

Holística 2006

ACONSELHAMENTO NA TERAPIA HOLÍSTICA
Maximizando seu atendimento com a inclusão da
Psicoterapia
ACONSELHAMENTO NA TERAPIA HOLÍSTICA Maximizando seu atendimento
com a inclusão da **Psicoterapia**

Henrique Vieira Filho
Terapeuta Holístico - CRT 21001

A Psicoterapia é parte integrante do atendimento na Terapia Holística e um de seus maiores diferenciais em relação a outras profissões correlatas. Uma das formas mais práticas e eficientes de introduzir a proposta em consultórios é a implementação de técnicas básicas de Aconselhamento. Diferente do que popularmente se entende como "dar conselhos", a conversação terapêutica aplica muito do saber ouvir, pontuando tópicos relevantes com perguntas pertinentes e convites à reflexão. A receptividade sem julgamentos e empatia que se desenvolve entre Terapeuta Holístico e Cliente conduz a uma relação terapêutica mais eficaz e mutuamente gratificante, implementando o autoconhecimento e, com este, a maximização da Qualidade de Vida, que é o objetivo maior de nosso trabalho.

Holística 2006

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. 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 antagonista à abordagem "empírica-holística-aceessível" de nossos ancestrais xamânicos. 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 do Aconselhamento e demais abordagens Psicoterápicas.

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 uma 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...

Para o resgate da abordagem Holística, havemos de compensar a ênfase de décadas aos aspectos físicos-objetivos, revitalizando as terapêuticas focadas ao psíquico-subjetivo-transcendente.

A proposta aqui apresentada busca **RE-incluir a Psicoterapia** no dia-a-dia das técnicas de abordagens somáticas (tais como Acupuntura, Fitoterapia, Terapia Corporal, Cromoterapia, Cristalterapia, etc.). Para tal, convém iniciarmos pelo básico, ou seja, o **ACONSELHAMENTO**, nome moderno que se dá àquilo que tão bem já praticavam nossos antecessores 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 titulação de Terapeuta Holístico.

Holística 2006

Material e Metodologia:

1. Definição.

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.

Na cultura anglo-saxônica, o termo Aconselhamento ("counseling") é utilizado para designar um conjunto de práticas que são tão diversas quanto as que configuram as práticas de: orientar, ajudar, informar, amparar, tratar. H.B e A.C. English definem o aconselhamento como "uma relação na qual uma pessoa tenta ajudar uma outra a compreender e a resolver problemas aos quais ela tem que enfrentar".

Um tema que concerne à filosofia do aconselhamento, predomina em toda a literatura anglo-saxônica: a crença na dignidade e no valor do indivíduo pelo reconhecimento de sua liberdade em determinar seus próprios valores e objetivos e no seu direito de seguir seu estilo de vida.

O indivíduo tem um valor em si, independentemente do que pode realizar. Muitas vezes, a pessoa não é consciente ou ignora seu potencial de desenvolvimento. O aconselhamento visa ajudá-la a desenvolver sua singularidade e a acentuar sua individualidade. Mais que uma filosofia que poderia ser interpretada, à primeira vista, como uma forma de individualismo selvagem, todos os grandes textos do aconselhamento fazem referência à responsabilidade da pessoa diante dela mesma, do outro e do mundo em torno dela. O indivíduo não é nem bom, nem ruim por natureza ou por hereditariedade. Ele possui um potencial de evolução e de mudança. O(A) aconselhador(a) deve considerar o sentido e os valores que o Cliente atribui à vida, às suas próprias atitudes e comportamentos porque quando uma mudança se impõe no contexto de vida, isto pode se chocar com as opções filosóficas da pessoa em questão e ser em si uma causa de dificuldade (ex.: mudança de atitude diante do trabalho, da família, da sexualidade, da morte,...).

Segundo Catherine Tourette-Turgis, "o princípio de coerência do aconselhamento reside fundamentalmente no fato de que muitas situações da vida são, elas mesmas, causas de sofrimentos psíquicos e sociais, necessitando uma conceitualização e que dispositivos de apoio sejam colocados à disposição das pessoas que as vivem".

Para ela, "o aconselhamento é uma forma de "psicoterapia situacionista". Isto é, a situação é causa do sintoma e não o inverso. O aconselhamento, forma de acompanhamento psicoterápico e social, designa uma situação na qual duas pessoas estabelecem uma relação, uma fazendo explicitamente apelo à outra através de um pedido (verbalizado) com objetivo de tratar, resolver, assumir um ou mais problemas que lhe dizem respeito... A expressão "acompanhamento psicoterápico" seria insuficiente na medida em que os campos de aplicação do aconselhamento designam muitas vezes realidades sociais produtoras em si mesmas de um conjunto de distúrbios ou de dificuldades para os indivíduos".

