

COMPILAÇÃO DE EXERCÍCIOS SOMÁTICOS E EXPERIENCIAIS

**Guia para psicólogos que queiram a intervir para
além da reestruturação cognitiva e ativação
comportamental**

Daniela Lopes
Psicóloga Clínica

Não pode haver conhecimento se não houver emoção. Até podemos ter consciência de determinada verdade, mas enquanto não sentirmos a sua força, essa verdade não é nossa. À cognição do cérebro deve acrescentar-se a experiência da alma.
(Arnold Bennett)

Introdução

Este guia foi criado para oferecer um caminho profundamente experiencial no trabalho terapêutico, trazendo ferramentas que promovem a transformação emocional através do corpo, da presença e da vivência direta. Aqui, encontras exercícios que ajudam os teus pacientes a sair da análise puramente cognitiva e comportamental e a mergulhar na experiência sentida, permitindo desbloquear emoções, integrar memórias e criar mudanças reais e duradouras.

- ♦ **Uma abordagem somática e integrativa** – Este guia combina técnicas das várias orientações da Psicologia, de modo a promover mudanças emocionais sustentáveis.

- ♦ **Processamento emocional profundo** – Vais encontrar exercícios que ajudam os pacientes a aceder, compreender e transformar emoções bloqueadas, resistência interna e padrões relacionais disfuncionais.

- ♦ **Vivência transformadora dentro da sessão** – O objetivo não é apenas falar sobre mudanças, mas criar oportunidades para que elas ocorram no momento presente, através da ativação corporal, do contato com a emoção e da interação terapêutica.

- ♦ **Reconstrução de um self mais integrado e resiliente** – Vais aprender a facilitar a expansão emocional dos teus pacientes, ajudando-os a integrar diferentes partes de si mesmos e a desenvolver uma relação mais autêntica consigo e com os outros.

Mais do que um conjunto de técnicas, este guia é um convite para transformar a terapia num processo vivo e dinâmico, onde a experiência direta das emoções e do corpo conduz à cura e à mudança genuína.

Estrutura do Guia

1 - Explorar e Regular Emoções

Nesta primeira parte, encontramos exercícios práticos que convidam o paciente a sentir e a transformar as suas emoções no momento presente:

- ✓ Ajudar os pacientes a identificar e nomear emoções através do corpo.
- ✓ Explorar a origem emocional dos seus padrões de sofrimento com foco na experiência sentida.
- ✓ Aplicar técnicas somáticas para autorregulação, como respiração diafragmática, *grounding* e *scanning* corporal.
- ✓ Criar uma relação mais compassiva e experiencial com as emoções, reduzindo a evitação e a autocrítica.

2 - Trabalho Experiencial na Sessão

Aqui, exploramos formas de tornar a terapia profundamente experiencial, através de:

- ✓ Técnicas como "Duas Cadeiras" e "Cadeira Vazia" para permitir a expressão e integração emocional.
- ✓ *Role-play* para ativar respostas emocionais e desenvolver novas formas de interação.
- ✓ Imagética e visualização para criar experiências internas reparadoras e fortalecer a autoaceitação.
- ✓ Exercícios de conexão corporal e presentificação para aprofundar a imersão na experiência terapêutica.

3 - Ferramentas Práticas para a Transformação Somática

O guia concentra-se também na aplicação de exercícios somáticos para facilitar a mudança emocional de forma concreta:

- ✓ Técnicas para ajudar o paciente a tolerar e regular emoções sem evitá-las.
- ✓ Exploração de feridas emocionais de vinculação e desenvolvimento de novas formas de relação mais seguras.
- ✓ Exercícios de visualização e ampliação de sentimentos para fortalecer a resiliência emocional.
- ✓ Uso de ancoragem corporal para restaurar a segurança interna e promover a integração emocional.

Este guia pretende ser um recurso profundamente transformador, permitindo que os pacientes vivam e experienciem a mudança de forma ativa e sentida. Que encontres aqui inspiração para tornar a tua prática terapêutica mais rica, dinâmica e eficaz, ajudando os teus pacientes a integrar e expandir as suas emoções de maneira autêntica.