

Psicoterapia

BIOENERGÉTICA E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

SINTE-SINDICATO DOS TERAPEUTAS HOLÍSTICOS

COMUNIDADE DE ESTUDOS AVANÇADOS

BIOENERGÉTICA E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

Débora Monteiro Morales - Terapeuta Holística - CRT 42099

Orientador: Henrique Vieira Filho

Trabalho apresentado ao SINTE pela aluna Débora Monteiro Morales como requisito para conclusão do curso de Estudos Avançados Psicoterapia Holística, sob a orientação de Henrique Vieira Filho.

Canoas, setembro de 2008.

AGRADECIMENTOS

Ao universo, que me proporcionou esta viagem que é viver e experimentar seus sabores e dissabores, mas experimentar, sentir, respirar, estar, enfim viver.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....
.....3

RESUMO.....
.....3

Psicoterapia

MATERIAL E MÉTODOS.....	4
DEFINIÇÃO, ORIGEM E HISTORIA DA BIOENERGÉTICA.....	4
PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE ENERGIA.....	6
Bioenergética e Terapia Vibracional.....	10
Alexander Lowen e Bioenergética.....	11
RESPIRAÇÃO, COURAÇAS, GROUNDING E ESTRESSE.....	13
DESCRIÇÃO DE PSICOTERAPEUTA HOLÍSTICO.....	16
DISCUSSÃO E CONCLUSÃO.....	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19

RESUMO

Através deste trabalho discorro sobre psicoterapia holística e a sua inter-relação com a bioenergética. Pois a observação das características físicas de um cliente pode demonstrar informações de grande valia para o psicoterapeuta holístico. Para tanto foi feita uma correlação das características filosóficas da Terapia Tradicional Chinesa e a Bioenergética, terapia ocidental de Alexander

Psicoterapia

Lowen.

Com o objetivo de relacionar seus pontos em comum e desenvolver uma visão interativa entre as duas filosofias.

INTRODUÇÃO

O ato de buscar algo é a base para a experiência de prazer e representa uma expansão de todo o organismo, como um fluxo de sentimentos e energia que vai até a periferia do corpo. Na psicoterapia holística são tratadas as coraças desenvolvidas pelo fechamento, retraimento e retenção que são experiências de desprazer, podendo provocar dor ou ansiedade, que seriam o resultado de uma pressão criada pela energia de um impulso bloqueado. Se a musculatura contém o impulso, ocorre contração e dor; se a musculatura não dá conta de conter a excitação do impulso, ocorre ansiedade (LOWEN, 1982).

Em similaridade ao enfoque bioenergético, os fundamentos da Terapia Oriental Chinesa se voltam para a manutenção ou a reintegração do fluxo natural de energia do indivíduo, tentando ingressar a pessoa em sua força interior e na convicção de suas atitudes. Resgatando ao corpo o equilíbrio que conduz a beleza natural de cada pessoa.

Dentre as técnicas utilizadas nas terapias orientais destacam-se o condicionamento físico para melhorar o fluir de energia do corpo energético e suprir o corpo físico, melhorando sua integridade e defesa natural; e o toque, que pode ser feito através de reflexologia, shiatsu, acupuntura entre outros.

Diante de um processo de desequilíbrio, momentâneo ou prolongado, o fluxo vital é reduzido e a rede meridiana transmite as informações disponíveis para todo o sistema (CHUNCAI, 1999).

Como já se pode observar o princípio de livre fluir energético e a inter-relação corpo-mente, são à base de ambas as abordagens.

MATERIAL E MÉTODOS

A presente monografia tem como referência revisões bibliográficas de livros relacionados à Psicoterapia Holística, Terapia Milenar Chinesa, Bioenergética, e Terapia Vibracional. Dessa maneira foi traçado um comparativo entre as Filosofias

Psicoterapia

Milenares Chinesas e a Psicoterapia Bioenergética Ocidental, o que revela uma grande similaridade entre ambas, tornando o trabalho do Psicoterapeuta Holístico mais abrangente tanto na linguagem oriental como ocidental. Pois em ambas o fluxo livre de energia é o sinônimo de qualidade de vida.

Capítulo 1

DEFINIÇÃO, ORIGEM E HISTORIA DA BIOENERGÉTICA.

"Formou o senhor Deus o homem do pó da terra, e soprou-lhe nas narinas o fôlego da vida, e o homem tornou-se uma alma vivente." (Gênesis 2:7).

