

# Holística 2008

## PSICOTERAPIA HOLÍSTICA PARA GRUPOS EM CONJUNTO COM A FILOSOFIA E ARTETERAPIA

PSICOTERAPIA HOLÍSTICA PARA GRUPOS EM CONJUNTO COM A FILOSOFIA E ARTETERAPIA

Muriáé(MG)

Abril de 2008

NILMA GLÓRIA BRAGA SIQUEIRA

TERAPEUTA HOLÍSTICA CRT 30758

SINTE – SINDICATO DOS TERAPEUTAS – Holística 2008

Dedico a todos que, querendo mudar sua vida, mudam seu modo de pensar, reagindo a não pensar de acordo com seu modo de viver.

AGRADECIMENTOS

A Deus que me segura a mão e me impulsiona para a frente.

Ao SINTE que, democraticamente, dedica que todos se manifestem oportunamente.

“

A maior descoberta de minha geração é que os seres humanos podem alterar sua vida alterando suas atitudes”.

# Holística 2008

## SUMÁRIO

(WILLIAM JAMES)

INTRODUÇÃO.....

1 MATERIAL E METODOLOGIA.....

1.1 Material empregado.....

1.2 Métodos.....

2 PSICOTERAPIA HOLÍSTICA E FILOSOFIA.....

2.1 Crenças sobre Crenças.....

2.2 O que nos faz pensar?.....

2.3 Pensa que algo não está funcionando bem?.....

2.4 Quando o passar pela vida é um passo na vida.....

**3 PSICOTERAPIA HOLÍSTICA E ARTETERAPIA.....**

4 INTERAÇÃO ENTRE PSICOTERAPIA HOLÍSTICA, FILOSOFIA E ARTETERAPIA.....

5 RESULTADOS.....

6 DISCUSSÃO.....

CONCLUSÃO.....

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....

# Holística 2008

## RESUMO

A PSICOTERAPIA HOLÍSTICA tem como objetivo uma maximização da qualidade de vida do cliente, através do autoconhecimento e, para isso, utiliza-se de técnicas, sendo a mais básica o aconselhamento. Aconselhamento que, antes de ser "dar conselhos", é saber ouvir, é convite à reflexão, é conversa terapêutica que ouve sem julgar, pontua tópicos relevantes conduzindo a uma empatia entre terapeuta holístico e cliente a fim de conseguir resultados satisfatórios que irão influenciar benéficamente a vida do cliente. Aqui neste estudo incluímos a FILOSOFIA, com sua análise das palavras e textos, com a ARTETERAPIA que, de maneira lúdica, complementa o trabalho para o fim proposto com muito sucesso.

# Holística 2008

## INTRODUÇÃO

A PSICOTERAPIA HOLÍSTICA visa o AUTOCONHECIMENTO para uma melhor adequação da pessoa no momento em que está vivendo, no seu meio, com seus semelhantes, mudando para melhor suas atitudes para alcançar a HARMONIZAÇÃO TOTAL, ou seja, visa a harmonização de seus cinco corpos: físico, emocional, mental, energético e espiritual.

Para que este AUTOCONHECIMENTO seja mais explícito, é necessária alguma forma de expressão que pode ser corporal, como gestos, mudanças faciais, ou palavras. As palavras são a maneira mais corriqueira da pessoa se expressar, sendo que, em todas as situações da vida, busca-se questionar o porquê, desenvolvendo-se assim uma completa resposta. O questionamento é infinito.

Há também outra forma de expressar-se que é através da ARTE e no trabalho realizado há o enfoque da ARTETERAPIA sob a forma de PINTURAS COM TÉCNICAS CRIATIVAS, sem compromisso com Escolas de Arte, apenas como um meio de deixar o inconsciente se manifestar e agir.

Neste "Conhecer-te a ti mesmo", do mestre Sócrates, a Filosofia aplicada a todos os mortais pode muito ajudar. A Filosofia aqui entendida é como um bom senso em grau mais adiantado.

Nós, os terapeutas, pretendemos que nossos clientes mudem suas atitudes perante os fatos passados ou presentes para que os mesmos não se transformem em desequilíbrios permanentes, mas sim em simples "mal-estares" que podem ser sanados e, portanto, deixem de fazer sofrer.

Todas as pessoas passam por experiências na vida que causam profunda impressão. Se são más experiências como, assalto, estupro, surra, acidente de carro, ataque de um animal raivoso, participação em combates, ou outra situação ameaçadora, e isso lhe deixou lembranças amargas que teimam em permanecer atuando no seu presente, o fato torna-se muito incômodo e precisa ser sanado.

As lembranças do passado e os sentimentos a respeito dessas lembranças, as perguntas sobre ele e o desejo de entendê-lo são trabalhados nessa experiência para uma preservação de uma vida melhor.

