



**E-BOOK**  
**PSICOTERAPIA**  
**REICHIANA ONLINE**



**Psico  
Drops**

## PSICOTERAPIA REICHIANA ONLINE

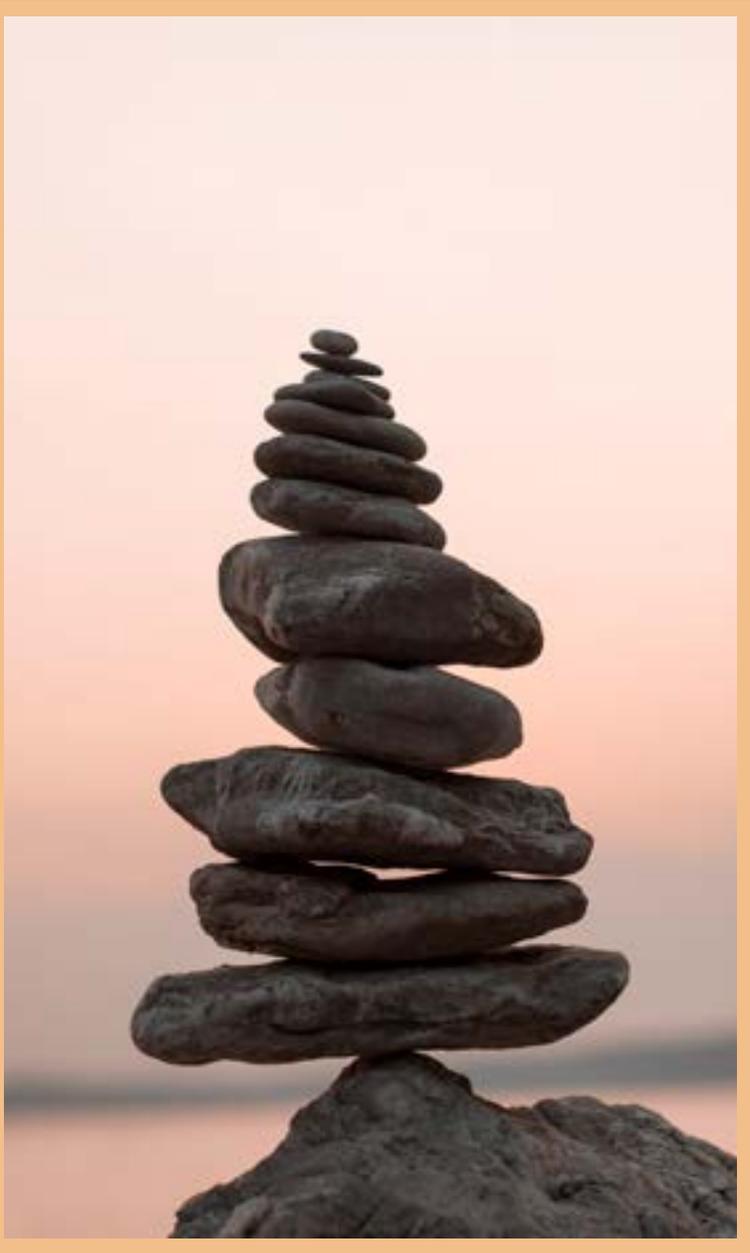
A pandemia fez com que profissionais de todas as áreas se vissem desafiados a fazer adequações na sua prática profissional para atender às exigências da nova realidade.

Como forma de aprofundar a discussão que iniciamos através de lives no nosso perfil no Instagram @psico\_drops, escrevemos uma nova série de posts que vieram a compor este ebook. Esta reflexão tem o objetivo de abordar a atuação em psicoterapia reichiana no atual contexto de isolamento que impede o atendimento presencial, deixando como alternativa o atendimento online.

Havia até então, entre alguns pacientes e profissionais da área, um juízo de valor negativo sobre este formato de atendimento. Agora, porém, este formato tornou-se nossa única opção. Isto exige de nós um esforço adaptativo e criativo, como também uma mudança de concepção. Se esta é a opção que temos, cabe a nós transformá-la numa opção muito eficiente e proveitosa e assumi-la com entusiasmo.

Uma outra particularidade do atual momento é que os profissionais de Saúde Mental estão expostos ao mesmo contexto ameaçador e estressante que seus clientes. Mais do que nunca, precisamos substituir a antiga ideia de neutralidade na atuação profissional pela ideia de humanidade. Este é o único lugar autêntico a partir de onde podemos trabalhar. Quem consegue ser neutro diante de uma pandemia?? Esta expectativa é sobre-humana e não ajuda. A conexão humana é um elemento central da ajuda neste momento, em especial na condição de confinamento e limitação de relacionamentos humanos em que nos encontramos há meses.

