

Yôga

Terapia Corporal - O Toque Como Fator de Equilíbrio e Autoconhecimento

Terapia Corporal - O Toque Como Fator de Equilíbrio e Autoconhecimento

Henrique Vieira Filho - CRT 21001 - Terapeuta Holística

[BOLSA - REGULAMENTO DAS TERAPIAS](#) - Holística 2009

Sumário

Resumo

1 - Introdução

2- Material e Metodologia

2.1- Definições

2.2- Bases práticas em Terapia Corporal

3- Resultados

IV - Discussão

V - Conclusões

VI - Referências Bibliográficas

VII - Anexos Informativos

VIII.1 - Consciente, Inconsciente, Sistema de Defesa - Conceitos Teóricos - Psicoterapia Holística
VIII.2 - Tradução de Termos e Usos - "massagem" e "massagem" na Terapia Holística
VIII.3 - Consciente, Inconsciente e Sistema de Defesa

Resumo

Esta proposta disserta sobre a integração das técnicas corporais orientais seculares com as modernas e ocidentais abordagens psicossomáticas reativas e derivadas, resultando em uma Terapia Corporal de abordagem holística. Resgata a importância do tocar e ser tocado como instrumento de catarse terapêutica e de harmonização psicofísica, resultando em ampliação da qualidade de vida e autoconhecimento, tanto para o Cliente, quanto para o profissional.

Introdução

Muito se aborda a globalização e o acesso universal a informações em todos os campos de conhecimento, incluindo a Terapia Holística. Porém, mesmo no Brasil, de ampla tradição de secretismo e fúdo das mais variadas vertentes de pensamento, ainda dispomos com um repatório entre as técnicas corporais orientais e ocidentais, bem como uma distância entre o discurso de paradigma holístico e uma real aplicação deste conceito, a tal ponto de ainda encontrarmos profissionais que falam de atuar em questões físicas e outras, em aspectos psicológicos, como se tais existissem de forma isolada...

São insignificantes as qualidades técnicas das modalidades tradicionais, tais como o shiatsu, tuina, acupuntura, dentre outras, assim como é fundamental a contribuição da psicossomática quanto aos aspectos inconscientes de nossa personalidade serem corporificados. Contudo, ambas as vertentes ainda não convergiram, resultando em "massagem" (termo totalmente inadequado à legislação brasileira...) que desconhecem o fato de seu trabalho pode resultar em catarses, como também em profissionais da vegetoterapia e bioenergética propõem técnicas de toque, respiratórias e posturais que já estavam eficientemente supridas nas já seculares técnicas corporais, como as já citadas, bem como as oriundas do yôga e tai-chi chuan.

Cabe ao Brasil eliminar a iniciativa em superar distorções, preconceitos e vaidades, promovendo a integração entre todas as linhas complementares de tratamento, formando Terapeutas Corporais que honrem a sabedoria milenar, da mesma forma que abraçam a modernidade psicossomática, fazendo justiça a que mais esta modalidade terapêutica seja integrante da Terapia Holística, atendendo a Clientela ciente de que físico-psíquico-social-transcendente é uma só unidade indissociável.

II - Material e Metodologia -

II.1 - Definições

ACONSELHAMENTO — processo interativo, caracterizado por uma relação única entre Terapeuta Holístico e cliente, visando este ao autoconhecimento e a mudanças em várias áreas, sendo as mais comuns: comportamento, elaboração da realidade e/ou preocupações com o mesmo, 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, independentemente de quais outros métodos adote.

BIOENERGÉTICA — Terapia neo-reichiana desenvolvida por Alexander Lowen; discípulo de Reich, introduziu conceitos próprios contrastantes com a rigidez da vegetoterapia clássica.

CALATOMBIA — técnica especial de toques manual suavis, geralmente nos pés ou nas mãos, que visa não somente uma relaxação psico-física, como, também, o desparafusar de material psíquico inconsciente para ser trabalhado em Terapia Holística.

CATARSE — extravasar de emoções, sentimentos, lembranças que permaneceram reprimidas, possibilitando ao vivenciá-las conscientemente, comumente acompanhado de RESGATOS, resultando em alívio e ampliação do autoconhecimento.

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 proposta de trabalho terapêutico apresentada pelo profissional.

Yôga

ID — 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.

INSIGHT — “tampão” repetitivo de uma consciência maior (que seja sob a forma de lembranças ou de imagens simbólicas) que possibilita apreender na forma de síntese uma série de fatores até então não compreendidos.

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.

PERSONA — é a nossa máscara ou o papel social do indivíduo, isto é, o mediador que protege o sujeito em suas relações.

RELAXAMENTO — vários métodos são utilizados para a obtenção de uma relaxação muscular e psíquica, dentre eles a Massage, a Neuroterapia, a Cromoterapia, a Cristoterapia, a Acupuntura e a sugestão verbal. Ver, também, Violência.

TERAPIA CORPORAL — uso de técnicas de toque, respiração, posturas e movimentos específicos, obtendo uma reestruturação corporal e, a partir daí, a conscientização e desbloqueio de conteúdos psíquicos traumáticos, a serem trabalhados verbalmente; toques aplicados pelo corpo obtendo relaxação, equilíbrio energético e, até mesmo, o afiorar de material psíquico reprimido. Existem inúmeras técnicas, sendo as mais conhecidas o Tai-Nin, o Shinto e o Shiatsu.

