Terapia Transpessoal

OS SONHOS - UMA INTERPRETAÇÃO HOLÍSTICA
Da Tenda Do Xamã Ao Divã Do Psicanalista

OS SONHOS - UMA INTERPRETAÇÃO HOLÍSTICA

Da Tenda Do Xamã Ao Divã Do Psicanalista

Henrique Vieira Filho

Terapeuta Holístico - CRT 21001

SINTE - SINDICATO DOS TERAPEUTAS

Resumo:

Milernarmente, os **SONHOS** são uma forma de contato com o transcendente (algo além dos limites da personalidade), por isso os indivíduos recorriam aos Xamãs, ao Sacerdotes, antecessores dos Terapeutas Holísticos, para interpretá-los, ou, ainda, para evocá-los como orientação para a vida, inclusive, divinatórias, por meio de rituais sagrados.

No ocidente moderno, sua importância foi negligenciada, até o advento da PSICANÁLISE, reencontrando nas teorias de Freud e Jung a sua função de eficaz meio de acesso ao conteúdo inconsciente, aplicando-se a associação livre como um dos instrumentos a trabalhar o conteúdo onírico.

A **TERAPIA HOLÍSTICA** une o antigo e o novo em suas melhores qualidades, aproveitando tanto os sonhos espontaneamente recordados, quanto os induzidos via técnicas de relaxamento, toque e exercícios de imaginação ativa.

Introdução:

A Terapia Holística, ainda que sob outros nomes, existe desde os primórdios da humanidade, tendo na figura dos xamãs-sacerdotes a sua personificação conhecida mais antiga. Desde o princípio, nossa profissão aplicou a devida importância à conversação e à empatia como caminhos para obtenção de melhores resultados terapêuticos. Além de manter-se sempre bons ouvintes, várias técnicas eram acrescidas para ampliar a compreensão do que estava além do alcance das palavras.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Neste quesito, fatores subjetivos como os sonhos eram bastante valorizados como portal para o autoconhecimento, sendo a sua interpretação facilitada pela indução a estados alterados de consciência. Os próprios sintomas físicos do Cliente e, até mesmo, os acontecimentos sociais, eram passíveis de análise com estas mesmas técnicas.

Naqueles tempos, o paradigma Holístico reinava absoluto, porém, a partir do século V a.C., sacerdócio e terapia iniciam seu divórcio e a abordagem "científica-reducionista-elitista" cria uma nova personagem, a medicina, nascida antagônica à aborgadem "empírica-holística-acessível" de nossos ancestrais xamãnicos.

A Terapia Holística, forçada a se adaptar para sobreviver às fogueiras da inquisição e, mais modernamente, à ditadura do "cientificismo", mudou várias vezes de nome, fez concessões demais, na tentativa de incorporar a postura reducionista e mecanicista de seus algozes.

Simplesmente, focou no físico, ignorou os aspectos sócio-culturais e perdeu a "alma", desprezando o psíquico e o transcendente, esquecendo do poder das abordagens Psicoterápicas.

No começo do século 20, Sigmund Freud inicia o movimento da Psicanálise, com a divulgação de estudos que demonstravam síntomas físicos sendo criados ou suprimidos mediante sugestões hipnóticas e, numa evolução da proposta, onde se otimiza condições para que os Clientes por si só encontrem origens e explicações para seus sintomas incomodativos, que se "dissolvem espontaneamente" no decorrer destes procedimentos (método catártico).

A Psicanálise recebeu a adesão e contribuição de grandes pensadores, sendo que dois deles, em especial, podem ser assimilados com maior ênfase e compreensão à Terapia Holística: Wilhelm Reich e Carl Gustav Jung.

Um dos tópicos de maior atenção na Psicanálise é o desenvolvimento de teorias sobre as Estruturas da Personalidade. Freud, influenciado por sua formação, buscava explicar percepção, memória, pensamento, afetividade, enfim, que todo objeto de discussão relacionado ao psiquismo, a uma sistematização sobre neurônios, modificações fisiológicas, enfim, que todos os processos psíquicos repousassem sobre aquilo que fosse FISICAMENTE mensurável. Contudo, tamanha limitação de visão foi desacartada, libertando Freud para sistematizar de forma subjetiva, estruturando didaticamente, a Personalidade em Id, Ego e Superego, aqui resumidos, de forma ultra-simplificada, em Inconsciente (a parte "inacessível" de nossa personalidade, impulsos em busca de satisfaçao), Consciente ("eu") e Censor ("juiz" do Ego, o Ego "Idealizado").

Dissidindo de Freud em vários aspectos, Reich "corporificou" o inconsciente, identificando suas informações como uma bioenergia circulante (por ele denominada "orgone"). A negação das emoções, impulsos, desejos oriundos do Id se dá pelo impedimento da livre passagem da bioenergia por meio da musculatura corporal, quer seja pela tensão excessiva (mais facilmente identificável...), ou pela ausência desta (falta de tônus), pois em ambas as situações, é prejudicado o livre

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

fluxo energético. Observa-se aqui, um grande paralelismo (jamais assumido...) com as teorias da Terapia Tradicional Chinesa e seus Meridianos (caminhos preferenciais da energia circulante). Analisando os Clientes, Reich e seus discípulos identificaram regiões corpóreas estatisticamente predominantes, nas quais os traumas psíquicos específicos a cada fase da vida tendem a ser sua energia-informação retida em sua circulação em direção ao inconsciente. Tal mapeamento aproxima-se e muito das zonas tradicionalmente definidas para os Chacras (centros de energia), tanto nas tradições milenares da China, quanto da Índia.

Enquanto na abordagem freudiana, o Cliente segue seu próprio ritmo espontâneo de resgate do inconsciente, por meio de associações livres de idéias durante as consultas, na análise reichiana introduziu-se o TOQUE nas zonas musculaturas específicas ("couraças"), provocando a circulação da bio-energia e, com isso, o contato consciente com as emoções e lembranças reprimidas. Aqui, encontramos novos paralelos com as técnicas milenares de terapia pelo toque, atualmente conhecidas como Tui-ná, Shiatsu, Sei-Tai, dentr muitas outras.

Jung, por sua vez, em mais uma dissidência em relação a Freud, ampliou o conceito inicial de Inconsciente, que era tido como individual, ou seja, "separado" para cada indivíduo, introduzindo nele o adjetivo de Coletivo.

A análise dos sonhos (por sinal, mais uma TRADIÇÃO MILENAR de todos os xamãs, pajés e sacerdotes, ou seja, os ancestrais dos Terapeutas Holísticos de todas as culturas...) dos Clientes ostentavam, frequentemente, idéias e conceitos universais, expressos nas mais variadas culturas, perpetuadas em suas lendas e tradições. Tais coincidências significativas (Sincronicidades) nos levam a supor que, apesar de indivíduos, temos acesso, ainda que de modo INCONSCIENTE, a informações universais e oriundas do conhecimento COLETIVO.

Na abordagem junguiana, os acontecimentos psíquicos estão em Sincronicidade com as físicos e igualmente relacionados com o Universo em seu todo. Ou seja, uma abordagem verdadeiramente HOLÍSTICA. Nem tanto por Jung em si, que era apreciador do I Ching como instrumento pessoal para o autoconhecimento, mas sim, por seus seguidores modernos, temos aqui mais uma "ponte" de união entre a Psicanálise e várias outras técnicas igualmente adotadas na Terapia Holística.

Aplicação prática da teoria da sincronicidade junguiana e do paradigma holístico, faz uso da extreita conexão existente entre o objeto da análise e o instante universal em que ele se apresenta, o qual se torna interpretável por técnicas que exponham símbolos e arquétipos do inconsciente coletivo (astros, números, cartas, hexagramas, etc), pontos estes de referência sobre os quais tanto o profissional, quanto o Cliente projetam seu psiquismo, intuição e o pensamento não-linear, identificando por "insight" simultaneidades significativas acausais, aflorando à consciência a síntese uma série de fatores até então não compreendidos. Desta forma, perante uma abordagem de linha junguiana, podemos incorporar métodos tradicionais e modernos de análise, tais como radiestesia, paranormalidade, astrologia, numerologia, tarot, I Ching, búzios, runas e similares para conhecimento e compreensão da personalidade e habilidades de um indivíduo.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Com este breve paralelo entre três grandes nomes da Psicanálise e as semelhanças (ainda que JAMAIS assumidas...) entre suas abordagens e as terapias milenares, fica aqui a propositura de que se pode (e deve...) revisitar as técnicas ancestrais, sem desprezar o que a modernidade acrescentou de bom...

Especificamente sobre os SONHOS, porém, a Terapia Reichiana pouco abordou, sendo enfatizada a observação do CORPO como o revelador dos aspectos visíveis do mundo inconsciente. Já Freud, autoproclama seu livro A Interpretação dos Sonhos como sua obra mais importante. Por sua vez, a Psicanálise Junguiana seria inimaginável sem a análise do universo onírico dos Clientes.

A proposta aqui apresentada busca RE-incluir a Interpretação dos Sonhos no dia-a-dia das técnicas de abordagens somáticas (tais como Acupuntura, Fitoterapia, Terapia Corporal, Cromoterapia, Cristalterapia, etc.). Para tal, convém incluirmos o clássico, ou seja, a PSICANÁLISE, bem como as técnicas de indução ao "sonho acordado" que já praticavam nossos antecessores, os sacerdotes-xamãs.

Este trabalho é reflexo da experiência pessoal do autor, o qual, de 1982 a 1989, atuou sob o paradigma reducionista-mecanicista com Hipnose, Acupuntura, Auriculoterapia, Shiatsu e, a partir de 1990, integrou técnicas de Relaxamento, Terapia Floral, Psicoterapia Transpessoal (Vivências sobre Sonhos e Acontecimentos, Regressão/Progressão, etc), Psicanálise Reichiana e Junguiana ao seu consultório, iniciando o novo século, crendo-as bem integradas para fazer justiça à sua titulagem de Terapeuta Holístico.

Material e Metodologia:

1. Definições

ACONSELHAMENTO: processo interativo, caracterizado por uma relação única entre Terapeuta Holístico e Cliente, levando este ao autoconhecimento e a mudanças em várias áreas, sendo as mais comuns: comportamento, elaboração da realidade e/ou preocupações com a mesma, incremento na capacidade de ser bem-sucedido nas situações da vida (aumento máximo das oportunidades e minimização das condições adversas), além de conhecimento e habilidade para tomada de decisão. O Aconselhamento é parte integrante do trabalho de todo verdadeiro Terapeuta Holístico, independentemente de quais outros métodos adote.

PSICANÁLISE: método terapêutico iniciado por Freud que consiste fundamentalmente na interpretação, por um analista, dos conteúdos inconscientes de palavras, ações e produções imaginativas de um indivíduo, com base nas associações livres e na transferência.

ARQUÉTIPOS E SÍMBOLOS: são padrões ou motivos universais que emanam do

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Inconsciente Coletivo (ou, como prefiria Jung*, Psique Objetiva), que foram incorporados por experiências reiteradas, coletivas e significativas da humanidade. Irrepresentáveis em si mesmos, contatamos seus efeitos quando se manifestam na conciência como imagens e idéias arquetípicas, ou seja, os Símbolos (melhor expressão possível para algo essencialmente desconhecido). Arquétipo e Símbolo* são opostos complementares. O primeiro representa o passado, o herdado, o coletivo, aquilo que é a Verdadeira Realidade, a qual não pode ser contactada diretamente pelo nosso racional, mas apenas indiretamente, pelos seus efeitos. O segundo, constitui a cultura, o adquirido, o individual e se manifestam na realidade relativa de nosso conhecimento e consciência. Assim sendo, os arquétipos representam a dinâmica de nosso inconsciente e os símbolos*, são as referências de nossa consciência. As estruturas arquetípicas podem ser comparadas ao eixo, ao "molde-informação" de um cristal: este, ao formar-se, obedece a um padrão de forma pré-determinado por um eixo axial, o qual não possui, entretanto, existência própria, sendo, pois, pura forma. Mesmo assim, ele pré-determina a estrutura geométrica do cristal, não impedindo, porém que surjam particularidades que os diferenciem uns dos outros. Igualmente, as estruturas arquetípicas são pura forma, que dão estrutura aos símbolos*. O arquétipo não é, necessariamente, um resíduo de experiências realmente acontecidas, sendo mais um desejo, que como tal, busca realizar-se e repetir-se. Por exemplo, não que alguma vez haja existido um "Ancião Sábio", que a tudo conhecia. O que sempre houve foi o desejo universal no homem de que ele existisse... O universo dos arquétipos é nosso passado vivo e nosso futuro possível, coordenadores de nossas energias, moldes comportamentais aos quais recorremos e incorporamos inconscientemente ou não, atraídos que somos pela ressonância entre nossa situação e a que eles representam.

TERAPEUTA HOLÍSTICO, em geral, procede ao estudo e à análise do cliente, realizados sempre sob o paradigma holístico, cuja abordagem leva em consideração os aspectos sócio-somato-psíquicos. Faz uso da somatória das mais diversas técnicas, pois cada caso é considerado único e deve-se dispor dos mais variados métodos, para possibilitar a opção por aqueles com os quais o cliente tenha maior afinidade: promove a otimização da qualidade de vida, estabelecendo um processo interativo com seu cliente, levando este ao autoconhecimento e a mudanças em várias áreas, sendo as mais comuns: comportamento, elaboração da realidade e/ou preocupações com a mesma, incremento na capacidade de ser bem-sucedido nas situações da vida (aumento máximo das oportunidades e minimização das condições adversas), além de conhecimento e habilidade para tomada de decisão. Avalia os desequilíbrios energéticos, suas predisposições e possíveis consequências, além de promover a catalização da tendência natural ao auto-equilíbrio, facilitando-a pela aplicação de uma somatória de terapêuticas de abordagem holística, com o objetivo de transmutar a desarmonia em autoconhecimento.

PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO - procede ao estudo e à análise do cliente, realizados sempre sob o paradigma holístico, cuja abordagem leva em consideração os aspectos sócio-somato-psíquicos. Atua dentro de uma proposta de transcendência dos limites da personalidade, conectando o cliente consigo mesmo, trazendo à

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

consciência aspectos de seu "eu" mais profundo, integrando-o, ainda, com seu próprio corpo, sociedade e universo; as sessões são realizadas individualmente ou em grupo, utilizando técnicas tais como terapia corporal, relaxamento, terapia transpessoal, neurolinguística, parapsicologia, regressão, terapia floral, vivências, dentre outras, como forma de introdução a estados profundos de autoconsciência e, desse modo, permitir o aflorar tanto de emoções reprimidas, lembranças traumáticas e sonhos (para serem trabalhados na Terapia Holística), quanto o despertar de uma sabedoria interior e intuitiva no cliente, capaz de orientá-lo na tomada de decisões ou, até mesmo, na resolução de questões de saúde.

CLIENTE - usuário de serviços de Terapia Holística, em pleno gozo de suas faculdades mentais que, a seu juízo, ou, quando for o caso, mediante autorização de seu representante legal, aceita a prosposta de trabalho terapêutico apresentada pelo profissional.

PARAPSICOLOGIA: estudo de uma série de fenômenos psíquicos, fisiológicos e físicos, inabituais, ainda não explicáveis pelas leis naturais conhecidas, os quais comumente, atuam como que dotados de intencionalidade e inteligência. Linha terapêutica que trabalha especificamente os chamados fenômenos paranormais, tais como, desdobramento consciente ("viagem astral"), regressão a vidas passadas, "poltergeist", possessão e similares.

VIVÊNCIAS: realizadas individualmente ou em grupo, utiliza tanto da Terapia Corporal, quanto do Relaxamento como introdução a estados profundos de auto-consciência e, desse modo, permitir o aflorar tanto de emoções reprimidas, lembranças traumáticas e sonhos (para serem trabalhados na Terapia Holística), quanto o despertar de uma sabedoria interior e intuitiva no cliente, capaz de orientá-lo na tomada de decisões ou, até mesmo, na resolução de questões de saúde.

RELAXAMENTO: vários métodos são utilizados para a obtenção de uma relaxação muscular e psíquica, dentre eles a Terapia Corporal, a Musicoterapia, a Cromoterapia, a Cristaloterapia, a Acupuntura e a sugestão verbal.

"INSIGHT": termo utilizado na terapia junguiana e transpessoal - "lampejos" repentinos de uma consciência maior (quer seja sob a forma de lembranças ou de imagens simbólicas a serem decifradas) que possibilita apreender na forma de síntese uma série de fatores até então não compreendidos.

TERAPIA TRANSPESSOAL: a proposta é a transcendência dos limites da personalidade, conectando o cliente consigo mesmo, trazendo à consciência aspectos de seu "eu" mais profundo, integrando-se, ainda, com seu próprio corpo, sociedade e universo.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Terapia Transpessoal

TERAPIA DE REGRESSÃO E PROGRESSÃO: técnica terapêutica que faz uso de diversos recursos de indução para conduzir o cliente a estados profundos de autoconsciência e, desse modo, induzir "insights" sobre a infância, a vida intra-uterina e a até mesmo transpessoais (informações além da personalidade e livres no tempo e espaço), com o aflorar de emoções reprimidas, lembranças traumáticas e sonhos (para serem trabalhados na Terapia Holística), além de despertar a sabedoria interior e intuitiva no cliente, capaz de orientá-lo na tomada de decisões ou, até mesmo, na resolução de suas questões, possibilitando desbloqueios e harmonia emocional.

Os conteúdos vivenciados durante o processo terapêutico devem ser elaborados conjuntamente pelo Cliente e pelo Terapeuta Holístico, o qual fará uso de aconselhamento, sendo este parte fundamental e integrante da terapia.

Realizada individualmente, utiliza tanto da Terapia Corporal, quanto do Relaxamento como introdução a estados profundos de auto-consciência e, desse modo, permitir o aflorar tanto de emoções reprimidas, lembranças traumáticas e sonhos (para serem trabalhados na Terapia Holística), quanto o despertar de uma sabedoria interior e intuitiva no cliente, capaz de orientá-lo na tomada de decisões ou, até mesmo, na resolução de questões de saúde.

A interpretação do material psíquico aflorado como sendo um fato real ou meramente símbólico é de exclusivo direito do cliente, que o fará de acordo com sua filosofia e crenças religiosas, jamais devendo o Terapeuta Holístico impor seu ponto de vista pessoal. Quer seja interpretado como fato concreto, quer seja considerado uma fantasia do inconsciente, tecnicamente, o que importa é que a vivência proporciona "insights" sob a forma de lembranças ou de imagens simbólicas a serem decifradas em conjunto pelo Cliente e Terapeuta Holístico, o que possibilita apreender na forma de síntese uma série de fatores até então não compreendidos, os quais, via aconselhamento, proporcionam ao Cliente condições de elaborar a vivência em autoconhecimento.

RELAXAMENTO: vários métodos são utilizados para a obtenção de uma relaxação muscular e psíquica, dentre eles a Massagem, a Musicoterapia, a Cromoterapia, a Cristaloterapia, a Acupuntura e a sugestão verbal. Ver, também, Vivências.

LEITURA CORPORAL: método de avaliação onde a interpretação do formato corpóreo ou de seus gestos, posturas e movimentos é capaz de expressar sua história de vida ou, até, mesmo, seus próprios sentimentos e pensamentos.

TERAPIA CORPORAL: uso de técnicas de toque, respiração, posturas e movimentos específicos, obtendo uma reestruturação corporal e, a partir daí, a conscientização

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

e desbloqueio de conteúdos psíquicos traumáticos, a serem trabalhados verbalmente.

TRANSFERÊNCIA E CONTRATRANSFERÊNCIA: Transferência é a vivência de fortes sentimentos do Cliente deslocados para o profissional, no relacionamento terapêutico. São elementos reprimidos, muitas vezes, infantis, que ganham nova expressão no espaço emocional,criado pelo encontro "Profissional - Cliente", sem que este tenha consciência do fenômeno em questão. Numa direção paralela, temos os sentimentos despertados no profissional pelo cliente, que Freud denominou CONTRA-TRANSFERÊNCIA.

SONHO: Para Freud, o sonho é a expressão, ou a realização, de um desejo reprimido; para Jung, ele é a auto-representação, espontânea e simbólica, da situação atual do inconsciente. Para as culturas milenares, é o contato com o transcendente, de caráter orientativo e divinatório, com acesso ao divino e até ao mundo dos mortos.

2. Procedimentos

ADAPTAÇÕES DE TÉCNICAS PSICANALÍTICAS À TERAPIA HOLÍSTICA:

O consultório deve estar aparelhado para proporcionar temperatura ambiente adequada ao conforto da pessoa atendida, luz amena, minimização de ruídos, bem como privacidade, inclusive do Cliente para com o Terapeuta Holístico.

Análise de Sonhos:

Um dos grandes indícios do bom andamento do processo terapêutico é o emergir constante de sonhos significativos. O sonho é parte natural do psiquismo, veículo e criador de Símbolos (melhor expressão possível para designar algo desconhecido ou incapaz de ser descrito por palavras). Contribuem no processo de individuação (percepção consciente da realidade psíquica única de um indivíduo, incluindo forças e limitações; leva à constatação de que o centro regulador da personalidade transcende o ego). Tratados com a devida atenção, ampliarão nosso autoconhecimento, trazendo subsídios para uma vida melhor.

Há milênios o material onírico é visto como um contato com o transcendente (algo além dos limites da personalidade), por isso recorriam aos antecessores dos Terapeutas Holísticos para interpretá-los, ou, ainda, para evocá-los como orientação para a vida, por meio de rituais sagrados. Podemos observar em diversas passagens do Nei Ching, milenar tratado terapêutico chinês, a importância dos

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

sonhos para a avaliação psicofísica. Para os índios norte-americanos, os sonhos estabelecem a escolha dos xamãs; deles provém a terapêutica, o nome que se dará às crianças, além de orientar as mais diversas decisões. O Egito antigo atribuia aos sonhos um valor basicamente premonitório: ..."o deus criou os sonhos para mostrar o caminho aos homens, quando esses não podem ver o futuro"... Os sacerdotes interpretavam nos templos os símbolos oníricos de acordo com as "chaves" transmitidas de era em era, além de utilizarem de um recurso chamado "o sono sagrado", onde a pessoa era colocada em estado de relaxamento e a sua imaginação era dirigida, provocando uma espécie de "sonho acordado", muito semelhante à técnica que o autor destes textos pratica em meu consultório. Mais recentemente, a partir de Freud, a interpretação dos sonhos tenta adquirir um padrão "científico". Para ele, o sonho é expressão ou a realização de um desejo reprimido, "a interpretação dos sonhos é a estrada principal para se chegar ao conhecimento da alma". Após Jung, a tendência é tê-lo como uma compensação da visão limitada do ego (complexo central da consciência) vígil, uma "auto-representação espontânea e simbólica da situação atual do inconsciente" . O sonho seria, assim, um processo psíquico regulador, semelhante aos fenômenos compensatórios do funcionamento corporal.

A interpretação do sonho, assim como a decifração de seus símbolos, não é apenas resposta a uma curiosidade: leva a um nível superior as relações entre o consciente e o inconsciente e aperfeiçoam suas redes de comunicação. Uma das regras para trabalhar os sonhos é não avaliá-los isoladamente. É necessário conhecer vários sonhos da pessoa, ocorridos tanto em datas próximas, quanto de outras épocas, além de, é claro, conhecer a história do sonhador, a idéia que tem de si mesmo e de sua situação, o ambiente em que ele age e como este reage nele... Cada sonho faz parte de um conjunto imaginativo; é como uma cena de um grande romance de infinitos atos. Apesar de sua aparente descontinuidade, cada um pode ter íntima correlação com os demais.

Um dos recursos que podemos utilizar é o das associações, onde o sonhador é instigado a expressar tudo o que as imagens, os objetos, as palavras, os atos, etc., de seu sonho, tomadas em grupo ou isoladamente, evocam nele, podendo assim, surgir conexões entre diversos fatores que estavam apenas latentes, manifestando laços emotivos e imaginativos insuspeitos, a princípio. Apesar da importância deste recurso, é comum uma provável interferência do racional no livre fluxo das associações. Por isso, é necessária a devida cautela na avaliação do material "espontâneo" que aflora. Um modo de dinamizar e contornar resistências do racional às associações é a "dramatização", onde a pessoa "encarna", um a um, os personagens e imagens do sonho, passando a responder a perguntas do Terapeuta Holístico como se fosse realmente a figura "incorporada". Outra ferramenta de interpretação é a "ampliação" do sonho, onde se é estimulado para "prolongar" o sonho, completando-o, dando-lhe continuidade às cenas, dirigindo-o, assim, até que se esclareça o sentido do sonho. Outra forma de "ampliação" é aquela em que o intérprete recorre, com a devida prudência, a paralelos históricos, mitológicos, etnológicos, retirados tanto do folclore, como da história das religiões e tradições, relacionando o sonho ao patrimônio psíquico e humano geral, extraindo das

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

imagens e idéias arquetípicas (padrões universais que constituem o conteúdo básico das religiões, mitologias, lendas, etc.), os subsídios para a interpretação.

Ninguém melhor que o próprio sonhador para interpretar seu sonho, já que "ele é o autor, o ator, a cena, o diretor, o público e o crítico". O mesmo se aplica aos sintomas e às enfermidades, que podem e devem ser submetidos aos mesmos processos e técnicas com que trabalhamos os sonhos. Compete ao Terapeuta Holístico catalisar o processo, dando apoio ao Cliente, dirigindo suas associações, facilitando-as não só por meio de técnicas como as acima descritas, como também com o uso da Terapia Floral, de equilíbrio energético por meio da Calatonia Auricular, com a Terapia Corporal, ou técnicas similares. Aliás, com o auxílio destes recursos, todo processo psicossomatoterápico acontece com maior fluidez e rapidez, num ritmo raramente visto nos tratamentos convencionais.

