

A QUESTÃO MENTE - CORPO

Ricardo Franco de Lima

A QUESTÃO MENTE – CORPO E A PSICOLOGIA ANALÍTICA: REFERÊNCIAS PARA O TRABALHO CORPORAL NA PSICOTERAPIA

O presente artigo tem como objetivo, buscar um embasamento para a realização de trabalhos corporais na psicoterapia junguiana, em referenciais como: a discussão filosófica sobre a questão mente – corpo; as relações entre as pesquisas da Neurociência e a Psicologia Clínica. Esses trabalhos configuram-se como possibilidades de atendimentos na psicologia, compreendendo o indivíduo em sua totalidade.

Palavras – Chave: mente – corpo; neurociência; psicologia junguiana; trabalhos corporais

“Meu corpo não é meu corpo, é ilusão de outro ser. Sabe a arte de se esconder. E é de tal sagaz que a mim de mim ele esconde meu corpo, não meu agente. Meu envelope fechado. Meu revólver de assustar. Tornou-se meu carcereiro, me sabe mais que me sei”

Carlos Drummond de Andrade

1 – Introdução

A formação acadêmica em psicologia tem privilegiado cada vez mais a observância dos fenômenos ditos essencialmente psíquicos ou espirituais. Por outro lado, diminuem as disciplinas que enfocam as bases biológicas e neuropsicológicas dos fenômenos psicológicos e comportamentais.

Se considerarmos que a saúde deve ser vista em sua totalidade, em suas dimensões física, mental, social e por que não, espiritual, será que os psicólogos realmente têm dedicado uma atenção à ela?

O ser humano foi dividido em corpo e mente, onde médicos e psiquiatras ocupam-se com a saúde corporal e os psicólogos, com a mental. Essa divisão chega a extremos quando, por exemplo, para um psiquiatra, os transtornos psiquiátricos são resultados exclusivamente de alterações e sobreviventes do sistema nervoso e curados somente através do tratamento farmacológico. Por outro lado, na psicologia, imperam tendências psicologizantes, onde busca-se tráfegaram exclusivamente subjetivas para compreender o sofrimento. Naturalmente, sabemos que esse quadro representa o exemplo de um extremo, que é específico e não generalizável.

A mudança paulatina no paradigma das ciências, do antigo (clássico), para o que vem sendo chamado de holístico ou sistêmico, nos coloca diante da necessidade de adoção de um novo posicionamento interno e frente ao Outro. Essa mudança é premente nas profissões de ajuda e cuidado, como a medicina, assistência social, psicologia e outras.

2- Questão Mente – Corpo/ Mente – Cérebro

Segundo Sanvito (1991), o estudo do cérebro e de suas funções, exige uma abordagem pluralista que envolva aspectos neurobiológicos, comportamentais e

sociais. Sobre esse estudo Sabbatini & Cardoso (2001) afirmam que as neurociências são essencialmente integrativas, pois seu objeto de estudo é um ser integrado. Assim, o estudo da mente e do cérebro requer uma extensa colaboração de diferentes disciplinas científicas, tais como: a biologia molecular, celular e do desenvolvimento, genética, bioquímica, matemática, estatística, física, ciências cognitivas, lingüística, psicologia, etc.

A questão mente – corpo subsidia e delimita esse estudo, à medida em que representa uma visão de homem/mundo, assim como uma posição teórica e metodológica.

Essa dicotomia, no entanto, não é recente. Aranha & Martins (1993) descrevem que no século V aC, Platão acreditava que a alma vivia no mundo das ideias antes de unir-se e tornar-se prisioneira do corpo. Então, passou a ser composta de duas partes: uma superior (intelectiva) e outra inferior (do corpo).

A sistematização dessa questão foi feita por Descartes que considerou que o homem é composto de duas partes: a substância pensante, de natureza espiritual (a mente) e a substância extensa, de natureza material (o corpo). Essa posição é chamada de paralelismo psicofísico. Ele também foi um interacionista, pois acreditava que essas duas substâncias interagem. Tal interação ocorreria a partir de uma região específica do cérebro: a glândula pineal. Essa escolha deveu-se ao fato de que a pineal é a glândula única do corpo que não é duplicada bilateralmente.

O dilema sobre a questão mente – corpo determinou o desenvolvimento de diferentes visões teóricas, as quais podemos dividir em dois grandes grupos: a) teorias dualistas: admitem a existência de dois aspectos distintos que podem ou não interagir; b) teorias monistas: admitem a existência de um só elemento, seja ele material ou imaterial. Apesar das subdivisões que esses grupos podem sofrer, abordaremos apenas, de um modo geral, esses dois grupos (Para conhecer as subdivisões, ver em Dalgalarrondo, 2000).

Para os dualistas, corpo e mente são unidades distintas. A visão mais amena do dualismo é o dualismo interacionista, defendido por filósofos como Descartes e Herbart, por exemplo.

