A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

ISABEL APARECIDA BELLODI ARRUDA

APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS

Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais

ARARAQUARA, 2022

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS

Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais

ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi

Resumo – Nosso corpo dá sinais para nossa mente de forma que devemos buscar em nossa história em que momento se iniciou o processo. O bruxismo ou apenas o apertamento dos dentes foi trabalhado nesse estudo de caso através do exercício de escrita e desenho, que lembranças relacionadas a esse hábito surgiram.

Palavras chaves – Bruxismo; Dentes; Sorriso; Aparelho dentário; Adolescência.

A. INTRODUÇÃO

Visando identificar possíveis fatores psicológicos para um hábito que algumas pessoas possuem, o bruxismo ou apertamento dos dentes, inclusive o meu, e que com o tempo acarreta problemas de saúde bucal realizei esse estudo. Esse comportamento é mais ou menos intenso durante algumas fases da vida, alguns exercícios trazem rápido alívio, mas que não tem durabilidade porque apenas relaxa e não relaciona com a mente/emoções, da mesma forma tratamentos com botox nos músculos dessa função. Essa metodologia aplicada abriu uma conexão do hábito com a história de vida.

B. DESENVOLVIMENTO

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

Para trabalhar esse tema, inicialmente queria formar um grupo com o objetivo de identificar a dor na escrita e no desenho, como descrevo a seguir.

APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS

O bruxismo ou apertamento dos dentes podem trazer sérios danos à dentição, isso porque a fricção exagerada dos dentes provoca o desgaste do esmalte deixando a dentina mais exposta; a pessoa pode apresentar erosão dentária; perda óssea e até fratura de grande extensão. Podem aparecer também outros sintomas relacionados, podendo ser na audição, respiração, visão, articulação, músculos, causando dores relacionadas, que nem sempre relacionamos com esse hábito involuntário.

Eu já ouvi "faz uma plaquinha, usa a plaquinha, deve ser fome, isso é stress" e outras tantas coisas mais que escutamos, mas sei que já perdi 2 mm de meus dentes com isso.

Meu trabalho é encontrar "colegas de apertamento", fazer um trabalho para identificar o que esse hábito causa no nosso corpo, como cada um identifica, suporta, sente, relaciona ao hábito para simplesmente compreender.

Minha proposta é fazer um grupo de 4 a 10 pessoas para falarem sobre o assunto.

- *Pessoas que sabem que tem esse hábito*
- *Que usem ou não placa mio relaxante*
- *Que queiram compartilhar sobre a sua dor e talvez participar de um encontro online.*

APERTAMENTO DE DENTES e PERCEPÇÃO CORPORAL

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

1. *Vamos escrever sobre a dor causada por esse hábito. Sugiro que faça em um momento que sentiu que apertou os dentes. Sugestão:*
    a) *Sente-se em uma cadeira, sinta a sua coluna ereta, feche os olhos, respire tranquilamente por pelo menos 10 minutos...*
    b) *Então escreva sobre a sua dor, onde ela está, a forma que você a sente, use termos que a representem, pode fazer alguma associação dessa dor, pode descrever de forma lúdica. Descreva a sua dor.*
2. *Logo depois pegue uma folha de papel e lápis coloridos. Agora desenhe a sua dor a partir de seu rosto. Identifique onde é o ponto principal. Para onde ele irradia? No corpo? Na cabeça? Em que lugar? Use sua imaginação. Desenhe sua dor.*
3. *Digitalize e me envie a escrita e o desenho.*
4. *Faremos um encontro online com a proposta de que cada um mostre seu desenho e fale sobre sua dor. Esse bate papo, em que um ouvindo e vendo a dor do outro possa encontrar "um ponto" sobre esse hábito. A ajuda seria o início de uma consciência para trabalhar a diminuição desse hábito.*

Espero que esse trabalho ajude o grupo a diminuir esse hábito.