Vivências induzidas pela TERAPIA DO TOQUE:

Do mesmo modo como "evocamos" os sonhos para serem trabalhados e analisados, pode-se fazer o mesmo com o corpo, interpretando tensões, zonas flácidas, partes doloridas ou sensíveis. Uma abordagem pelo toque convencional, perante situações como estas, trataria apenas de relaxar as partes tensas e enrigecer as flácidas. Já um profissional pleno, um Terapeuta Holístico, avaliaria estes dados como uma "lingüagem corporal", uma mensagem para ser decifrada e compreendida, tal qual o sonho: uma oportunidade de contato com o inconsciente. Separar o psíquico do corpo é impossível, já que ambos, na realidade, são um só, um continuum. Todo o material psíquico que tentamos manter longe de nossa consciência, corporifica, somatiza. Ou seja, o inconsciente individual é corporal. Quanto mais reprimido, quanto mais "pesado" , quanto maior o esforço para negar certos desejos e lembranças, maior será o grau de somatização, sendo esta a profunda e verdadeira causa das enfermidades. O único modo de realmente alguém se Harmonizar é através do autoconhecimento. Quanto mais material psíquico reprimido aflorar à consciência, mais e mais se revertem as somatizações. Metaforicamente, podemos dizer que fazemos parte de e que somos um Holograma Universal, onde tudo está intimamente ligado entre si, nada ocorrendo ao acaso. Microcosmos que somos, nossas energias formam um holograma onde toda e qualquer informação psíquica/física se encontra acessível em qualquer parte de nosso ser. Entretanto, decorrente do aprendizado de nossa espécie, ocorreram "especializações" funcionais, "desenhando-se" no holograma certos "caminhos" bioenergéticos pelos quais as informações circulam com maior facilidade e, até mesmo, com uma certa "tendência" a determinadas emoções-informações-energia específicas percorrerem, também, partes do corpo em particular. "Mapeando" esta tendência é que surgiram as teorias milenares dos Cinco Movimentos e dos "meridianos" de Acupuntura, na China milenar, e os "chacras" na Índia. Ao bloquearmos, consciente ou inconscientemente, as informações psíquicas, igualmente bloqueamos as informações biológicas, prejudicando nossa capacidade de auto-equilíbrio, predispondo-nos às somatizações. Ao reequilibrarmos a "circulação" energética, induzimos à "circulação" das informações psíquicas, ocorrendo os chamados "insights" ("flashs", lampejos de uma consciência maior). Uma vez aflorando à

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

consciência estas informações e que estas venham acompanhadas de suas respectivas emoções (ex-movere = mover para fora), aí sim haverá uma verdadeira mobilização, uma chance de uma mudança na vida da pessoa. À medida em que "digerir", compreender e assimilar o material aflorado, somente aí é que ocorrerá o verdadeiro "equilíbrio energético". O desconhecimento dos profissionais de hoje destes fatores que sempre foram as bases das Terapias Milenares tem feito com que se contentem unicamente com a remissão dos sintomas, o que não significa uma solução em si. Acaba ocorrendo, isto sim, um simples adiamento ou desvio do desequilíbrio, que voltará a se manifestar no mesmo local ou desviará para outra parte do organismo. Contudo, quando o Cliente realmente aprende mais sobre si durante o procedimento, o que se constata é uma verdadeira transmutação do desequilíbro (que simplesmente deixa de manifestar-se, ou minimiza..) em autoconhecimento.

Regressão:

Para os Clientes que trazem à terapia informes de traumas, estes podem servir de ponto focal para o exercício de imaginação, no qual o Terapeuta Holístico induzirá verbalmente a uma "volta" a estas ocorrências significativas, para que as RE-vivencie em ambiente "protegido" de consultório, sendo estimulado a que exteriorize toda a gama de emoções relacionadas.

Por sua vez, existe Clientes que não trazem à terapia informações de origens de seus traumas, o que pode ser contornado induzindo-o verbalmente a que "viage" imaginativamente "voltando no tempo" até o momento de origem do problema. Em alguns casos, artifícios imaginativos podem ser aplicados, tais como, por exemplos, a imagem de um relógio cujos ponteiros girem no anti-horário, calendários com dias, meses e anos retrocedendo e outras adaptações personalizadas que evoquem a idéia de "viagem no tempo"...

Quando bem sucedido o procedimento, manifestará uma catarse, expurgando sentimentos reprimidos, trazendo-os à consciência e exteriorizando-os, comumente em "explosões" emotivas, tais como raiva, tristeza, que devem ser acolhidas pelo Terapeuta Holístico, que prestará amparo e atenção ao Cliente.

Ainda que a catarse, por si só, produza inúmeros benefícios (sensações de alívio e bem-estar, que se traduzem nos aspectos físicos-psíquicos), o processo terapêutico tem sua continuidade com Cliente e Terapeuta Holístico interpretando conjuntamente as informações afloradas, ou seja, exercita-se o ACONSELHAMENTO e PSICANÁLISE para que o conteúdo vivenciado seja traduzido para o momento presente, ampliando-se o autoconhecimento e, com isso, a capacidade de ser bem-sucedido nas situações da vida (aumento máximo das oportunidades e minimização

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

das condições adversas), além de conhecimento e habilidade para tomada de decisão.

Progressão:

Para a Progressão, ainda que os procedimentos sejam os mesmos descritos acima (adaptando-se, é claro, o sentido dos artifícios do relógio e calendário a que "avancem no tempo"...), via de regra, ocorre espontaneamente durante as vivências, mas igualmente pode ser induzida, sendo aplicável para casos em que o Cliente esteja sofrendo com as possíveis repercussões futuras de suas decisões (ou falta destas...), comumente gerando ansiedades e temores.

Resultados:

Os anos de 1982 a 1989, época em que o autor atuou sob o paradigma reducionista-mecanicista com Hipnose, Acupuntura, Auriculoterapia, Shiatsu e similares, comparados com o período pós 1990, quando inclui-se as abordagens psicoterápicas que possuem o Aconselhamento e demais abordagens Psicoterápicas como pontos essenciais, apresentam uma receptividade por perfis diferentes de Clientes, bem como resultados quantitativos e qualitativos díspares.

A fase mecanicista atraia Clientes de uma vasta gama de idades, ambos os sexos em igualdade e das mais variadas classes sociais, queixando-se basicamente de sintomas físicos, via de regra, já em tratamento médico e que permaneciam em atendimento semanal até a remissão da sintomática, em média, de um a dois meses. Uma vez que a proposta terapêutica limitava-se a objetivos mais focados ao físico, a terapêutica era breve, resultando em alta rotatividade da clientela.

Nos anos 90 e seguintes, onde se incluiu o Aconselhamento e demais técnicas Psicoterápicas, tais como a **PSICANÁLISE**, a proposta de trabalho ampliou-se para critérios subjetivos, tais como incremento do autoconhecimento e qualidade de vida. O perfil da clientela igualmente mudou, com predominância do sexo feminino, idade adulta, classe social alta e média alta, queixas físicas, emocionais, existenciais em igualdade e que permaneciam em atendimento semanal por longos períodos de tempo, variando de 3 a 5 anos, resultando num mínimo de rotatividade. Especificamente quanto às vivências oníricas e análises dos **SONHOS**, foram objetos de grande atenção, ocupando boa parte dos atendimentos, tornando-se o

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

fator mais significativo na produção de INSIGHTS percebidos como de grande importância emocional e motivacional na vida dos Clientes.

Discussão:

O longo período histórico em que a abordagem Holística na terapia foi duramente perseguida, culminou na perda da identidade dos profissionais da área, que passaram a "imitar" o modo de agir de OUTRAS atividades estabelecidas, em especial, a classe médica, herdando destes o modo impessoal de interagir com o Cliente, seu linguajar e até os uniformes. Como parte da herança, tanto profissionais, quanto a clientela, contentavam-se com o simples alívio dos sintomas incômodos, encerrando de forma breve o vínculo, o qual, por si só, mantinha-se na superficialidade. Desta forma, tanto Médicos, quanto Terapeutas Holísticos, disputavam o mesmo mercado e também compartilhavam a crescente insatisfação profissional, dependente cada vez mais da quantidade de atendimentos para se atingir a justa gratificação pessoal e financeira.

Com o crescente resgate e revalorização das tradições milenares, a Terapia Holística se dá conta de que a abordagem puramente somática e reducionista lhe é insuficiente. Assim sendo, a conversação, a análise de sonhos, a interpretação das sincronicidades entre sintomas, acontecimentos da vida, os anseios transpessoais de evolução dos Clientes, enfim, um enfoque bem mais SUBJETIVO foi reintegrado ao atendimento. Este DIFERENCIAL, na verdade, uma retomada das raízes da profissão, resulta em que o público alvo deixa de ser o mesmo da medicina, e o vínculo terapêutico se torna muito mais profundo e duradouro. Desta forma, a GRATIFICAÇÃO (em todos os sentidos) origina-se da QUALIDADE da relação. Uma vez que a proposta não mais se limita à remissão de sintomas incômodos, ela se abre ao infinito, já que o autoconhecimento é um caminho contínuo e a qualidade de vida sempre pode ser ampliada, independente do estado em que se encontra o Cliente.

Tal movimento de resgate da Terapia Holística como ARTE é relativamente recente e se depara com o despreparo de muitas escolas, que esquecem de ensinar os fundamentos, no caso, o ACONSELHAMENTO, e que, contudo, ofertam em separado técnicas mais complexas, tais como Regressão/Progressão, Vivências Catárticas, resultando em pouco aproveitamento do potencial destes recursos. Desperdício equivalente ocorre nas escolas PSICANALÍSTICAS, as quais, mal conseguiram conciliar as várias vertentes dissidentes entre si e, muito menos, sequer cogitam a idéia de incluir em suas matérias as técnicas milenares, ignorando por completo as várias correlações e paralelismos entre tais abordagens.

Em contraponto, o Brasil apresenta-se pioneiro na (R)evolução da Terapia Holística, coordenando-se por meio do SINTE - Sindicato dos Terapeutas, em seus contínuos

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

esforços para o aperfeiçoamento dos materiais didáticos disponíveis, simultaneamente ao estímulo de novos talentos, dispondo-lhes de oportunidades para exposição e publicação de seus trabalhos. Objetivando a democratização do acesso à boa informação, destaca-se o trabalho da Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística, que incluiu o Aconselhamento como disciplina obrigatória em todos os seus cursos, além de incluir, a parti de 2007, mais variantes do imenso leque de abordagens da PSICOTERAPIA.

Cabe à categoria profissional vencer a inércia, unir-se e apoiar intensamente estas iniciativas.

Conclusões:

A somatória das técnicas de abordagens somáticas com as de enfoque psíquico resultam em algo maior que a soma das partes. Bem integradas, constituem a essência da Terapia Holística e em Clientes e Profissionais vivenciando uma relação terapêutica mais profunda e GRATIFICANTE.

A análise dos SONHOS, sejam os espontaneamente lembrados, sejam os induzidos por técnicas vivenciais se traduziram nos momentos mais surpreendentes e reveladores destes meus quase 25 anos de Terapia.

Bem fundamentado nas técnicas de Aconselhamento, o Terapeuta Holístico mais facilmente pode diversificar, acrescentando outras formas de Psicoterapia ao seu currículo, tais como a Psicanálise Freudiana, Junguiana e a Terapia Transpessoal (que inclui a interpretação dos sonhos, regressão, progressão, vivências, etc...). A própria tragetória de consultório deste autor comprova que não é necessária uma dedicação exclusiva à Psicanálise, podendo conviver construtivamente com muitas outras técnicas igualmente adotadas pela Terapia Holística.

Considerando que a gratificação inclui parâmetros subjetivos, é impossível quantificar-se o ganho que se obtém ao enfatizar a abordagem psicoterápica aos consultórios. Do ponto de vista meramente financeiro, o mercado certamente valoriza crescentemente aos profissionais que integram abordagens corporais às psíquicas. Quanto ao incremento na satisfação pessoal e profissional, por serem ganhos QUALITATIVOS, só existe um modo de constatar: VIVENCIANDO... E o trabalho aqui apresentado convida a todos a experienciar esta proposta.

Referências bibliográficas:

"O Corpo Fala" - Pierre Weil e Roland Tompakow - Editora Vozes;

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

"Counseling, Santé et Développement" em www.counselingvih.org;

"Florais de Bach - Uma Visão Mitológia, Etimológica e Arquetípica" - Henrique Vieira Filho - Editora Pensamento;

"Jung e Reich - O Corpo Como Sombra" - Jonh P. Conger - Summus Editorial;

"O Microcosmo Sagrado" - 2a Edição - Henrique Vieira Filho - SinteBooks;

"Orgônio, Reich e Eros" - W. Edward Mann - Summus Editorial;

"O Processo de Aconselhamento" - Paterson / Einsenberg - Martins Fontes 1988;

"Teorias da Personalidade em Freud, Reich e Jung" - Reis, Magalhães e Gonçalves - EPU - Editora Pedagógica e Universitária Ltda;

"Tutorial Terapia Holística" - Henrique Vieira Filho - SinteBooks.

"Interpretação dos Sonhos: Ed. Comemorativa - 100 Anos" - Sigmudn Freud - Editora: Imago;

"Psicoterapia Holística" - - Henrique Vieira Filho - SinteBooks;

"Dicionário de Símbolos - Mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números" - Jean Chevalier, Alain Gheerbrant - Editora: José Olympio

Anexos e Apêndices:

1) Textos selecionados da obra "Dicionário de Símbolos - Mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números" - Jean Chevalier, Alain Gheerbrant - Editora: José Olympio

O sonho só é estudado aqui como veículo e criador de símbolos. Manifesta também a natureza complexa, representativa, emotiva, vetorial do símbolo, assim como as

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

dificuldades de uma interpretação justa. A maior parte dos elementos deste verbete são aplicáveis ao conjunto dos símbolos, e u cada um em particular, pois todo símbolo participa do sonho e vice-versa.

A parcela de sonho

Segundo as mais recentes pesquisas científicas, um homem de 60 anos teria sonhado, dormindo, um mínimo de cinco anos. Se o sono ocupa um terço da vida, aproximadamente 25% do sono é atravessado por sonhos: o sonho noturno ocupa, portanto, um duodécimo da existência entre a maioria dos homens. Que dizer do sonho acordado e do devaneio diurno que se acrescentam a esta parcela já impressionante!

Sobre o sonho, Frédéric Gaussen disse muito bem: símbolo da aventura individual, tão profundamente alojado na intimidade da consciência que se subtrai a seu próprio criador, o sonho nos aparece como a expressão mais secreta e mais impudica de nós mesmos. Ao menos duas horas por noite vivemos neste mundo onírico dos símbolos. Que fonte de conhecimentos sobre nós próprios e sobre a humanidade, se pudéssemos sempre recordá-los e interpretá-los! A interpretação dos sonhos, disse Freud, é a estrada principal para se chegar ao conhecimento da alma. Também as chaves dos sonhos se multiplicaram desde a antiguidade. Hoje em dia, a psicanálise as substituiu.

O fenômeno do sonho

As idéias sobre o sonho, como sobre o símbolo, evoluíram muito e não temos por que fazer o histórico dessa evolução. Mas mesmo hoje em dia, os especialistas ainda estão divididos a respeito. Para Freud, o sonho é a expressão, ou a realização, de um desejo reprimido; para Jung, ele é a auto-representação, espontânea e simbólica, da situação atual do inconsciente; para J. Sutter, esta é a menos interpretativa das definições, o sonho é um fenômeno psicológico que se produz durante o sono, constituído por uma série de imagens cujo desenrolamento representa um drama mais ou meios concatenado.