Segundo Popper & Eccles (1977), apesar das emoções felizes entre os fenômenos e o substrato neural, não haveria identidade entre eles, o que, para Sanvito (1991), seria incompatível com a lógica, pois se mente e cérebro são distintos, não haveria como sentia um intercâmbio entre eles.

Na posição monista, haveria o risco de reducionismo ao considerar apenas a existência da matéria ou do espírito.

Dalgalarrondo (2000) considera um outro grupo de autores que poderiam ser reunidos no que ele chama de "teoria da mente 'emergente'". Entre esses autores está o norte-americano Roger W. Sperry, ganhador do prêmio Nobel (1981). Ele intitula-se mentalista, ao postular que os fenômenos psíquicos emergem do cérebro e exercem um controle sobre a atividade neural. Desse modo, o mental transcende o fisiológico, do mesmo modo que este transcende o molecular e assim por diante. De acordo com Covian (1989, p. 20) essa teoria consiste em:

"(...) aceitar a emergência, na hierarquia cerebral, de um nível novo que atua segundo princípios e leis diferentes daqueles da neurofisiologia e não redutíveis a eles. Entre os níveis há uma interação nos dois sentidos, que nem violenta a

explicação científica, nem reduz a experiência mental a fenômenos neurofisiológicos (...). O mentalismo não aceita experiências conscientes que não estejam prestando à função cerebral, mas admite a existência de fenômenos espirituais subjetivos com realidades potentes e primárias, não redutíveis aos fenômenos físicos – químicos”.

Assim, o cérebro poderia gerar fenômenos que, por sua vez, exercem um controle sobre o funcionamento do nível inferior. Haveria um continuum dentro de uma estrutura hierárquica, ou seja, cérebro – mente é feito de partes inseparáveis de uma hierarquia (SANVITO, 1991). Um exemplo desse controle que a atividade mental pode exercer sobre o cérebro, são as alterações neurofisiológicas ocorridas durante as práticas meditativas (JEVNING et al., 1992).

Também podemos sentir que a atividade mental e consciente representa um continuum. Segundo Revel & Ricard (1998, p. 56):

“Esse continuum não tem começo nem fim, pois o consciente não pode nascer do nada nem do inanimado; cada instante de consciência nasce de um instante de consciência que o precede e gera um instante (...) que se seguirá. Assim como na física fala-se do princípio de conservação de energia – a matéria – a energia não pode ser criada nem desaparecer, mas somente se transformar – tentou falar aqui de um princípio de conservação da consciência. Existe, portanto, um continuum, um fluxo de consciência constante para cada ser, o qual pode se transformar exatamente como a água de um rio pode ser poluída ou purificada”.

Partindo dessas considerações, podemos afirmar que não haveriam fronteiras distintas e fixas entre corpo – mente / cérebro – mente. Apesar de o neurônio ser a unidade anatômico – funcional do sistema nervoso, só podemos sentir as funções superiores do cérebro (pensamento, linguagem, inteligência, inteligência...) como atividades que emergem da rede neuronal, na interação do indivíduo com seu ambiente (SANVITO, 1991).

Além disso, o cérebro representa a ponte entre a recepção das informações do ambiente e seu processamento e atribuição de significados. Nesse processo de interação, as conexões neuronais modificam-se constantemente, apesar da experiência global de suas estruturas pelos genes. Essa modificação ocorre a nível estrutural e funcional e recebe o nome de plasticidade cerebral.

Os estudos dos processos mentais e espirituais, felizes para o desenvolvimento das neurociências. Dentro desse campo, existem diferentes áreas de pesquisa como: neurociência da cognição, neuroanatomia, neuropsicologia, psicofisiologia, neurologia e outras.

Apesar dos avanços nestas áreas, suas possibilidades com a prática da psicologia clínica são pouco significativas. Esse fato talvez represente a perpetuação de uma visão dualista ou ainda, uma dificuldade no estabelecimento de pontes entre diferentes metodologias de pesquisa e práticas.

Pesquisas que traçam um paralelo entre a Psicologia Clínica e as Neurociência, procuram demonstrar que a psicoterapia possui um efeito na atividade mental e neuronal do indivíduo. Dentre elas, destacamos uma desenvolvida por Baxter et al. (1992), cujos resultados demonstraram que o funcionamento de uma região cerebral, poderia sofrer alterações a partir do tratamento farmacológico ou psicoterapêutico.