Segundo Lowen (1977), a bioenergética procura entender o caráter do indivíduo pelo corpo e seus processos energéticos, sendo estes, a produção de energia pela respiração e pelo metabolismo, e a descarga de energia no movimento. Na terapia bioenergética, combinam-se os trabalhos corporais e mentais, com o objetivo de equilibrar as funções energéticas do indivíduo. Os trabalhos corporais utilizados pela bioenergética podem ser manipulatórios (massagens, toques) ou exercícios específicos, para diminuir tensões musculares e facilitar a respiração.

A bioenergética é o estudo da personalidade humana em termos de processos energéticos do corpo. Pois a energia está envolvida em todas as coisas, tanto vivas quanto inertes (BRENNAN, 2006).

Sentimentos armazenados, conflitos vivenciados e as perdas sofridas juntamente com a qualidade das relações afetivas, determinam a constituição de um indivíduo. Dessa forma a história de vida está gravada em cada corpo o qual necessita liberar medos e tensões para tomar consciência de emoções contidas, construindo um sentir e agir livre e verdadeiro (MONARI, 2002).

As diversas culturas e religiões sempre desenvolveram técnicas com energia e suas relações com o corpo humano, animais, plantas e fenômenos naturais. Muito comum encontrar a figura dos xamãs que manipulavam as forças invisíveis com seus rituais, bem como os sacerdotes que eram mestres da ciência oculta, profundos conhecedores e manipuladores da energia sutil. Além disso, em diversos países do mundo antigo, os magos e feiticeiros sempre estiveram presentes,

Psicoterapia

trabalhando com essas técnicas (HARTMAN, 2006).

Por volta de 320 a.C, o povo chinês desenvolveu as bases da sua medicina tradicional, onde o ser é tratado com a visão energética (KIDSON, 2006).

Na tradição hindu, a energia sutil é amplamente conhecida pelos yogues e seus discípulos com o nome de prana. Através de exercícios respiratórios, meditação, exercícios de concentração, posturas psicofísicas (asãnas), os yogues alcançam um profundo estado de paz e equilíbrio (JOHARI, 2007). Convém salientar os fenômenos e curas promovidas por Jesus e seus apóstolos, com a imposição das mãos e o emprego das palavras, são manifestações das energias sutis, potencializadas por esses grandes seres em favor dos necessitados. Isto mostra que Jesus possuía um potencial energético bastante equilibrado, a ponto de contagiar a todos apenas com sua presença.

Mais adiante, na Europa do século XVIII, a ciência moderna começava a se destacar, surgindo uma distinção entre razão e misticismo. Neste período, Franz Anton Mesmer, postulou a existência de um magnetismo animal. Através da manipulação deste magnetismo promoveu diversas recuperações do equilíbrio energético. Na ciência do século XIX, surgem duas teorias que contribuiriam para o entendimento da bioenergia: a teoria da libido de Freud, e a teoria do orgônio de Wilhelm Reich. A psicanálise mostrou que as energias emocionais quando reprimidas (em desarmonia) causam doenças. Reich por sua vez, tinha plena convicção da existência de uma energia primordial responsável pela matéria viva (LOWEN, 1982). Desta forma começou a trabalhar diretamente com o corpo, utilizando uma técnica que visava especificamente aprofundar e liberar a respiração, a fim de melhorar e intensificar a experiência emocional (LOWEN,1982).

Mais tarde, Alexander Lowen e John Pierrakos, alunos de Reich, ampliaram esse método transformando-o no que se conhece atualmente como Bioenergética. Juntos começaram a explorar possibilidades diferentes de trabalhos envolvendo o corpo no processo terapêutico. Buscando liberar as tensões, criaram as posturas em pé para promover vibrações, e desta descoberta nasceu o conceito de grounding (LOWEN, 1982).

Após algumas experiências, utilizadas entre eles e com clientes, perceberam que era possível utilizar em conjunto o grounding, a respiração e as vibrações involuntárias, associadas ao som e aos toques sobre a musculatura tensa, para promover a ligação energética e emocional entre sentimentos do coração, sentimentos sexuais e a consciência (LOWEN, 1977). Eles partiram dos movimentos

Psicoterapia

voluntários para despertar os involuntários e assim desencadear os sentimentos inconscientes enraizados na memória corporal. Embasando esta técnica na compreensão da profundidade de conflitos interiores perceberam a importância das vivências afetivas, onde estão às bases do aprendizado, quando são estabelecidos em primeira mão sentimentos, expressões e relações com o outro (LOWEN, 1982).

