo. Segundo o relatório de 2018, publicado em 2019, da Organização Mundial de Saúde – OMS 9,6% das pessoas com ansiedade no mundo são brasileiras (WHO, 2019).

A partir desses dados nota-se a importância de realizar uma pesquisa sobre métodos mais eficientes de tratamentos para esses problemas. Um dos métodos que encontrei na farmacologia para o tratamento da ansiedade é realizado por intermédio de medicamentos que irão agir no Sistema Nervoso Central (SNC) onde se encontram os reguladores de dopamina, já que o desequilíbrio das quantidades de dopamina e de outros neurotransmissores no sistema nervoso é uma das causas dos comportamentos compulsivos.

Por esta via, este trabalho busca primeiro se aprofundar no conhecimento da Ansiedade e das compulsões tanto no corpo, através da perspectiva das psicoterapias corporais de Alexander Lowen e Wilhelm Reich, quanto no cérebro, a partir de estudos da neurobiologia/neurociências e da farmacologia. Para por fim, a partir dessa visão mais abrangente, discutir possibilidades de integração do trabalho

corporal da análise bioenergética com o objetivo de oferecer um tratamento mais efetivo para as compulsões.

2 – Ansiedade patológica

Estude, enquanto eles dormem.
Trabalhe, enquanto eles se divertem.
Lute, enquanto eles descansam.
Depois viva, o que eles sempre sonharam.
(Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/710442909946437389/>)

Este provérbio japonês resume bem a ideologia difundida atualmente em nossa sociedade. Estamos inseridos em uma forma de organização extremamente competitiva, na qual nos são exigidos níveis cada vez maiores de esforço, produtividade e velocidade. Para responder a essas exigências, o corpo precisa suportar quantidades enormes de cansaço, estresse e pressão enquanto lida com a expectativa de viver o que eles sempre sonharam.

Podemos observar como necessidades básicas de sobrevivência são negligenciadas pelo ser humano em função da demanda social de que é necessário estar sempre alerta e produtivo. Como analisou o médico Eduardo Kalina em seus livros (1987; 1997) há uma busca ininterrupta pela produção, algo que fomenta sensações angustiantes, ocasionadas pela concorrência desleal, e que acaba por punir todas as pessoas que por uma razão ou outra não sigam tal movimento.

Uma das consequências desse modo de estar no mundo é o desenvolvimento de patologias de adaptação. O reflexo sentido por mim e por outros colegas em nossos consultórios, é o acompanhando crescente de pessoas que acabam manifestando comportamentos compulsivos e ansiógenos. Como já salientado anteriormente, o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros – ou seja, 9,3% da população – convivem com o transtorno. (OMS, 2018)

Tendo por respaldo algumas considerações advindas da psiquiatria, Castillo (2000) apresenta uma definição de ansiedade que corresponderia a um sentimento difuso e extremamente desagradável de medo. Tal percepção apreensiva é caracterizada por uma certa forma de antecipação negativa de perigos e desafios

insuperáveis. Ainda segundo estas autorias, a ansiedade se torna patológica quando esses sentimentos de medo e preocupação passam a acontecer de maneira exagerada ou desproporcional ao estímulo, causando consequências na vida cotidiana do indivíduo, tal como na percepção de sensações de bem estar, de conforto emocional, o que acaba ocasionando prejuízos no desempenho das atividades diárias. Essas reações são observadas com maior frequência em indivíduos com alguma predisposição neurobiológica herdada.

Para entender melhor esse problema que tem afligido tantas pessoas no Brasil, é necessário realizar um estudo amplo de todos os fatores relacionados à ansiedade. Como explicam Vieira e Moura (2018, p.2) em sua pesquisa a respeito das contribuições reichianas no trabalho terapêutico:

Reich (1975, p. 190) acreditava que todos os cursos emocionais e mentais correspondem a um fluxo energético que circula todo nosso corpo e cujo bloqueio, pelo “[...] choque entre as funções sociais e biológicas, é determinante no processo de criação de couraças - tensões musculares crônicas [...] Depois de estruturadas, essas tensões funcionam como bloqueios ao livre fluxo energético e, conseqüentemente, ao bem-estar”.