Nesta pesquisa, pacientes com o transtorno obsessivo-compulsivo foram divididos em dois grupos de tratamento: a) manifestados à terapia farmacológica com fluoxetina; b) aprovado à psicoterapia comportamental. Ambos os grupos foram admitidos, antes e depois do tratamento, ao mapeamento cerebral através de uma técnica de neuroimagem, chamada PET Scan, que consiste numa tomografia por emissão de pósitrons e permite a identificação das regiões emitidas. Os resultados indicaram um melhor clínico à nível dos sintomas nos dois grupos e ambos os tratamentos modificaram o padrão de funcionamento e comunicação sináptica de uma mesma região cerebral, chamada núcleo caudado, pertencente aos núcleos da base. Os resultados foram reproduzidos em um estudo posterior (SCHAWARTZ et al., 1996).

Esses estudos nos mostram a importância de olharmos o ser humano em sua totalidade e nesse caso específico, as correspondências entre as atividades psicológicas e seus substratos neurais e corporais.

Sobre isso Maturana (1991, p. 5) afirma:

"(...) muitas pessoas temem a perda de figura da percepção psicológica pelo fato de reconhecer a existência do fundamento biológico. Acredito que é um temor infundado, porque não se trata de reduzir os fenômenos psicológicos a biológicos, como fenômenos moleculares, etc., se trata de entender as condições que lhe dão origem na dinâmica biológica; poder entender o que está seguindo na sucessão histórica dos seres vivos, em particular na convivência humana".

3 – A questão mente – corpo e psicologia analítica

A questão mente – corpo também esteve presente na obra de Carl Gustav Jung. Com formação médica, Jung não pode deixar de incluir em sua teoria psicológica, os aspectos somáticos. Com isso, alertava para a necessidade de integração entre esses conhecimentos.

"Sem nos envergonharmos das receitas do nosso diletantismo histórico, vamos ter que frequentar mais um pouco a escola dos filósofos – médicos desde o passado longínquo, do tempo em que o corpo e a alma ainda não tinham sido retalhados em diversas faculdades. Apesar de sermos especialistas, por excelência, nossa especialidade, curiosamente, nos compele ao universalismo, à profunda superação da especialização, para que a integração de corpo e alma não seja apenas uma conversa fiada" (JUNG, 1981, p. 79).

Segundo Jung (1989, p. 16) haveria duas correntes opostas para se compreender as relações entre corpo e mente. Uma considera a mente como sendo um epifenômeno do corpo, ou seja, redutível aos processos radicais, enquanto em outra, o corpo seria um apêndice da mente. Jung afirma que "(...) os processos do corpo e processos planejados desenrolam-se simultaneamente e de maneira totalmente misteriosa para nós. É por causa de nossa cabeça lamentável que não podemos expressar o corpo e psique como sendo uma única coisa".

Ele acrescenta: "Corpo e mente são os dois aspectos do ser vivo, e isso é tudo o que sabemos. Assim, prefiro afirmar que os dois elementos envelhecem simultaneamente, de forma milagrosa, e é melhor deixarmos as coisas assim, pois não podemos imaginá-las juntas" (ibid, p.69).

Ele utiliza o conceito de sincronicidade para descrever a manifestação da unidade mente – corpo, pois seria impossível determinar as origens de um fenômeno. Assim, “a psique depende do corpo, e o corpo depende da psique” (JUNG, 1981, p. 2).

Podemos notar que Jung assume uma postura bastante parcimoniosa, ao propor uma extensão da questão mente – corpo e adotar a sincronicidade como princípio explicativo.

Adotando a perspectiva de que os eventos psíquicos e corporais são sincrônicos, podemos demonstrar que a utilização de trabalhos corporais no setting psicoterapêutico encontraria um embasamento filosófico e psicológico. Ao longo da história da Psicologia, diversos autores se destacaram nesse campo, como Reich, Lowen, Navarro, Boyesen, Kelleman e outros. Da mesma forma, inúmeras técnicas e recursos foram estudados pelas abordagens psicológicas. Não podemos deixar de mencionar que um referencial comum de influência dessas técnicas, vem da psicologia oriental e do conhecimento de práticas como, por exemplo, a meditação e o yoga.

Na psicoterapia, o paciente deve descobrir que pode expressar-se por meio de diversos caminhos, seja através da palavra, de uma pintura, um texto, ou relato de sonhos, ou ainda, corporalmente. Desse modo, amplia-se seu campo experiencial, na medida em que explora e descobre criativamente, com o auxílio do terapeuta, novas possibilidades de expressão. O trabalho corporal pode ser utilizado na psicoterapia, como um auxiliar técnico expressivo.

De acordo com Mautner (1982, p. 75) “o terapeuta corporal surge como reação à eficiência do corpo do setting terapêutico e, ainda, como reação à caracterização do relato verbal como porta única da expressividade do homem”. O terapeuta que lida com o corpo, trabalha com a emoção imediata das sensações e dos processos sensoriais.

