

*“O que acontece quando escutamos o nosso corpo?”*

Já reparou alguma vez como o corpo reage antes do pensamento?

Uma notícia inesperada — e o estômago aperta. Uma conversa difícil — e os ombros ficam tensos. Uma memória antiga — e a respiração suspende-se por um instante.

O corpo fala. E fala antes das palavras.

Durante muito tempo, a psicoterapia ocidental dedicou-se sobretudo ao pensamento. Falar, compreender, dar sentido. E é verdade: a palavra transforma a nossa relação com a experiência, os significados que atribuímos às palavras ajudam-nos a recuperar. Mas as investigações dos últimos anos têm vindo a mostrar algo importante — nem tudo o que sentimos passa pelas palavras. As emoções mais antigas, as experiências mais intensas, deixam marcas no corpo. Inscrevem-se na respiração, na postura, no ritmo do coração, na forma como habitamos o espaço e como nos ligamos aos outros.

É deste reconhecimento que nasce a Psicoterapia Corporal.

A Psicoterapia Corporal não é uma técnica. É uma família de abordagens que partilha um princípio simples: o corpo e a mente não são duas entidades separadas. São dimensões da mesma experiência. Pensar é também sentir. Sentir é também respirar, contrair, expandir, mover.

Imagine alguém que viveu uma situação muito difícil. Pode compreender, racionalmente, que esse momento já passou. Mas o corpo continua em alerta. O sistema nervoso permanece mobilizado, como se a ameaça estivesse ainda presente. Nestes casos, falar pode não ser suficiente. É preciso também ajudar o corpo a regressar à segurança.

A Psicoterapia Corporal trabalha precisamente neste nível: na consciência do que se passa por dentro, na respiração, na atenção às sensações internas — o que os cientistas designam por interoção — e, por vezes, no movimento. Não se trata de exercício físico, nem de relaxamento no sentido comum, mas de criar um espaço onde o corpo é escutado com a mesma atenção que se dá às palavras.

A teoria polivagal, desenvolvida pelo neurocientista Stephen Porges, ajudou a perceber como o sistema nervoso regula as emoções e a forma como nos ligamos uns aos outros. E autores como Bessel van der Kolk, Peter Levine ou Pat Ogden mostraram que integrar o corpo no trabalho psicoterapêutico pode ser determinante — sobretudo em situações de trauma, ansiedade persistente, perturbações do humor ou queixas que se manifestam no corpo sem que se encontre uma causa médica clara.

Isto não significa pôr de lado o trabalho com os nossos pensamentos. Significa alargar o olhar. Reconhecer que somos seres inteiros — não apenas cabeças pensantes que se deslocam pelo mundo num corpo inerte.

Talvez possamos pensar assim: cuidarmos da nossa saúde mental é também cuidarmos da relação que temos com o nosso corpo. É aprender a escutá-lo. A respeitar os seus sinais. A acolher o que ele tem para nos dizer.

Porque o corpo lembra-se, ele contém toda a nossa história. E, quando lhe damos espaço, também pode contribuir para a recuperação da nossa saúde mental.

*Sérgio Fabela- Psicólogo Clínico, Especialista em Psicoterapia Corporal e em Terapia Sistémica e Familiar.*