Mas o artigo será escrito apenas com o meu exercício, não houve um interesse das pessoas que convidei em realizar o exercício, elas devem estar em um processo de busca de autoconhecimento, devem acreditar que há relação entre emoção e corpo para se entregar a esse processo.

C. RESULTADOS

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

Usando a proposta descrita acima, em um período em que esse hábito já totalizava 3 dentes quebrados literalmente, e com o estudo da Psicologia Corporal proporcionada pelo Raíz, apresento o meu exercício.

ESCRITA

"A minha dor do apertamento de dentes é sentida na lateral no meu maxilar, quando acordo com ele parece blindado, mas sem sensibilidade, só a sensação de força, o osso do maxilar é de ferro, a boca até obedece para abrir, mas ele não, firme e forte.

Quem sofre são meus dentes, apetando a plaquinha, deixando eles prestes a trincar, e sensíveis pois já gastaram parte deles.

O ponto principal muda de lugar, esses dias estão do lado direito, posso até identificar os 3 dentes que sofrem.

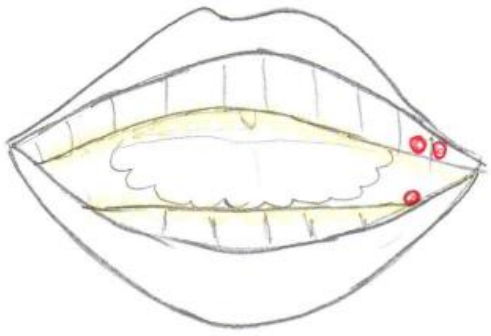
Acho que a preocupação com algum assunto intensifica, o não sentar e conversar com alguém também deixa remoendo.

O reflexo dessa dor pode descer pouco pelo pescoço, às vezes na têmpora pode surgir uma dor de cabeça.

A dor é seca, a força é constante, e a sensibilidade constante, tipo canetinha fosforescente. A boca é sempre fechada, a língua marcada, não babo, não mostro os dentes.

A estrutura metálica do queixo lembrou meu aparelho."

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_



A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

Analisando minha escrita e meu desenho com a ajuda do grupo de formação do Raiz, as lembranças proporcionadas por esse exercício me remeteram aos 12/13 anos, em que houve a necessidade de usar aparelho fixo, e que em 1977, era muito dolorido e feio, deixando meu sorriso metálico. Primeiro escrevi sobre o apertamento que naquele domingo de manhã expressava-se intensamente, não havia muita dor, mas força sim.

Logo após desenhar (imagem acima), o que levou um tempo pois escolhi como representaria meu rosto, fiz colagem, pensei em jogar brocal ou purpurina nos dentes, parecia que isso mostraria a sensibilidade dos dentes que estão desgastados, mas coloquei canetinha fosforescente para não sujar a sala com isso.

A imagem da minha boca toda metálica apareceu, queria fotos, lembranças de como era dolorido o aperto do aparelho, que quando sorria os lábios escorregavam pelas bandas e fios metálicos quase sempre arrancando um pedacinho de mucosa, ou expondo a cera vermelha de proteção, e sabia que não era bonito. Para mastigar era dolorido logo após o aperto do aparelho, às vezes ficar comprimindo os dentes evitava de uma dor maior quando fosse comer. E aí olhei as fotos antigas, meus dentes não eram alinhados como o padrão, era melhor fazer um sorriso sem mostrar os dentes, que mesmo depois do tratamento não eram como eu idealizava, “tipo perfeitos”.

Esse exercício trouxe um somagrama da cabeça, segundo Stanley Keleman, registrar desenhando, representar a dor, colocar uma rocha, um queixo de aço, a língua marcada, essa ajuda da imagem representando uma sensação para quem não consegue falar do que se trata. É a tensão sendo representada.