Discutiremos a seguir, portanto, a adequação do método ao formato online, de acordo com as orientações do nosso Conselho profissional.



## ADEQUAÇÃO DO SETTING PARA O TRABALHO ONLINE NA ABORDAGEM REICHIANA

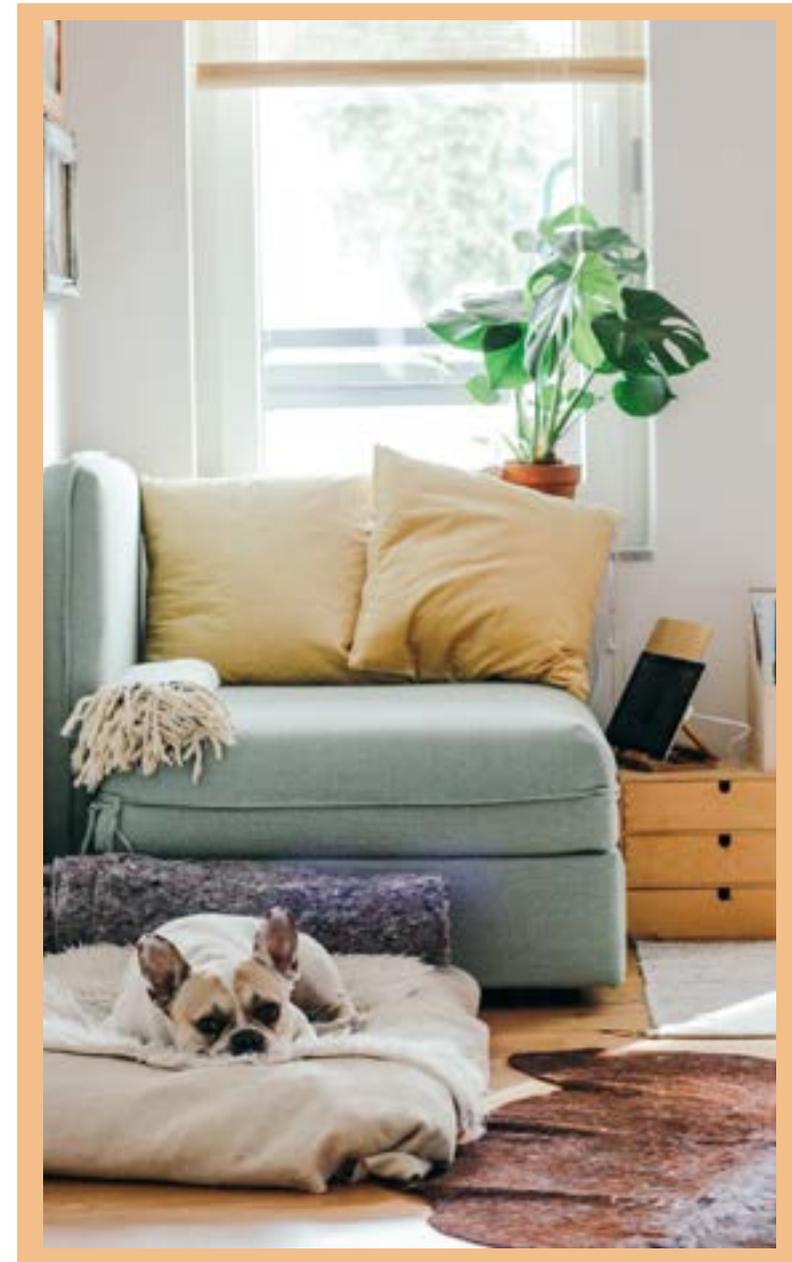
Todas as abordagens de psicoterapia que usam recursos terapêuticos vivenciais (como é o caso da abordagem reichiana), precisam adequar estes recursos ao formato online. Vamos lembrar que este não é um “novo método”, mas sim uma adequação da metodologia a um novo formato de trabalho, válido para situações em que o atendimento presencial não é possível.

No trabalho à distância, a pessoa faz a sessão, na maior parte das vezes, da sua casa. Em primeiro lugar, é importante que o terapeuta compreenda como é o ambiente de onde a pessoa está fazendo a sessão. A partir disso, podemos tentar propor algumas adequações que ajudem a criar um setting mais favorável para o trabalho.

