



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



O CORPO TEM MEMÓRIA

O CORPO E A SABEDORIA EMOCIONAL



Por Dr^a. Teresa Oliveira Martins
Clínica for Happiness
da CSB

No artigo anterior, propus-me escrever sobre cada uma das emoções básicas. E para falar delas, teremos necessariamente de começar por compreender que é através do corpo que se expressa tal sabedoria emocional profunda. Sim, porque nem tudo está na mente consciente, mas tudo está no corpo!

Para Mário Salvador, toda a história individual está essencialmente gravada na corporalidade e, portanto, nas regiões cerebrais que realizam os mapas do estado do corpo. O corpo é, pois, como a caixa negra de um avião, que tudo regista. É através do corpo que fazemos as primeiras aprendizagens: tocar e sentir são a forma de contacto privilegiada do bebé com o mundo. E tudo o que vivemos é também vivido e sentido corporalmente.

O nosso corpo tem memória.

O corpo guarda as memórias emocionais. Todas. Ao longo da nossa existência, atravessamos necessariamente situações difíceis e, por conseguinte, dolorosas. Em tais momentos, procuramos estratégias que nos permitam seguir em frente com mais know-how, com a força que a experiência nos oferece: retiramos ensinamentos que iluminam as decisões futuras, ou aprendemos a desvalorizar determinados acontecimentos e pessoas, e a valorizar outras, a olhar para o futuro e a ignorar o passado. E, desta forma, conseguimos sobreviver e continuar a caminhar, apesar das feridas.

Mas se esta “mão cheia” de estratégias “do bom viver” nos ajudam, por si só, não nos são suficientes. Isto porque o golpe emocional produziu uma sobrecarga neuropsicológica cujo processamento (assimilação) não se produzirá, a menos que se usem metodologias terapêuticas suscetíveis de desbloquear e sustentar o sistema (como o Brainspotting).

O cérebro não se deixa enganar

Por mais que queiramos esquecer, o corpo recorda. E assim, desenvolverá um sistema de alerta que nos lembra que necessitamos de ajuda. Estes alertas podem ser queixas físicas (dores de cabeça, de costas, de estômago, úlceras, secura da boca, asma e outra sintomatologia orgânica) ou emocionais (que podem englobar tanto um excesso de reatividade emocional, quanto um deficit na sua expressão: a frieza/anestesia emocional). É por isso importante aprendermos a valorizar esta memória corporal questionando-nos, por exemplo, sobre o que estarão a expressar os tremores das pernas, aquele nó na garganta, aquela tensão muscular, ou, então, essas reações explosivas, esse impulso para fugir, ou esse bloqueio, esse ficar sem reação, ou esse nada-sentir

Há ocasiões em que surgem mesmo impulsos que são sentidos com tal força que parecem irresistíveis. Podem ser tão variados quanto um excesso de dedicação ao trabalho, às limpezas e à ordem, ao exercício físico, ao jogo, às redes sociais, ao sexo e à pornografia, ou uma restrição ou abuso alimentar, já para não falar nos excessos da bebida ou do tabaco. A sua função será a de suprir, ou compensar, necessidades longamente sentidas e longamente frustradas. E quando não se recebe a ajuda necessária, o ciclo perpetua-se e o corpo é que paga.

Tudo está no corpo

O corpo pode, mesmo, contradizer as nossas palavras. É possível alguém dizer, por exemplo, “isto não me afeta, é um assunto arrumado”, mas ao mesmo tempo sentir um aperto no peito ou os olhos a humedecerem, a voz a tremer, ou a respiração entrecortada. E o corpo é que tem razão. Ele recorda sempre também aquilo de que já não nos lembramos.

Os nossos corpos são, realmente, o campo de batalha dos conflitos interiores: passado-presente-futuro; pensamentos-sentimentos-condutas. E se é bem verdade que o corpo é que paga a fatura das feridas abertas pela vida, também é verdadeiro que uma relação mais saudável, quer com o corpo quer com as pessoas (o amor, a segurança emocional são curativos), minimizará os custos emocionais do passado, facilitando a emergência de um verdadeiro “sentido do eu”, isto é, sentir mais plenamente o “Eu”.