Por esta via, vamos usar as teorias da psicoterapia corporal de Alexander Lowen para ampliar o entendimento de como esses processos acontecem no corpo. Segundo Lowen (1982) a ansiedade, para muitas pessoas, se configura como algo passageiro, ocasionado por uma excitação desproporcional dos sentidos corpóreos. Sendo, deste modo, considerada patológica apenas se tal energia promovida por esta excitação não consiga ser colocada para fora por conta da existência de bloqueios corporais. Em suas palavras:

Dentro da visão bioenergética, consideramos as pernas como órgãos de descarga na medida em que movimentam o organismo ou dão-lhe base de apoio. Esta polaridade do funcionamento corporal é a essência do conceito de que a extremidade cefálica está às voltas com processos que conduzem o incremento da carga ou excitação energética, ao passo que a extremidade inferior volta-se para processos que promovem a descarga de energia.” (Lowen, 1982. p. 115)

Segundo Vieira e Moura (2018) a ansiedade pode ser entendida como uma reação evolutiva desenvolvida pelo corpo para responder a situações de ameaça à sua sobrevivência, desencadeando emoções de medo e preocupação. Sendo benéfica quando em situações de perigo real, ela se torna patológica quando sua ocorrência se transforma em reação corriqueira ou excessiva a todos os estímulos, passando a condição de transtornos de ansiedade.

Considerando as colocações de Vieira e Moura (2018) é possível entender que os sintomas associados a quadros de ansiedade acabam por provocar angústia de ordem significativa, prejuízo em atividades ocupacionais, afetivas e sociais. Desta forma, a qualidade de vida da pessoa torna-se afetada e controlada de modo contínuo pelas sensações advindas de uma sensação de apreensão constante sobre o que está por vir.

3 – Amortecedores químicos

Em que sociedade vivemos, que sociedade criamos, a ponto de nos ser necessário introduzir um “amortecedor” entre nós e o mundo que nos cerca? (KALINA, 1987. p.14)

Como explica o médico Eduardo Kalina (1987), estamos lançados a uma sociedade baseada na velocidade e no consumo, em que a concorrência cruel nos pune com o desprezo quando não somos capazes de acompanhar o ritmo exigido por ela. Vivemos sob essa cobrança constante que nos gera frustrações e insegurança e não nos oferece tempo para um processo reparador.

Diante desse dilema, nos vemos na necessidade de encontrar alguma alternativa para retardar o ritmo da sociedade ou para nos acelerar para não ficar pra trás. Entre as possibilidades, a mais procurada tem sido através da incorporação de substâncias externas, como as drogas lícitas ou ilícitas.

A relação devastadora que o homem estabeleceu com a natureza, com efeitos já graves, é a mesma que estabelecemos com nosso corpo e com nossa psiquê quando os fazemos funcionar “por meio de combustível”. Álcool para divertir-nos, cigarros para acalmar a ansiedade, comprimidos para dormir e acordar, televisão para nos distrair, jogos para ganhar, ou talvez cocaína e maconha para nos desinibirmos, se aceitamos a rota ilegal. (KALINA, 1987. p. 14)

Como explica Guevara (2014) os benzodiazepínicos – medicamentos relacionados ao cuidado da insônia, ansiedade, conflitos familiares, dificuldades econômicas e fuga dos problemas – estão entre as substâncias mais consumidas no mundo. No Brasil, sua prevalência é preocupante, e a depender da faixa etária, seu uso pode variar entre 20% e 80%, conforme estudo feito em grandes cidades como Ribeirão Preto e Campinas. Ainda segundo este autor o uso desse tipo de fármaco tem sido bem avaliado quando utilizado por um curto período, contudo, tendo seu

uso prolongado e sendo utilizado de forma indiscriminada, aumenta-se a probabilidade de dependência.

Neste ponto, a utilização deste medicamento acaba sendo promovida pela ideia de “apaziguamento” momentâneo das angústias vivenciadas. Em uma sociedade denominada como sem tempo, ou como estabelecido popularmente, como uma sociedade em que tempo é dinheiro, quanto mais rápida a melhora do quadro ansiolítico, melhor é. Assim, este tipo de fármaco promove o amortecimento das crises, um tamponamento das dores, sendo por esta razão, um comportamento que acaba sendo adotado com maior frequência que o recomendado.