O passado de cada indivíduo é constituído de inúmeros acontecimentos e muitos se lamentam por terem, ou não, feito determinadas coisas, mas todos conseguem recordar coisas agradáveis e desagradáveis que aconteceram. Quem se sente incomodado com o passado possui algum mal-estar, mas não necessariamente um desequilíbrio. Tratar o desequilíbrio como se fosse um mal-estar é um tipo de erro, tratar o mal-estar como se fosse desequilíbrio é outro. Onde está a diferença? Nem sempre é fácil detectá-la. Em primeiro lugar, há de se equilibrar o físico com as técnicas disponíveis. E, enquanto não lhe provém o contrário, a pessoa está bem, estável, funcional e saudável.

Nos últimos anos, a suposição de inocência e sanidade foram desgastados por forças políticas, sociais e comerciais que têm trabalhado arduamente para diminuir as liberdades fundamentais da pessoa. Por exemplo: há algum tipo de coisa acontecendo em sua vida? Tem que se levantar cedo para ir trabalhar toda manhã? Tem reuniões marcadas, agendas lotadas, prazos a cumprir? Está cursando algo? Passando por um período difícil, como separação ou mudança de emprego? Tem filhos adolescentes? Ainda tenta entender a violência? Se algum desses tópicos traz à pessoa alguma preocupação, então é provável que esta pense que é um desequilíbrio, precise de tratamentos para melhorar.

Nós, os PSICOTERAPEUTAS HOLÍSTICOS dizemos que ocupar-se com os acontecimentos importantes da vida é perfeitamente natural. Preparar os caminhos a serem trilhados para a solução de cada tópico em cada situação e momento da vida, é envolver-se no processo e fazer o melhor. Quando essas ocupações começam a ficar demasiadas, ou seja, começam a causar angústias, então, é hora de agir com A PSICOTERAPIA HOLÍSTICA EM GRUPO, usando a FILOSOFIA e a ARTETERAPIA para sanar o mal-estar específico.

Todos os acontecimentos da vida não são desequilíbrios, são oportunidades para melhorar os tratamentos dos desafios normais da vida, são talvez algum mal-estar que pode ser sanado com inteligência e reflexão.

Examinar o modo de pensar e de viver. Entender a situação e aplicar os princípios que melhor guiarão cada um em sua vida. Isso tudo feito em grupo gera um bem-estar nas pessoas que irá irradiar para sua família e, conseqüentemente, para a comunidade.

## 1 MATERIAL E METODOLOGIA

### 1.1 Material empregado:

- Apostila;
- Tinta guache (caixa com seis cores);
- Tinta relevo preta e dourada;
- Pincéis variados pequenos;

# Holística 2008

- Cartolinas cortadas em forma de retângulo;

- Ficha de cliente;

- Caderno de capa dura para anotar presença;

- Lápis, borracha

## 1.2 Métodos:

1.2.1 Estudo da apostila;

1.2.2 Estudo das palavras selecionadas;

1.2.3 Confeção do quadro com pinturas criativas

## 1.2.1 Estudo da apostila

As apostilas usadas para estudo dos nossos "ENCONTROS PSICOTERÁPICOS", ou "ENCONTROS ALTO-ASTRAIS", possuem mensagens positivas, que visam ao exame minucioso, a atenção focalizada, a consideração que cada pessoa direciona para um aspecto de sua vida para apreciar, avaliar, decidir e, por fim, agir.

São vários "Encontros", um a cada 15 dias. Em cada um deles a pessoa recebe duas folhas da Apostila para ser estudada naquele dia. Se a pessoa não faltar a nenhum encontro, terá a apostila completa. Se faltar, ficam faltando aquelas páginas que só serão conseguidas se ela mesma pedir a algum colega para copiar, ou seja, não há o fornecimento a quem falta.

PRIMEIRA APOSTILA: ASPECTOS GERAIS DA BUSCA DO AUTOCONHECIMENTO

1. Vontade;

2. Busca da felicidade;

3. Caminhos a seguir: Auto-estima; O relaxamento; A visualização; Ver o outro lado do acontecido; Sorriso curador; Participação e doação; Seu meio ambiente; Ressaltar as qualidades; Importância da linguagem;

4. Fases da vida;

5. Vencendo o medo;

6. Crenças;

# Holística 2008

7. Perdão e bênção:

8. Estresse:

9. Alimentação saudável:

10. Jogar fora:

11. Repousar:

12. Respirar:

13. Relaxamento mental

## 1.2.2 Estudo das palavras selecionadas

Cada participante do grupo recebe um papel azul (meia folha A4) para que ele escreva: - no primeiro encontro, a letra **A** mais bonita que ele puder fazer. Separando a metade do papel com um traço, coloca-se numa parte o sinal + (positivo) e na outra parte o sinal - (negativo), e escreve-se algumas palavras começadas com **A** no lado positivo, palavras que cada participante quer acrescentar e cultivar em sua vida.

Geralmente, aparecem: AMOR, AMIZADE, ATENÇÃO, AFETO, ALIMENTOS, ALTRUIZMO, AJUDAR, ATIVAR, ANIMAR, etc. Deve-se sublinhar a palavra para ele (participante) mais importante. Na segunda coluna deve-se escrever as palavras negativas começadas com **A** que a pessoa quer tirar de sua vida. Costumam aparecer: ANSIEDADE, ANIQUILAR, ANGÚSTIA, AZIA, etc. Cada encontro ocorre o mesmo procedimento com as letras posteriores, seguindo o alfabeto.

