

OLIVEIRA, DANIELA PANISI¹, GUERRA, RENATA FARO¹, DANILA, ARTHUR HIRSCHFELD^{1,2}, TAVARES, HERMANO^{1,3},
¹ Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina (FM), Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, SP, Brasil;
² Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV), Brasil;
³ Departamento of Psiquiatria, FM, USP, São Paulo, SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

A Psicologia Formativa®, conforme proposta por Keleman, baseia-se no paradigma evolucionista, entendendo o ser humano como um sistema vivo, sempre em formação, na interação consigo mesmo e com o mundo, movendo em direção ao crescimento e maturação. Assim, o ser humano, dentro desta perspectiva somático-emocional, é parte de um processo de evolução biopsicossocial. Para ele, as emoções são padrões de organização neuromusculares. Cada uma dessas organizações, expressas em posturas e atitudes características, comunica um estado subjetivo próprio, uma predisposição e posicionamento no mundo (Cohn, 2007).

Keleman defende o conceito de plasticidade somática, ou seja, existe a possibilidade de reorganizações desses padrões neuromusculares, reorganizando atitudes, percepções e os modos como nos relacionamos com as pessoas e com as situações da vida (Keleman, 2016).

O objetivo da Prática Formativa é ampliar as opções do sujeito criando novas possibilidades de comportamento e experiência, desenvolvendo a autorregulação emocional.

MÉTODOS

O protocolo da prática formativa consiste em cinco etapas (Keleman, 2016):

1. Identificar somaticamente os padrões de como o sujeito dispõe do próprio corpo, suas formas e expressões
2. Aprender como o sujeito sustenta esses padrões muscular e corticalmente.
3. Influenciar voluntariamente os atos de organizar e desorganizar a intensidade, duração e intenção da forma corporal.
4. Esperar a resposta involuntária do corpo e viver a experiência da configuração/arquitetura corporal alterada.
5. Dar suporte e editar a nova atitude formada através do esforço voluntário e re corporificá-las, usá-las no dia a dia como um estilo pessoal de viver.

Objetivo Geral

O objetivo geral deste estudo é validar uma intervenção baseada na teoria da Psicologia Formativa®, utilizando o protocolo da prática formativa para promover autorregulação emocional, satisfação com a vida e redução da expressão de afetos negativos.

Objetivos Específicos

- Verificar a eficiência do protocolo da prática formativa para o desenvolvimento da autorregulação emocional.
- Verificar o possível impacto da prática formativa para o desenvolvimento de satisfação com a vida.
- Verificar o possível impacto da prática formativa na diminuição dos índices de ansiedade, depressão e estresse.

Amostra

Os voluntários para esta pesquisa serão recrutados entre os pacientes candidatos a tratamento no PRO-MEV. Os indivíduos que desejarem participar devem sinalizá-lo por meio de assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE, vide anexo1). Em seguida serão divididos aleatoriamente em dois grupos, segundo modelo de randomização em blocos para garantir grupos de tamanhos iguais, utilizando-se uma tabela de números aleatórios com apoio do site www.randomization.com. Abaixo os critérios de participação:

Critério de inclusão

1. Os participantes do grupo controle e do grupo experimental de prática formativa deverão ter uma estabilização prescritiva de medicações, ou seja, os participantes aceitos não tiveram modificação significativa de prescrição por pelo menos trinta dias anteriores ao início dos grupos e apresentam sintomas estabilizados.

Critério de exclusão

1. Pacientes que tenham alguma condição clínica que demandam tratamento emergencial.
2. Pacientes que apresentem quadro instável de sintomatologia.
3. Pacientes que apresentem relato de abuso de substâncias nas últimas quatro semanas, exceto tabaco.
4. Pessoas que apresentem qualquer condição de afecção do organismo que causem prejuízo grave das funções cognitivas.

Procedimentos

Serão realizados dois grupos: o grupo controle, que seguirá o protocolo sem a prática formativa, e o grupo experimental, que utilizará a prática formativa. Serão realizadas oito sessões semanais, depois mais quatro sessões de manutenção que serão realizadas mensalmente, posterior ao término das oito semanas iniciais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A criação de gradações diferenciadas na postura somática, através da prática formativa, possibilita ao sujeito aprender a modular sua experiência emocional e construir respostas mais adaptativas à vida (Keleman, 2016). Desenvolvendo maior regulação emocional e contribuindo, de maneira direta ou indireta, para maior satisfação com a vida.

REFERÊNCIAS

1. COHN, L. Anatomia emocional: o corpo como um processo subjetivo. 2014. Disponível em: <https://psicologiaformativa.com.br/anatomia-emocional-o-corpo-como-um-processo-subjetivo/>
2. EDELMAN G. T. A Universe of Consciousness. New York: Basic Books, 2000
3. KELEMAN, S. Anatomia Emocional. São Paulo: Summus, 1992. 174p.
4. KELEMAN, S. Corporificando a experiência: construindo uma vida pessoal. São Paulo: Summus, 1995. 104 p.
5. KELEMAN, S. Embodying experience: a transcending journey. Berkeley, 2016. Disponível em: <http://www.centerpress.com/articles.html>
6. LEWIS, D. J. Nina Bull: the work, life and legacy of a somatic pioneer. International Body Psychotherapy Journal The Art and Science of Somatic Praxis. v. 11 n. 2 p. 45-58. 2012. On line: ISSN 2168-1279
7. PRENGEL, S. Stanley Keleman. Relational Implicit. Março, 2008. Disponível em: <https://www.relationimplicit.com/>
8. SANTOS, M.A. & SCORSOLINI-COMIN, F. Satisfação com a vida e satisfação diádica: correlações entre construtos de bem-estar. Psico-UFS. v. 15, n. 2, p. 249-256, maio-ago. 2010.
9. Capítulo 1 em: SARIS, W.E., VEENHOVEN, R., SCHERPENZEEL, A.C. & BUNTING B. (eds) A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, 1996, ISBN963 463 081 2, pp. 11-48