O ideal é que para a sessão, a pessoa escolha um cômodo com algum espaço livre, e com um colchão ou similar, onde possa deitar se necessário. Temos trabalhado da seguinte forma: para a execução de trabalhos de corpo em que se realizam movimentos auto-comandados na posição deitada, o terapeuta antes orienta e, se necessário, demonstra o movimento. Depois disso,

a pessoa coloca sua câmera de forma que o terapeuta possa ver a execução do movimento, mas não precisa se preocupar em olhar para a câmera para interagir com o terapeuta. A interação pode ser feita somente pela troca verbal neste momento. Para o fechamento, a pessoa volta a sentar-se em frente à câmera. Precisamos levar em consideração também a privacidade/sigilo e condição de isolamento acústico na casa, para propor alguns trabalhos que envolvem expressão sonora.

Uma vez que o ambiente para o trabalho foi adaptado da melhor forma possível, podemos então começar a pensar sobre a adequação do repertório vivencial.



## ADEQUAÇÃO DO REPERTÓRIO VIVENCIAL

A partir de agora discutiremos uma proposta de adequação do repertório vivencial da abordagem reichiana para o atendimento online. Esta adequação é válida para situações em que o atendimento presencial não é possível, e deve considerar a avaliação tanto do conteúdo emergente na sessão quanto a estrutura psico-corporal da pessoa.

Na nossa prática, percebemos que alguns trabalhos podem ser usados sem dificuldades; outros requerem algumas adaptações na técnica; e outros se tornam inviáveis, ou contra-indicados em algumas situações que serão discutidas posteriormente.

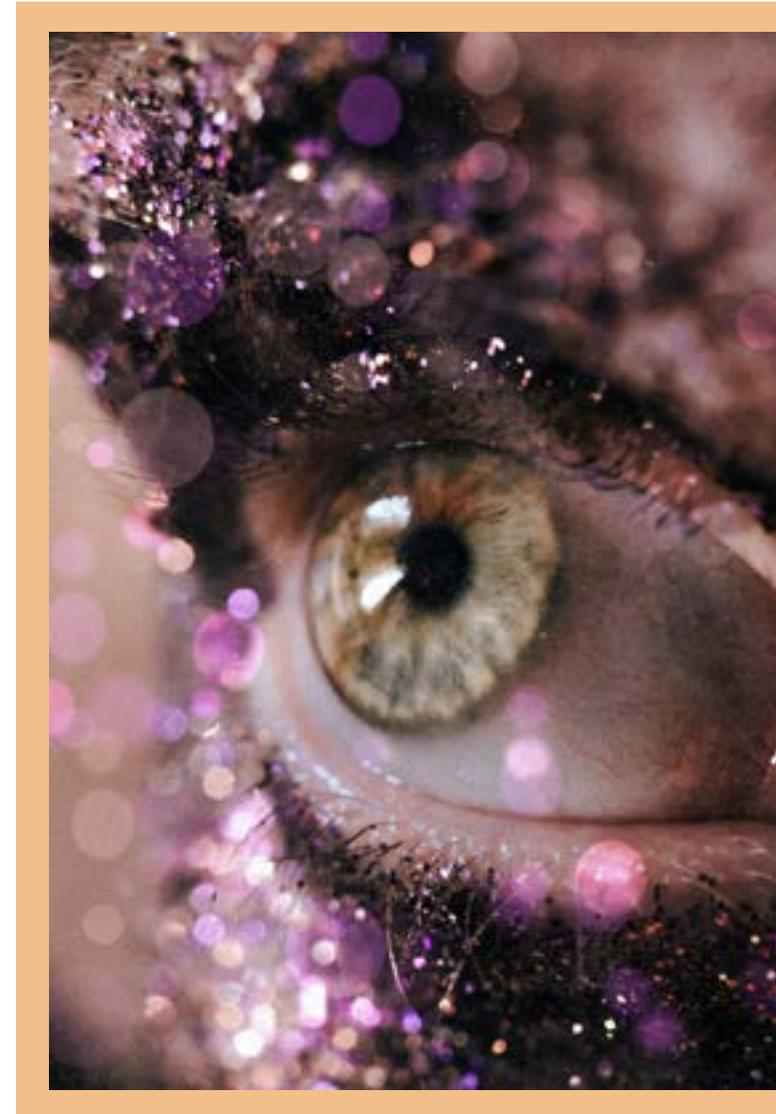
Trabalhos vivenciais que podem ser adaptados com facilidade são essencialmente as práticas que promovem auto-regulação e centramento. Alguns exemplos seriam: auto-percepção corporal (na posição deitada, sentada ou em pé); todas as técnicas de aprofundamento da respiração; embasamento postural e alongamentos em geral; trabalhos com as mãos como, por exemplo, manipulação de argila.