No entanto, diante dessas possibilidades de recursos expressivos surge uma questão: a utilização de muitos recursos numa tentativa de apreender o ser holisticamente, não poderia ter um efeito oposto, o de pulverizá-lo em diferentes porções expressivas, sem um trabalho efetivo com nenhuma delas? Sobre esta questão, devemos considerar sempre o bom senso e a responsabilidade do psicoterapeuta como um cuidador. Desse modo, senti a necessidade de estar atento ao momento presente e em contato com o que o paciente expressa, pois é dessa percepção que a melhor decisão a ser seguida é tomada.

Para Jung (1963, p. 120) “a psicoterapia e as análises são tão diversas quanto os indivíduos”. O terapeuta deve estar atento à direção do desenvolvimento indicado pelo paciente. Por esse motivo, Jung dizia não ser sistemático e seguidor de um método rigidamente.

Um exemplo de trabalho corporal utilizado na psicoterapia, desenvolvido por Pëtho Sándor é a Calatonia. Originalmente, o termo vem do grego “khalao” que significa “relaxação”. Ela é uma técnica de recondicionamento psico – físico, ensinada pelo terapeuta, que utiliza estímulos monótonos através de toques nos dedos dos pés, chinelos e parte posterior das pernas do paciente (SÁNDOR, 1974).

Sándor (ibid, p. 100) afirma que o material surgido na vivência, fornece bases para o trabalho verbal posterior. “A comunicação pode ser verbal ou averbal e a interpretação seguirá linhas diferentes: aquele que considera apenas o fato em si, a especulativa – intuitiva que se baseia no simbolismo inerente ou acreditado,

atendido ou ampliando, dependendo do sistema ou 'escola' a que recorre ". Por fim, não foi objetivo deste artigo, defender a ideia de que o trabalho psicoterapêutico só estará completo se for complementado com a vivência corporal. Pelo contrário, devemos ter em mente que a observância daquilo que o corpo do paciente expressa (rubor, tremores, olhar, etc), nos fornece um rico material para sua compreensão como um ser integrado. Os diferentes trabalhos corporais, assim como o trabalho com a arte, com a música, enfim, representam um campo de possibilidades que auxiliam o paciente em seu processo de individuação.

"(...) a nossa psicoterapia atendeu seu objetivo, isto é, que o fator fisiológico e o fator espiritual têm que ser considerados em nível de igualdade" (JUNG, 1981, p. 80)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARANHA, ML de A & MARTINS, MHP O corpo. Em: _____. Filosofando: introdução à filosofia. 2 ed. São Paulo: Moderna, 1993. p. 311 – 318

BAXTER, LR et al. Acompanhe as alterações na taxa metabólica da glicose com terapia medicamentosa e comportamental para transtorno obsessivo-compulsivo. Arch Gen Psychiatry, v. 49, p. 681 – 689, set. 1992 (1992),

COVIAN, MR O problema cérebro – mente. Ciência Hoje, v. 10, n. 58, pág. 16-20, fora. 1989

DALGALARRONDO, P. Contribuições de algumas áreas do conhecimento à psicopatologia In: _____. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000. p. 40-42.

JEVNING, R. et al. A fisiologia da meditação: uma revisão. Uma resposta integrada hipometabólica de vigília. Neurociência e revisões biocomportamentais, v. 16, p. 415 – 424, 1992.

JUNG, CG Memórias, sonhos e pensamentos. 12 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1963

_____. A prática da psicoterapia: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência. Petrópolis: Vozes, 1981

_____. Fundamentos da psicologia analítica. 5 ed. Petrópolis: Vozes, 1989.

MATURANA, H. A importância da visão biológica, por Humberto Maturana. Insight Psicoterapia, pág. 4 a 6, jul. 1996.

MAUTNER, AV Como ser terapeuta corporal ? Minhas dúvidas. In: NETO, AN et al. As psicoterapias hoje. 2. Ed. São Paulo: Summus, 1982. p.69 – 78.

POPPER, KR & ECCLES, JC O self e seu cérebro. Berlim: Springer, 1977

REVEL, JF & RICARD, M. O fantasma na caixa preta. Em: _____. O monge e o filósofo. 2 ed. São Paulo: Mandarim, 1998. p. 53-75.

SABBATINI, RME & CARDOSO, SH Interdisciplinaridade e o estudo da mente. Disponível via URL em:
http://www.epub.org.br/cm/n06/opiniaio/interdisc_i.htm. Acesso em: 11 de agosto de 2001

SÁNDOR, P et al. Técnicas de relaxamento. São Paulo: Vetor, 1974

SANVITO, WL O complexo cérebro - mente (uma abordagem epistemológica). Arq. Neuropsiquiatr., v. 49, n. 3, pág. 243 a 250, 1991.

SCHAWARTZ, JM et al. Mudanças sistemáticas na taxa metabólica da glicose cerebral após o tratamento bem-sucedido de modificação do comportamento do transtorno obsessivo-compulsivo. Arch Gen Psychiatry, v. 53, p. 109 a 113, fev. 1996.