Depois de escritas as palavras e reservada a mais importante, passa-se para outro momento da reunião, onde há a elaboração do quadro individual, realizado com o emprego prático de pinturas criativas.

## 1.2.3 Confeção do quadro com pinturas criativas

Cada pessoa recebe uma cartolina retangular branca de 15 x 20 cm. São várias técnicas criativas de decoração. Como nosso idioma é proveniente do latim e grego, nossas técnicas de pintura são denominadas em "latim" para homenagear nossa língua mãe e também reavivar nossa cultura. São palavras simples e fáceis de entender.

As instruções sobre as pinturas, se seguidas passo a passo têm um excelente resultado e confirmam o poeta popular que diz existir um artista em cada um de nós. O importante é a conscientização do valor individual, da capacidade de produzir coisas lindas que encantam, e descobrir coisas novas que contribuem para a construção de um mundo melhor.

Técnicas realizadas na confeção dos quadros:

1. LAUTUS LIGNUM - Pátina lixada;

2. ROTAE RURSUS - Rodar outra vez;

# Holística 2008

3. SPUMARE - Esponjado;
4. SPARGERE - Espalhar - escorrer;
5. IMMERGE LIQUOR - Imersão em água;
6. CIRCUNDARE - Semicírculos;
7. IMMISCERE PRIUS - Misturar antes, granitado;
8. LONGUS PINUS - Xadrez;
9. PELLIS APPLICARE - Papel amassado;
10. VASIS DECORIS - Tipo vaso de cimento;
11. TINGERE SUTOR - Com tinta de sapateiro;
12. AURUM - Dourado;
13. ELEVARE EFFECTUS - Estuque levantado;
14. FORMAE VASTA - Com stencil;
15. SACCUS RUPTUS - Plástico;
16. FUNDERE COLORIS - Furta-cor;
17. CORIUM VETUS - Cobre velho;
18. REGIONIS AUREUS ET PULLUM - Relevo dourado e preto;

# Holística 2008

19. MARMOREUM - Marmorização;

20. PICTUM VETERIS - Pintura envelhecida;

21. SPLENDIDUS PURPUREUM - Metalização;

22. MOLES FIDELIS - Massa firme decapê;

23. SAPI S RENOVARÉ - Saber renovar satinê;

24. CINGERE - Cercar - rolo papel H;

25. BASIS FLORIS - Flor como base;

26. EXPINGERE LAMINAE Nº 01 - Estamparia em lata;

Em cada encontro é aplicada uma técnica diferente conforme acima. Em seguida, escreve-se a palavra considerada mais importante pela pessoa e reservada anteriormente com letra dourada ou preta, como por exemplo, AMOR (no primeiro encontro) e, a partir daí, cada pessoa mostra seu quadro para os demais, fala as palavras que escreveu e o porquê de tê-las escrito. Essa demonstração funciona terapeuticamente porque a pessoa só fala e reflete sobre o que é importante em sua vida, ali na hora, todos gostam muito, prestam atenção e sentem-se participantes da história do outro.

## 2 PSICOTERAPIA HOLÍSTICA E FILOSOFIA

Cada pessoa precisa de ajuda em muitas situações da vida. Se apresenta algum determinado desequilíbrio sério no corpo, procura um profissional competente naquela área e este a ajuda, mas se apresenta um mal-estar, é necessário um aconselhamento correto e eficaz, tarefa essa do PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO.

O Psicoterapeuta Holístico não é, necessariamente, um filósofo, mas a Filosofia pode ajudar muito alguém se tornar um excelente Psicoterapeuta Holístico. Aprimorar o ponto de vista para transformar o mal-estar em bem-estar, entender, de modo filosófico as circunstâncias da vida, é como encontrar o olho do furacão: fica-se num estado calmo e tranqüilo, ainda que muita coisa possa rodopiar à sua volta.

Um mal-estar, quando não transformado em bem-estar, pode acabar originando um desequilíbrio em fase avançada. É muito mais fácil tratar um mal-estar com boas idéias antes que ele cresça. Um estado persistente de mal-estar pode influenciar ou estragar os pensamentos, as palavras e atos, mas pode afetar também, negativamente, o bem-estar emocional e físico. Um dilema moral não resolvido, uma injustiça não sanada ou um objetivo não atingido são fontes de mal-estar, se não forem examinados filosoficamente.

Ao se lidar com todos os desafios normais do cotidiano, precisa-se de uma filosofia de vida. A vida com todas as dificuldades e tribulações, pode provocar um mal-estar, que é um desconforto na consciência, e não uma disfunção do corpo. O PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO, com ajuda da FILOSOFIA, é o profissional adequado para ajudar a pessoa que apresenta mal-estar. Examinar o medo de pensar e de viver. Entender a situação e aplicar os princípios que o guiarão nessa fase. É o que se chama "FILOSOFIA APLICADA". O nome que Aristóteles atribuiu a esta análise era PHRONESIS, ou sabedoria prática.