Além disso, na nossa prática utilizamos também recursos vivenciais oriundos de abordagens sistêmicas de psicoterapia, que acreditamos ser coerentes e complementares ao repertório vivencial da abordagem reichiana, tais como: representações gráficas através de desenhos, listas organizadoras etc; visualizações de imagens mentais e rituais de cura na imaginação; role-play e técnicas de dramatização usando almofadas, papéis, bonecos e outros objetos que a pessoa tenha em casa, entre outros.

Vamos abordar agora algumas técnicas que exigem uma adaptação para o trabalho à distância.

### PROPOMOS SEU AGRUPAMENTO EM TRÊS TIPOS DE TRABALHO:

- 1) Trabalhos de centramento, restauração de auto-estima e auto-acolhimento;
- 2) Trabalhos oculares;
- 3) Técnicas expressivas.



### **1. Trabalhos de centramento, restauração de auto-estima e auto-acolhimento.**

Nas psicoterapias corporais, estes trabalhos costumam ser complementados por técnicas que envolvem toque terapêutico, cujos benefícios foram demonstrados por várias pesquisas nas últimas décadas. Num atendimento remoto, este recurso não pode ser empregado; mas vale lembrar que o acolhimento acontece através de um “ambiente” emocional (ou “campo” relacional), onde o toque terapêutico é inserido. Este ambiente é criado pela comunicação como um todo, através de seus elementos verbais e não-verbais. Este campo acolhedor pode ser criado no atendimento à distância, e podemos também propor que a pessoa faça toques em seu próprio corpo, por exemplo esfregando as mãos, tocando e acolhendo o próprio rosto ou outra parte do corpo que precise deste contorno pelo toque. Podemos também propor que a pessoa

mantenha a cabeça recostada relaxando o pescoço; percebendo seu ritmo respiratório e cardíaco; visualizando o vulto do próprio rosto; umedecendo os lábios, e outros procedimentos correlatos. A capacidade de auto-acolhimento é um recurso interno importante para a restauração da auto-estima, e tem função também de “suporte organizador” para sessões em que ocorre uma mobilização emocional mais intensa.

### **2. Trabalhos oculares:**

Nas sessões presenciais utilizamos exercícios oculares que atuam sobre atenção, memória e lucidez, que são conduzidos pelo terapeuta, propondo ao paciente focar ou movimentar os olhos seguindo algumas vezes uma luz em movimento. No atendimento à distância, estes trabalhos podem ser feitos de forma auto-comandada, sem o uso da lanterna. O terapeuta orienta o movimento e pode demonstrá-lo, para que o paciente o realize recebendo orientações e suporte terapêutico.

### **3. Técnicas expressivas:**

Se a pessoa não possuir um local privativo com proteção acústica suficiente, os trabalhos que envolvem emissão de sons e movimentos de membros podem ser feitos usando expressão sonora mais suave ou mesmo abolindo-a. Alguns destes trabalhos envolvem capacidade de posicionamento, auto-confiança e expressão de identidade ou agressividade e são uma parte importante do trabalho terapêutico. Auxiliam na amenização de reatividade exacerbada e na superação de sentimentos de medo e fragilidade. Todos estes trabalhos são complementados pelo trabalho verbal sobre os sentimentos, memórias e pensamentos que seguem durante sua execução.

## COMO SABER SE UMA TÉCNICA É INDICADA?

No entanto, algumas destas mesmas técnicas podem ser contra-indicadas em alguns contextos.

A indicação no uso de qualquer técnica deve ser avaliada levando em conta alguns critérios. Para o atendimento

online, um critério que deve ser incluído na avaliação é se a pessoa dispõe da estrutura de setting adequada em casa, seja por limitações de espaço físico ou por falta de privacidade e sigilo.

Além disso, esta escolha sempre deve levar em conta tanto a avaliação do conteúdo emergente

na sessão quanto a estrutura psico-emocional e corporal da pessoa. Diante desta avaliação, algumas técnicas podem não ser indicadas. Por exemplo, se identificamos que o conteúdo emergente envolve um sentimento explícito ou latente de raiva e hostilidade, não é adequado, nesta sessão, propor um trabalho de acolhimento.