Neste sentido, o aconselhamento responde às necessidades de pessoas que procuram ajuda de uma outra para resolver, em um tempo relativamente breve, problemas que não são oriundos necessariamente de questões profundas (do ponto de vista psicoterápico). Estes problemas podem estar ligados, na verdade, aos empecilhos ou a um contexto específico com o qual elas precisam se adaptar ou aos quais elas devem sobreviver e pelos quais, na maior parte do tempo, a sociedade não as preparou (ex.: traumatismos de guerra, prevenção da aids, desemprego, ...) ou não assegura as funções de apoio adequadas em tempo real, ou seja, de imediato.

Existem pontos comuns no desenvolvimento do aconselhamento que podem ser resumidos pela importância dada:

Aos métodos ativos na relação de ajuda;

A crença no potencial de um indivíduo ou de um grupo;

A crença na transformação em um curto espaço de tempo;

Ao estabelecimento de uma relação onde a autoridade é substituída pela empatia;

A um ambiente facilitador de mudança e de evolução pessoal.

2. Bases do aconselhamento: ATITUDES

2.1 ESCUTAR

A escuta, no aconselhamento, se diferencia daquela que nós experimentamos cotidianamente. Significa uma forma de engajamento em relação ao outro, implicando estar sensível e atento a este.

Escutar não se resume ao fato de captar os conteúdos e os sentimentos que o Cliente expõe. Da mesma maneira, a escuta não é um processo terapêutico em si e não é suficiente para completar o desenvolvimento e realizar mudanças.

Holística 2006

A escuta é a competência de base indispensável ao exercício de outras capacidades, como a de reformular os conteúdos de uma entrevista, sentimentos e emoções expressas.

O que é a escuta ?

A escuta em aconselhamento, é uma prática que induz imediatamente a um certo tipo de relação entre o(a) aconselhador(a) e o Cliente. Tal experiência de escuta é frequentemente a primeira vivida pelo o aconselhado. Na verdade, ele se sente escutado sem os filtros habituais constituídos pelo julgamento, pela opinião ativa da vida social ordinária, pela avaliação e o análise em certos métodos convencionais.

Os níveis de escuta:

1 - O primeiro nível concerne o que é dito na relação. No entanto, se ficarmos neste nível, a relação não se desenvolve muito e o Terapeuta Holístico fica em posição "de escutar uma história".

2 - O segundo nível, definido por certos autores como uma "atenção flutuante", concerne não somente o que é dito mas também o que existe "além das palavras". O Terapeuta Holístico fica atento às palavras, mas também aos aspectos não-verbais (expressão do rosto, gestos, movimentos dos olhos...) e para-lingüísticos (volume, tom, rapidez...) utilizados pelo Cliente.

3 - Além destes dois níveis de escuta, o(a) aconselhador(a) deve também estar atento ao que ele pensa, às suas próprias emoções, às suas próprias sensações corporais. Pois estes indícios podem lhe servir de indicadores do que se passa na relação e o Terapeuta Holístico pode utilizá-los como uma espécie de "caixa de ressonância" do desenvolvimento da relação.

Perguntas que o Terapeuta Holístico pode se fazer:

Eu sou capaz de escutar o que a pessoa quer me dizer sem me sentir em perigo ?

Por que sinto certas dificuldades ao escutar pessoas que provocam em mim sentimentos excessivos e perturbam minha escuta ?

Até onde eu posso escutar alguém mantendo-me neutro ?

Reflexões:

Frequentemente é difícil escutar o outro porque evito escutar o que se passa em mim mesmo.

As mensagens contraditórias da minha comunicação podem parasitar minha escuta.

2.2 ACEITAR

A aceitação é uma atitude fundamental no aconselhamento. Comunicar sua aceitação implica que todas as atitudes e os comportamentos verbais e não verbais do profissional indicam à pessoa que alguém está tentando compreendê-la, aceitá-la completamente.