Nem sempre é possível mudar as circunstâncias da vida, mas sempre se pode mudar a maneira como são interpretadas. O modo como cada pessoa encara essas circunstâncias é a filosofia de vida individual. Realiza-se, portanto, as seguintes questões aos participantes dos grupos de ENCONTROS PSICOTERAPÊUTICOS: sua filosofia de vida funciona a seu favor, contra você ou não funciona? Se já funciona, ótimo, mas pode-se melhorar. Se funciona contra você, é hora de revê-la e fazer algo para que ela funcione a seu favor. Se não funciona, é perda de tempo e urge consertá-la e colocá-la em funcionamento.

Em alguma situação da vida, a pessoa precisa de vários profissionais. Por exemplo, se ela estiver passando por uma partilha de herança, são vários os profissionais envolvidos: advogados, contadores, psicólogos, mediadores e um O PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO, que seja também orientador filosófico para que a pessoa siga bem a vida e não perca tempo e dinheiro.

O PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO, com base na filosofia, tem uma grande facilidade de dialogar eficazmente com seus clientes sobre questões de significado, propósito e valor na experiência de vida.

# Holística 2008

## 2.1 CRENÇAS SOBRE CRENÇAS:

O PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO FILOSÓFICO interessa-se profundamente pelos sistemas de crenças. Muitos filósofos, de Platão a William James, notaram o papel fundamental de nossas crenças para o bem ou para o mal em nosso dia-a-dia. Hobbes observou que o mundo humano é governado pela opinião. As opiniões são apenas crenças prematuras sobre questões que atraem nossa atenção imediata. O exame filosófico de um sistema de crenças envolve tentar compreender não só em que as pessoas acreditam, mas também como passaram a acreditar naquilo, que razões têm para acreditar no que acreditam, como suas crenças afetam seu modo de viver e até que ponto suas crenças são fontes de bem-estar, de mal-estar ou de desequilíbrio.

É sempre espantoso nas crenças humanas ver que se alguém acredita em alguma coisa, outra pessoa acredita em algo diametralmente oposto. Isso leva a ações humanas contraditórias e incompatíveis. Por exemplo: homens-bomba que se explodem, explodindo várias pessoas juntas, causando grande estrago. Para muitos são terroristas violentos que afrontam a humanidade e a civilização. Para outras são pessoas mártires, heróis e guerreiros.

O nosso objetivo da PSICOTERAPIA HOLÍSTICA FILOSÓFICA é ajudar a pessoa a efetuar pacificamente uma mudança pessoal, mudando a filosofia pessoal, sem guerra nem violência. Outro exemplo: um governo invade um país, supostamente para combater um terrorismo, causando mais terrorismo ainda. Com estes exemplos extremos ou violentos, vemos não só o papel fundamental das crenças que governam a conduta na vida, mas também como as crenças sobre as crenças dos outros governam de forma fundamental a conduta na vida. Compreender tudo isso é uma tarefa filosófica.

Compreender como as crenças e as crenças sobre crenças que podem tornar melhor ou pior a vida humana também é uma tarefa filosófica. Aquele que defende o relativismo moral acredita que tanto o terrorista suicida está certo em se matar, como também está correto tal governo invadir um país para combater o terrorismo causando mais terrorismo, pois o relativismo moral defende a tese de que tudo está certo sob tal ponto de vista, sob tal ótica. Isso proporciona grandes discussões e desentendimentos mundiais. O que falta é uma bússola moral, entre outras ferramentas filosóficas necessárias para examinar e compreender os sistemas de crenças. Toda crença é válida desde que não prejudique de forma nenhuma a outrem.

Se uma pessoa tem liberdade para ter suas crenças, não pode tolher a liberdade de outros terem suas próprias crenças, nem matá-los por isso. Nossas crenças não podem trazer sofrimento. Todo sofrimento sai fora da sincronia universal. Antigamente os chamados "sofistas" eram defensores de todo e qualquer ponto de vista, não importando se eram bons ou causadores de sofrimento. Hoje, os "advogados" são treinados para serem defensores e muitas vezes o que defendem é causador de sofrimento.

O PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO FILOSÓFICO deve estar interessado no que os seus clientes acreditam. Se suas crenças fazem com que sintam mal-estar e se estão carentes de orientação filosófica para lidar positivamente com isto, estão fadados a sofrer sem necessidade e, talvez, espalhar seu mal-estar destrutivamente entre outras pessoas, como algum contágio virulento da mente.

Algumas crenças provocam mais mal-estar do que outras e algumas são mais prejudiciais do que outras. Isso não é relativismo moral. Há muitas maneiras de causar danos a si e aos outros, e causar dano é mau. Isso é absoluto. Há também muitos modos de ajudar a si e aos outros, e ajudar é bom. Isso também é absoluto. Se vai preferir ajudar a si mesmo e aos outros, cabe à própria pessoa decidir. Isso é relativo.

## 2.2 O QUE NOS FAZ PENSAR?

Para os neurocientistas o que nos faz pensar é o cérebro e ponto final. Será que se entendermos o cérebro, entenderemos o pensamento?

Se pararmos para pensar sobre o pensamento veremos que nada sabemos sobre ele: tem cor? É grande? Tem forma? Massa? E os pensamentos que chamamos de lembranças, como se mantêm? Como conseguimos acessá-los?