TERAPEUTA HOLÍSTICO — procede ao estudo e à análise do cliente, realizando sempre sob o paradigma holístico, cuja abordagem leva em consideração os aspectos sócio-somato-psíquicos. Por isso o somatista das mais diversas técnicas, pois cada caso é considerado único e deve-se dispor das mais variadas 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 iterativo com seu cliente, levando este ao autoconhecimento e a mudanças em várias áreas, sendo as mais comuns: comportamento, elaboração de realidade e/ou percepções com a mesma, incremento na capacidade de se bem-sucedido nas situações da vida (aumento máximo das oportunidades e minimização das condições adversas), além de conhecimento e habilidade para tomada de decisão. Analisa 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 somatista de terapias de abordagem holística, com o objetivo de transmutar o desarmato em autoconhecimento.

TERAPEUTA CORPORAL — promove a avaliação sócio-somato-psíquica do cliente fazendo uso da observação corpórea, postural, gestual, além de analisar sua constituição fisiológica, formas de respirar e de afiorar, dentre outros aspectos, possibilitando a detecção de distúrbios energéticos e as tendências de psicoconstrução; por meio de técnicas de massoterapia, redução respiratória e postural, aplicação de movimentos específicos milenares (Tai-Chi-chuan, joga, chi kung, dentre outros) os métodos (quiropraxia, vegetoterapia, homeopatia, ioga, hinduísta, dentre outros) promove ao cliente a conscientização e desbloqueio de conteúdos psíquicos traumáticos, a serem trabalhados verbalmente em processo iterativo e único entre terapeuta e cliente, catalizando o autoconhecimento e mudança em várias áreas, sendo as mais comuns: comportamento, elaboração de realidade e/ou percepções com a mesma, incremento na capacidade de se bem-sucedido nas situações da vida (aumento máximo das oportunidades e minimização das condições adversas), além de conhecimento e na habilidade para tomada de decisões, pessoais e profissionais. Promove, também, grupos de movimento para humanização e autoconhecimento, podendo os mesmos serem realizados a nível empresarial atingindo um maior entrosamento entre equipes e

diminuição de fatores estressantes. Em recursos humanos, pode auxiliar na avaliação das contratações e na percepção das aptidões dos candidatos, utilizando das técnicas de leitura corporal.

TERAPIA REICHIANA — desenvolvida por Wilhelm Reich, onde a intervenção corporal visa toque e um dos principais fatores catalisadores do afiorar do material psíquico inconsciente, o qual será trabalhado verbalmente na Terapia Holística. Reich, Wilhelm: psicanalista, discípulo dissidente de Freud, verificou que o inconsciente é corporal e que cada tipo de trauma é “gravado” na musculatura de partes específicas do corpo, criando “contrações musculares

do caráter”, causadas pelo mal fluxo dos bioflúidos, por ele chamados de “orgone”.

TRANSPERÊNCIA E CONTRA-TRANSPERÊNCIA: Transparência é a vivência de fortes sentimentos do Cliente desvelados para o profissional, no relacionamento terapêutico. Tão elementos reprimidos, muitas vezes, infantis, que geram 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-TRANSPERÊNCIA.

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 afiorar 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.

II.2 - Base práticas em Terapia Corporal:

Idade mínima do cliente para Terapia Corporal: 18 anos: excepcionalmente poderão ser aceitos clientes menores de idade, somente se houver autorização escrita de pelo menos um dos pais ou responsável legal e o TH avaliar como adequada a maturidade emocional do candidato; a autorização deve permanecer guardada junto à ficha do cliente. Explicitar o processo de Terapia Corporal com detalhes e certificar-se de que seu cliente compreendeu a proposta terapêutica, em especial, quando se fala de que será tocado, pois a Terapia Holística detectando suas limitas, poderá e estabelecendo quais as técnicas corporais aplicáveis ao caso. O Terapeuta Holístico deve se adaptar aos poderes e limites de cada cliente, respeitando-os e ampliando-os de acordo com a necessidade técnica e com a conquista gradual da confiança mútua.

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;

O Cliente deve ser informado pelo Terapeuta Holístico quanto ao uso de óleos, cremes, aromas e músicas, para que se tenha certeza de que serão bem aceitos e de que estejam em conformidade com cada caso.

A Terapia Corporal afiora a consciência material psíquica reprimida, bem como catalisa a manifestação das emoções, daí ser essencial ao Terapeuta Holístico aplicar enfase ao Acolhimento para que o cliente elabore o conteúdo vivenciado durante o processo de toque, conduzindo este ao autoconhecimento.

II - Resultados

Constata-se ganhos significativos oriundos do sincretismo entre as abordagens ocidentais modernas e orientais milenares da Terapia Corporal. As abordagens corporais de tradições seculares, tais como shiatsu, ioga, aïma, sessai, spenchi, dentre outras, mostraram-se mais adaptáveis a cada Cliente, em comparação às mais recentes, oriundas das tribos reichianas e neo-reichianas, tais como a bioenergética. Em contraponto, a proposta analítica dessas últimas são indispensáveis à interpretação

emocional refletida via corpo, já que essa capacidade fora perdida no decorrer do tempo, na que se refere ao ensino e prática das técnicas orientais, na forma como nos chegam atualmente.

Yôga

Clientes originados de práticas físicas apresentam resultados mais rápidos e eficazes quando a Terapia Corporal afiora as emoções registradas simultaneamente ao trabalho de toque. É perceptível ao tato do profissional, o relaxamento nas áreas antes tensas, imediatamente à manifestação da emoção e/ou lembrança que emerge inconscientemente ao contato físico com a zona reflexa e/ou diretamente sobre a região corpórea. Da mesma forma, regiões sem tônus de pronto manifestam retorno de tonicidade, assim que afloram os sentimentos e lembranças induzidos pelo toque de volta à consciência. Quadros de dores e de dificuldade de movimento apresentam reversão distinta, ainda que temporária, imediatamente à catarse emocional desencadeada pelo toque e indução verbal.

