



Rubens Kignel<sup>1</sup>

## Memória na Psicoterapia Corporal

<sup>1</sup> Doutorado pela Universidade de Bologna em Disciplina Semiótica e Comunicação. Mestrado em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Atualmente é professor em diversas escolas no Brasil e - Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Biosistemica, professor - Japanese Institute of Bio Integral Psychology, professor - Scuola Italiana de Psicologia Funzionali e professor - Ecole de Psychologie Biodinamique. Presidente da Associação Brasileira de Psicoterapia. É pesquisador do LinC - Laboratório de estudos em Inteligência Coletiva e Biopolíticas (www.linc.org.br). Professor convidado do Instituto de Psicologia da USP. Membro do advisory board do International Body Psychotherapy Journal.

rubens.kignel@gmail.com

**Resumo:** Hoje em dia a memória do humano vem sendo substituída pelo disco rígido da tecnologia, a vida digitalizada modifica a posição do sujeito diante da memória que tem esquecimentos contínuos e produção de atos falhos. Por exemplo os corretores de digitação que produzem correções sem sentido destituindo o sujeito, e diante das quais é preciso informar não só o pensamento, mas também abrir-se para o ato falho. Um amigo por exemplo me enviando um comentário importante transformou a palavra "causa" em "cauda", e a situação era "causa do negro" e não "cauda do negro", imaginem o mal que isso poderia causar, além de uma interpretação errônea, se não fosse somente entre ele e eu. O mundo digital pode ser muito obscuro, modificando significativamente nossa forma de pensar e conseqüentemente as memórias em relação à verdade. O mundo digital pode ser um profundo mundo do não saber, do não querer saber, de jogar em causa própria em detrimento de toda e qualquer verdade. Nossa memória fica baseada na mentira. O trabalho psicoterapêutico é um trabalho de recuperação de velhas memórias, resignificação e criação de novas memórias, como um rio que flui constantemente em direção ao mar. Método: Métodos de psicoterapia corporal de diferentes abordagens para abrir um processo de conhecimento da história através dos caminhos do cérebro para baixo no corpo e do corpo para cima ao cérebro. Resultados esperados seriam: maior conscientização e integração de sua própria história.

**Palavras-chave:** Corpo; Inconsciente corporal; Memória corpo mente.

## Memory in Body Psychotherapy

**Abstract:** Nowadays the human memory is being replaced by the hard disk of technology, the digitized life modifies the subject's perception of the memory that continuously becomes forgetfulness and produces faulty acts. For example, typing corrections that produce meaningless corrections by dismissing the subject, and in front of which it is necessary to inform not only the thought, but also to be open to the faulty act. A friend, for example, sending me an important comment turned the word "cause" into "tail", and the situation went from "cause of the black" to "tail of the black", imagine the harm that could have been caused, in addition to a misinterpretation, if it wasn't just a private message among friends. The digital world can be very dark, significantly modifying our way of thinking and consequently our memories in relation to the truth. The digital world can be a profound world of not knowing, not wanting to know, playing for one's own cause to the detriment of any and all truths. Our memory is based on the lie. Psychotherapeutic work is a work of retrieving old memories, reframing and creating new memories, like a river that constantly flows towards the sea. Method: Body psychotherapy methods of different approaches to open a process of knowledge of history through the pathways from the brain down to the body and from the body up to the brain. Expected results would be: greater awareness and integration of their own history.

**Keywords:** Body; Body unconscious; Mind-body memory.

## Introdução

*"Encontrar a Verdade ou as verdades é uma missão da psicoterapia."*

Muitos dizem que o processo terapêutico é como descascar uma cebola, para aos poucos podermos chegar o mais perto possível daquilo que nos faz sentido, descascando as camadas que foram se sobrepondo sobre as memórias originárias e verdadeiras.

Sem memória: 1- Não temos passado; 2 - Não podemos planejar o futuro; 3 - Não apreciamos o presente por falta de contexto.

Em que consiste a memória?

1. Pegar informações para o cérebro (aprendizado);
2. Recuperar as informações futuramente;
3. Formar novas memórias e recuperá-las;
4. Envolve uma complexidade de eventos químicos, transmissões elétricas e conexões neuronais que ocorrem no cérebro através da amígdala com as emoções vividas.