Capítulo 2

PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE ENERGIA

"É essencial compreender que o homem tem dois aspectos: um espiritual e um físico... Sob a orientação do reino do espiritual, nasce vida imortal, o homem veio ao mundo para adquirir conhecimento e experiência e para se aperfeiçoar como ser físico. O corpo físico sozinha, sem conexão com o espiritual, é uma concha vazia, uma rocha sobre as ondas, mas quando há união à vida é uma alegria, uma aventura de interesse absoluto, uma jornada cheia de felicidade, saúde e contentamento"

(BACH, 1930)

Segundo Edward Bach (1930) a desarmonia do Eu Espiritual pode produzir uma série de problemas no corpo, pois ele é uma simples reprodução da condição mental de um indivíduo. Assim sendo, a pessoa é vista como uma unidade psicossomática, onde defesas psicológicas usadas para lidar com a dor e o estresse, tais como racionalizações, negação e supressões também estão ancoradas no corpo. Estes aparecem como padrões musculares que inibem a expressão. Tais padrões tornam-se inconscientes e passam a fazer parte da própria identidade da pessoa, impedindo que ela consiga se modificar, mesmo que entenda a natureza do problema.

Os processos energéticos do corpo estão relacionados ao estado de vitalidade do organismo. Isto ocorre por falta de pressão interna ou de circulação da energia que fica estagnada (LOWEN, 1982). O decréscimo de energia restringe a mobilidade e a capacidade para ação espontânea e natural, com graça e emoção. A compensação do organismo encouraçado é o movimento mecânico, programado, sem sentimento. É um padrão de comportamento limitador, geralmente criado na infância para garantir a sobrevivência (LOWEN, 1982). Segundo as terapias orientais existe uma energia vital que passa a existir no momento em que a vida humana é gerada, no instante onde um óvulo se une a um espermatozóide e só nessa situação o homem é único. A partir daí, pelas sucessivas divisões celulares leva a formação do complexo humano, e a energia vital está com o seu fluxo contínuo. Apesar disto, tudo que o envolve é energia. O ponto inicial desse fluxo de energia no ser humano é o ponto umbilical, meio por onde o feto respira e se alimenta (BRENNAN, 2006).

Psicoterapia

Assim, os seres humanos são microcosmos dentro do macrocosmo universal, os princípios do fluxo de energia do Universo são os mesmos que dos seres humanos, onde se mantêm em um estado de equilíbrio dinâmico entre pólos de natureza oposta, complementar, cuja essência é chamada de Yin e Yang (MACIOCIA, 2007).

Dessa forma se enfatiza o retorno ao fluxo de energia que se iniciou no útero, é um método pelo qual o adulto recobre o equilíbrio original, onde as duas energias, Yin e Yang, são reequilibradas constantemente (PENNA, 2004).

O Yin, elemento feminino, a terra, a mãe, a lua e o yang, elemento masculino, o pai, o sol, o céu. Mesclados, proporcionam um fluxo morno na circulação micro cósmica, desde quando feto (PENNA,2004).

À medida que o bebê cresce, a sua energia vai se estabelecendo em partes quentes e frias. Quando chega a idade adulta, o Yang sobe para a parte superior do corpo e o Yin desce para a inferior, porém as tensões físicas e mentais da vida acabam bloqueando progressivamente as rotas de energia, bem como congestionando os centros energéticos, deixando de nutrir os órgãos internos de energia vital, provocando desequilíbrios emocionais, doenças, velhice e morte prematuras (PENNA, 2004).

Conforme Zhou Chuncai (1999), o corpo somente estará saudável se funcionar segundo as interações correspondentes aos cinco elementos, Qualquer ruptura nestas interações resulta em desequilíbrio. Dessa maneira, “a primavera é cálida: o Qi do fígado começa a crescer. O verão é quente: o Qi do coração começa a crescer, O outono é seco: o Qi dos pulmões declina. O inverno é frio o Qi dos rins se oculta.”

Em um corpo saudável, a energia circula constantemente em si onde todo o processo se auto-regula. Contudo, em um corpo com bloqueios energéticos, ocorrem desequilíbrios neste fluxo, gerando áreas ou órgãos com carência de Qi, ou "vazio", e áreas ou órgãos com acúmulo ou bloqueio de Qi, ou plenitude.

Portanto é possível pensar no corpo humano como um campo de contínua movimentação de energia, que circula entre as células, os tecidos, os músculos e os órgãos internos, mantendo a homeostase energética entre:

- Wei Qi: energia de defesa, proveniente da união da energia celeste com a terrestre e responsável por toda defesa e resistência contra as energias perversas (fatores de adoecimento); Circula fora e dentro dos Canais de

Psicoterapia

Energia Principais dependendo do horário.

- Rong Qi (Yong Qi): energia nutritiva, proveniente da essência dos alimentos e responsável por toda a nutrição energética das estruturas do corpo; circula nos Canais de Energia.
- Zhong Qi: formação semelhante ao Wei Qi, é responsável pela dinâmica cardiorespiratória e pela respiração celular.