Refletindo o acima descrito, quadro similar ocorre com a Clientela de queixas emocionais, onde o trabalho de toque serve tanto para detectar quais regiões corpóreas estão refletindo o quadro psicológico, quanto para aflorar à consciência as emoções reprimidas, bem como lembranças de situações traumáticas.

Em ambas as situações, a **PSICOTERAPIA HOLÍSTICA**, incluindo o **ACONSELHAMENTO**, desempenha papel fundamental em facilitar ao Cliente a compreender o conteúdo afluído, o que se mostra fundamental para que o quadro queixoso anterior não reitencie. A catarse emocional por si só, apresenta resultado temporário, com imediata melhoria do quadro geral, porém, com retorno do estado original poucos dias após. A durabilidade do resultado é mantida quando o Cliente é simultaneamente empoderado com técnicas de força psicofisiológica.

A inclusão do contato físico na relação CLIENTE x TERAPIUTA HOLÍSTICA amplia o ritmo e intensifica a terapia, traduzindo-se em resultados de espectro mais amplo e, uma aumento da frequência e intensidade nas **transferências e contra-transferências**, exigindo grande preparo do profissional.

IV - Discussão

Todas as tradições terapêuticas seculares, das mais variadas culturas, incluem trabalhos corporais, em especial, técnicas de toque. Originalmente de enfoque holístico, era parte integrante e premissa do ser como um contínuo físico-psíquico-social-transcendente e que, independente do caminho terapêutico escolhido, é fluidez a lábia de tratar um típico "reparadimento" do todo. Assim sendo, a intervenção corpórea implica em simultânea atuação no psíquico, nas relações com a sociedade e em sua conexão com o universo que somos.

Modernas ideologias, governos ditatoriais e o cientismo mecanicista influenciaram uma ruptura no paradigma holístico terapêutico. Seja por necessidade de sobrevivência às perseguições, seja em concessões e adaptações para tentar enquadrar nos limites do "científico", fato é que ao século 20, terapias como *shiatzu*, *tui na*, *anna*, *seiki* e similares, chegaram até nós amputadas de sua original tradição milenar, passando a tratar o "corpo" como se fosse uma "máquina", composta de "partes" e serem manipuladas pelo toque para que "funcionem" melhor... A escolha técnica das membras corporais se manteve, porém, perdeu-se a "alma" em algum momento de sua história.

A partir da década de 70, com o movimento da contracultura, "revolução sexual", ecologia e retorno do paradigma holístico, as abordagens corporais se permitiram a reintegração com os conceitos de "energia", reassumindo a interação com meridianos (canais de circulação energética de acupuntura - terapia tradicional chinesa), *chakras* (ou *chakras*, vórtices de energia estudados na *ajurveda* - terapia tradicional indiana) e "corpos sutis" (matrizes energéticas paralelas ao corpo material, conceito este comum a todas as culturas milenares). Ao mesmo tempo, readmitiu-se que a terapia pelo toque igualmente afiora nas emoções, porém, sem aprofundar na questão, deixando de integrar ao trabalho a necessária metodologia de empoderar o Cliente nas consequências unidas dos sentimentos e memórias evocadas pelo toque.

Desenvolvendo-se de forma complementar, contamos com a Psicanálise, pela qual **Freud** demonstrou a grande atuação das questões psicológicas nas somatizações, sendo até possível a reversão destas, com desconstrução da análise, ao negar o inconsciente, os traumas, lembranças, emoções reprimidas e integrá-las ao consciente.

Que seja por pressueto-se em manter-se dentro de uma certa paralela com a metodologia científica (isolar-se do "objeto" estudado...), que seja para evitar maiores controvérsias e envolvimento, TODAR o Cliente era algo fora de discussão, até a dissidência de **Wilhelm Reich**, que "corporeizou" 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, que 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. Observa-se aqui um grande paralelismo (jamais assumido...) com as teorias da Terapia Tradicional Chinesa e seus Meridianos (canalitos preferenciais de energia circulante).

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 traumas musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência corporal é igualmente reflexo das experiências psicológicas vividas: quanto mais um componente é mantido inconsciente, maior é o grau de somatização...

Analisando os Clientes, Reich e seus discípulos identificaram regiões corpóreas estatisticamente predominantes, nas quais os traumas psicológicos específicos a cada fase da vida tendem a ser sua energia-informação retida em sua circulação em direção ao inconsciente. Tal mapeamento, também conhecido como *Cartões Musculares do Caráter*, agrupa-se e muito das zonas tradicionalmente definidas para os *Chakras* (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 musculares específicas ("cartões"), provocando a circulação da bioenergia e, com isso, o contato consciente com as emoções e lembranças reprimidas.

A linha reichiana "clássica", a **Vegetoterapia**, segue um padrão relativamente rígido e pré-fixo para a sequência de desbloqueio das corações, enquanto que as chamadas correntes neorreichianas, como a **Bioenergética** (que tem **Alexander Lowen** como seu expoente...) não mais fixavam quanto à ordem e formas de trabalhar os blocos, utilizando-se, além do toque, técnicas respiratórias e posturais, que contém muitos paralelos ao *Tioga* e *Tai Chi Chuan*...

Estas últimas vertentes, de origens ocidentais e modernas, em contraste com as demais linhas aqui inicialmente descritas, milenares e orientais, permaneceram distanciadas, uma corrente desconhecendo totalmente a outra. Não raro deparamos com reichianos que desconhecem *chakras* e *shiatzuterapias* que nem sequer imaginam que desbloqueiam "corações do caráter"...