Com sabor histórico é bom lembrar que o ser humano sempre teve problemas com a memória, tanto as pessoas saudáveis quanto as pessoas que desenvolveram problemas neurológicos na área da memória. Portanto lembremos que: Com o grande salto cultural dado pelos gregos no período clássico, a escrita tornou-se o principal instrumento na transmissão do saber e, paralelamente, um instrumento de poder político.

No entanto, a escrita não foi aceita por todos. Platão, através de Sócrates em seu diálogo com Fedro, nos traz ao conhecimento uma lenda egípcia. Thot, deus a quem era consagrada a ave íbis, inventou os números e o cálculo, a geometria e a astronomia, o jogo de damas, os dados e a escrita. Durante o reinado de Tamuz, o deus ofereceu-lhe suas invenções, dizendo-lhe para ensiná-las a todos os egípcios. Mas Tamuz quis saber de suas utilidades e, enquanto o deus explicava, o faraó censurava ou elogiava, conforme essas artes lhe parecessem boas ou más.

Quando chegaram à escrita, Thot disse que aquela arte tornaria os egípcios mais sábios e lhes fortaleceria a memória. No entanto, Tamuz respondeu-lhe que a escrita tornaria os homens esquecidos, pois deixariam de cultivar a memória. Ao confiar apenas nos livros, só se

lembrariam de um assunto exteriormente e por meio de sinais, e não em si mesmos. Os homens tornar-se- iam sábios imaginários.

Nesse mesmo diálogo, Sócrates considera a escrita como algo que limita o pensamento, que engessa as ideias. Um discurso escrito, dizia ele, será sempre o mesmo, repetido inúmeras vezes que se lhe possa agregar novas ideias.

Ironicamente, se hoje sabemos muito da filosofia de Sócrates, é porque Platão a escreveu.

Analisando a questão frente a nossos conhecimentos sobre a memória humana, podemos, no entanto, afirmar que escrever é uma forma salutar de ampliar nosso banco de dados. Salutar, porque é preciso esquecer para poder lembrar. Explicando: nossa memória não pode guardar absolutamente todas as informações que lhe chegam, sob risco de bloqueio. É armazenando somente o que interessa e associando convenientemente os dados estocados que a memória pode ser evocada.

De qualquer forma, a escrita está aí, imutável ao longo do tempo (a não ser, claro, em algumas dessas péssimas traduções com que por vezes nos deparamos), pronta para ser consultada quando precisamos e, sobretudo, liberando o cérebro humano para a associação dos conhecimentos armazenados e a criação de novas ideias.

Então a escrita e a tecnologia hoje em dia servem para que mantenhamos memória de muitas coisas.

Todos nós por experiência sabemos que nossa memória pode ser ativada a partir de qualquer um de nossos 5 sentidos: audição, tato, visão, gosto e cheiro. Podemos lembrar de situações pelo som no meio ambiente ou da voz de alguém, pelo contato com a pele, pela percepção ocular interna e no meio ambiente, pelo gosto que sentimos, e pelos cheiros que eventualmente percebemos no ar.

Além disso podemos também lembrar de acontecimentos através dos movimentos, pois nossa musculatura é enervada pelo sistema nervoso autônomo, e durante a vida muita memória fica travada na musculatura de qualquer parte do corpo e os movimentos podem liberar memórias reprimidas.

E evidentemente, a mais conhecida das memórias se dá através da linguagem.

As emoções estão na ponte entre nosso sistema voluntário e involuntário, entre não-consciente e consciente localizada no sistema límbico nas amígdalas.

Portanto a nossa história pode ser acessada de diferentes maneiras. A nossa história contém nossas verdades, nossas mentiras e nossas sombras.

As vezes lembramos com uma certa clareza de acontecimentos do passado e para compartilharmos esse acontecimento recheamos de outras memórias e sensações colhidas ao passar dos anos, essas outras memórias aparentemente dão mais consistência a memória da época observada e vivida hoje. Para dar sentido à história, seu cérebro, recorre a imaginação, preenchendo os buracos de modo automático. Faz isso de forma criativa e usando o que tiver à disposição.

Freud chamava isso de conciliação. Para conciliar um conflito, há primeiro um recalque e depois uma substituição. Lembranças provenientes da infância, não emergem, mas são novas formações feitas hoje.

Reich chamava de couraça muscular, vegetativa ou cerebral. Couraça essa que impede os fluxos das energias originais. Portanto de nossas verdades.