4 – A dopamina e sua relação com a dependência

Para compreender as causas da dependência, precisamos entender como funciona o chamado sistema de recompensa do cérebro. Como explica a bióloga Helivânia Santos (2021), este sistema consiste em um circuito neuronal no cérebro que tem influência direta sobre as emoções. É esse sistema que garante a motivação para realizar determinadas atividades e o que nos gratifica ao satisfazer alguma necessidade do corpo. Quando os neurônios desse sistema são ativados, eles liberam no sistema nervoso um neurotransmissor chamado dopamina, responsável por estimular no cérebro a sensação de prazer.

Santos (2021) explica que um neurotransmissor funciona como um mensageiro químico, levando a informação de um neurônio até uma célula receptora. Nesse sentido, a dopamina tem uma importante função: informar ao cérebro sobre tudo que nos dá prazer e proporciona bem estar ao nosso corpo, para que o sistema de recompensa registre essa experiência como positiva e estimule o cérebro a buscar repetir essa experiência.

5 – Comportamentos compulsivos

Tal como observado no item anterior, algumas drogas podem afetar diretamente o sistema de recompensa ao estimularem um aumento da quantidade de dopamina liberada no sistema nervoso. Com a continuação de seu uso, elas

podem causar um desbalanceamento das quantidades de dopamina no cérebro causando alterações de longa duração no sistema de recompensa.

No caso da cocaína, a correlação psicológica a esse fato biológico, segundo Kalina (1997) se refere ao desencadeamento de sensações de euforia e grande noção de prazer. Esses sentimentos causam um hiper estímulo nos circuitos dos centros de recompensa no cérebro, ativando a busca incessante por repetir essas sensações. Diante da impossibilidade de perpetuá-las, o cérebro irá manifestar angústia, depressão, violência e outras reações associadas à abstinência.

Como explica Ballone (S/D) em seu texto a respeito de comportamentos compulsivos, as compulsões ou ações aditivas correspondem às ações que buscam uma gratificação emocional por intermédio de sua realização. Ou seja, são hábitos desempenhados para a aquisição de sensações de bem-estar e euforia, que ofertam, momentaneamente, alívio para a angústia promovida pela ansiedade. Contudo, estas atividades compulsivas acabam por ocasionar nas pessoas sensações de culpa e desprazer a longo prazo.

Por esta via, podemos compreender como não apenas as drogas ilícitas podem causar a compulsão, mas outros hábitos prazerosos também podem causar o desequilíbrio dopaminérgico no sistema de recompensa cerebral. Assim, como explica Gondar (2001, s/p):

Grosso modo, poderíamos caracterizar a compulsão à repetição como um impulso avassalador ao qual sucumbe o sujeito, que passa então a justificá-lo por contingências da atualidade: é como se ele tentasse organizar o impulso cego segundo os ditames de uma “cena”, buscando conteúdos capazes de preencher uma forma vazia, autônoma, e, em última instância, irredutível aos seus próprios conflitos.

Ainda segundo o médico Kalina (1997), que possui extensa experiência no tratamento das dependências químicas, o problema da compulsão existe, pois, nossa sociedade está estruturada em um modelo de predileção pelo consumo em contraponto à plenitude e segurança do ser humano.

O dependente, ou compulsivo, procura libertar-se de suas angústias através da superação da fragilidade do seu EU. No entanto, incapaz de lidar com suas fragilidades, procura a solução através de substâncias “mágicas” e imediatas, as quais lhe permitirão alterar a percepção que tem da realidade e de si próprio.

Ainda segundo o autor, ao seguir por essa via, não por escolha, mas devido a seu sentimento incontrolável de urgência, o sujeito se afasta do caminho saudável

rumo a mudança, que depende do desenvolvimento da paciência, da capacidade de reflexão, da tolerância à espera, e da aceitação do seu sofrimento e de seus fracassos. Assim, Kalina nos propõe entender o fato da dependência à droga como vestígio de uma patologia social, familiar e individual. Sua abordagem clínica não pode, conseqüentemente, restringir-se a um desses aspectos.

Como exemplo de uma forma de compulsão muito relatada no atual contexto de utilização desenfreada de aparelhos celulares, tem-se a nomofobia. Esta nomenclatura advém do inglês e se refere a abreviação de *no-mobile-phone* (sem telefone móvel). Sendo compreendida então como uma compulsão em estar com o aparelho celular, ocasionada pelo medo de não estar com ele. O que acaba ocasionando efeitos físicos e psicológicos.