A aceitação é, algumas vezes, mais importante que a compreensão. A pessoa tem antes de tudo a necessidade de ser aceita como ela é, como se sente, como diz que se sente antes de poder explorar a mudança. Frequentemente, no momento de um evento desequilibrante, a pessoa descobre que a aceitação que acreditava ter conquistada, de tal ou tal pessoa à sua volta, na verdade, não era real. Por exemplo, as pessoas soropositivas viram-se, quase sempre, confrontadas com o luto do amor incondicional dos seus. A confrontação de uma deficiência, em função das angústias que ela suscita, reduz a capacidade de aceitação de pessoas que estão em volta e que têm dificuldades de se confrontar ao sofrimento da pessoa, mantendo-se distantes.

Como manifestar seu grau de aceitação ?

Ajudando a pessoa a restaurar a auto-imagem e a auto-estima.

Holística 2006

Ajudando a pessoa a desenvolver uma maior aceitação de si mesma (frequentemente as pessoas são muito severas com elas mesmas: por exemplo, elas não se autorizam ao repouso, elas se sentem culpadas de estarem com problemas...).

Perguntas que o Terapeuta Holístico pode se fazer:

Sou capaz de aceitar totalmente a personalidade do outro, em uma relação de Conselho?

Por que, algumas vezes, aceito certos comportamentos de uma pessoa e desaprovo totalmente outros ?

Como posso comunicar minha aceitação em relação aos sentimentos do outro ?

Se eu desaprovo uma pessoa, o que faço ?

Reflexões:

Posso me sentir ameaçado (a) por certos comportamentos de uma pessoa: é importante que eu aceite meus próprios sentimentos em relação à esta para em seguida desenvolver minha aceitação em relação a ela.

2.3 AUSÊNCIA DE JULGAMENTO

O julgamento é um obstáculo na progressão da relação de ajuda. Ele bloqueia a capacidade do outro de se responsabilizar, já que o mantém na dependência deste. A relação de Conselho deve se estabelecer sem julgamento de valor.

Perguntas que o Terapeuta Holístico pode se fazer:

Eu posso reduzir o receio que a pessoa tem de ser julgada ?

Até onde posso trabalhar minha falta de julgamento ?

Por que o julgamento positivo pode ser tão ameaçador quanto o julgamento negativo ?

Reflexões:

É difícil liberar uma pessoa do seu próprio receio de ser julgada pelos outros.

Um julgamento positivo significa que nós avaliamos as capacidades e o valor da pessoa: ela pode deduzir que poderíamos, da mesma maneira, atribuir-lhe um valor negativo.

2.4 EMPATIA

A empatia é uma forma de compreensão definida como a capacidade de perceber e de compreender os sentimentos de uma outra pessoa.

Holística 2006

Diferentemente da simpatia ou da antipatia, a empatia é um processo no qual o profissional tenta fazer a abstração de seu próprio universo de referência, mas sem perder o contato com ele, para se centralizar na maneira como a pessoa percebe sua própria realidade. A empatia se resume em uma questão a ser colocada regularmente:

O que se passa, neste instante, com a pessoa que está diante de mim ?

Numerosos trabalhos afirmam que a empatia é fundamental na entrevista e que a qualidade desta está diretamente ligada à experiência do(a) aconselhado(a) e a qualidade do laço terapêutico, independentemente da teoria à qual o Terapeuta Holístico se identifica. Outros estudos (Mitchell, Bozarth, Krauff et Sloan por exemplo) demonstram bem sua importância, mas não a consideram como determinante.

A adoção desta atitude é difícil em certas situações graves que nos forçam naturalmente a nos sentirmos, ao mesmo tempo, afetados, impotentes e que mobilizam em nós, sentimentos como o da injustiça ou o da inquietude. No entanto, uma pessoa confrontada com uma situação difícil precisa em primeiro lugar de alguém presente ao seu lado que a ajude à enfrentar o que ela está vivendo e não uma pessoa que reaja por ela. Pela compreensão empática, o conselheiro ajuda a pessoa à entrar em contato com seus próprios sentimentos e a descobrir o que estes significam.

Como manifestar sua empatia ?

Verbalizando o que é percebido na pessoa como emoção dominante,

Pedindo-lhe para nos dizer o que precisaria mais neste momento,

Tentando compreender o ponto de vista da pessoa e o reformulando sem tentar transformá-lo (é por ela mesma que a pessoa, em um segundo momento, modificará seu ponto de vista da situação).

Os efeitos da empatia na relação de cuidados:

Aumento do nível de auto-estima: "É possível então compreender o que eu sinto sem me dizer que eu estou errada de pensar assim";

Melhora da qualidade da comunicação: "ele não me responde dizendo que ele também pode morrer a qualquer momento, basta por o pé na rua";

Abertura à possibilidade da expressão de emoções profundas: "É verdade que atrás desta raiva se encontram todos os meus medos".