Ou seja, a indicação ou não de qualquer intervenção terapêutica diz respeito à sua finalidade e adequação a cada caso. Estes critérios funcionam tanto para o atendimento presencial como online. Porém, no atual contexto de pandemia, precisamos avaliar com mais cuidado o grau de vulnerabilidade da pessoa dentro do contexto, para avaliar como conduzir o trabalho terapêutico sobre os mecanismos de defesa.



## CONCLUSÃO

### **Trabalhando no contexto de pandemia: avaliação do grau de vulnerabilidade e especificidades da atuação terapêutica.**

Durante a pandemia, estamos todos expostos a um contexto que nos gera sentimentos de medo, insegurança e vulnerabilidade. Conforme a estrutura de vida familiar, amorosa, domiciliar, social e profissional da pessoa, este contexto pode ser mais ameno ou mais ameaçador, gerando graus variáveis de sentimentos de vulnerabilidade e desequilíbrio emocional.

O “contexto pandêmico” pode intensificar certos mecanismos de defesa, como reatividade, agressividade, introversão e alcoolismo; e pode atenuar outros, como hiperatividade, prepotência e insensibilidade afetiva. Sendo assim, intervenções que tenham a finalidade de flexibilizar mecanismos de defesa psíquicos e corporais, são úteis quando os mesmos estão exacerbados. Mas quando o nível de fragilidade emocional está mais acentuado pelo enfraquecimento dos recursos defensivos e adaptativos, a ênfase terapêutica deve ser acolhimento, centramento e desenvolvimento de recursos de auto-regulação.

Muitas pessoas, de todas as faixas etárias, estão começando apresentar sinais mais claros de desequilíbrio da saúde mental e física. O prolongamento da situação de ameaça e restrição de relacionamento humano exige de nós o desafio de ajudar as pessoas a criarem melhores condições de vida a partir dos recursos que tem disponíveis.

Na parte II desta série, discutiremos as consequências do prolongamento do estresse, principais sintomas psíquicos e corporais associados, e seu tratamento pela abordagem reichiana. Você pode acompanhar essa discussão através do nosso perfil no Instagram @psico\_drops.

Indicamos a seguir algumas referências de discussões realizadas por especialistas, através de diversas plataformas, que acreditamos enriquecer a reflexão sobre saúde mental no contexto de pandemia, e possíveis recursos adaptativos. Ficamos à disposição para dúvidas e esclarecimentos através dos contatos.





### CLIQUE NOS LINKS PARA ACESSAR:

- [1. Crianças e a volta às aulas:](#)
- [2. Artigo sobre desconexão digital para as crianças:](#)
- [3. “Quarentine bubbles”, ou “bolhas de quarentena “:](#)
- [4. 3 níveis de estresse e seu impacto no desenvolvimento infantil:](#)
- [5. “Transmissão de risco”:](#)
- [6. Saúde mental de adultos responsáveis por crianças no contexto da pandemia:](#)



### **ERNANI EDUARDO TROTTA**

(CRP 12184- 05)

Psicoterapeuta Coordenador do Núcleo de Psicoterapia Reichiana / RJ, onde há 20 anos coordena o curso de Formação de Terapeutas. Psicólogo (CRP 12184), Neurobiólogo, com Mestrado e Doutorado pela UFRJ e Pós Doutorado pelo Instituto de Psiquiatria de Londres. Foi professor da UFF (Neurociências e Psicossomática) e pesquisador do CNPq.

### **JULIANA LIMA BEZERRA**

(CRP 30083-05)

Psicoterapeuta coordenadora do Núcleo de Psicoterapia Reichiana, professora do Curso de Formação de terapeutas desta instituição desde 2009. Psicóloga (PUC/RJ); terapeuta de casais e famílias; terapeuta em Constelações Familiares.

Em nosso trabalho clínico, buscamos a integração da Psicoterapia Reichiana com abordagens terapêuticas afins como Psicodrama, EMDR e Psicoterapias sistêmicas.

**Este ebook foi idealizado para ser compartilhado sem restrições. Agradecemos sua colaboração!**



psico\_drops



PsicoDropsOficial/



**E-BOOK**

**PSICOTERAPIA**

**REICHIANA ONLINE**

**JULIANA BEZERRA E ERNANI TROTTA**



Estamos atendendo online