Muito experiência pessoal na Terapia Corporal iniciou com as técnicas manipulativas orientais (*shiatzu* e *tui na*); contudo, mais do que "relaxamento", comumente os Clientes experienciavam catarses emocionais. Ou seja, chegando ou não as teorias reichianas, sabendo ou não o que são "cartões", estamos liberamente colocando nossas mãos no inconsciente de quem atendemos e lá aflorar o material psíquico reprimido.

A avaliação do toque ou o abuso deste, especialmente na infância, é fator determinante em boa parte dos traumas de cada indivíduo. Daí a Terapia Corporal ser fundamental no resgate de muitas destas questões.

Em nossos corpos "congelamos" a lembrança histórica e emocional de certas questões vividas e o toque, inconscientemente ou não, convoca e re-experimentar as sensações bloqueadas e a expressar os sentimentos reprimidos. A tendência desta atuação é regressiva, pois leva-se uma questão em aberto do passado, comumente convertida à intuição interior a "momento aflorar". Tal fator é ampliado porque o Terapeuta Holístico forma uma relação transferencial com o Cliente, já que este tende a projetar no profissional, a persona de pai-mãe-criança. É preciso o entendimento do conceito de **TRANSFERÊNCIA** e assumir as responsabilidades dos efeitos do toque sobre a pessoa atendida. Por exemplo, ao atender um indivíduo em estado de carência, há de se preparar para a possibilidade de ser visto como um objeto de amor e, consequentemente, conscientizar-se de que tal relação culminará em dor. *Assim*, que, numa relação transferencial, o tocar pode ser interpretado de forma totalmente diversa da intenção original:

"... ao começar a trabalhar fisicamente com meus Clientes, sem pensar, eu procurava tocar a parte de trás do pescoço. Esse movimento inconsciente estava abastamente criando respostas diferentes em Clientes diversos. ... Quanto toquei o pescoço de uma Cliente que havia sido abusada quanto criança, via fluir assustada, como se eu fosse arrancar sua cabeça. O mesmo contato, de meu ponto de vista, com um Cliente mais dependente, fez com que ele desejasse apoiar sua cabeça em minha mão. Quanto toquei o pescoço de uma Cliente com muitas questões referentes ao controle, meu gesto estimulou sua parábola e sua susceptibilidade, como se estivesse sendo manipulada para fazer algo que não desejava. À resposta mais desconcertante veio de um Cliente a meu toque foi ter dor no pescoço e sentir-se sobrecarregado. Toquei outro Cliente na parte de trás do pescoço e seu músculo elevou-se com orgulho, como se eu estivesse dando tapinha em suas costas. Assim, quando toco os Clientes,

eles têm uma resposta que vem de suas histórias individuais, do que o contato significou para eles no passado e de sua transferência corriqueira..."

HEDQZ, LAURENCE E.; HILTON, ROBERT e HILTON, VIRGINIA W. - Terapeutas em Risco - Perigos da Intimidade na Relação Terapêutica, Summus ED., 1997.

Certo que situações transferências como as acima descritas, igualmente ocorrem em terapias que não fazem uso do toque, porém, é contábilizar que trabalhar o corpo amplifica a frequência e intensidade. O mesmo se dá no sentido inverso, ou seja, com a **CONTRATransferência**. É consenso que a maioria dos Terapeutas possui profundas feridas narcísicas em aberto, as quais tentamos cicatrizar ao dar atenção aos Clientes, da forma que jamais tivemos... Não raro, tivemos que amadurecer cedo, quando devíamos ter tido a permissão de ser crianças e nossas cadelas com os outros é a substituição do reassentimento de que nosso amor não bastava para sermos correspondidos pelos pais, pois aí sendo "produtivos" e "benéficos" para sermos amados. Por isso, oculta-se no TODAR em nossos Clientes, o desejo de acolhimento e amor.

Há tanto a projeção "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 apassionalizado(a) por quem lhe atende é tão somente uma transferência e não um sentimento duradouro; o mesmo se dá na fase do cliente "toler" seu analista, momento em que o Terapeuta Holístico terá que re-experimentar suas dores mais profundas, ligadas à rejeição sentida quanto criança.

Yôga

O Terapeuta Corporal tem que estar disponível e preparado, inclusive, para ser tocado. Possibilitar ao Cliente ser capaz de contato físico adequado em ambiente seguro, é criar a oportunidade para a sua auto-recuperação, com a criança interior reavencando de modo equilibrado e positivo, a realidade não e abuso de contato ocorrido originalmente. Nesse contexto, o Terapeuta Holístico, ao firmar o vínculo com seu Cliente, automaticamente abre mão de qualquer possibilidade de relacionamento

emocional/sexual com a pessoa atendida, pois, na maioria dos casos, o resultado traumático seria equivalente ao de um incesto.

A melhor forma de preservar a integridade tanto de quem atende, quanto da pessoa atendida, é o profissional manter-se em contínua terapia e supervisão, inclusive, em grupos de discussão, pois o que se constata na prática é que, independente do quão experiente seja um analista, quando está em momento de contratransferência, sua visão do caso fica prejudicada, enquanto que para os demais colegas, que não estão emocionalmente envolvidos na situação, muito mais facilmente detectam o que está ocorrendo.

V - Conclusões

O contato físico intensifica o ritmo da terapia e igualmente aumenta o grau de responsabilidade e exigência técnica, o que é plenamente compensado pela excelência de resultados e gratificação profissional.

Não há mais justificativas, em nosso atual tempo de acesso globalizado às mais variadas correntes terapêuticas, à fusão de abordar o psicofísico como se fosse "partes separadas".