6 – Análise bioenergética

Levando em consideração tudo o que foi estudado até agora, a Psicoterapia corporal pode ser um importante recurso para integrar todos esses aspectos. Como explica Odila Weigand (2006), a Análise Bioenergética se diferencia de outras psicoterapias pois em sua base teórica reúne elementos da psicossomática, do trabalho ativo sobre o corpo nas intervenções terapêuticas e também conceitos da psicanálise.

Como explica Lowen (2006), o indivíduo se constitui enquanto uma unidade psicossomática, ou seja, tudo o que afeta o corpo acaba por afetar a mente também e vice versa. As defesas psicológicas usadas para lidar com a dor e o estresse, tal como a negação, por exemplo, também aparecerão no corpo através de padrões corporais cronicamente rígidos.

Muitas vezes eles se tornam inconscientes e passam a fazer parte da identidade da pessoa, impedindo que ela consiga se modificar, mesmo que entenda a natureza de seu problema. (WEIGAND, 2006. p. 18)

Ainda segundo Weigand, trabalhando o corpo por esta linha adotamos dois princípios básicos da teoria reichiana. O primeiro deles, é sobre as limitações de movimento, frequentemente geradas a partir de algum conflito emocional não resolvido no passado cuja persistência irá gerar tensões e padrões emocionais que podem ser mal adaptativos à realidade do indivíduo. O segundo, refere-se à

associação entre restrições da respiração natural e a ansiedade. Assim como, ansiedades vividas em situações na infância irão gerar perturbações na respiração natural atual.

Segundo Volpi e Volpi (2003) uma das premissas da Análise Bioenergética é a de que o movimento natural da vida acontece em direção ao prazer e não ao sofrimento. A tendência do organismo pela busca ao prazer se destina a realizar um movimento expansivo, a energia e os sentimentos partem do centro (coração) em direção à periferia do corpo onde se encontram os órgãos de contato com o mundo (mãos, pés, olhos, boca, pele e genitais). Quando durante essa busca o indivíduo se depara com algum sofrimento ou alguma ameaça imposta pelo meio acontece o movimento oposto, de retraimento ou contração. A musculatura irá se encarregar de conter a excitação, através das couraças musculares.

Por esta via, desde a infância os indivíduos estabelecem suas defesas psíquicas e físicas para lidar com a angústia causada pela associação entre a busca de prazer e a possibilidade de encontrar dor e sofrimento nesse caminho. As couraças defendem os indivíduos dos sentimentos de dor e ansiedade, mas em contrapartida, os tornam incapazes de sentir prazer, limitando-os.

Uma criança saudável alegre-se e ri com seu corpo inteiro, regozija-se de prazer, chora perante a dor. Se, no desenvolvimento de uma criança, o prazer esteve invariavelmente associado à dor, ou, em outras palavras, situações que poderiam ser prazerosas, como o contato com as figuras parentais, por exemplo, eram potencialmente dolorosas, devido à rejeição, ao abandono, aos maus tratos, surge então um conflito inconsciente gerador de muita ansiedade. Confusa, a criança defende-se contra a ansiedade contraindo-se, de forma a neutralizar o impacto da ação dos adultos sobre suas sensações e assumindo atitudes que a protegem das próprias emoções, impedidas de alcançarem expressão genuína. (VOLPI, 2003. pp. 136-137).

Ainda segundo os autores, a proposta da Análise Bioenergética é respeitar essas defesas, visto que elas compuseram a melhor solução encontrada pela criança frente às ameaças vividas, mas procurar dissolvê-las nos espaços em que não são mais necessárias. Neste sentido, podemos citar a utilização do *stool*, ou banquinho de respiração, que tem o intuito de desbloquear o diafragma para ampliar a respiração e possibilitar o resgate da unidade entre as partes inferior e superior do corpo, dissolvendo assim as separações entre razão e emoção, e entre coração e sexualidade.

Como vimos anteriormente, Lowen explica que a descarga de energia pelas pernas é fundamental para aliviar a Ansiedade. Nesse sentido, tal como coloca Weigand (2006) o objetivo da Bioenergética é ajudar o indivíduo a identificar e expressar, adequadamente, emoções, desejos, necessidades e angústias. Isso é feito através da integração da teoria psicanalítica tanto na explicação de algum fato verificado após um exercício quanto na criação de técnicas corporais adequadas à demanda do cliente.