Perguntas que o Terapeuta Holístico pode se fazer:

Posso entrar no mundo íntimo de uma outra pessoa e conseguir compreender o que ela sente e o que ela percebe ?

Posso me sentir suficientemente próximo de uma outra pessoa me sentindo ao mesmo tempo diferente e perder toda vontade de julgá-la e de avaliá-la ?

Reflexões:

Pode ser difícil para mim, dizer a alguém como eu a compreendo.

O mínimo de compreensão reformulada, mesmo incompleta, ajuda consideravelmente o outro a avançar na compreensão dele mesmo.

2.5 CONGRUÊNCIA

Holística 2006

A congruência pode ser definida como: "o estado de espírito" do profissional de aconselhamento quando suas intervenções durante a entrevista são coerentes com as emoções e as reflexões suscitadas nele pelo Cliente.

Supõe, da parte do(a) aconselhador(a), disponibilidade com relação às emoções e aceitação destas. Na verdade, Carl Rogers desenvolve a hipótese que "a mudança da pessoa é facilitada quando o terapeuta é o que é"; quando seus contatos com o cliente são autênticos, sem máscara nem fachada, onde se expressa abertamente os sentimentos e atitudes que invadem seu interior neste momento preciso.

A congruência do Terapeuta Holístico vai, de uma certa maneira, autorizar a do cliente. O profissional oferece um espelho de possíveis efeitos que podem provocar a atitude e o comportamento do Cliente numa relação interpessoal onde a integridade e o profissionalismo do(a) aconselhador(a) dão uma garantia que este (a) não está colocando na relação suas próprias neuroses. Muitas vezes, isto favorece ao Cliente, entrar em contato com seus próprios sentimentos.

Perguntas que o Terapeuta Holístico pode se fazer:

Será que me expresso de maneira a comunicar ao outro a minha imagem ?

Como posso distinguir minhas próprias reações das dos outros ?

Como posso permitir a uma outra pessoa que ela possa perceber o que eu sou e me aceitar como tal ?

Reflexões:

Se posso me mostrar tal como sou, se posso reconhecer e aceitar meus próprios sentimentos, posso então favorecer, ao outro, o crescimento e o seu desenvolvimento.

Se posso permitir que o outro descubra certos aspectos de minha personalidade, que ele de toda maneira se apercebeu, ele poderá se aceitar melhor.

3. Bases do aconselhamento: TÉCNICAS

3.1 Questão aberta

Esta é uma técnica muitas vezes usada para recolher informações ou esclarecimentos sobre um ponto preciso. Em princípio, as questões utilizadas pelo(a)s aconselhador(e)a(s) são "questões abertas" necessitando de uma resposta mais longa que um simples "sim" ou "não".

As questões abertas encorajam os Clientes a compartilhar seus pontos de vista com o(a) aconselhador(a). Responsabilizam o aconselhado, durante a entrevista e lhe permitem explorar por ele mesmo as atitudes, os sentimentos, os valores e os comportamentos sem ser influenciado pelo universo de referência do(a) aconselhador(a).

O(A) aconselhador(a), através de suas perguntas deve, essencialmente, ser guiado(a) pelo desejo de compreender e ajudar e não pelo único desejo de ser informado(a). A maneira de questionar é determinante, a forma e o tom devem ser o mais distante possível de toda forma parecendo ou lembrando uma inquirição ou um interrogatório.

Como fazer ?

A melhor maneira de praticar uma técnica de **Questão aberta** é a de focalizar as expressões que são "lugar comum" e que aparecem durante a entrevista considerando que tudo deve ser sujeito de descrição. Por exemplo, uma frase simples como : "estou triste ", é uma expressão "lugar comum " que necessita de ser descrita de maneira mais detalhada porque cada pessoa tem sua própria definição da tristeza. É possível então, por uma simples questão aberta, tentar focalizar mais precisamente o que a pessoa sente realmente (Seria possível me dizer o que sente exatamente quando está triste ? No que pensa nestes momentos ? etc.).

3.2 Reformulação dos conteúdos

A reformulação do conteúdo nos permite verificar se compreendemos bem o que a pessoa queria nos dizer, o que permite re-focalizar a entrevista quando esta parece tomar várias direções ao mesmo tempo. A capacidade de reformar o que o outro acabou de expressar constitui o primeiro nível na aprendizagem da escuta.