A fusão entre as mandoras orientais já tradicionais e a conscientização do efeito psicológico da toque reavivada pelas correntes psicoterápicas ocidentais e neo-ocidentais, resulta em uma terapia mais profunda e abrangente do que a simples soma das partes.

Tanto as reclamações de origem física, quanto as de foco emocional são atendidas na mesma proposta de trabalho, em conformidade com o paradigma holístico, ampliando o leque de oportunidades em atender quantitativo e qualitativamente à Clientela potencial.

A ampliação da transferência e contratransferência pelo fator do tocar e ser tocado, obriga o Terapeuta Holístico a manter-se em contínua terapia e supervisão, resultando num indivíduo mais equilibrado e autossuficiente e, como tal, um profissional mais eficiente e um ser humano mais feliz.

VI - Referências Bibliográficas

COOPER, JERRY P. - Jung e Reich - O Corpo Como Sombra - Summus Editorial;

HEDGES, LAWRENCE E.; HILTON, ROBERT e HILTON, VIRGINIA W. - Terapeutas em Risco - Perigos da Intimidade na Relação Terapêutica, Summus Ed., 1997.

MAHN, W. EDWARD - Origênis, Reich e Erns - Summus Editorial;

VEIRA FILHO, HENRIQUE - Tutorial Terapia Holística. São Paulo, Sinabólica, 2002.

VEIRA FILHO, HENRIQUE - O Microcosmo Sagrado - Sinabólica;

WEIL, PIERRE - Holística: Uma Nova Visão e Abordagem do Real - Ed. Pallas Athena, São Paulo, 1990.

VII - Anexos e Apêndices

VII.1

Consciente, Inconsciente, Sistemas de Defesa - Conceitos Técnicos - Psicoterapia Holística

Tenhamos, 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., que podem ser consideradas ações inconscientes 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 nossos **consciente**, enquanto a maior parte das ações em nossa psique acontecem de modo involuntário, **inconsciente**.

Podemos nos atentar facilmente analisando sintomas físicos criados a partir de experiências emocionais reprimidas para o **inconsciente**, que desagregam-se se tornarem conscientes. Raich interpretou, concluindo que o **inconsciente** individual é **corporal** e que a repressão do material psíquico resulta em bloqueio energético e circulação da informação, que evolui para tensões musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência física é igualmente reflex das experiências psíquicas vividas, quanto mais um componente é manifestó 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 Pessoa, que é a nossa máscara ou o papel social do indivíduo, não 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 codificada. Da mesma forma que encontramos nosso mundo compartilhando com nossos pares e com o ambiente (por exemplos...) pulsar nosso coração, de nossos glândulas brancas defenderem nosso organismo, etc., etc., igualmente compartilhamos toda uma herança psíquica primordial inconsciente, tais como nossos **impulsos** e **instintos** (de sobrevivência, de vida, de morte, estudos estes creditados a Freud...), além de uma imemorial sabedoria ancestral, compartilhada na forma de **arquétipos** e manifestos em **sonhos** individuais e coletivos, via como sonhos e sonhos, além de outras formas de interação.

Algumas ações corpóreas são fruto de aprendizado individual e consciente, como por exemplos, dirigir um veículo, cozinhar, etc., etc. Ainda assim, a maioria de nós já observou que tais atos podem ser relegados ao inconsciente, sendo que momentaneamente, quando já se surpreendem ao constatar que dirigiram bilhomas ou prepararam refeições em "piloto automático", em momentos onde o consciente se dedica a outros acontecimentos não planejados. O mesmo pode ocorrer em nossa mente psíquica: uma emoção, sentimento, lembrança a princípio consciente, pode ser relegada a um "segundo plano", se inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outra tarefa... Muitas vezes, nos deparamos com **DEFEITOS "automáticos"** ainda na infância de formarmos um paralelo com recursos corpóreos, da mesma forma que possuímos um "sistema imunológico" que atua aliado à nossa percepção consciente, nos defendendo do que consideramos nocivo, igualmente possuímos **SISTEMAS DE DEFESA** instintivos que, de forma inconsciente, agem "pretingindo" nosso consciente daquilo em que ele, em tese, não está apto a lidar. Claro, a primeira volta, ganha e é algo bom; porém, tudo que é a menos, ou em demasia, sai do ponto de equilíbrio e passa a sofrer efeitos contrários: o esforço energético/corporeológico de "forçar" informações a permanecerem inconscientes é demandado, resultando tanto em efeitos subjetivos, como insatisfação, ansiedade, infelicidade, etc., até mesmo, sintomas físicos das mais simples até as mais graves.

Na literatura, estas recursos costumam ser traduzidos como "**mecanismos**" de **defesa**, contudo, perante a visão holística e em plano sutil 21, a expressão mais adequada é **SISTEMAS DE Defesa**, ampliando a constatação reducionista original (já "tatu de moda" aplicar termos destruidos a descrever máquinas para tentar explicar seres vivos...).

Desenvolvemos, a seguir, alguns desses recursos, com uma breve descrição, com a ajuda de famosa fábula "A Raposa e As Uvas". Apesar de citar que é impossível alguém descobrir 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 uvas ainda estão "verdes"...

1) Repressão: Esta defesa consiste em relegar ao inconsciente um evento, ideia, sentimento 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 das mais variadas podem ter origem neste esforço de reprimir. A repressão é o "ressequimento" **inconsciente** de fatores psíquicos relevantes, não compatíveis com a auto-imagem que possuímos.