O sonho se subtrai, portanto, à vontade e à responsabilidade do homem, em virtude de sua dramaturgia noturna ser espontânea e incontrolada. É por isso que o homem vive o drama sonhado, como se ele existisse realmente fora de sua imaginação. A consciência das realidades se oblitera, o sentimento de identidade se aliena e se dissolve. Tchuang-tcheu não sabe mais se foi Tcheu que sonhou que era uma borboleta ou se foi a borboleta que sonhou que era Tcheu. Se um artesão, escreve Pascal, tivesse certeza de sonhar todas as noites, durante doze horas que era o rei, creio que seria tão feliz quanto um rei que sonhasse todas as noite, durante doze horas, que era um artesão. Sintetizando o pensamento de Jung, Roland Cahen escreve: O sonho é a expressão desta atividade mental que está viva em nós, que pensa, sente, experimenta, especula, à margem de nossa atividade diurna, e em todos os níveis, do plano mais biológico ao plano mais espiritual do ser, sem que o saibamos. Manifestando uma corrente psíquica subjacente e as necessidades de um programa vital inscrito no mais profundo do ser, o sonho exprime as aspirações profundas do indivíduo e, portanto, será para nós uma fonte infinitamente preciosa

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

de informações de toda ordem.

Classificação dos sonhos

O Egito antigo atribuía aos sonhos um valor sobretudo premonitório: O deus criou os sonhos para indicar o caminho aos homens, quando esses não podem ver o fututro, diz um livro de sabedoria. Sacerdotes-leitores, escribas sagrados ou onirólogos interpretavam nos templos os símbolos dos sonhos, segundo chaves transmitidas de era em era. A oniromancia, ou a divinação por meio dos sonhos, era praticada em todos os lugares.

Para os negritos das ilhas Andamã, os sonhos são produzidos pela alma, que é considerada como a parte maléfica do ser. Sai pelo nariz e realiza fora do corpo as proezas de que o homem toma consciência em sonho.

Para todos os índios da América do Norte, o sonho é o signo final e decisivo da experiência. Os sonhos estão na origem das liturgias; estabelecem a escolha dos sacerdotes e conferem a qualidade de xamã; é deles que provêm a ciência médica, o nome que se dará às crianças, e os tabus; eles ordenam as guerras, as caçadas, as condenações à morte e a ajuda a ser ministrada; só eles compreendem a obscuridade escatológica. Enfim o sonho... confirma a tradição: é o selo da legalidade k da autoridade.

Para os bantus do Kasai (bacia congolesa), certos sonhos são produzidos pelas almas que se separam do corpo durante o sono e vão conversar com as almas dos mortos. Esses sonhos têm um caráter premonitório referente à pessoa, ou então podem consistir em verdadeiras mensagens dos mortos aos vivos, que interessam a toda a comunidade.

(Sobre o papel dos sonhos e sobre sua interpretação nas civilizações orientais, pode-se consultar a erudita obra coletiva SOUS; e sobre exemplos de sonhos históricos célebres, religiosos, políticos e culturais).

Os exemplos de sonhos são inumeráveis; tentou-se diversas vezes classificá-los. As pesquisas analíticas, etnológicas e parapsicológicas dividiram os sonhos noturnos, para facilitar o estudo, em um certo número de categorias:

1. o sonho profético ou didático, aviso mais ou menos disfarçado sobre um acontecimento crítico, passado, presente ou futuro; sua origem é freqüentemente atribuída a uma força celeste;

2. o sonho iniciatório do xamã ou do budista tibetano de Bardo-Todol, carregado de eficácia mágica e destinado a introduzir o homem num outro mundo por meio de um conhecimento e de uma viagem imaginários;

3. o sonho telepático, que estabelece comunicação com o pensamento e os sentimentos de pessoas ou de grupos distantes;

4. o sonho visionário, que transporta ao que H. Corbin chama de o mundo das

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

imagens, e que pressupõe no ser humano, num certo nível de consciência, poderes que nossa civilização ocidental talvez tenha atrofiado ou paralisado, poderes sobre os quais H. Corbin encontra testemunhos entre os místicos iranianos; trata-se aqui, não de presságio, nem de viagem, mas de visão;

5. o sonho pressentimento, que pressente e privilegia uma possibilidade entre mil...

6. o sonho mitológico, que reproduz algum grande arquétipo e reflete uma angústia fundamental e universal.

Guardadas todas as proporções, o sonho acordado pode ser comparado ao sonho noturno, tanto pelos símbolos que coloca em ação, como pelas funções psíquicas que é capaz de cumprir. Maria Zambrano mostra, ao mesmo tempo, seu risco e suas vantagens: Na vigília, o sonho apodera-se imperceptivelmente da pessoa e engendra um certo esquecimento, ou antes Uma lembrança cujo contorno se transfere a um plano da consciência que não pode acolhê-lo. O sonho torna-se então germe de obsessão, de mudança da realidade. Ao contrário, se é transferido a um plano adequado da consciência, ao lugar onde a consciência e a alma entram em simbiose, torna-se forma de criação, tanto no processo da vida pessoal, como na realização de uma obra.

A prática psicoterápica do sonho acordado engendrou a onirotécnica. Derivada dos trabalhos de Galton e Binet, das experiências de Desoille, de Guillerez e de Caslant, desenvolvida e aperfeiçoada por Frétigny e Virei até o onirodrama, esta técnica consiste num devaneio dirigido, a partir de uma imagem ou de um tema sugerido pelo intérprete e geralmente tirados dos símbolos de ascensão e queda. Ela utiliza a faculdade que o homem possui, quando colocado em estado de hipovigília de viver um universo arcaico de cuja existência nem suspeita quando acordado e do qual o sonho noturno dá apenas uma ideia muito infiel e desalinhavada.

A técnica comporta um primeiro tempo de relaxamento cientificamente conduzido, devendo chegar à aparição de ondas eletroencefalográficas alfa. O sujeito recebe a instrução de verbalizar simultaneamente as imagens que lhe aparecerem e os estados que experimenta. A experiência mostra que estes estados são vividos, isto ê, que o sujeito tem um Eu Corpóreo Imaginário e que age num mundo visionário sobre o qual projeta as estruturas de seu Eu arcaico. Se, neste ponto da experiência, o operador propõe uma imagem indutora ou sugere uma ação imaginária, o sujeito vai integrar a sugestão no universo em que vive e desenvolver as suas conseqüências, segundo o modo simbólico próprio a este universo. Por este meio e alguns outros, vê-se surgir, no sujeito menos predisposto à fantasia ou à compreensão poética, seqüências de imagens e situações que podem ser, em todos os pontos, sobrepostas aos dados da mitologia ou da psicossociologia dos estados mais primitivos da humanidade.

Funções do sonho

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

O sonho é tão necessário ao equilíbrio biológico e mental como o sono, o oxigênio e uma alimentação sadia. Alternativamente relaxamento e tensão do psiquismo, ele cumpre uma função vital; a morte ou a demência podem ser o resultado de uma falta total de sonhos. Serve de exutório a impulsos reprimidos durante o dia, faz emergir problemas a serem resolvidos, e, ao representá-los, sugere soluções. Sua função seletiva, como a da memória, alivia a vida consciente. Mas desempenha ainda um papel de uma profundidade bem diferente.

O sonho é um dos melhores agentes de informação sobre o estado psíquico de quem sonha. Fornece-lhe, num símbolo vivo, um quadro de sua situação existencial presente: ele é para quem sonha uma imagem freqüentemente insuspeitada de si mesmo; é um revelador do ego e do self. Mas ao mesmo tempo os dissimula, exatamente como um símbolo, sob imagens de seres distintos do sujeito. Os processos de identificação não são controláveis no sonho. O sujeito se projeta na imagem de um outro ser: aliena-se, identificando-se com o outro. Pode ser representado com traços que não têm aparentemente nada em comum com ele, homem ou mulher, animal ou planta, veículo ou planeta etc. Um dos papéis da análise onírica ou simbólica é desvendar essas identificações e descobrir suas causas e fins; tem como finalidade restituir a pessoa à sua identidade própria, descobrindo o sentido de suas alienações.

O papel do sonho, talvez o mais fundamental, é estabelecer no psiquismo de uma pessoa uma espécie de equilíbrio compensador. Ele assegura uma auto-regulação psicobiológica. A carência de sonhos cria desequilíbrios mentais, assim como a carência de proteínas animais provoca perturbações fisiológicas. Esta função biológica do sonho, confirmada pelas mais recentes experiências científicas, não deixa de ter conseqüências sobre a própria interpretação, que pode então evocar a lei das relações complementares. O intérprete procurará com efeito a relação de complementação entre a situação consciente vivida, objetiva, do sonhador e as imagens de seu sonho. Porque existe, escreve Roland Cahen, uma relação de contrapeso (de balança) realmente dinâmica, entre o consciente e o inconsciente, manifestada na atualidade de sua movimentação pelo sonho. . . Os desejos, as angústias, as defesas, as aspirações (e as frustrações) do consciente encontrarão nas imagens oníricas bem compreendidas uma compensação salutar e, conseqüentemente, correções essenciais. O drama onírico pode conceder o que a vida exterior recusa e revelar o estado de satisfação ou insatisfação em que se encontra a capacidade energética (libido) do sujeito. Mas, às vezes, a distância entre o sonho e a realidade é tal que adquire um caráter patológico e deixa transparecer na própria libido um descomedimento que nada consegue compensar. Deve-se observar que nos casos normais a compensação se produzia, nas perspectivas de Freud, segundo uma linha horizontal, isto é, no mesmo nível da sexualidade, enquanto, segundo Jung, todo equilíbrio psicológico do ser se faz, entre seus planos conscientes e seus planos inconscientes, na dimensão da verticalidade, tal como, num veleiro, o equilíbrio entre a vela e a quilha. No mesmo sentido, para o Dr. Guillerey, toda perturbação psíquica correspondia a uma atividade superior entravada, e o apelo do herói, no sentido bergsoniano do termo, cumpriria uma função não apenas moral, mas terapêutica, de salvamento.

O sonho, enfim, acelera os processos de individualização que regem a evolução de

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

ascensão e integração do homem. Em seu nível, já tem uma função totalizadora. A análise, como veremos, permitirá que entre em comunicação quase regular com a consciência e desempenhe então um papel de criador de integração em todos os níveis. Não apenas exprimirá a totalidade do ser, mas contribuirá para formá-la.

Análise do sonho

A análise dos símbolos oníricos baseia-se em triplo exame: o do conteúdo do sonho (as imagens e sua dramaturgia); o da estrutura do sonho (em diversas imagens, um conjunto formal de relações de um certo tipo); o do sentido do sonho (sua orientação, sua finalidade, sua intenção). Os princípios de interpretação da análise se aplicariam aliás a todos os símbolos e não só aos dos sonhos, e, em especial, aos que se exprimem nas mitologias. O sonho pode ser concebido como uma mitologia personalizada.

O conteúdo do sonho, isto é, a fantasmagoria puramente descritiva, procede do cinco tipos de operações espontâneas: uma elaboração dos dados do inconsciente para transformá-lo cm imagens efetivas; uma condensação de múltiplos elementos numa imagem ou numa seqüência de imagens; um deslocamento ou uma transferência da afetividade para estas imagens de substituição, por meio de identificação, repressão ou sublimação; uma dramatização deste conjunto de imagens e cargas afetivas numa fatia de vida mais ou menos intensa; enfim, uma simbolização que oculta sob as imagens do sonho realidades diferentes das que são diretamente representadas. No meio dessas formas disfarçadas por tantas operações inconscientes, a análise onírica deverá pesquisar o conteúdo latente dessas expressões psíquicas, que encobrem opressões, necessidades e pulsões, ambivalências, conflitos ou aspirações que se escondem nas profundezas da alma. O conteúdo do sonho compreende não apenas as representações e sua dinâmica, mas também sua totalidade, isto é, a carga emotiva e ansiosa que as afeta.

Fantasmagorias diversas podem encobrir estruturas idênticas, isto é, conjuntos arranjados e articulados segundo o mesmo esquema profundo; inversamente, imagens semelhantes podem aparecer em estruturas diferentes. Numerosos confrontos de imagens e de situações sonhadas testemunharam uma espécie de temática constante, isto é, um conjunto de esquemas eidolomotores, onde séries de imagens diferentes revelam uma mesma orientação, mesmos sentimentos, mesmas preocupações, bem tomo a existência de uma rede de comunicação interna de uma mesma estrutura entre os diversos níveis e as diversas pulsões do psiquismo. É possível assim julgar-se o conteúdo latente do sonho. Roger Bastide anota no seu diário: Começo a me tornar africano. Esta noite sonhei com Ogum (deus ioruba do ferro e dos ferreiros). . . um psicanalista teria todas as condições de me mostrar que não fiz mais que trocar de símbolo, que Ogum desempenha exata-mente o mesmo papel nas minhas noites africanas que aquele outro personagem de meus sonhos da Europa. Sob a diversidade dos conteúdos, seria exatamente a mesma estrutura fundamental que apareceria a um analista. Deixaremos pois de lado a materialidade das imagens dos sonhos para ir buscar us estruturas que as enformam. Freud pensava que todos os sonhos de uma mesma noite pertencem a um mesmo conjunto.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Esta estrutura do sonho é concebida geralmente como um drama em quatro atos, no qual atua um aparato imaginário que pode variar consideravelmente, embora y quadro subjacente permaneça o menino Roland Cahen resume assim esses quatro atos:

1. sua exposição e suas personagens, seu lugar geográfico, sua época, seus cenários;

2. a ação que aí se anuncia e se desenvolve;

3. a peripécia do drama;

4. este drama evolui para seu término, sua solução, sua lyse, repouso, indicação ou conclusão.