Holística 2006

A reformulação tem os seguintes objetivos :

Permitir ao profissional verificar seu nível de percepção, para estar certo que ele compreende bem o que a pessoa está lhe descrevendo;

Fazer a pessoa entender que ela está realmente sendo escutada;

Concretizar as observações e os comentários da pessoa retomando o que ela disse de uma maneira mais concisa.

3.3 **Esclarecimento** (Clarificação)

O "esclarecimento" consiste em tornar mais claro certos aspectos evocados durante a entrevista.

Tem como objetivo aumentar a capacidade de análise e de verbalização do cliente no que concerne as situações, eventos ou sentimentos.

Exemplo :

"Você disse que estava decepcionado. Como assim, decepcionado ?"

3.4 **Focalização**

A "focalização" tem como objetivo estimular o processo exploratório e de facilitar a resolução de problemas.

As funções da focalização :

Desencadear a expressão de uma emoção mais profunda;

Encontrar a origem de um sentimento;

Permitir a pessoa de se reapropriar de seu problema;

Facilitar a resolução de problemas.

Exemplos de perguntas facilitando a focalização :

Poderia tentar me dizer ou imaginar de quem tem raiva ?

O que tem vontade de dizer para esta pessoa ? Se ela estivesse aqui conosco, o que lhe diria ?

Como poderia lhe dizer o que sente ?

Holística 2006

Como pensa que as pessoas a sua volta vão reagir ?

O que deduz disto tudo ?

O que vai fazer de tudo que acabou de aprender de si mesmo ?

Como vê a solução do seu problema ?

O que esta solução supõe ?

Como se sente diante deste novo problema ?

3.5 Confrontação

A confrontação consiste em fazer com que a pessoa descubra seu grau de implicação ou de contradição em uma situação e tem como objetivo ajudar e esclarecer.

A confrontação exige do profissional uma grande confiança na sua capacidade de ajudar e também da pessoa ou do grupo de progredir. A confrontação é uma potente "alavanca" propulsora do crescimento das pessoas e do grupo.

Exemplo:

"A senhora me diz se sentir livre para tomar esta decisão mas antes estava dizendo que com ela nunca se sentiu realmente à vontade. Será que poderíamos voltar a este sentimento e examinar os meios que tem para tomar esta decisão ?"

3.6 Os silêncios

O aparecimento de momentos silenciosos é em geral favorável ao processo do aconselhamento, com a exceção daqueles que acontecem no momento das primeiras entrevistas e que podem revelar o medo e o desconforto do Cliente ou do(a) aconselhador(a), ligados ao encontro.

A maior parte do(a)s aconselhadore(a)s ficam em silêncio quando este vem do Cliente e intervêm em função do lugar deste na entrevista e do que eles percebem como sendo uma necessidade do outro. O silêncio favorece o começo da relação da pessoa com ela mesma. Será um momento de elaboração importante se puder ser vivido na presença de uma outra pessoa.

Ele favorece a autoconscientização e faz descobrir uma outra forma de presença no mundo.

Tipos de silêncio :

A pausa depois da expressão de um sentimento;

A passagem de um tema a um outro;

A pausa contemplativa;

Holística 2006

A pausa dolorosa:

De timidez:

A necessidade de apoio:

Depois da descoberta.

3.7 Técnica do reflexo

A técnica do reflexo dos sentimentos é uma tentativa de compreensão do ponto de vista do Cliente. Consiste em comunicar ao este o que se percebe de suas emoções e sentimentos no momento presente ou o que diz ter vivenciado durante as situações evocadas durante a entrevista. Isto necessita que aquele que pratica esta técnica se concentre não somente no que a pessoa diz, mas também na maneira como ela diz.

O "reflexo" dos sentimentos é um meio e não um fim. Esta técnica não serve apenas para trazer à tona o que foi vivenciado mas, também, para evidenciar um certo número de problemas. O papel do profissional de aconselhamento consiste em funcionar como um espelho. Esta atitude aumenta a capacidade de compreensão do cliente sobre si mesmo.

Existem numerosos casos de má utilização desta técnica. A mais comum delas consiste em acreditar que a expressão e a identificação dos sentimentos e emoções possuem, por elas mesmas, um valor terapêutico, as vezes mesmo, de transformá-la em técnica principal. No aconselhamento as coisas não funcionam assim, e a eficácia da técnica do reflexo reside essencialmente no fato de que a expressão dos sentimentos é um meio e não um fim. É importante que o Cliente se dê conta por ele mesmo (para conduzir sua vida), não só do interesse que pode existir no fato de expressar seus sentimentos, em certas situações, mas, também no interesse que pode existir no fato de conhecer e confiar nestes quando está diante das pessoas e das situações.