Como não se tem resposta para essas e outras perguntas, conclui-se daí que o cérebro não é o pensamento. Cada pensamento ativa alguns circuitos cerebrais. Uma fotografia do cérebro não é uma fotografia da mente porque a mente não é algo físico. Não há como tirar fotografia de volições, intenções, atitudes, crenças, alegrias ou tristezas, possivelmente, porque estas se originam na mente e só se espelham no cérebro. Mesmo que a mente nasça do cérebro, as mentes têm propriedades que independem dos cérebros. É a vontade de cada pessoa, ou seja, a focalização de sua consciência, que determina, em parte, o seu estado cerebral.

O que faz pensar não é o cérebro, mais do que isso, é a consciência. As mentes são fontes locais de consciência. O pensamento é a irradiação da mente.

A consciência é a fonte que permite pensar e também consome muito alimento mental. Ingere todo tipo de ração, algumas mais tóxicas que as outras: intenções, volições, revelações, preconceitos, razões, paixões. O alimento melhor para a mente é a filosofia, pensamento de primeira ao contrário do pensamento estragado.

A vida é um veículo. O cérebro é o motor do veículo. Se o motor funciona direito (e os outros sistemas estão bem), o veículo pode se mover. Depois vêm outras questões: para onde irá? Depressa ou devagar? Quem vai com você? Para que essas questões tenham significado, é necessário um motorista. Esse motorista é a mente. Sem mente, o veículo, sem motorista, de sua vida, não vai a lugar nenhum. Mas, com a mente ao volante, o veículo pode levar cada um a lugares lindos. É a viagem de uma vida.

## 2.3 PENSA QUE ALGO NÃO ESTÁ FUNCIONANDO BEM?

São somente duas coisas que podem fazer uma pessoa pensar que algo não está bem: desequilíbrio em fase avançada e mal-estar. Se fisicamente, algum desequilíbrio em fase avançada o ataca, como a dengue, por exemplo, pode-se ter sintomas desconfortáveis, como febre ou dor no corpo, então, os sintomas estão avisando que há algo errado, e procurando ajuda adequada, há o restabelecimento do equilíbrio. O aviso do desconforto é, portanto, benéfico pois alerta que algo não está indo bem.

A moral filosófica desse estudo é que a dor e o desconforto não são sempre, necessariamente, ruins. E o prazer não é sempre, necessariamente, uma coisa boa. As dores são boas quando são sintomas a avisar que algo não vai bem. Do mesmo modo os prazeres são ruins quando deixam de avisar que há algo errado que exige atenção, como, por exemplo, o vício da bebida. Bebe-se e sente-se bem, solto, alegre. Mas, é provável que sempre se vai beber mais e quando notar já está com um problema grave, sem solução.

# Holística 2008

O desequilíbrio em fase avançada traz consigo um conjunto de sintomas que faz uma pessoa se sentir diferente do normal, é uma situação interna. O mal-estar é diferente. Tem sempre uma origem externa. Os cinco sentidos que geralmente todos têm, podem cada um fazer com que nossa atenção se fixe em um estímulo que seja perturbador. Por exemplo, se um indivíduo caminhando por seu bairro, vê um catador de papel recolhendo o material no lixo, uma moça de cabelo vermelho cheia de piercing no corpo, um senhor idoso de mãos dadas com uma mulher muito enfeitada, percebe que estas pessoas não representam perigo, nem ameaça pessoal, mas, ao avistá-las, o indivíduo apresenta um mal-estar. Por quê? Porque as imagens vistas nesse momento se chocam com alguma noção preconcebida; sobre reciclagem (pode-se não estar fazendo sua parte, separando o lixo), jovens na moda pós-moderna e preconceito sobre o idoso (muitos acham que idoso não pode namorar, acha que o outro quer é aproveitar a parte financeira daquele).

Há três maneiras de lidar com esse problema: em primeiro lugar, pode-se tentar tirar essas pessoas do bairro, da linha de visão, o que vai causar inúmeros problemas. Em segundo lugar, pode-se tentar convencê-los a ser como antigamente: confuso ao jogar as coisas no lixo sem separar, com idéias antiquadas quanto à moda e intrasigente quanto à terceira idade. Isso, sem dúvida, é um grande desperdício de tempo. Em terceiro lugar, pode-se perguntar exatamente quais as crenças que fazem estes estímulos visuais gerarem mal-estar. Já que essas pessoas referidas não são prejudiciais, seria mais fácil e melhor modificar os preconceitos, para aceitar as diferenças individuais e seguir em frente. Esse procedimento se aplica aos outros sentidos: audição, olfato, paladar e tato. Se não causa danos o estímulo, o mal-estar, resulta de conceitos anteriores sobre ele. Se quer tirar o mal-estar e sentir conforto, deve tirar os preconceitos.

Há milhares de prazeres e dores na nossa caminhada: bem-estar, mal-estar e desequilíbrios. A norma da vida é o bem-estar, embora haja disfunções que precisam ser sanadas e quando o são, volta novamente a sensação do bem-estar.