O que complica ainda essa estrutura é que ela deve ser explorada em diferentes níveis, que não deixam de ter interferências entre si. A nível profundo, serão encontrados problemas metafísicos, que simbolizam mais ou menos diretamente us angustiantes questões da ontogênese ou do vida depois da morte. No plano médio, as preocupações sexuais exprimem-se no meio dos símbolos que, de um modo geral, a individualização da adolescência gera. A nível superficial, aparecerão sob uma forma simbólica, mais ou menos inacabada, aliás, as preocupações do indivíduo isolado pela complexidade da civilização e equivocando-se sobre as causas de suas dificuldades de adaptação.

No meio de todos esses mundos de símbolos que, assim classificados, se articulam segundo uma analogia bastante límpida, alguns eixos privilegiados se desenham, por outro lado, com bastante clareza, tais como: a relação quase constante entre a ascensão e a luz (Caslant-Desoille); entre a integração e o calor (Frétigny-Virel). Deve-se notar também as grandes direções analógicas da centralização (Godel), da direita e da esquerda. Essas redes de coordenadas e outras que têm um valor puramente experimental formariam um código de esquemas eidolomotores, graças ao qual se poderia explorar o simbolismo onírico de um modo relativamente científico.

Enfim, todo sonho possui um sentido. Esse sentido pode ser buscado lá atrás, na causa do sonho: é o método freudiano, etiológico e retrospectivo. Ou adiante: é o método junguiano, Ideológico ou prospectivo. Os sonhos, diz Jung, são amiúde antecipações que perdem todo o seu sentido se examinadas de um ponto de vista puramente causal.

O sonho, como todo processo vivo, é não somente uma seqüência causal mas também um processo orientado para um fim. ... pode-se pois exigir do sonho - que é uma autodescrição do processo da vida psíquica - indicações sobre as causas objetivas da vida psíquica e sobre as tendências objetivas desta. Em lugar de se situar sob a dependência de um consciente que a precede, como acontece com a função compensadora, a função prospectiva do sonho se apresenta, ao contrário, sob a forma de uma antecipação, nascida no inconsciente, da atividade consciente futura; ela evoca um esboço preparatório, um bosquejo de grandes linhas, um

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

projeto de plano executivo. Mas essa orientação para um fim é expressa sob a forma de símbolos, e não com a clareza descritiva de um filme de aventuras ou de um encadeamento conceitual.

Comparando o sonho às construções imaginárias feitas em estado de vigília, Edgar Morin estima que: todo sonho é uma realização irreal, mas aspira à realização prática. É por isso que as utopias sociais prefiguram as sociedades futuras, as alquimias prefiguram as químicas, as asas de Ícaro prefiguram as asas do avião. Cada sonho, dirá Adler, tende a criar o ambiente mais favorável a um objetivo distante. Esta finalidade do sonho é distinta do sonho premonitório dos Antigos: ela não anuncia um acontecimento futuro, revela e libera uma energia que tende a criar o acontecimento. É a grande diferença entre o profético e o que se pode prever, entre o divinatório e o operacional. O sonho é uma preparação para a vida (Moeder); o futuro é conquistado em sonhos, antes de ser conquistado nas experiências (de Becker, a propósito de Gaston Bachelard). O sonho é o prelúdio da vida ativa.

Interpretação

- O sonhador está no âmago de seu sonho. Não se deve esperar deste verbete uma chave dos sonhos. Toda esta reunião de símbolos, sejam eles astecas, bantos ou chineses, pôde servir à interpretação dos sonhos. Mas por mais útil que seja, não seria suficiente. O sonho anima e combina imagens carregadas de afetividade: sua linguagem é exatamente a dos símbolos. Mas a arte de interpretá-los não depende apenas de regras, procedimentos ou significações codificados e aplicados mecanicamente. É necessária uma compreensão ao mesmo tempo íntima e ampla. O sonhador que possuir este livro poderá ler, nos verbetes que correspondem às imagens de seus sonhos, os valores simbólicos que são ligados a essas imagens. Nos sonhos, esses valores são fundamentalmente os mesmos que aparecem nas artes plásticas, na literatura ou nos mitos; como em toda parte, porém, estão em simbiose com outros e especialmente com um meio psíquico, pessoal e social, portador também de símbolos. É a síntese de todos esses elementos que, a partir das luzes dispersadas aqui e ali neste livro, conduzirá o leitor a uma justa interpretação de sua experiência e, em geral, de sua vida a nível do imaginário ou da construção de imagens. A verdadeira chave dos sonhos está no molde dos símbolos, percebidos ou despercebidos, mas sempre vivazes no inconsciente. É através de si mesmo que o leitor compreenderá o sentido dos símbolos evocados neste livro, assim como também o sentido dos sonhos. Ê preciso não esquecer, escreve C. G. Jung, que se sonha em primeiro lugar, e quase exclusivamente, consigo mesmo e através de si mesmo. O célebre analista opõe justamente à interpretação dos sonhos no plano do objeto, que seria causal e mecânica, a interpretação no plano do sujeito. Esta estabelece uma relação entre a psicologia do próprio sonhador e cada elemento do sonho, como por exemplo cada uma das pessoas atuantes que nele figuram. Cada uma é como que um símbolo do sujeito. O primeiro tipo de interpretação é analítico: decompõe o conteúdo do sonho em sua trama complexa de reminiscências, de lembranças que são o eco de condições exteriores. A interpretação do segundo tipo é, ao contrário, sintética: na medida em que separa das causas contingentes os complexos de reminiscências e os apresenta como tendências ou componentes do sujeito, ao qual, por proceder desse

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

modo, os integra de novo. Nesse caso, todos os conteúdos do sonho são considerados como símbolos de conteúdos subjetivos. Poder-se-ia dizer de toda percepção aprofundada e vivida de um valor simbólico - que só se realiza evidentemente no plano do sujeito - o que Jung diz do sonhou se acaso nosso sonho reproduz algumas representações, essas são antes de tudo nossas representações, para cuja elaboração a totalidade de nosso ser contribuiu; são fatores subjetivos que no sonho (como na percepção do símbolo) se agrupam de tal ou tal modo, exprimindo tal ou tal sentido, não por motivos exteriores (apenas), mas pelos movimentos mais sutis de nossa alma. Toda esta gênese é essencialmente subjetiva, e o sonho é o teatro onde o sonhador é ao mesmo tempo o ator, a cena, o ponto, o diretor, o autor, o público e o crítico. O sonho do homem é uma manifestação -cósmica e às vezes uma teofania, como um sonho da natureza no homem e um sonho dele sobre a natureza (Raymond de Becker), ou, segundo os Antigos, um signo de Deus nele e um sinal dele a Deus. As pulsações vindas dos três níveis do universo e do Ser se conjugam no sonho.

- O sonhador está no âmago da história. A interpretação dos símbolos oníricos exige que cada um dos três elementos da análise seja remetido a um contexto, esclarecido por associações espontâneas e, se possível, ampliado, como se fosse uma ampliação fotográfica.

A primeira regra, a do contexto, coloca-nos de sobreaviso contra a interpretação de um sonho isolado. Se convém escutar o relato de um sonho, feito com toda a precisão desejável, não é menos necessário conhecer vários sonhos do mesmo sujeito, sonhos ocorridos numa data próxima, depois em datas diversas e em lugares diversos; um sonho faz parte de todo um conjunto imaginativo, é apenas uma cena num grande drama de cem atos diversos. Não se trata de confundir ou sobrepor essas cenas, mas de julgar suas articulações. Este contexto implica igualmente o conhecimento do próprio sonhador, de sua própria história, de sua consciência, da idéia que tem de si mesmo e de sua situação. Porque sua vida imaginária é, ...ela própria, parte de um conjunto, que é a vida total da pessoa em sociedade. Esta exigência leva igualmente a se pesquisar os í m b lentes em que o sujeito age c que reagem sobre ele. Apesar de sua aparência desalinhavada, o sonho inscreve-se numa continuidade. A interpretação dos símbolos, noturnos ou diurnos, é uma cadeia sem fim de relações. A inteligência do imaginário não é um simples caso de imaginação.

- O recurso às associações. A associação acrescenta ao estudo do contexto, de certo modo objetivo, o do contexto subjetivo. O sonhador é convidado a exprimir espontaneamente tudo o que as imagens, u» cores, os gestos, as palavras de seu sonho, tomadas isoladamente ou em grupo, evocam nele. É uma ocasião em que ele pode manifestar laços que estavam apenas latentes, laços emotivos ou imaginativos insuspeitados. Essas associações são capitais para a interpretação dos símbolos, mas são freqüentemente frágeis, artificiais, mais ou menos desejadas, deformantes e aberrantes, em suma, necessitam de muita cautela.

- Os bastidores do sonho. A ampliação consiste em dar ao sonho analisado seu máximo de ressonância. Chega-se a isso por associações espontâneas do sujeito, ou instando-se para que ele prolongue, continue a cena do sonho, como faria a

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

partir de um dado vivido no estado de vigília. A ampliação voluntária pode ser do tipo acordado, com um mínimo de controle, ou do tipo do sonho conscientemente dirigido. P, possível, certamente, que ela provoque uma ruptura de sentido; mas freqüentemente também esclarecerá o sentido do sonho e suas ambigüidades, assim como as linhas prolongadas de um triângulo miniatura mostram melhor o seu desenho e como uma projeção ampliada revela melhor um cristal de neve ou os veios de um mármore. Se essa ampliação da linha do sonho, feita pelo sujeito, ainda não é o suficiente para decifrar os símbolos, existe uma outra ampliação na qual o intérprete toma a iniciativa, recorrendo com uma prudente circunspecção ao imenso tesouro das diversas ciências humanas. Estes paralelos históricos, sociológicos, mitológicos, etnológicos, tirados tanto do folclore como da história das religiões, permitem relacionar o conteúdo do sonho, privado de associações, ao patrimônio psíquico e humano geral. Este tipo de ampliação é característico da escola de Jung e, manipulado com uma sábia reserva, decifrou mais de um enigma. Num ensaio de sociologia do sonho, Roger Bastide mostra bem este arraigamento social do imaginário: Etnólogos mostraram claramente o que se poderia chamar de os bastidores dos sonhos: o sonhador vai procurar todos os aparatos de seus sonhos na vasta panóplia de representações coletivas que sua civilização lhe fornece, o que faz com que a porta esteja sempre aberta entre as duas metades da vida do homem, que mudanças incessantes se efetuem entre o sonho c o mito, entre as ficções individuais e as restrições sociais, que o cultural penetre no psíquico e que o psíquico se inscreva no cultural.

Sonho e símbolo, princípios de integração

A interpretação do sonho, como a decriptação do símbolo, não são apenas respostas a uma curiosidade do espírito. Elevam a um nível superior as relações entre o consciente e o inconsciente e aperfeiçoam suas redes de comunicação. Só por esta qualificação, e no plano do psiquismo mais normal, a análise onírica ou simbólica é uma das vias de integração da personalidade. O homem mais bem esclarecido e equilibrado tende a substituir o homem despedaçado entre seus desejos, suas aspirações e suas dúvidas, e que não se compreende a si próprio. O professor C. A. Meier, que Roland Cahen cita, diz com razão: a síntese da atividade psíquica consciente e da atividade psíquica inconsciente constitui a própria essência do trabalho mental criador.

2)A História da Terapia Holística

"Em todo lugar e em todas as épocas,

sempre existiram Terapeutas Holísticos"

(paráfrase sobre texto de 1986,

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

do historiador alemão Werner Jaeger,

uma das maiores autoridades em Grécia Clássica)

Boa parte das técnicas que aplicamos na Terapia Holística são anteriores à própria humanidade. Os animais utilizavam as plantas para se tratar, muito antes dos primeiros homens surgirem; também já faziam uso da geoterapia, alongamento, artes marciais, relaxamento... É natural presumir que, desde sua origem, os seres humanos herdaram tais conhecimentos instintivos e/ou rapidamente os apreenderam pela observação.

As enfermidades são mais antigas que o homem. Nosso mais antigo ancestral encontrado com evidências de desequilíbrios (no caso, eram problemas ósseos) era um Homo erectus de 800.000 anos atrás.

Nossos parentes da Idade da Pedra (Paleolítico - até 8000 a.C., Mesolítico - de 8000 a 6000 a.C. e Neolítico - de 6000 a 3000 a.C.) eram acometidos por muitas das mesmas disfunções que o homem moderno. Eram bons observadores, e deduziram a estrutura e funções básicas de vários órgãos e a ação terapêutica das plantas. Já possuiam uma relativa interpretação Holística dos acontecimentos; a aflição de um membro do grupo, era igualmente um caso para toda a comunidade, que de alguma forma, estaria em desarmonia com o Universo e isso se refletia em um ou mais dos integrantes da tribo. Alguns se destacavam em compreender e lidar com estas questões, surgindo assim, nossos mais antigos colegas de profissão: os Xamãs!

...

O xamã é, antes de tudo, o porta-voz oracular de seu povo. É ele o iniciado nos mistérios da natureza, nos segredos dos ciclos de vida e morte, nos fenômenos mórbidos ou climáticos que podem ameaçar sua comunidade. Professando um papel de agente equalizador de forças, mediante sua cumplicidade com a natureza, o xamã detém a sabedoria de interpretar os seus desígnios e escutar os seus apelos a fim de contrapor às vicissitudes e às intempéries da vida seus ritos e passes capazes de reinstaurar a ordem cósmica, garantindo assim a permanência de sua gente ao longo das gerações.