A expressão dos sentimentos negativos ou hostis em uma relação e em um clima de aceitação tem habitualmente o efeito de desarmar os "acting out" (forte transferência, não devidamente analisada, que se traduz em ações reflexas por parte do Cliente). Sentir-se compreendido e aceito é um elemento importante em aconselhamento mas, em hipótese alguma, o trabalho do(a) aconselhador(a) deve ser reduzido a esta técnica.

O trabalho de formulação é muito importante, porque ele ajuda as pessoas a descobrir e ter confiança no que sentem e vivem.

Funções do reflexo:

Permitir a pessoa a se abrir ao que um determinado sentimento ou emoção lhe indica (por exemplo: o medo indica a existência de ameaça; a tristeza indica a existência de uma "ferida", a raiva pode indicar a existência de um empecilho);

Ajudar a pessoa a reconhecer o sentimento expresso;

Verificar que houve uma boa compreensão;

Permitir que a pessoa tenha acesso (em seguida) a uma emoção subentendida.

4. Indo Além do Aconselhamento: Outras Técnicas Psicoterápicas

Uma vez bem compreendido e exercitado o Aconselhamento, estará facilitado o caminho para a inclusão de outras formas de Psicoterapia. Na sequência, abordaremos duas opções complementares:

4.1 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.

Holística 2006

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 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 atribuía aos sonhos um valor basicamente prenunciatório: "...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) vigi, 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 às 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 ideia 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 "encena", 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, retratados tanto do folclore, como da história das religiões e tradições, relacionando o sonho ao patrimônio psíquico e humano geral, extraindo das imagens e ideias 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. Além, com o auxílio destes recursos, todo processo psicossomato-terápico acontece com maior fluidez e rapidez, num ritmo raramente visto nos tratamentos convencionais.

4.2 Vivências

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. Um "massoterapeuta" convencional, perante situações como estas, trataria apenas de relaxar as partes tensas e enrijecer as flácidas. Já um profissional pleno, um **Terapeuta Holístico**, avaliará estes dados como uma "linguagem 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, predispõdo-nos às somatizações. Ao reequilibrarmos a "circulação" energética, induzimos a "circulação" das informações psíquicas, ocorrendo os chamados "insights" ("flashs", lâmpadas de uma consciência maior). Uma vez aflorando à consciência estas informações e que estas venham acompanhadas de suas respectivas emoções (ex-mover = mover para fora), aí sim haverá uma verdadeira mobilização, uma chance de uma mudança na vida da pessoa. A medida em que "digesti", 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 contemtem 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 desequilíbrio (que simplesmente deixa de manifestar-se, ou minimiza...) em autoconhecimento.

Holística 2006

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 atraía 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 sintomatologia, 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, 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.

Holística 2006

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.

Em contraponto, o Brasil apresenta-se pioneiro na (Re)volução da Terapia Holística, coordenando-se por meio do SINTE - Sindicato dos Terapeutas, em seus contínuos 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 ministrar aulas pelo método EAD - Ensino à Distância, propiciando aprendizado independente da localidade em que o interessado estiver.

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.

O Aconselhamento, cujo aprendizado é relativamente simples e intuitivo, em especial para quem exerce outras formas de Terapia, é de fácil integração às demais técnicas já adotadas em consultório. Tamanhos são os ganhos tanto para a Clientela, quanto ao Terapeuta Holístico, ampliando exponencialmente o leque de atuação, que este é um caminho obrigatório a qualquer profissional que deseje maximizar seus potenciais e sua realização na carreira.

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 Reichiana e Junguiana e a Terapia Transpessoal (que inclui regressão, progressão, vivências, etc...).

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.... É o trabalho aqui apresentado convida a todos a experimentar esta proposta.

Holística 2006

Referências bibliográficas:

"Counseling, Santé et Développement" em www.counselingvib.org.