As duas únicas razões para supor que há algo errado são os desequilíbrios e o mal-estar, que podem dar origem a dois tipos de avisos: dor e sofrimento. Muitos desequilíbrios não causam dor imediata, por isso, ficam incubadas, daí a melhor solução é a prevenção. Se seu corpo sente uma dor incornum, isso deve ser pesquisado, mas se está sentindo sofrimento, é preciso pesquisar o que está desencadeando o desequilíbrio energético individual. Pode-se culpar os outros por seu mal-estar, mas seu sofrimento é só seu. E se é só seu, pode-se deixar de tê-lo.

Se uma pessoa sofre de tristeza profunda, esta pode ser causada por um problema químico no cérebro, este não transmite sinais de dor e pode haver sofrimento da mente. Há muitas dores que são criações da mente. Exemplo disso são os amputados que, mesmo faltando alguma parte do corpo, sentem dor e coceira nesses membros perdidos.

Nossa principal tarefa é entender os tipos de sofrimentos criados pelas crenças, pelos preconceitos e hábitos da própria pessoa e que, portanto, podem ser aliviados pela modificação das crenças, pelo enfrentar dos preconceitos e pela alteração dos hábitos. A isso chamamos de prática filosófica.

Não se deve buscar o sofrimento para, depois de cessá-lo, ficar tudo melhor. Mas, se já está sofrendo e busca compreender as verdadeiras causas de seu sofrimento, talvez descubra ser, a própria pessoa, a verdadeira causa. Se esse for o caso, e para muita gente é, então a pessoa escolhe sofrer, e assim tem o poder de reduzir ou eliminar o sofrimento escolhendo não sofrer.

Nós, os PSICOTERAPEUTAS HOLÍSTICOS FILOSÓFICOS temos que analisar se a pessoa estiver escolhendo sofrer, usar os métodos para ele parar de fazer essa escolha, parar de agir errado consigo mesmo. Sempre é possível mudar algo na vida.

## 2.4 QUANDO O PASSAR PELA VIDA E UM PASSO NA VIDA

Para muitos, pensar na vida é algo simples. Pensar sobre os acontecimentos passados, presentes e futuros. Imaginar outros passos a dar em outra direção, em outros passos, que poderiam ter sido dados. Julga-se que isto seja pensar na vida. Mas, pensar na vida não é algo assim tão simples.

Segundo Platão, o homem vive preso a uma falsa imagem do real. Para ele, não se contempla em geral à própria realidade, mas apenas às imagens, que estão para o real como a sombra de um objeto para o próprio objeto. Caracterizando este fato, ele criou a alegoria da caverna: os homens vivem acorrentados, numa caverna, voltados para o seu interior; a luz que nela chega projeta sobre as suas paredes e interiores, sombra dos objetos reais, assim, vê-se as sombras projetadas e julga-se que estas sombras são a realidade; de fato, estas sombras têm alguma coisa de forma real, mas são uma imagem pálida e imprecisa da realidade, e não a sua visão efetiva e direta.

Para Platão, o conhecimento sensível está para o conhecimento intelectual, assim como a sombra está para o objeto de que ela é uma imprecisa projeção. Para ele, a missão do filósofo é libertar dessa visão subalterna, para que eles pudessem contemplar a verdadeira realidade. Esta análise de Platão continua válida na sua essência.

A missão fundamental do filósofo é aqui junto com o PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO que juntos formam um só, no agir e no modo de pensar, consiste em libertar o homem de um tipo de visão espontânea e superficial para conduzi-lo a um outro tipo de visão do mundo. Não se pode refletir convenientemente sobre os problemas que afligem a existência humana se não pudermos ultrapassar uma visão imaginativa da vida por uma visão conceitual.

Esta distinção entre imagem e conceito é fundamental. Sair do plano confuso em que se desenrola espontaneamente o conhecimento humano é, antes de tudo, ter consciência da distinção que existe entre o conhecimento – imagem e o conhecimento – conceito. Após haver o domínio sobre um conhecimento restrito ao processo imaginativo, e sobre o conhecimento que se processa no plano conceitual.

Bérgson fala do "eu de superfície" e "eu profundo". "Eu de superfície" é a reação automática diante de estímulos de acordo com interesses práticos e "eu profundo" é a participação nos acontecimentos com o agir da personalidade individual e escolhas realizadas.

O PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO FILOSÓFICO busca com a escolha de palavras pelo próprio cliente, sua classificação e opção por melhores diretrizes para a vida, saindo do plano automático para o verdadeiro conceito.

## 3 PSICOTERAPIA HOLÍSTICA E ARTETERAPIA

Nesse mundo pós-moderno, as pessoas usam, geralmente, critérios para realizar os juízos de valor, de acordo com a produtividade e a utilidade.

A noção do útil, como um valor por excelência, passou a fazer parte de uma consciência coletiva por duas razões: uma, de ordem prática e outra, de ordem teórica. Na ordem prática, o advento levou a primeiro plano o problema da produção e com isso difundiu uma mentalidade utilitarista que levou a que se julgasse o homem pelo que ele é capaz de produzir e não pelo que ele é. Na ordem teórica, o pragmatismo doutrinário firmou-se na concepção de que seria válido apenas o que favorecesse o progresso da vida humana. Tais fatores, de natureza prática e teórica, fundiram-se numa concepção que marcou a mentalidade humana, voltada para o culto do útil.