A Raposa diz para si: "Uvas? Uvas? Uvas? Bem sei que é isso, não faço ideia de 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 perosa demais para ser tolerada, comentando a substituindo o que lhe contraria por versões fantasiosas e idealizadas. Atendem à diferenciação na Repressão, o fator psíquico chamado é "resequido", "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: "..., é só que não quero essas uvas ainda verdes...".

3) Racionalização: É o processo no qual nos auto-justificamos "racionalmente" para uma atitude, ação, ideia ou sentimento que vivenciamos. Diferenciado-se das "tentativas" criadas pela negação que MODIFICA 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 certo é que posso pegar essas uvas e comer... O fazendeiro tem tanta e nem liga para elas, então até ali fazendo um favor, pois eu não tiro um pouco e levo embora, elas vão acabar apodrecendo no pé e trazendo um monte de insetos que vão estragar todas as plantações da região".

4) Formação Reativa: Esta 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 defesas, 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 desejamos.

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, dedica-se aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o meio "externo", como se não fôssemos nós, mas sim, "outro" pessoa, animal ou objeto que possua essas características. Para evitar-se de envolver e reprimir em nós mesmos certos pensamentos, impulsos e desejos, passamos a "projetar" eles em terceiros, direcionando também nossa desaprovação para estes.

A Raposa diz para si: "..., Aquelas coelhas não têm os olhos feiosidos dessas uvas; certamente está romendo de desejo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais depravada!...".

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 essas... Tantas, não consigo... Tudo bem... Essas coisas acontecem...".

7) Repetição: Nesta defesa, é como "voltar a ser criança", lidando de forma "infantil" com a ocorrência, utilizando algum artifício para "fugir" do lidar com a situação, procurando distrair-se com algo lúdico...

A Raposa diz para si: "..., Éas uvas difíceis! Melhor é eu assistir um filme, relaxar, comer uma pipocainha...".

8) Substituição: É o Sistema de Defesa mais bem avaliado sistematicamente... Tal qual os demais que descrevemos, o processo ocorre de forma inconsciente, sendo que transmuta-se um impulso originalmente inaceitável para nossa consciência, canalizando essa "energia" em uma ação socialmente produtiva e bem recebida...

A Raposa diz para si: "..., Uvas... Que boa ideia! Fazer uma grande plantação e a cultivar à disposição de todos os transeuntes, que podem ficar a vontade em saciar sua fome, comendo algumas delas...".

Yôga

Um dos Sistemas de Defesa, o **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 desprojetados no profissional pelo Cliente, que Freud denominou **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**. São elementos repetitivos, muitas vezes, infantis, que geram uma expressão no espaço emocional, criado pelo encontro "profissional - cliente", visto que estes tenham plena consciência do fenômeno em questão.

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 contratransferência, pois, passando por análise e se **AUTOCONHECENDO**, o profissional terá mais capacidade de detectar as ocorrências desta projeção, as quais, por sua vez, são bem mais facilmente percebidas por alguém "de fora", ou seja, um supervisor.

Detectar e perceber essas próprias ideias de defesa em ação nos torna ainda mais ágeis a perceber o mesmo em nossos Clientes. Quanto mais profundamente desvendarmos nossa própria inconsciência, 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... Imaginem uma Cliente "falando mal" de sua mãe e a Terapeuta Holística que entende, sendo mãe e sendo uma filha com o mesmo discurso... Se não estiver atento à possibilidade da contra-transferência, é capaz até de "torcer os braços" da mãe dela...

Observem que há tanto a transferência "positiva" (amor, carinho...) quanto "negativa" (ódio, rejeição...) 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 "ódio" seu analista...

Concluímos, portanto transferência e contra-transferência, é a responsabilidade do **PROFISSIONAL** estar atento a estas questões e evitar que as mesmas atrapalhem o processo terapêutico. No verdade, se bem trabalhada a transferência pode até facilitar e desenvolver o atendimento.

VOLII -

Inadequação de Termos - "massagem" e "massagista" na Terapia Holística

Se o profissional faz uso de técnicas corporais, jamais deverá chamar este trabalho de "massagem", não só pelo sentido pejorativo que a confusão com prostituição trouxe à palavra, como, também, pelo fato de que estaria sendo enquadrado dentro de alguns requisitos impossíveis de serem cumpridos, pois estaria sujeito às seguintes diretrizes, dentre outras:

DECRETO-LEI 4.113 DE 14/02/1942
Regula a Prática da Medicina, Cirurgias Dentárias, Parturício, **Massagistas**, Enfermeiros, de Casas de Saúde e de Estabelecimentos Complementares, e de Preparados Farmacológicos das Parturisas, dos **Massagistas** e Enfermeiros (artigos 2º e 7º)
ART 2º - A prestação de serviços, aos **massagistas** e aos enfermeiros fazer referências a tratamentos de doenças ou de estado médico de qualquer espécie.
ART 3º - Ao prestador de **massagistas** e os enfermeiros estão obrigados a mencionar em seus anúncios o nome (título profissional e local) onde são encontrados.
LEI 3.968 DE 05/10/1961
Dispõe sobre o Exercício da Profissão de Massagista, e dá outras Providências.
ART 1º - O exercício da profissão de Massagista só é permitido a quem possua certificado de habilitação expedido e registrado pelo Serviço Nacional de Fiscalização da Medicina após aprovação, em exame, perante o mesmo órgão.
ART 2º - O massagista devidamente habilitado, poderá exercer sua função em um dos seguintes casos:
1 - a aplicação de massagem dependa de prescrição médica, registrada e recuada em livro competente e aplicada no gabinete;
2 - somente em casos de urgência, em que não seja encontrado o médico para a prestação de que trata o item anterior, poderá ser esta dispensada;
3 - será, somente, permitida a aplicação de massagem manual sendo vedado o uso de aparelhagem mecânica ou hidráulica;
4 - a competência dependente de prática aprovada de autoridade sanitária fiscalizadora.