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

"Tutorial Terapia Holística" - SINTEbooks

Anexos e Apêndices:

PLANILHA - RESUMO: ACONSELHAMENTO	
ATITUDES	
Escutar	Receptividade total ao que o Cliente transmite verbalmente e corporalmente
Aceitar	Aceitação do Cliente como ele é, como diz que se sente, contribuindo com sua auto-estima
Ausência de Julgamento	Jamais julgar, nem a favor, nem contra
Empatia	Compreender o ponto de vista do Cliente sem tentar transformá-lo
Congruência	Sinceridade e coerência na relação com o Cliente
TÉCNICAS	
Questão aberta	Identificar expressões tipo "lugar comum" e estimular ao Cliente que aprofunde o tema, focalizando mais especificamente o que realmente sente.
Reformulação dos conteúdos	Verbalizar, resumidamente, as observações e os comentários do Cliente, retomando o que ele disse de uma maneira mais concisa, para melhor compreensão e também para que fique claro que realmente o está escutando.
Clarificação	Retomar certos tópicos da consulta, solicitando ao Cliente que os esclareça mais profundamente, objetivando ampliar a capacidade do mesmo em compreender tais situações, eventos, emoções.
Focalização	Focar a conversa sobre um único tópico em destaque, estimulando o Cliente a contatar mais profundamente a emoção e as origens do problema

Holística 2006

Confrontação	Pontuar, sem julgar, algumas contradições nos relatos do Cliente, ajudando-o a repensar o assunto.
Silêncios	Detectar e respeitar as pausas do Cliente que se originam depois da expressão de emoções, de insights, de auto-reflexão, permanecendo receptivo
Espelhamento	Demonstrar sua compreensão do ponto de vista do Cliente, comunicando-o quanto às emoções detectadas no atendimento, fazendo-se de "espelho", facilitando-lhe a sua capacidade de auto-compreensão.

1)

Terapia Holística: Ciência ou Arte ?

Yin, Yang... Ciência, Arte...

Aparentes opostos, com certeza, complementares.

ambas somam as faces da moeda do Conhecimento.

...

O conhecimento humano poderia ser dividido entre o conhecimento organizado e o conhecimento ingênuo. O conhecimento ingênuo nada mais seria do que um conhecer intuitivo que pode ter algum grau de reflexão, mas de que certo modo só pertence àquele ser que o percebeu e que sobre ele refletiu. É uma forma de conhecimento muito pessoal. Já o conhecimento organizado nos propicia o surgimento da própria civilização. Esse é o conhecimento registrado, que pode ser transmitido para outras pessoas sem a presença daquele que o desenvolveu, e que se despersonaliza no sentido de criar uma cultura, que pode se realimentar para criar conhecimentos novos, e mais sofisticados.

Dentro do conhecimento organizado podemos encontrar uma nova subdivisão: ciência e arte.

...

Textos extraídos de www.ricardohage.com/artigos/estetica.pdf

A Ciência aplica a lógica formal e metodologia, resulta de uma atitude consciente em direção ao entendimento e um esforço fundamental de comprovação, objetivando a intervenção no que se conveniu chamar de realidade. Já a Arte, atua sobre uma lógica subjetiva, isenta de compromissos com a verificação e nasce de uma atitude inconsciente do ser humano, que no geral quer deixar sua marca nessa mesma realidade.

Com o advento da Modernidade, a sociedade ocidental pautou-se por uma crescente racionalização, assumindo a Ciência como o fundamento geral de nossa orientação no mundo. Nossa civilização passou por uma ditadura religiosa, onde os dogmas da Igreja constituíam a verdade inquestionável, para um atual estado de ditadura científica, na qual confundem aquilo que a Ciência não consegue explicar, como sendo algo impossível de existir.

A Terapia Holística, que sob outros nomes, existe desde os primórdios da humanidade, possui sua própria lógica singular, muito mais para a subjetividade da Arte, do que para a objetividade da Ciência. Os resultados obtidos pelos Terapeutas Holísticos não cabem nos moldes da pesquisa científica tida como "oficial", resultando daí, ter sua validade e eficácia injustamente questionadas. Na Idade Média, milhares de nossos antepassados tiveram que negar suas práticas, ocultar seus conhecimentos, esconder suas poções, enfim, renunciar às suas essências (em vários sentidos...) para escapar das fogueiras da Inquisição. Ainda traumatizados com a perseguição histórica, nos tempos modernos, novamente renegam suas origens, tentando sobreviver à inquisição do que se convencionou chamar Ciência. Submetendo-se a alguma de seus atuais algozes, a Terapia Holística perdeu parte de sua identidade, alforindo mão de seu linguajar, de seus fundamentos, gerando um sincretismo que não surtiu