O xamã opera sempre atento aos sinais que possam ser lidos à sua volta; ele ouve as pulsações da terra, compreende o caráter dos ventos e tempestades, entende o que lhe dizem os animais, extrai conhecimento de plantas sagradas, vale-se das propriedades medicinais dos reinos mineral, vegetal e animal que o cerca, e prevê em razão de eventos observados a tendência das ocorrências vindouras.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

O universo xamânico, podemos afirmar, é sincronístico; isto é, longe da relação de causa e efeito a que o mundo civilizado ocidental, filho da ciência moderna, acostumou-se a viver nos últimos três séculos de história, o modo de viver xamânico privilegia as sincronicidades. Tal termo, no sentido que lhe deu Jung (1875-1961), diz respeito ao fenômeno de coincidirem no tempo dois ou mais eventos objetivos, claramente perceptíveis na realidade exterior, sem relação causal entre os mesmos, mas que, simultaneamente, são consonantes com algum estado psíquico fortemente emocional, o que permite àquele que presencia tal experiência, abstrair dela algum significado súbito e evidente, capaz até mesmo de subverter suas próximas condutas, ainda que tal entendimento se faça por vias não racionais.

...

O xamã é aquele que atualiza em seu contexto cultural uma tendência inata da espécie humana, que consiste em criar símbolos e transformar inconscientemente o significado de objetos, seres vivos ou eventos naturais, de modo a conferir-lhes uma importância psicológica mais profunda (ou mesmo sagrada), para daí fazer uma leitura sincronística dos fenômenos todos que os agreguem.

...

Os textos acima foram obtidos em www.amigodaalma.com.br

Existe uma imagem, talvez seja a mais antiga a retratar um ancestral de nossa profissão, ou seja, um Terapeuta Holístico que atuava entre 15.000 a 10.000 a.C, cuja figura foi pintada na caverna-templo de Trois Frères, sul da França, onde um indivíduo, com corpo de cavalo, patas de urso e chifres de veado está dançando. No mesmo local, também foi encontrada outra imagem de um homem vestindo pele de animais e tocando flauta.

Nas mais variadas culturas, o consenso era a de que o equilíbrio seria o estado natural e as desarmonias decorreriam por desagrado aos deuses, às forças da natureza, ao Universo. Toda enfermidade teria uma mensagem a ser compreendida, cuja importância ia além do indivíduo, sendo comum a participação de toda a comunidade no tratamento.

O xamã-sacerdote atuaria como intérprete da vontade das forças universais; compreendendo tudo como profundamente interconectado, pesquisaria nas estrelas do céu, nos ventos, na natureza, nos sonhos, enfim, buscaria por "sincronicidades", por "sinais", cuja leitura lhe transmitiria o caminho da terapia. Via

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

de regra, os xamãs eram pessoas que se recuperaram de grandes perdas, traumas e situações de quase-morte, o que, inspiraria admiração e, em tese, implicaria que teriam intimidade e conhecimento maior junto as forças do universo. Este respeito adquirido destacava-os perante a comunidade, gerando o natural desejo de perpetuar este "status", o que estimulou para que registrassem suas experiências, para poder transmitir seus conhecimentos aos sucessores, comumente, seus próprios descendentes. Oralmente, por canções, histórias e lendas, muito dessa sabedoria era perpetuada e transmitida de geração a geração.

A fitoterapia, associada a energizações e catarses induzidas pelo canto e dança, eram poderosos instrumentos terapêuticos conduzidos coletivamente pelo sacerdote. Ao atribuírem nomes significativos às plantas, vincular-lhes várias histórias e as sacramentarem para divindades específicas, de forma didática e lúdica, garantiam que suas utilizações seriam difundidas pelas gerações seguintes. Muitas vezes, somente os "iniciados" compreendiam as "instruções" incutidas nas lendas, histórias, cantigas...

O crescimento de grandes civilizações propiciou o advento da escrita, acrescentando mais um instrumento de perpetuação do conhecimento terapêutico e, ao mesmo tempo, de elitização, já que a leitura e a escrita eram privilégios para poucos. No período do 2o milênio a.C., a História "ocidentalizada" registra o surgimento das primeiras escolas no Egito e na Mesopotâmia, com a elaboração de tratados e códigos de conduta, muitos dos quais chegaram até nossos dias. A terapêutica era associada aos templos, continuando atribuição do sacerdócio, já que as desarmonias de cada um resultavam de sua inadequação perante os desígnios do universo, representados pelas divindades.

Na antiga civilização Grega, as obras de Homero (750 a.C.) divinizavam a terapêutica, atribuindo-a aos deuses e heróis mitológicos. Haviam os templos destinados à terapêutica, muitas vezes sem a intervenção dos sacerdotes, com o povo rezando diretamente às divindades. A Grécia, em meados do século V a.C., começa a sistematizar a terapêutica, por meio dos filósofos pré-socráticos, culminando em Hipócrates, cujos textos pregavam a abordagem holística, mas cuja prática estimulou a separação da terapia dos demais ramos do conhecimento, dando nascimento ao que hoje se chama medicina. Além da elitização das escolas, observa-se o início da tendência a interpretar o binômio saúde-doença como elementos isolados do universo à sua volta. O sacerdócio começa a romper com a terapêutica, surgindo os primórdios da figura do médico atual e da abordagem "científica", ruptura esta que culmina com Galeno, grego que atuava em Roma, em meados de 164 a.C., talvez sendo o primeiro "médico", já que estabeleceu "doenças" como sendo de natureza orgânica, e o estudo do corpo pelo "desmembramento de seus componentes". Por este personagem também se desenvolveu a justificativa para que surgissem diversas especialidades médicas, para fazer frente ao crescente número de "doenças" que passaram a ser identificadas e definidas suas formas de diagnósticos e procedimentos.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Referindo-se a Galeno e suas consequências:

...

Exteriorizou de tal forma a complexidade das doenças que justificou o surgimento das diferentes especialidades médicas, nas quais o médico aprofunda seu conhecimento em determinado órgão ou sistema orgânico, quase sempre relegando a segundo plano a abordagem do ser como um todo. Isto é, o médico especialista tem um conhecimento vertical profundo e horizontal limitado. (Atribui-se a A. Einstein a observação de que o especialista sabe quase-tudo de quase-nada, numa crítica velada ao fragmentismo).

O método analítico cartesiano, inquestionavelmente, foi um dos pilares da fantástica evolução do mundo moderno. No entanto, é igualmente inegável que contribuiu para o descaso dos sentimentos íntimos do ser humano, em virtude da ênfase na abordagem mecanicista. Serviu, por exemplo, para criar confusão entre riqueza material e felicidade individual - e isto explica, em parte, os desequilíbrios sociais (que tão bem conhecemos) e a destruição sistemática do nosso ecossistema, a qual, realizada em nome do progresso, ameaça a existência da vida na terra, inclusive a humana.

Estas observações levam a uma constatação paradoxal: a ciência, apesar de seu desenvolvimento fantástico nos últimos 150 anos e criada para oferecer ao homem conforto, paz e felicidade, não foi capaz de fazer o homem descobrir a paz, a felicidade e, principalmente, o amor! Ao contrário, despertou um mundo dominado pelo egoísmo, crueldade, miséria, fome, opressão, guerras, destruição indiscriminada da natureza e descaso pelos verdadeiros valores do ser. O conhecimento, tal como é hoje, sufoca a sabedoria e se impõe desastrosamente a ela.

...

Os textos acima foram extraídos de www.uninet.edu/cin2001/html/conf/teixeira/teixeira.html;

trechos selecionados da palestra HOLISMO E MEDICINA,de Hélio Teixeira, Professor Titular e Livre Docente do Departamento de Clínica Médica Universidade Federal de Uberlândia

Paralelamente a este "movimento separatista elitizado", continuava a tradição xamãnica, que manteve a terapêutica como indissociável do autoconhecimento.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Pertinente observarmos que as escolas médicas, elitistas por natureza, eram exclusivas para os letrados abastados e ao gênero masculino; já as tradições xamãnicas, diretamente vinculadas à Natureza, à espiritualidade, à intuição, à vocação, eram comparativamente mais democráticas, acessíveis a homens e mulheres, mesmo que originados da base da pirâmide social.

Na Idade Média, apesar das grandes transformações desencadeadas pelas invasões bárbaras e pela difusão do Cristianismo e Islamismo, mantiveram-se Hipócrates e Galeno como paradigmas incontestáveis, com sua abordagem "científica" e separatista. A Igreja Católica estabeleceu-se pela força como proprietária da verdade divina e seus sacerdotes já não atribuem mais a si o papel de terapeutas; na verdade, cada vez mais em oposição se estabeleciam os poderes da da igreja e os da medicina, pois esta abraçara a ciência, cuja objetividade frequentemente se defrontava com a interpretação e até à existência em si, dos dogmas da fé. O povo, por sua vez, perante a inacessibilidade elitista dos médicos e o "consolo espiritual" da igreja, tinham que encontrar outros caminhos para tratar suas mazelas, cabendo-lhes recorrer aos que ainda mantinham as tradições terapêuticas, agora rebatizados de Feiticeiras... Propositadamente, apliquei o gênero feminino ao termo, para contrapor ao machismo da igreja e das escolas médicas, cujo protagonismo era exclusivo aos homens. Relegada a um segundo plano na sociedade, a mulher vivia em íntima relação com a Natureza, da qual intuia as propriedades terapêuticas, além de aprender pela transmissão oral entre as gerações. Herdeiras da sabedoria milenar, as feiticeiras não se submetiam nem à Igreja, nem ao Estado e muitas gozavam de grande prestígio pela eficiência de seus tratamentos e aconselhamentos. Acusadas de satanismo por um lado, e de viver de crendices infundadas pelo outro, isso em nada abalou sua aceitação pelo povo, que encontrava respostas para suas questões físicas, emocionais e espirituais na terapia das Feiticeiras.

...

Dividiu-se habilmente o reino de Satã: contra sua filha, sua esposa, a feiticeira, se armou seu filho, a medicina. A Igreja, que odiava profundamente aos médicos, lhe deixou fundar o monopólio de sua arte com a extinção da feiticeira, declarando no séc. XIV que, se a mulher ousar tratar, sem ter estudado, será considerada feiticeira e deve morrer.

...

Texto extraído do livro A Feiticeira, do historiador Jules Michelet

Como as mulheres eram proibidas nas escolas médicas, resulta daí que todas as que ofereciam terapia, eram condenadas às fogueiras da Inquisição... Felizmente,

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

nem todo o fogo da Igreja foi suficiente para queimar a sabedoria milenar, que gradativamente vem sendo resgatada e revalorizada em nossos tempos.

Já com o Renascimento, no alvorecer da Modernidade, muitos dos postulados clássicos começaram a ser revistos, sendo que até mesmo a medicina passou a se definir como uma ciência essencialmente humanística. Até mesmo o Iluminismo, que estabeleceu as bases do método científico contemporâneo, ainda estimulava que a medicina fosse tanto ciência, quanto arte, visão romântica que perdurou até a metade do século XIX, pois na sequência, com o desenvolvimento da microbiologia, da patologia, das análises laboratoriais e da indústria farmacêutica, a medicina tendeu a abandonar a sua visão humanística e passou a posar como ciência "exata"...

...

De fato, todo esse processo de supervalorização das ciências biológicas, da super-especialização e dos meios tecnológicos que acompanharam o desenvolvimento da medicina nestas últimas décadas trouxe como conseqüência mais visível, a "desumanização" do médico. Um sujeito que foi se transformando cada vez mais em um técnico, um especialista, profundo conhecedor de exames complexos, precisos e especializados, porém, em muitos casos, ignorante dos aspectos humanos presentes no paciente que assiste. E isso, não apenas por força das exigências de uma formação cada vez mais especializada, mas também em função das transformações nas condições sociais de trabalho que tenderam a proletarizar o médico, restringindo barbaramente a disponibilidade deste para o contato com o paciente, assim como para a reflexão e a formação mais abrangente.

Esses dilemas éticos de relação, entretanto, são apenas uma parte --importantíssima, sem dúvida, porém não exclusiva - da questão.

A desumanização da medicina deve ser encarada não apenas do ponto de vista ético, de relação entre médico e paciente, mas também do ponto de vista epistemológico.

Será que, efetivamente, nas circunstâncias atuais, as ciências humanas - a história, a filosofia, a literatura e a psicologia - não têm mais nada a dizer no campo do diagnóstico e do tratamento médico?

...

Texto extraído de "A (re)humanização da medicina",

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

de autoria de Dante MC Gallian, do Centro de História

e Filosofia das Ciências da Saúde da Unifesp - EPM

Com a evolução da sociedade, cada vez mais consciente e democrática, o questionamento aos valores estabelecidos fez surgir em pleno século XX, uma revolução silenciosa, pacífica, sem lideranças pré-definidas, que eclodia espontaneamente em várias partes do globo: a chamada "Revolução Aquariana". Movimentos "hippies", de contra-cultura, de revisitação das tradições, fez com que as feiticeiras, xamãs, sacerdotes, herdeiros das artes terapêuticas antigas, ressurgissem das cinzas da Inquisição e, à luz do dia, voltassem a exercer seus ofícios.

Nos últimos séculos, a sociedade havia saído de uma ditadura religiosa, onde um grupo de sacerdotes de elite determinavam o que era ou não verdade, de acordo com suas interpretações pessoais das leis divinas, emergindo para uma ditadura "científica", onde um grupo de cientistas de elite determinam o que é ou não verdade, de acordo com suas interpretações pessoais das leis do universo... Nesta nova ordem, a medicina continua no poder, aliada íntima da ciência, dotada de grande prestígio, a tal ponto de dar-se ao luxo de dispensar de seus domínios certas técnicas que consideravam menos elitistas, permitindo a existência de psicólogos para cuidar da psique, dos fisioterapeutas para o corpo, odontólogos para a dentição e enfermeiros para o amparo diário. As técnicas milenares, então, lhes pareciam indignas de sua nobre atenção, já que em nada se enquadravam dentro dos dogmas científicos. Supunham que a sociedade, cada vez mais esclarecida, descartaria as terapêuticas milenares. Contudo, assim como na Idade Média, estas técnicas passaram a ser mais e mais procuradas. Se antes era por total falta de opção, nos tempos modernos a procura se dá por livre escolha.