Como podem perceber, será muito melhor nominar seus trabalhos como "Terapia Corporal", evitando, assim, se enquadrarem nas leis acima citadas, as quais só podem ter sido criadas para coibir a prática da Massagem.

Já há anos o SMTS recomenda abolir o termo "massagem" (tanto por ser associado popularmente à prostituição, como por enquadrar-se em legislação impossível de ser cumprida), que deve ser substituída por "Massoterapia", ou, melhor ainda "Terapia Corporal".

Ultimamente, a expressão "massoterapia" igualmente passou a ser sinônimo de prostituição, além de que, no Paraná, os órgãos públicos identificam como sinônimo de "massagem" e passaram a exigir daqueles que almejam trabalhar com esta técnica, o cumprimento das legislações impraticáveis (DECRETO-LEI 4.113 DE 14/02/1942 e LEI 3.968 DE 05/10/1961).

Portanto, a melhor solução é o termo "Terapia Corporal" e aproveitar a oportunidade para que os cursos se aperfeiçoem para fazer justiça a este nome e acrescentem ensinamentos de Reich e Lowen (psicossomático/terapia e bioenergético) às já consagradas mandras corporais orientais e ocidentais.

VOLII -

Consciente, Inconsciente e Sistemas de Defesa

Conceitos Técnicos - Psicoterapia Holística

Paralelos entre as abordagens Psicanalíticas 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 cerebros, os neurônios, o sistema nervoso, mas, finalmente, desistiu desse caminho e desenvolveu todo um esquema teórico/filológico capaz de embasar o psicanalista a se preparar a lidar com conceitos como ID, Ego, Superego, Inconsciente, Pré-Consciente, Consciente, sistemas de defesa, associações de ideias, fases do desenvolvimento sexual,

traumas, atos falhos, etc., enfim, uma sequência teórica 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 hereditário, 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, este próprio é amorfo, caótico e desorganizado. Impulsos contraditórios existem lado a lado, sem que um anule o outro, ou sem que um domine o outro. O Id é o 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 consequências indesejáveis.

Ego - É a parte da psique 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 realizá-lo. Tem a tarefa de garantir a saúde, segurança e sanidade da personalidade. O ego se esforça pelo prazer e busca evitar o desconforto. 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 das idéias morais, modelos de conduta e dos construtos que constituem as tradições 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 (controle, planejamento, organização, etc.), sendo a fonte dos sentimentos de culpa e medo de punição.

Freud distingue três níveis classificatórios para a mente:

CONSCIENTE - de respeito à capacidade de ter percepção dos sentimentos, pensamentos, lembranças e fantasias do momento;
PRE-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 disfarçada.

Divisão de Freud em vários aspectos, **Reich** "corporífico" e inconsciente individual, identificando suas informações como uma bioenergia circulante (por ele denominada "orgão"). A negação das emoções, impulsos, desejos oriundos do Id se dá pelo impedimento da livre passagem da bioenergia por meio da musculatura corporal, que 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 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 (já mais assumido...) com as teorias de **Terapia Tradicional Chinesa** e **acso Meridianos** (sentimos preferências da energia circulante). Analisando os Clientes, Reich e seus discípulos identificaram regiões corpóreas estabelecimento 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 repassemento aproxima-se e muito das zonas tradicionalmente definidas para os **Chakras** (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 "ótimista", 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 individual, sendo em sua maior parte, **COLETIVO**, compartilhado por todos os indivíduos.

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 nossa criação, de nossos glóbulos brancos defenderem nosso organismo, etc., etc., igualmente compartilhamos toda uma herança psíquica primordial inconsciente, tais como nossos **impulsos** e **instintos** (de sobrevivência, de vida, de morte, estudos estes creditados a Freud...), além de uma imemorial 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 musculares específicas ("curações"), 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 Tuí-ná, Shiatsu, Tai-Tai, dentre muitas outras.

Jung, por sua vez, em mais uma distorção em relação a Freud, ampliou o conceito inicial de **Inconsciente**, que era todo como individual, no seja, "separado" para cada indivíduo, introduzindo nele o adjetivo de **Coletivo**.

A análise dos sonhos (por sinal, mais uma **TRADIÇÃO MILENAR** de todos os povos, pagão e sacerdotes, no seja, os ancestrais dos Terapeutas Holísticos de todas as culturas...) dos Clientes entendiam, frequentemente, idéias e conceitos universais, expressos nas mais variadas culturas, perpetuados 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 os físicos e igualmente relacionados com o Universo em seu todo. Ou seja, uma abordagem verdadeiramente **HOLÍSTICA**. Bem 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 "porta" de união entre a Psicologia e várias outras técnicas igualmente

estudadas na Terapia Holística.

Tacemos, 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 considerados ações *instintivas* 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 *instintivo*, **inconsciente**.

Freud teve sua atenção desviada justamente analisando sintomas físicos criados a partir de ocorrências emocionais reprimidas para o inconsciente, que desaguiam 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 nossa criação, de nossos glóbulos brancos defenderem nosso organismo, etc., etc., igualmente compartilhamos toda uma herança psíquica primordial inconsciente, tais como nossos **impulsos** e **instintos** (de sobrevivência, de vida, de morte, estudos estes creditados a Freud...), além de uma imemorial 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.