# Holística 2008

Mas, o produzir simplesmente por produzir sem saber qual fim atingir, não satisfaz a pessoa que, por isso, se angustia. E preciso levar em conta o plano do útil que é a produção, mas também o plano do inútil que se localiza na esfera do não-prático da vida humana.

Vamos encarar o mundo das crianças. Na infância tudo é lúdico, tudo é um jogo para exercitar o desenvolvimento do seu ser. A criança não é pragmática, ela pergunta "porque" e não "para que". Os adultos, querendo saber para que tal comportamento vão conduzindo-as aos interesses práticos.

O mundo da criança se prolonga na existência dos artistas. O mundo da arte não tem "para que". O mundo da arte exprime um anseio de expressão, uma comunicação de sensibilidade, um traço de simpatia, pelo desejo de exprimir uma visão original, que nada tem a ver com o rotineiro ou o prático da vida comum. O artista vê na sua obra, o que ninguém antes viu. O artista revela uma visão nova, desperta os homens automatizados da visão rotineira de tudo, promove a liberdade de expressão, mantendo a consciência do homem sempre ativa e atuante.

As categorias da vida artística não são do domínio do útil: a graça, o belo, o grandioso, o sublime, e outras, são a contribuição do não prático, no mundo das artes para uma vida humana mais humana.

Nesse nosso trabalho, enquanto as pessoas pintam, elas vão deixando fluir o artista que está em cada uma delas e, através das técnicas aprendidas, são produzidos lindos quadros pequenos, é verdade, mas que conseguem expressar seu ponto de vista e quiçá modificá-los. Desse modo, a ARTETERAPIA funciona como coadjuvante nesse processo de equilíbrio.

## 4 INTERAÇÃO ENTRE PSICOTERAPIA HOLÍSTICA, FILOSOFIA E ARTETERAPIA

Há uma interação muito proveitosa entre essas maneiras de equilibrar a pessoa, elas se completam. A filosofia continua a experiência artística. A filosofia procura alcançar um tipo de saber desinteressado, o que significa um tipo de saber que não está comprometido com nenhuma aplicação prática imediata.

É verdade que o homem tem o direito de conhecer para atender à solução das dificuldades de ordem prática que surgem em sua vida; mas, não é só isso, pois ele se engrandece na medida em que se dispõe à investigação das explicações mais profundas, movidas pelo desejo de encontrar uma resposta que satisfaça a sua disposição inata de perguntar. Através dessa satisfação de compreender ele já demonstra alegria interior, a conciliação dele com ele mesmo, a harmonia brota no interior de seu próprio ser.

Através das pinturas, das palavras escolhidas, da reflexão sobre elas, o destaque da palavra mais importante, do que aquela palavra significa para ele, as cores, tudo, fazem com que ele se sinta não apenas um instrumento ou uma engrenagem da máquina da natureza, mas sim um ser ciente e consciente, um ser no mundo, um ser diante do mundo, um ser capaz de testemunhar e contemplar a existência do mundo.

Em grupo ele se expressa melhor, aproveita da experiência do outro e soma coisas boas à sua vida.

## 5 RESULTADOS

Nesse nosso trabalho de unir a PSICOTERAPIA HOLÍSTICA COM FILOSOFIA E ARTETERAPIA para fins de harmonização da pessoa humana como um todo, em grupo, nos utilizamos da especulação intelectual como forma de desenvolver a inteligência na perfeição de si mesmo.

Há três anos que realizo o "ENCONTRO ALTO ASTRAL" aqui no meu atendimento, na FUNDARTE - Fundação de Cultura e Arte de Marial - que é um Órgão da Prefeitura que já me emprestou uma sala completa várias vezes e também em uma Casa de Cursos anexa da Paróquia que sempre me concede o espaço físico para a realização dos ENCONTROS com os participantes convidados, preferencialmente meus clientes mais desequilibrados. Uns aceitam e ficam fãs ardorosos. Outros vêm uma, duas, ou até quatro vezes ou cinco, outros não aparecem e nem falam do convite. Eis a estatística do resultado:

Em 100 convidados a participar:

- 10 continuam desde o primeiro encontro até hoje, gostam muito, já melhoraram muito sua vida de um modo geral e, mais especificamente, no emocional e profissional, pois já se descobriram capazes. Cinco mudaram de emprego e estão se saindo bem na vida;

- 15 vieram cinco vezes e melhoraram bastante com maior conscientização de suas capacidades e descobertas de novas potencialidades;

- 30 participaram quatro vezes, melhoraram alguma coisa, acharam que estava bom e só;

- 25 compareceram duas vezes, se encantaram momentaneamente, voltaram, começaram a melhorar e sumiram;

# Holística 2008

- 20 vieram só uma vez, assustaram tanto com a solicitação para que pusessem a cabeça a funcionar e refletir sobre as palavras em suas vidas, não quiseram melhorar e desapareceram.