Tão incomodados quanto a Igreja medieval, porém, sem poder lançar mão dos recursos das fogueiras, a elite atual fez uso de novo poder de fogo: a criação e interpretação distorcida das leis humanas... Antes, os tribunais da Inquisição, com suas fogueiras; agora, os juris cíveis e criminais, com suas prisões e multas. Temos que admitir que alguma coisa melhorou...

Novamente perseguidos, os herdeiros das tradições terapêuticas se viram na necessidade de miscigenar para sobreviver. Tentaram se expressar, vestir e portar à semelhança de seus perseguidores, numa tentativa de aceitação. Revisitaram suas teorias, adaptando-as àquilo que lhes pareceu ser mais "científico". Com isso, ao invés de garantirem seus espaços, acabou por surtir efeito contrário: os algozes, que tanto criticavam as técnicas, agora que as mesmas lhes foram apresentadas "traduzidas" para seu linguajar, passaram a desejá-las para si... E como MONOPÓLIO !

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Na virada do século XX, iniciando o XXI, os perseguidos se deram conta que abriram mão demais, pois estavam perdendo justamente aquilo que lhes era o DIFERENCIAL; constataram, atônitos, que tanto cederam aos poderes dominantes, que estavam perdendo sua IDENTIDADE !

Em nova revolução silenciosa, se reorganizaram para resgatar sua herança, sua tradição e o orgulho de ser o que são. Revisitaram as técnicas ancestrais, sem desprezar o que a modernidade acrescentou de bom... Sem revanchismo, fizeram as pazes com o Estado, dando a Cesar o que é de Cesar, e reverenciaram a medicina, como uma irmã nascida do mesmo berço e com a qual devem se reconciliar e viver em paz.

Resgatando o milenar e abraçando o novo, contudo, sem jamais voltar a abrir mão da verdadeira identidade: sejamos TERAPEUTAS HOLÍSTICOS hoje, orgulhosamente herdeiros assumidos das terapias milenares de outrora.

3) Consciente, Inconsciente e Sistemas de Defesa

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Jung, Freud e o Cálice Terapêutico - Ilustração de Henrique Vieira Filho

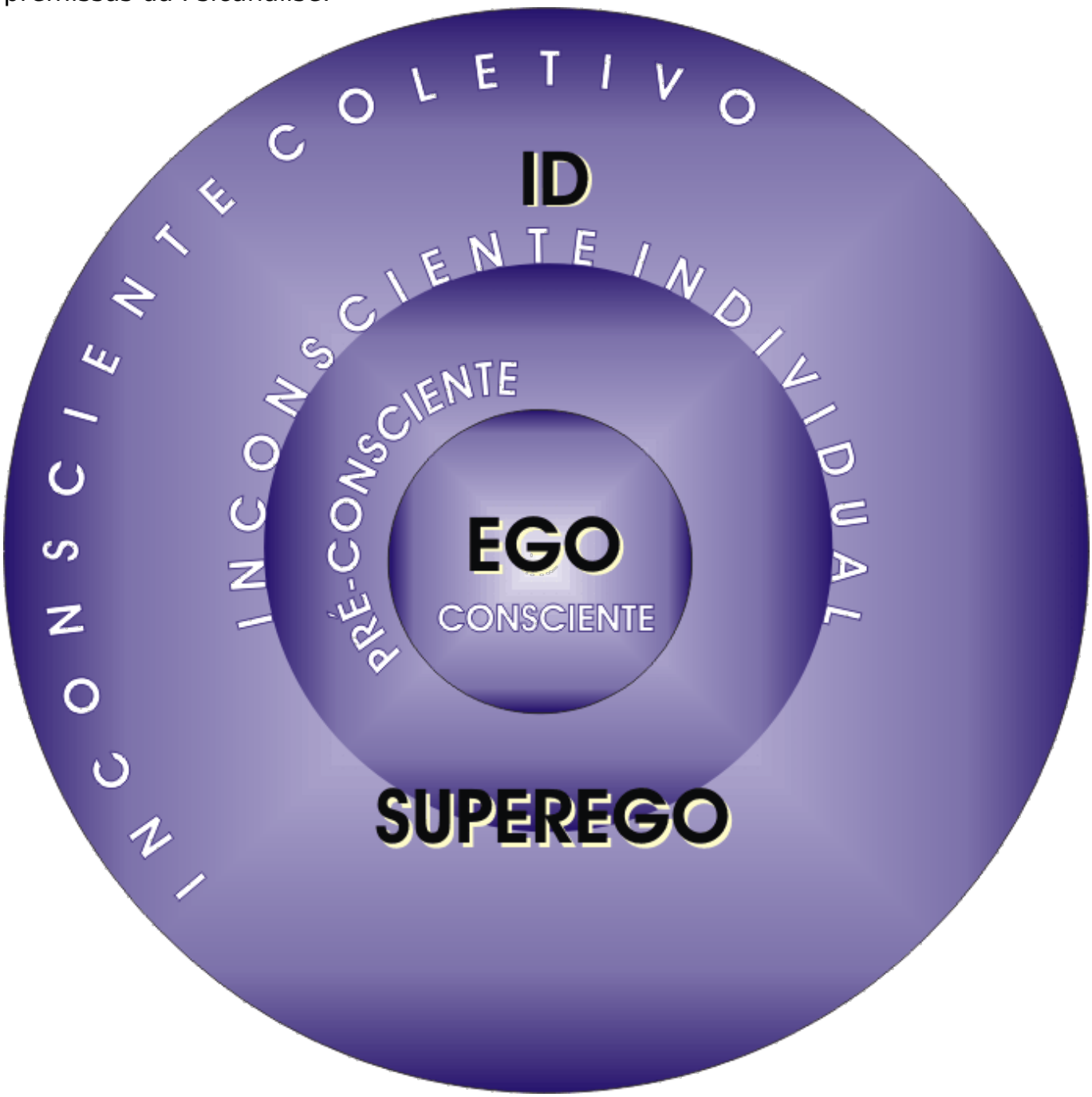
Conceitos Teóricos - Psicoterapia Holística

Paralelos entre as abordagens Psicanalísticas de **Freud, Reich e Jung** quanto ao Consciente / Inconsciente e um breve relato sobre os **Sistemas de Defesa (mecanismos de defesa)** mais difundidos.

A **PSICANÁLISE** busca desvendar o INCONSCIENTE. Inicialmente, Freud, devido à formação médica, supôs encontrar correspondentes físicos, como os cerebrais, os neurônios, o sistema nervoso, mas, felizmente, desistiu desse caminho e desenvolveu todo um esquema teórico/didático capaz de embasar o psicanalista a se propor a lidar com conceitos como ID, Ego, Superego, Inconsciente, Pré-Consciente, Consciente, sistemas de defesa, associações de idéias, fases do desenvolvimento sexual, traumas, ato falho, etc, etc, enfim, uma sequência teórica

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

válida até os dias de hoje... A seguir, um gráfico didático ilustrativo de alguns premissas da Psicanálise:



*
Ilustração de autoria de Henrique Vieira Filho

Estruturas da Psique: De acordo com a teoria estrutural da mente, o**id, o ego e o superego** funcionam em diferentes níveis de consciência. Há um constante movimento de lembranças e impulsos de um nível para o outro.

Id - Contém tudo o que é herdado, que se acha presente no nascimento, que está presente na constituição. É a estrutura da personalidade original, básica e mais central, exposta tanto às exigências somáticas do corpo como aos efeitos do ego e do superego. Embora as outras partes da estrutura se desenvolvam a partir do id, ele próprio é amorfo, caótico e desorganizado. Impulsos contraditórios existem lado a lado, sem que um anule o outro, ou sem que um diminua o outro. O id é o

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

reservatório das pulsões, da energia de toda a personalidade. Os conteúdos do id são quase todos inconscientes, eles incluem configurações mentais que nunca se tornaram conscientes, assim como o material que foi considerado inaceitável pela consciência. Um pensamento ou uma lembrança, excluído da consciência e localizado nas sombras do id, é mesmo assim capaz de influenciar a vida mental de uma pessoa. Regido pelo princípio do prazer, o id exige satisfação imediata desses impulsos, sem levar em conta a possibilidade de conseqüências indesejáveis.

Ego - É a parte do psiquismo que está em contato com a realidade externa. O ego funciona principalmente a nível consciente e pré-consciente, embora também contenha elementos inconscientes, pois evoluiu do id. Regido pelo princípio da realidade, o ego cuida dos impulsos do id, tão logo encontre a circunstância adequada. Desejos inadequados não são satisfeitos, mas reprimidos. Como a casca de uma árvore, ele protege o id mas extrai dele a energia, a fim de realizar isto. Tem a tarefa de garantir a saúde, segurança e sanidade da personalidade. O ego se esforça pelo prazer e busca evitar o desprazer. O ego é originalmente criado pelo id na tentativa de enfrentar a necessidade de reduzir a tensão e aumentar o prazer. Para fazer isto, o ego, por sua vez, tem de controlar ou regular os impulsos do id de modo que o indivíduo possa buscar soluções menos imediatas e mais realistas. O id é sensível à necessidade, enquanto que o ego responde às oportunidades.

Superego - Ele se desenvolve não a partir do id, mas a partir do ego. Atua como um juiz ou censor sobre as atividades e pensamentos do ego. É o depósito dos códigos morais, modelos de conduta e dos constructos que constituem as inibições da personalidade. Freud descreve três funções do superego: consciência, auto-observação e formação de ideais. Enquanto consciência, o superego age tanto para restringir, proibir ou julgar a atividade consciente; mas também age inconscientemente. As restrições inconscientes são indiretas, aparecendo como compulsões ou proibições. Apenas parcialmente consciente, o superego serve como um censor das funções do ego (contendo os ideais do indivíduo derivados dos valores familiares e sociais), sendo a fonte dos sentimentos de culpa e medo de punição.

Freud distinguiu três níveis classificatórios para a mente: **CONSCIENTE** - diz respeito à capacidade de ter percepção dos sentimentos, pensamentos, lembranças e fantasias do momento; **PRÉ-CONSCIENTE** - relaciona-se aos conteúdos que podem facilmente chegar à consciência; **INCONSCIENTE** - refere-se ao material não disponível à consciência do indivíduo. As motivações inconscientes estão disponíveis para a consciência, apenas de forma indireta, tais como os sonhos e atos falhos (lapsos de linguagem), onde os conteúdos inconscientes não confrontados diretamente, já que se manifestam de forma dissimulada. Dissidindo de Freud em vários aspectos, Reich "corporificou" o inconsciente individual, identificando suas informações como uma bioenergia circulante (por ele denominada "orgone"). A negação das emoções, impulsos, desejos oriundos do Id se dá pelo impedimento da livre passagem da bioenergia por meio da musculatura corporal, quer seja pela tensão excessiva (mais facilmente identificável...), ou pela ausência desta (falta de tônus), pois em ambas as situações, é prejudicado o livre fluxo energético. Reich extrapolou, concluindo que o inconsciente individual é corporal e que a repressão do material psíquico implica em bloquear

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

energeticamente a circulação da informação, que evolui para tensões musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência corporal é igualmente reflexo das experiências psíquicas vividas: quanto mais um componente é mantido inconsciente, maior é o grau de somatização...

Observa-se aqui, um grande paralelismo (jamais assumido...) com as teorias da Terapia Tradicional Chinesa e seus Meridianos (caminhos preferenciais da energia circulante). Analisando os Clientes, Reich e seus discípulos identificaram regiões corpóreas estatisticamente predominantes, nas quais os traumas psíquicos específicos a cada fase da vida tendem a ser sua energia-informação retida em sua circulação em direção ao inconsciente. Tal mapeamento aproxima-se e muito das zonas tradicionalmente definidas para os Chacras (centros de energia), tanto nas tradições milenares da China, quanto da Índia. A visão de Freud e até mesmo a de Reich sobre o inconsciente focou os aspectos "negativos", como sendo um reservatório de lembranças traumáticas reprimidas e de impulsos que constituem fonte de ansiedade, por serem socialmente ou eticamente inaceitáveis para o indivíduo.

Já Jung tem uma concepção mais "otimista", onde o inconsciente forma par complementar com o consciente, num dualismo assemelhado ao do yin e yang. Para os junguianos, a porção inconsciente de nosso psiquismo é chamada de Sombra e seu par complementar é a **Persona**, que é a nossa máscara ou o papel social do indivíduo, isto é, o mediador que protege o sujeito em suas relações. Nesta linha teórica, o inconsciente não é apenas indivivual, sendo em sua maior parte, COLETIVO, compartilhado por todos os indivíduos. M

uitas das capacidades inconscientes se originam de nossa ancestralidade evolutiva, sendo que já nascemos com esta herança coletiva. Da mesma forma que entramos nesse mundo compartilhando com nossos pares o conhecimento/capacidade de (por exemplos...) pulsar nosso coração, de nossos glóbulos brancos defenderem nosso organismo, etc, etc, igualmente compartilhamos toda uma herança psíquica primordial inconsciente, tais como nossos impulsos e instintos (de sobrevîvência, de vida, de morte, estudos estes creditados a Freud...), além de uma imensurável sabedoria ancestral, compartilhada na forma de arquétipos e manifestos em símbolos individuais e coletivos, seja como sonhos e lendas, além de outras formas de interação.