Weigand afirma que os exercícios têm como objetivo manter as vibrações do indivíduo, que são “involuntárias e agradáveis convulsões do corpo”, num nível estabilizado e sutil, mesmo durante um aumento da excitação ou da tensão. “Essa vibração eleva a tolerância do corpo à excitação e ao prazer, criando uma possibilidade de descarga pela parte inferior do corpo [...]” (WEIGAND, 2006. p.37).

Um dos mais importantes conceitos da Análise Bioenergética, ainda seguindo as colocações de Weigand (2006) é o *grounding*, ou enraizamento, que representa a capacidade do indivíduo de estar em contato consigo mesmo e com o mundo externo. É também um processo de fluxo de energia percorrendo todo o corpo, pendularmente, da cabeça aos pés. (WEIGAND, 2006).

Como vimos anteriormente, o corpo e a mente dos indivíduos com comportamentos compulsivos são incapazes de conter o sofrimento e a ansiedade, visto que buscam alternativas “mágicas”, através de substâncias externas, ou hábitos prazerosos que os desconectem de sua realidade e sua angústia.

Nesse sentido, o enraizamento irá auxiliar esses clientes uma vez que:

Se o contato com a realidade é o requisito da sanidade, também é requisito para a saúde emocional e física. [...] Lowen associa ter os pés no chão a sustentar seu espaço, suas ideias, suas opiniões, ter um lugar na família e no mundo, tomar posição para defender um ponto de vista ou uma causa[...] (WEIGAND, 2006. p.45)

No *grounding*, o cliente fica em uma postura em pé, essa posição favorece as sensações da conexão com o chão, daí o termo enraizamento, e também de força e vida nos pés e pernas, provocando sentimentos de segurança. Essas posturas favorecem as vibrações e aumentam as ondas respiratórias e a excitação geral do organismo.

Volpi e Volpi (2003) concordam que a partir desse exercício o indivíduo poderá tornar-se mais sensível às suas percepções como um todo. “Com uma respiração

mais profunda, as emoções se fazem mais presentes”. (VOLPI, 2003, p.134). Os autores acrescentam também que a partir do *grounding* muitos outros movimentos podem surgir, sendo fundamental que o psicoterapeuta seja o máximo possível aberto e flexível na interação com o exercício realizado pelo cliente.

7 – Considerações finais

A partir desse estudo, foi importante compreender os múltiplos fatores geradores de ansiedade patológica, principalmente diante dos números de sua prevalência no Brasil, e sua diferenciação da ansiedade natural do organismo. Além disso, busquei esclarecer as interrelações entre os sintomas causados pela ansiedade patológica, o surgimento dos comportamentos compulsivos e dos sentimentos de angústia e urgência sentidos por esses clientes.

Segundo Volpi e Volpi (2003) o trabalho psicoterapêutico da Análise Bioenergética se concentra em proporcionar maior carga energética ao corpo do cliente, no sentido de que essa carga possibilite uma maior capacidade de contenção das emoções que vão sendo acessadas durante o processo de psicoterapia. Sendo o *grounding* a proposta que melhor traduz as intenções deste trabalho.

A partir da compreensão desses conceitos, percebi a necessidade de orientar minhas intervenções corporais partindo do *grounding*

Trata-se de uma postura corporal bastante simples, mas ao mesmo tempo muito poderosa: é através dela que temos a possibilidade de nos sentirmos mais inteiros, conectados às nossas emoções e vivenciando o prazer de movimentos involuntários em nosso corpo sem que precisemos abandonar a nós mesmos. (VOLPI, 2003, p. 132).

Organizando minhas intervenções dessa forma, passei a ter *feedbacks* positivos dos clientes, que passaram a relatar sensações de melhora não só durante as sessões, mas também ao praticarem o exercício por conta própria em momentos considerados como gatilhos para o uso de substâncias químicas ou comportamentos compulsivos.

O progresso obtido a partir do conceito de *grounding* nesses casos revelou-se essencial no desenvolvimento da confiança no processo terapêutico e no

fortalecimento do vínculo cliente/terapeuta, constatado pela diminuição significativa dos casos de desistência.