Para que eu me expresse preciso ter liberdade, podemos correlacionar isso como repressão da cultura, as marcas que a sociedade impõe. Toda essa exigência acarreta uma

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

tensão muscular, trauma é aquilo que ficou preso, fica marcado na mandíbula, na fala, marca do que não pode ser expresso.

Prontidão para o ataque de mandíbula como são os mamíferos, é dessa forma que reagimos às vezes. O exercício da boca escancarada (imagem abaixo) da Vegetoterapia traz um alívio de curta duração, seria interessante que ele fosse feito com uma frequência e por um período maior, pois muitos insights são proporcionados por ele. Essa tensão na mandíbula traz a necessidade de entender que temos que desistir de um ataque, da teimosia, resolver a fala da representatividade para atenuar essa tensão. O Grupo de Movimento me trouxe essa percepção.

Exercício da boca escancarada

Segundo Josefh Campbel, “eu consigo modificar o meu futuro, mudo o meu destino, fazendo a releitura do meu passado, posso desarmar o que pode me enlouquecer ou me adoecer”.

No livro “Mito e corpo: uma conversa com Joseph Campbell” de Stanley Keleman, todo o imaginário tem sua primeira percepção no corpo. No capítulo diz “Mito como corpo - Para mim a mitologia é uma função da biologia, um produto da imaginação do soma, o que nossos corpos dizem, e o que eles estão nos contando, a imaginação humana está enraizada nas energias do corpo, e os órgãos do corpo são as determinantes dessas

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

energias e dos conflitos entre os sistemas de impulsos dos órgãos e harmonização desses conflitos, esses são os assuntos de que se tratam os mitos."

David Boadella no seu artigo 'O QUE É BIOSSÍNTESE ', diz que há 3 funções, em particular que podem ser usadas para diferenciar o tipo de defesa que a pessoa usa, a primeira está relacionada à quantidade de energia total disponível para autoproteção; a segunda está relacionada com o nível de grounding de uma pessoa que se relaciona ao tônus; a terceira função é o tipo de cognição e percepção – o exercício proposto. O pensamento lógico e linear nos leva a aumentar nosso foco mental e elevá-lo, como um holofote, iluminando um determinado problema e excluindo tudo o mais, o exercício focou o problema intensamente, trouxe a liberdade para associações livres na escrita e desenho, que trouxeram as mais diversas lembranças.

CONCLUSÕES

O curso de Psicologia Corporal abriu canais que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e percepção corporal. A cada aula sobre um tipo de terapia, sobre um terapeuta, foi um crescimento escalonado sobre o nosso comportamento na vida, e esse é o maior ganho que pude vivenciar, o pensamento e o corpo. O atendimento nos faz rever nossa história, propicia olhar por vários ângulos de um determinado problema.

Buscar uma relação do hábito de apertamento dos dentes com a fase oral não teve uma relação direta para mim. Durante a formação na Psicologia Corporal, a cada aula um fato e emoção surgia, um ponto era descoberto, algo podia ser ressignificado. Os exercícios da Vegetoterapia como o da "boca escancarada" realizados de forma não constante trouxe alívio temporário, mas a repetição constante do exercício poderá mudar a intensidade do hábito, principalmente pelos insights durante o exercício.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARRUDA, Isabel Aparecida Bellodi Arruda APERTAMENTO DE DENTES X APERTAMENTO DE SENTIMENTOS. Identificando as Ligações Emocionais com as Reações Corporais. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. https://institutoraiz.com.br/ Acesso em: _/_/_

Um fator em qualquer fase da vida potencializa um comportamento guardado na memória, que às vezes se estende por uma vida toda.

D. REFERÊNCIAS

O QUE É BIOSÍNTESE? POR DAVID BOADELLA - artigo

"MITO E CORPO: uma conversa com Joseph Campbell" de Stanley Keleman

ANOTAÇÕES PESSOAIS de Isabel Aparecida Bellodi Arruda em Curso de Psicologia Corporal no Instituto RAIZ – Araraquara, 2019 a 2021.