A produção de sinapses e de memória é constante. Portanto uma memória vai montando encima da outra, em todos locais do cérebro e do corpo. Ontem você se sentia de um jeito, hoje de outro. Ontem odiava, hoje ama, amanhã não sabe. O processo nunca para, portanto acessar as memórias nunca foi fácil. A escrita, a fotografia, a pintura, a arquitetura, as ruínas e o disco duro ajudam a guardar fatos, são memórias de fatos que não ajudam a acessar a memória interna com afetos, emoções e imagens.

Freud dizia que as palavras servem para esconder a verdade. São o biombo da alma.

As lembranças sofrem ação de 2 forças opostas: 1) aquelas que buscam a lembrança fidedigna e 2) aquelas que exercem resistência e produzem o falseamento da recordação.

Perpassa a resistência, sofre a ação do deslocamento e recalque e por fim é substituída por um conteúdo fantasia.

Não sendo possíveis de serem comprovadas como verdade. Quanto maior a resistência, mais extensivamente a atuação/repetição substituirá os recordar.

## **Dois tipos de memória**

A memória de implícita armazena dados relacionados à aquisição de habilidades mediante a repetição de uma atividade que segue sempre o mesmo padrão. Nela se incluem todas as habilidades motoras, sensitivas e intelectuais, bem como toda forma de condicionamento. A capacidade assim adquirida não depende da consciência. Somos capazes de executar tarefas, por vezes complexas, com nosso pensamento voltado para algo completamente diferente.

Por outro lado, a memória explícita armazena e evoca informação de fatos e de dados levados ao nosso conhecimento através dos sentidos e de processos internos do cérebro, como associação de dados, dedução e criação de ideias. Esse tipo de memória é levado ao nível consciente através de proposições verbais, imagens, sons, etc. A memória explícita inclui a memória de fatos vivenciados pela pessoa (memória episódica) e de informações adquiridas pela transmissão do saber de forma escrita, visual e sonora (memória semântica).

### **Formação da Memória é Constante através das Sinapses**

Em cerca de 7 anos, cada átomo de seu corpo será substituído por outro. Do ponto de vista físico, você constantemente se transforma em um novo alguém. Felizmente, pode haver uma constante que ligue todas as versões diferentes de uma pessoa: a memória. Talvez a memória possa servir como um fio que faz ser quem você é. Ela está no centro da sua identidade, proporcionando um senso de personalidade contínuo e singular.

### **Trauma e Memória**

Trabalhar com dor e trauma implica numa habilidade especial do psicoterapeuta: sensibilidade, maturidade e conhecimento. Uma vez que possamos observar e seguir as necessidades e demandas do paciente, às vezes em câmera lenta, aceitando em parte as necessárias defesas, honrando a criança e apoiando o adulto desenvolvemos uma real possibilidade de passar e resolver situações de dor e trauma.

O fato é que o trauma se instala no organismo, no corpo muito antes que na psiquê como recalque. O recalque de uma certa forma protege o trauma corpóreo como um escudo, entre os dois existe uma parede divisória. Essa parede se forma entre a comunicação cortical e a subcortical, no sistema límbico. Esse sistema no tratamento psicoterapêutico vai servir de ponte entre um e outro.

Aquilo que era entendido corticalmente poderá ser entendido sub corticalmente e viceversa. A forma de compreensão de um e outro é muito diferente. O cortex é a presença da consciência, do inconsciente, do ego, do pensamento. O sub cortex é o não-consciente, as sensações corpóreas a nível de órgãos, músculos, pele e os 5 sentidos. Em termos de linguagem a cortical é a mais conhecida, mais elaborada, mais trabalhada. A linguagem sub cortical é menos conhecida, mas também tem um vocabulário e uma maneira de ser e de

dialogar.

A leitura facial usada nas interpretações através das micro expressões é uma forma de trazer um diálogo entre cortex e sub cortex.

### **Conclusões**

Existe um diálogo constante e de cooperação entre essas duas instâncias. Em caso de conflitos traumáticos o diálogo continua, mas cria-se uma compensação entre eles, e que nesse caso se torna um diálogo bloqueado.

A forma de acessar a memória contida, seja recalçada( na mente) ou reprimida (no corpo) vai depender da história, do psicoterapeuta e da técnica a ser aplicada. Eu gosto de trabalhar a partir daquilo que estava sendo vivido antes do acontecimento traumático que bloqueou o movimento, as sensações e as emoções.

Para esse acesso vamos utilizar uma técnica de aproximação ao evento em camera lenta e com distanciamento.

Todos que estiverem presentes terão a oportunidade de ter uma experiência.