Enquanto na abordagem freudiana, o Cliente segue seu próprio ritmo espontâneo de resgate do inconsciente, por meio de associações livres de idéias durante as consultas, na análise reichiana introduziu-se o TOQUE nas zonas musculaturas específicas ("couraças"), provocando a circulação da bio-energia e, com isso, o contato consciente com as emoções e lembranças reprimidas. Aqui, encontramos novos paralelos com as técnicas milenares de terapia pelo toque, atualmente conhecidas como Tui-ná, Shiatsu, Sei-Tai, dentr muitas outras. Jung, por sua vez, em mais uma dissidência em relação a Freud, ampliou o conceito inicial de Inconsciente, que era tido como individual, ou seja, "separado" para cada indivíduo, introduzindo nele o adjetivo de Coletivo. A análise dos sonhos (por sinal, mais uma TRADIÇÃO MILENAR de todos os xamãs, pajés e sacerdotes, ou seja, os ancestrais dos Terapeutas Holísticos de todas as culturas...) dos Clientes ostentavam,

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

frequentemente, idéias e conceitos universais, expressos nas mais variadas culturas, perpetuadas em suas lendas e tradições.

Tais coincidências significativas (Sincronicidades) nos levam a supor que, apesar de indivíduos, temos acesso, ainda que de modo INCONSCIENTE, a informações universais e oriundas do conhecimento COLETIVO. Na abordagem junguiana, os acontecimentos psíquicos estão em Sincronicidade com as físicos e igualmente relacionados com o Universo em seu todo. Ou seja, uma abordagem verdadeiramente HOLÍSTICA. Nem tanto por Jung em si, que era apreciador do I Ching como instrumento pessoal para o autoconhecimento, mas sim, por seus seguidores modernos, temos aqui mais uma "ponte" de união entre a Psicanálise e várias outras técnicas igualmente adotadas na Terapia Holística. Teceremos, a seguir, um paralelo corpóreo, para melhor entendimento de alguns conceitos subjetivos das teorias psicoterápicas. Várias ações executadas via nosso corpo nos são totalmente conscientes, como por exemplo, quando movimentamos nossos braços e mãos para pegar um objeto que desejamos, ou quando utilizamos nossas pernas para nos locomover a algum destino. Outrossim, a imensa maioria das ações corpóreas acontecem sem a participação de nossa consciência: batimentos cardíacos, circulação do sangue, reprodução celular, sistema imunológico, digestão, respiração, etc, etc, etc, que podem ser consideradas ações involuntárias e "autônomas". De certo modo, o que ocorre em nosso mundo psíquico é semelhante: apenas uma pequena fração de nossos desejos, emoções, lembranças é que estão ao alcance imediato de nosso consciente, enquanto a maior parte das ações em nossa psique acontecem de modo involuntário, inconsciente. Freud teve sua atenção desperta justamente analisando sintomas físicos criados a partir de ocorrências emocionais reprimidas para o inconsciente, que desapareciam ao se tornarem conscientes. Reich extrapolou, concluindo que o inconsciente individual é corporal e que a repressão do material psíquico implica em bloquear energeticamente a circulação da informação, que evolui para tensões musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência corporal é igualmente reflexo das experiências psíquicas vividas: quanto mais um componente é mantido consciente, maior é o grau de somatização... Para Jung, a porção inconsciente de nosso psiquismo é chamada de Sombra e seu par complementar é a Persona,que é a nossa máscara ou o papel social do indivíduo, isto é, o mediador que protege o sujeito em suas relações.
Muitas das capacidades inconscientes se originam de nossa ancestralidade evolutiva, sendo que já nascemos com esta herança coletiva.

Da mesma forma que entramos nesse mundo compartilhando com nossos pares o conhecimento/capacidade de (por exemplos...) pulsar nosso coração, de nossos glóbulos brancos defenderem nosso organismo, etc, etc, igualmente compartilhamos toda uma herança psíquica primordial inconsciente, tais como nossos impulsos e instintos (de sobrevîvência, de vida, de morte, estudos estes creditados a Freud...), além de uma imensurável sabedoria ancestral, compartilhada na forma de arquétipos e manifestos em símbolos individuais e coletivos, seja como sonhos e lendas, além de outras formas de interação (assista a vídeo-aula sobre Psicoterapia Junguiana em Vídeo Aula - Introdução à Psicoterapia).

Algumas ações corpóreas são fruto de aprendizado individual e consciente, como

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

por exemplos, dirigir um veículo, cozinhar, etc, etc. Ainda assim, a maioria de nós já observou que tais atos podem ser relegados ao inconsciente, ainda que momentaneamente: quantos já se surpreenderam ao constatar que dirigiram kilômetros ou prepararam refeições em "piloto automático", em momentos onde o consciente se dedicou a outro acontecimento e/ou pensamentos ?... O mesmo pode ocorrer em nosso mundo psíquico: uma emoção, sentimento, lembrança, a princípio, consciente, pode ser relegados a um "segundo plano", ao inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outra pauta...

Muitas vezes, isso decorre de uma DEFESA "automática". Ainda na didática de traçarmos um paralelo com recursos corpóreos, da mesma forma que possuímos um "sistema imunológico" que atua alheio à nossa percepção consciente, nos defendendo do que considerar nocivo, igualmente possuímos **SISTEMAS DE DEFESA** psíquica que, de forma inconsciente, agem "protegendo" nosso consciente daquilo em que ele, em tese, não está apto a lidar. Claro, à primeira vista, parece e é algo bom; porém, tudo que é a menos, ou em demasia, sai do ponto de equilíbrio e passa a surtir efeito contrário: o esforço energético/corpóreo/psíquico de "forçar" informações a permanecerem inconscientes é demasiado, resultando tanto em efeitos subjetivos, como insatisfação, ansiedade, infelicidade, etc, até mesmo, sintomas físicos dos mais simples até os mais graves. Na literatura, estes recursos costumam ser traduzidos como "mecanismos" de defesa, contudo, perante a visão holística e em pleno século 21, a expressão mais adequada é SISTEMAS de Defesa, ampliando a conotação reducionista original (já "saiu de moda" aplicar termos destinados a descrever máquinas para tentar explicar seres vivos...).

Destacaremos, a seguir, alguns desses recursos, com uma breve descrição, com a ajuda da famosa fábula "A Raposa E As Uvas". Apesar de crer que é impossível alguém desconhecer essa história clássica, eis um resumo: a raposa avista belas uvas e faz todas as tentativas possíveis para conseguir pegá-las, porém, sem sucesso; termina a história dizendo para si que, na verdade, nem mesmo as queria; afinal, elas ainda estão "verdes"...

1) Repressão: Esta defesa consiste em relegar ao inconsciente um evento, idéia, sentimentos ou percepções potencialmente provocadores de ansiedade; contudo, o elemento reprimido ainda é parte da psique, o que requer um constante consumo de energia já que o reprimido faz tentativas constantes para encontrar uma saída. Sintomas físicos e psíquicos dos mais variados podem ter origem neste esforço de reprimir. A repressão é o "esquecimento" inconsciente de fatores psíquicos relevantes, são incompatíveis com a auto-imagem que possuímos. A Raposa diz para si: "_ Uvas ? Que uvas ? Nem sei o que é isso, não faço idéia do gosto que tem e nunca me passou pela cabeça comer uma".

2) Negação: É, talvez, o Sistema de Defesa mais simplório, de negar para si mesmo, fatos acontecidos, recusando a aceitar a existência de uma situação penosa demais para ser tolerada, comumente a substituindo o que lhe contraria por versões fantasiosas e idealizadas. Atentem à diferenciação: na Repressão, o fator psíquico incômodo é "esquecido", "apagado da consciência", como se nunca tivesse existido; já com a Negação, ele é SUBSTITUÍDO por uma "nova versão" dos fatos... A Raposa diz para si: "_ EU é que não quero essas uvas ainda verdes...".

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

3) Racionalização: É o processo no qual nos auto-justificamos "racionalmente" para uma atitude, ação, idéia ou sentimento que vivenciamos. Diferenciado-se das "fantasias" criadas pela Negação que MODIFICAM o que de fato ocorre, a Racionalização lida com o "fato real", porém, elabora "explicações", "boas razões", para "justificar" a ocorrência, evitando lidar com a frustração e a culpa. A Raposa diz para si: "_ Claro que é certo e que posso pegar essas uvas e comer... O fazendeiro tem tantas e nem liga para elas; estou até fazendo um favor, pois se eu não tirar um pouco e levar embora, elas vão acabar apodrecendo no pé e trazendo um monte de insetos que vão estragar todas as plantações da região".

4) Formação Reativa: Este Sistema de Defesa substitui o que de fato se deseja ou sente justamente pelo que lhe é oposto, invertendo inconscientemente aquilo que realmente quer... Como os outros sistemas de defesa, as formações reativas são desenvolvidas, inicialmente, na infância, onde ocorre forte repressão aos impulsos, geralmente acompanhada por uma cobrança social de fazer justamente o oposto do que desejava. A Raposa diz para si: "_ Vou montar guarda diante destas uvas, pois tem muita gente querendo roubá-las do fazendeiro e é meu dever não permitir que isso aconteça". 5) Projeção: Nesta forma de auto-defesa, desloca-se aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o meio "exterior", como se não fôssemos nós, mas sim, "outra" pessoa, animal ou objeto quem possuísse essas características. Para evitar-se de enxergar e repreender em nós mesmos certos pensamentos, impulsos e desejos, passamos a "projetá-los" em terceiros, direcionando também nossa desaprovação para estes. A Raposa diz para si: "_ Aquele coelho não tira os olhos famintos dessas uvas; certamente está morrendo de desejo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais deplorável...". 6) Isolamento: É uma defesa onde as emoções perturbadoras relacionadas a um fato são "separadas" da lembrança em si, fazendo com que a pessoa se refira ao acontecimento traumático sem nenhuma emoção sobre o tema. A Raposa diz para si: "_ Eu queria as uvas... Tentei, não consegui... Tudo bem... Essas coisas acontecem...". 7) Regressão: Nesta defesa, é como "voltar a ser criança", lidando de forma "infantil" com a ocorrência, utilizando algum artifício para "fugir" de lidar com a situação, procurando distrair-se com algo lúdico... A Raposa diz para si: "_ Êta, uvas difíceis ! Melhor é eu assistir um filme, relaxar, comer uma pipoquinha...". 8) Sublimação: É o Sistema de Defesa mais bem aceito socialmente... Tal qual os demais que descrevemos, o processo ocorre de forma inconsciente, sendo que transmuta-se um impulso originalmente inaceitável para nossa consciência, canalisando essa "energia" em uma ação socialmente produtiva e bem recebida... A Raposa diz para si: "_ Uvas... Que boa idéia ! Farei uma grande plantação e a colocarei à disposição de todos os transeuntes, que podem ficar à vontade em saciar sua fome, comendo quantas desejarem...".

Um dos Sistema de Defesa, a **Projeção**, quando ocorre no ambiente de consultório, ganha outra nomenclatura: **TRANSFERÊNCIA**, que é a vivência de fortes sentimentos do Cliente deslocados para o profissional, no relacionamento terapêutico e, numa direção paralela, temos os sentimentos despertados no profissional pelo Cliente, que Freud denominou **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**. São elementos reprimidos, muitas vezes, infantis, que ganham nova expressão no espaço emocional, criado pelo encontro "profissional - cliente", sem que estes tenham plena consciência do fenômeno em questão. Um exemplo: imagine uma

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Cliente "falando mal" de sua mãe e a Terapeuta Holística que atende, sendo mãe e tendo uma filha com o mesmo discurso... Capaz até de "tomar as dores" da mãe dela !...

Certamente, ocorrerá transferência e contra-transferência, e é responsabilidade do PROFISSIONAL estar atento a estas questões e evitar que as mesmas atrapalhem o processo terapêutico. Na verdade, se bem trabalhada a transferência pode até facilitar o desenrolar do atendimento. Observem que há tanto a transferência "positiva" (amor, carinho...), quanto "negativa" (ódio, raiva...) e faz parte do processo. Cabe ao profissional ter consciência disso e perceber, por exemplo, que um(a) cliente apaixonado(a) por quem lhe atende é tão somente uma transferência e não um sentimento duradouro; o mesmo se dá na fase do cliente "odiar" seu analista...

Todos os profissionais, em especial os de consultórios, estão sujeitos à **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**, cujo único "antídoto" é perceber que este fenômento existe e ficarmos sempre atentos, além de, é claro, usufruir de SUPERVISÃO, pois com o acompanhamento de alguém "de fora", é possível detectar com maior facilidade a ocorrência do fenômeno...

Todas as correntes psicoterápicas destacam a importância de que o analista igualmente passe por psicoterapia e supervisão. Essa é a melhor forma de evitar que o Cliente fique à mercê da contra-transferência, pois, passando por análise e se AUTOCONHECENDO, o profissional terá mais capacidade de detectar as ocorrências desta projeções, as quais, por sinal, são bem mais facilmente percebidas por alguém "de fora", ou seja, um supervisor.

Detectar e perceber nossos próprios sistemas de defesa em ação nos torna ainda mais aptos a perceber o mesmo em nossos Clientes. Quanto mais profundamente desvendarmos nosso próprio inconsciente, maior será a nossa capacidade de despertar o mesmo nas pessoas que atendemos. Conhecendo e aceitando nossa SOMBRA, mais facilmente contataremos a de nossos Clientes, nos tornando profissionais melhores e menos sujeitos ao erro... Certamente, ocorrerá transferência e contra-transferência, e é responsabilidade do PROFISSIONAL estar atento a estas questões e evitar que as mesmas atrapalhem o processo terapêutico. Na verdade, se bem trabalhada a transferência pode até facilitar o desenrolar do atendimento.

Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001, é autor de diversos livros da profissão, ministra aulas na CEATH - Comunidade de Estudos Avançados em Terapia Holística.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br

Terapia Transpessoal

contato@sinte.com.br (11) 3171-1193

ID de solução único: #1242
Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS
Última atualização: 2011-06-07 10:44

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 21/05/2024 01:39
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=10&id=240&artlang=pt-br