Devido à amplitude e variedade dos fatores, tanto sociais quanto individuais e biológicos, relacionados ao surgimento da ansiedade e das compulsões, revelaram-se de suma importância também as múltiplas abordagens teóricas na construção de técnicas terapêuticas efetivas para as demandas dos clientes na continuação do processo terapêutico. Por esta via, o entendimento das estruturas sociais e as contribuições teóricas da neurociência, da farmacologia e da psicanálise proporcionam formas de auxílios fundamentais para o entendimento do porquê a psicoterapia pode falhar no tratamento desses casos.

Como explica Leia Cardenuto (2016) o psicoterapeuta precisa estar preparado para integrar intervenções verbais e analíticas às práticas corporais que proporcionem ao paciente compulsivo a aceitação e reapropriação de seu corpo. No sentido de que juntos, precisarão buscar recursos para apoiar um processo de mudança e criar alternativas para enfrentar os processos de recaída.

A partir da observação de casos particulares bem como da confiança estabelecida entre terapeuta e cliente, pode-se pensar em trabalhos corporais que ajudem a aumentar a tolerância ao desconforto da abstinência. Serão soluções singulares e criativas. Desse modo:

[...] a psicoterapia se realiza por meio de, e no interior de um relacionamento entre pessoas. É importante que o psicoterapeuta esteja sensível e receptivo e sintonizado com suas próprias reações e para as reações que o paciente evoca [...] (CARDENUTO, 2016, p. 195).

8 – Referências

BALLONE, G. **Comportamentos compulsivos**. S/D. Disponível em: <<https://cerebromente.org.br/n15/diseases/compulsive.html>>. Acesso em 15 out. 2021.

CARDENUTO, L. M. de M. ; BARLACH, L. ; CERONI, M. L. V. ; LEITNER, P. de C. **C. Impulsividade? Compulsividade? Comportamentos abusivos na**

contemporaneidade. In: VOLPI, J. H. ; VOLPI, S. M. (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 186-197. [ISBN – 978-85- 69218-01-2]. Disponível em: https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2016/Impulsividade-Compulsividade-Comportamentos-abusivos-na-contemporaneidade-CARDENUTO-Leia-BARLACH-Lisete-CERON-Mara-LEITNER-Priscilla.pdf. Acesso em: 02 de nov. 2021.

CASTILLO, A. R. G.L *et al.* **Transtornos de ansiedade.** Brazilian Journal of Psychiatry [online]. v. 22. 2000. p. 20-23. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>>. Acesso em 30 out. 2021.

GONDAR, J. **Sobre as compulsões e o dispositivo psicanalítico.** *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica* [online]. v. 4, n. 2. pp. 25-35. 2001. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-14982001000200002>>. Acesso em 10 out. 2021.

GUEVARA, G. P. O elevado consumo de benzodiazepínicos. **Especialização em Saúde da Família.** Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UNA/SUS. 2014. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/3750/1/Guillermo%20P%C3%A8rez%20Guevara.pdf>>. Acesso em 10 out. 2021.

KALINA, E. **Viver sem drogas.** Rio de Janeiro: Livraria Francisco Alves Editora S.A.,1987.

_____. **Os efeitos das drogas no cérebro humano.** São Bernardo do Campo: Comunidade terapêutica Bezerra de Menezes,1997.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Summus, 1982.

OMS/WHO, *The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas*, 2018. Disponível em:

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y> Acesso em 28 out. 2021.

SANTOS, H. S. dos **Dopamina**. 2021. Disponível em: <<https://www.biologianet.com/anatomia-fisiologia-animal/dopamina.htm>> Acesso em 30 out. 2021.

VIEIRA, G. da S.; MOURA, N. P.; VOLPI, S. M. **Corpo ansioso: um olhar abrangente sobre o processo de ansiedade no corpo e caminhos da bioenergética para o tratamento**. In: VOLPI, J.H.; VOLPI, S. M. (Org.) 23º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2018/pdf/VIEIRA-Gabriela-MOURA-Najida-VOLPI-Sandra-Corpo-ansioso.pdf>. Acesso em 30 out. 2021.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

WEIGAND, O. **Grounding e Autonomia**. São Paulo: Edições Produções Person Ltda. 2006.