Algumas ações corpóreas são fruto de aprendizagem individual e consciente, como 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: quando já se surpreendem ao constatar que dirigiram kilómetros ou prepararam refeições em "piloto automático", em momentos onde o consciente se dedicou a outros acontecimentos e/ou pensamentos?... O mesmo pode ocorrer em nosso mundo psíquico: uma emoção, sentimento, lembrança, e princípio, consciente, pode ser relegado a um "nagado plano", ao inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outra parte... Muitas vezes, isso decorre de uma **DEFESA "automática"**. Ainda na década de trinta os psiquiatras em parceria com neurólogos cognitivos, da mesma forma que possuímos um "sistema imunológico" que atua atreito à nossa percepção consciente, nos defendendo do que consideramos nocivo, igualmente possuímos **SISTEMAS DE DEFESA** psíquica que, de forma inconsciente, agem "protetendo" nossos conceitos daquilo em que nós, em tese, não está apto a lidar. Claro, à primeira vista, parece e é algo bom; porém, tudo que é o mesmo, ou em demasia, sai do ponto de equilíbrio e passa a surtir efeitos contrários: o *reforço energético/corporesquico* de "força" informações a permanecerem inconscientes é demasiado, resultando tanto em efeitos subjetivos, como insatisfação, ansiedade, infelicidade, etc., até mesmo,

sintomas físicos das mais simples até os mais graves.

Na literatura, estes recursos costumam ser traduzidos como "mecanismos" de defesa, contudo, perante a visão holística e em plano sutil 21, a expressão mais adequada é **SISTEMAS DE Defesa**, ampliando a conotação reducionista original (já "tal" de modo" aplicar termos destinados a descrever máquinas para tentar explicar seres vivos...).

Dedicaremos, 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 desconectar 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, ideia, sentimento 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 "equipamento" **inconsciente** de fatores psíquicos relevantes, são incompatíveis com a auto-imagem que possuímos.

A Raposa diz para si: "... Uvas? Que uvas? Bem sei o que é isso, não faço idéia do gosto que tem e nunca me passou pela cabeça comer uma".

Yôga

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 pessoal demais para ser tolerada, comumente a substituindo o que lhe contraria por verdades fantasiosas e idealizadas. Atenção à diferenciação: na Repressão, o fator psíquico indomado é "reprimido"; "negado da consciência";, como se nunca tivesse existido (já com a Negação, ele é SUBSTITUÍDO por uma "nova verdade" dos fatos...

A Raposa diz para si: "... Eu é que não quero essas coisas ainda verdade...".

3) Racionalização: É o processo no qual nos auto-justificamos "racionalmente" para uma atitude, ação, ideia 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 pagar essas coisas e comer... O fazendeiro tem tarefas e nem liga para elas, estou ali fazendo um favor, pois se eu não tirar um pouco e levar embora, eles vão acabar apodrecendo no pé e trazendo um monte de insetos que vão estragar todas as plantações da região".

4) Formação Realistas: Este Sistema de Defesa substitui o que de fato se deseja ou sente justamente pelo que lhe é oposto, inventando inconscientemente aquilo que realmente quer... Como os outros sistemas de defesa, as formações realistas são desenvolvidas, inicialmente, na infância, onde ocorre forte repressão aos impulsos, geralmente acompanhada por uma cobrança social de fazer justamente o oposto do que deseja.

A Raposa diz para si: "... Vou montar guarda diante dessas coisas, pois tem muita gente querendo roubar-las do fazendeiro e é meu dever não permitir que isso aconteça".

5) Projeção: Nesta forma de auto-defesa, dedica-se os aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o mais "externo", como se não fôssemos nós, mas sim, "outro" pessoa, animal ou objeto quem possuísse essas características. Para evitar-se de emergir e responder em nós mesmos certos pensamentos, impulsos e desejos, passamos a "projetá-los" em terceiros, direccionando também nossa desaprovação para estes.

A Raposa diz para si: "... Aquela caçota não tira os olhos feiíssimos dessas coisas, certamente está morrendo de desejo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais depravada!..."

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 vozes... Talvez, não conseguia... Tudo bem... Essas coisas acontecem...".

7) Repressão: 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 distair-se com algo lúdico...

A Raposa diz para si: "... Éta, essas coisas! Melhor é eu assistir um filme, relaxar, comer uma pipocainha...".

8) Sublimação: É o Sistema de Defesa mais bem aceito socialmente... Tal qual os demais, que descrevermos, o processo ocorre de forma inconsciente, sendo que transmuta-se um impulso originalmente inaceitável para nossa consciência, canalizando essa "energia" em uma ação socialmente produtiva e bem recebida...

A Raposa diz para si: "... Ué... Que boa ideia! Fazer uma grande plantação e a colheita! À disposição de todos os transeuntes, que podem ficar à vontade em sacar sua fome, comendo quantas desejarem...".

Um dos Sistemas 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 Cliente "falando mal" de sua mãe e a Terapeuta Holística que atende, sendo mãe e tendo uma filha com o mesmo discurso... Capar 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 desdobrar do atendimento.

Observem que há tanto a transferência "positiva" (sentir, catarse...) 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 "ódio" seu analista...

Todos os profissionais, em especial os de consultório, estão sujeitos à **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**, cujo único "artífice" é perceber que este fenômeno existe e firmarmos 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...

Todos os correntes psicoterápicos 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 projeção, as quais, por sinal, são bem mais facilmente percebidas por alguém "de fora", ou seja, um supervisor.

Detectar e perceber nossos próprios distúrbios 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 desdobrar do atendimento.

ID de solução único: #1232

Página 9 / 10

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 17/05/2024 15:54

URL: <https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=24&id=230&artlang=pt-br>

Yôga

Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS

Última atualização: 2009-07-20 16:24