Holística 2006

o efeito desejado. Incabíveis em tubos de ensaio, ao tentar "discursar em língua estrangeira" ("cientificês"...), a maior parte das técnicas terapêuticas milenares soaram ainda mais estranhas aos donos da verdade oficial e aí sim foram condenadas, de vez, às fogueiras purificadoras dos dogmas de laboratório. Algumas técnicas tiveram destino ainda mais cruel: tanto abriram mão de suas origens, tanto se adaptaram, que correm o risco de se transformar em "monstros transgênicos", produtos artificiais adequados aos padrões de consumo "oficial". A Terapia Tradicional Chinesa, por exemplo, se perder sua alma, transformará seus praticantes em meros espetadores de agulhas, máquinas automáticas de aplicações de tabelas... Já a Fitoterapia, se perder suas "raízes", será mais um serviçal da indústria de patentes, do que ao bem-estar de seus adeptos.

Yin e Yang... noite e dia... ciência e arte... faces alternantes de um mesmo fenômeno. Em algum momento no tempo, a Terapia Holística será Ciência, também. No presente, há que ser percebida, compreendida e aceita como ARTE, pois esta é a faceta que agora se mostra. E se valoriza ! Afinal, enquanto a Ciência é inconstante e temporal (o que é fato científico hoje, pode ser a falácia teórica, amanhã...), a Arte é eterna... Resgatemos a auto-estima de nossa profissão, nossa herança milenar e assumamos que

A Terapia Holística é a ARTE da Qualidade de Vida !

2)

A História da Terapia Holística

“
Em todo lugar e em todas as épocas,

sempre existiram Terapeutas Holísticos”

(paráfrase sobre texto de 1986, 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 intuitivos 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 possuíam 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. E ele o iniciado nos mistérios da natureza, nos segredos dos ciclos de vida e morte, nos fenômenos móbidos 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.

O universo xamânico, podemos afirmar, é sincrônico; 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 sincrônica dos fenômenos todos que os agreguem.

Holística 2006

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 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 às 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 desta sabedoria era perpetuada e transmitida de geração a geração.

A fiteirapia, 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. Havia 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 surtissem diversas especialidades médicas, para fazer frente ao crescente número de "doença" que passaram a ser identificadas e definidas suas formas de diagnósticos e procedimentos.

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/cn2001/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 xamânica, que manteve a terapêutica como indissociável do autoconhecimento. Pertinente observarmos que as escolas médicas, elitistas por natureza, eram exclusivas para os letrados abastados e ao gênero masculino; já as tradições xamânicas, 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 atribuíam mais a si o papel de terapeutas: na verdade, cada vez mais em oposição se estabeleciam os poderes da Igreja e os da medicina, pois esta abraçara a ciência, cuja objetividade frequentemente se defrontava com a interpretação e até a 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 Feliceiras... 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 intuía as propriedades terapêuticas, além de aprender pela transmissão oral entre as gerações. Herdeiras da sabedoria milenar, as Feliceiras não se submetiam nem à Igreja, nem ao Estado e muitas gozavam de grande prestígio pela eficácia de seus tratamentos e aconselhamentos. Acusadas de satanismo por um lado, e de viver de credulidade infundada pelo outro, isso em nada abalou sua aceitação pelo povo, que encontrava respostas para suas questões físicas, emocionais e espirituais na terapia das Feliceiras.

Holística 2006

Dividiu-se habilmente o reino de Satã: contra sua filha, sua esposa, a feticheira, 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 feticheira, declarando no séc. XIV que, se a mulher ousar tratar, sem ter estudado, será considerada feticheira e deve morrer.

Texto extraído do livro A Feticheira, 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, 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 consequência 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, preciosos 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 proletariarizar 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", 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 eclodiu espontaneamente em várias partes do globo: a chamada "Revolução Aquariana". Movimentos "hippies", de contra-cultura, de reavitação das tradições, fez com que as feticheiras, xamãs, sacerdotes, herdeiros das artes terapêuticas antigas, ressurissem 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. Revislaram 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 !

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; constatarem, atônitos, que tanto cederam aos poderes dominantes, que estavam perdendo sua IDENTIDADE !

Holística 2006

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: sejam TERAPEUTAS HOLÍSTICOS hoje, orgulhosamente herdeiros assumidos das terapias milenares de outrora.

Copyright © por SINTE - Sindicato dos Terapeutas Todos os direitos reservados.

ID de solução único: #1042

Autor: : Henrique Vieira Filho - Terapeuta Holístico - CRT 21001

Última atualização: 2008-05-13 15:06