## 6 DISCUSSÃO

Nesse nosso trabalho de desenvolvimento da PSICOTERAPIA HOLÍSTICA para grupos em conjunto com a FILOSOFIA E ARTETERAPIA destacamos o estado do significado das palavras para os componentes do grupo e este significado quando discutido torna-se muito mais atuante e possível de assimilação e, muitas vezes, de mudanças benéficas que trarão maior bem-estar.

As pessoas vivem muito apressadas e orientadas sempre para a satisfação das necessidades da vida humana. Só querem fazer o que é útil. O útil está dirigido a atender a uma necessidade e, por isso, de um modo geral, representa um condicionamento à sobrevivência. Mas o homem e a mulher não precisam só sobreviver, porque assim seriam como os vegetais. É preciso conceber a vida humana em termos de liberdade, que é a emancipação do útil. Não desprezar o útil, mas dar lugar também ao não-útil, portanto, inútil: a vida lúdica, a vida estética, a vida especulativa, a vida moral, a vida religiosa são expressões dessa experiência não prática, dessa existência não-útil e, portanto, inútil.

"Útil" significa tudo aquilo que tem um fim noutro, e não em si mesmo. Exemplo: uma caneta é útil porque o seu fim é escrever. O "inútil" não tem valor em si mesmo, mas só tem valor por aquilo a que serve. O "inútil" sempre é usado de modo pejorativo, o que não serve, não tem finalidade. No entanto, usado no sentido certo, o INÚTIL significa aquilo que "tem um fim em si mesmo", define a vida humana na ordem da perfeição e da liberdade.

A atividade lúdica é uma manifestação da infância, mas da infância de todas as idades. A pessoa humana necessita para o seu equilíbrio total de momentos de desligamento da perspectiva prática da vida. Por isso, em grupos e pintando quadros com técnicas de pintura criativa, as pessoas se desligam da vida útil por duas horas consecutivas e refletindo sobre o significado para elas das palavras usadas no encontro, vão se soltando, se deixando conhecer e participando do grupo. Isso gera um bem-estar incrível nela que, sentindo-se bem, se dominam mais e ficam mais harmonizadas e felizes.

## CONCLUSÃO

Participar do ENCONTRO PSICOTERÁPICO ou ENCONTRO ALTO ASTRAL é recuperar a própria vitalidade energética, se estiver aberto para receber as boas energias. Todos emitem conceitos e opiniões sobre as palavras em suas próprias vidas, vão fazer interação uns com os outros e assimilar força, encorajamento, compaixão, esperança e amor, através do contato real.

Deixamos um desenvolvimento da vida humana marcada pelo progresso, sem dívida alguma, porém, não concordamos com a redução do conceito de progresso ao puro desenvolvimento técnico e ao aperfeiçoamento dos instrumentos de produção.

O que se procura é um maior bem-estar da pessoa humana, externamente pelo conforto e internamente a possibilidade de um desenvolvimento mais completo voltado para o "útil", mas também para o "inútil" significando aqui um caminho de maior aperfeiçoamento pessoal. Só o útil não soluciona o problema do homem em toda a sua complexidade, sem atender suas aspirações mais profundas. Urge que se recupere a noção de outros valores que, ao lado do útil, contribuirá para uma melhor qualidade de vida.

Viver se exprime como consciência pelo fato de ligar o passado e o futuro na permanente renovação dos atos de escolha.

O grupo exprimindo seus conceitos, suas idéias, seus motivos pelas escolhas feitas, vão se desenvolvendo amizades, interações, convivências que geram melhorias pessoais e, conseqüentemente, no seu lar, no seu ambiente de trabalho e na sociedade.

Pensar a vida não é pensá-la em termos de caminho que percorremos, porque viver não é passar, mas é ser. O que importa é saber como participamos da vida, como sentimos a vida, o que construímos de nosso próprio ser no nosso próprio modo de ser.

A vida, em cada encontro do grupo, é repensada, analisada e melhorada para o equilíbrio do hoje, tendo em vista o bem-estar do amanhã.

É muito gratificante trabalhar com cada um e com o grupo em geral porque fica claro que, juntos, somos mais fortes, mais audazes, mais eficazes.

# Holística 2008

Caminhar na vida é construir paulatinamente o seu próprio ser.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

FILHO, H.V. Auto-Regulamentação da Terapia Holística. São Paulo: Sime Books, 2001

FILHO, H.V. Marketing para consultório, 2 ed. São Paulo: Sime, 2004

FILHO, H.V. Tutorial da Terapia Holística, 3 ed. São Paulo: Sime, 2004

HOR, A. Universos, como tudo começa, São Paulo: Produção Editorial, 2002

MARINOFF, L. Parque e Planeta, 3 ed. Rio de Janeiro: Editora Record, 2005

MENDONÇA, E.P. O mundo precisa de Filosofia, 3 ed. Rio de Janeiro: Editora Agir, 1973

ID de solução único: #1205

Autor: : NILMA GLÓRIA BRAGA SIQUEIRA - TERAPEUTA HOLÍSTICA CRT 30758

Última atualização: 2008-06-16 19:17