O Qi gera o corpo humano assim como a água se transforma em gelo. Conforme a água se congela gerando o gelo, assim o Qi se condensa para formar o corpo humano. Quando o gelo derrete, ele se transforma em água. Quando uma pessoa morre, se transforma em espírito (Shen) novamente. Chama-se espírito, assim como o gelo derretido passa a ser chamado de água* (ZHONG).

A Qi circula e nutre todo o corpo através dos meridianos os quais formam uma rede entrelaçada de trilhas interconectadas que ligam os órgãos, a pele, os tecidos, os músculos e os ossos, unificando o corpo. O Qi que circula entre os canais tem natureza mais Yang na defesa externa do corpo, ou mais Yin, na nutrição interna do corpo (MANN, 1994).

Estes canais estão ligados mais profundamente aos órgãos (Zang) e vísceras (Fu) e se externam em ramificações mais superficiais na pele, voltando a se aprofundar em seguida, da mesma forma que outras estruturas do corpo humano, como o sistema nervoso e o sistema circulatório. Esta rede é formada por meridianos principais (12), extras (8), distintos (12) e outras ramificações e canais secundários (MACIÓCIA, 2007).

Cada um dos doze órgãos e vísceras que compõem a visão chinesa do corpo humano é ligado a um meridiano ou canal de energia principal, cujo nome corresponde ao órgão ou víscera ao qual afeta. A cada órgão (Zang) se corresponde uma víscera (Fu) e a energia de um afeta diretamente a energia do outro (MACIÓCIA, 2007).

Conforme o conceito bioenergético de instinto, Lowen (1982) salienta que o impulso é um movimento energético do centro para a periferia do organismo, onde afeta a relação deste com o mundo exterior. Desta maneira surgem dois propósitos, a função de carga, relacionada com a ingestão de alimentos, respiração e excitação sexual; e a função de descarga energética tais como a descarga sexual e a reprodução.

Psicoterapia

Assim como na terapia oriental o corpo humano se divide em yin e yang, para Lowen (1982), a diferenciação da estrutura corporal em termos de carga e descarga é estendida aos membros. No entanto, a metade superior do corpo volta-se a função de carga energética, e a descarga energética se relaciona com a porção inferior do corpo, assumindo a responsabilidade de locomover o organismo no espaço.

Aplicando isto a bioenergética observa-se que pensamentos e sentimentos são condicionados por fatores energéticos carga, descarga, pulsação, intensidade, grounding, centramento. Se a energia é retida, ela se transforma e gera pensamentos, sentimentos e atos literalmente distorcidos, onde esta distorção fica também visível no corpo (LOWEN, 1982).

Portanto, estar plenamente vivo fundamenta-se no estado vibratório do sistema, sendo percebido na expansão/contração pulsátil do organismo, inclusive no sistema vegetativo, respiratório, circulatório e digestivo. A atitude vibratória é responsável por ações espontâneas, liberação emocional e funcionamento interno harmônico.

Bioenergética e Terapia Vibracional

A vibração é uma reação à liberação da sobrecarga de energia retida em determinadas partes do corpo, através dos exercícios. Na bioenergética considera-se um corpo sadio, quando está em constante estado de vibração, sentindo-se ligada ao contexto do todo (BRENNAN, 2006).

Terapia Vibracional é um termo genérico que designa todas as terapias que visam atuar no campo de energia de um outro ser com o objetivo de recompor seu equilíbrio (HARTMEN, 2006).

A Terapia Vibracional, através da bioenergética, ajuda a pessoa a reconhecer e tomar consciência das emoções e pensamentos indesejáveis que possam estar prejudicando seu desenvolvimento pessoal, sua saúde e sua vida, ajudando o indivíduo a perceber o sentido de seu sofrimento, a causa de seus sintomas e os caminhos que deve escolher ou evitar, para reconquistar o equilíbrio energético e bem-estar (MONARI, 2002).

Sendo assim é possível perceber que alterações energéticas físicas ou

Psicoterapia

psíquicas não ocorrem por acaso, mas surgem de conflitos internos, falhas e dificuldades de vencer o orgulho, a crueldade, o egoísmo, o ódio, a ignorância, a cobiça, traumas, medos, mágoas e a instabilidade entre outros fatores.

*A inadequação do indivíduo perante si mesmo (a recessão em sua voz interior e a falta de autoconhecimento) e, por consequência perante o Universo, resulta em desarmonia política, física e social, pois estas três não existem isoladamente. Um é consequência do outro, formando um continuum. Do mesmo modo, mas percebido no sentido inverso, uma desarmonia sociopsíquica afeta o ser de si mesmo.

- J. VESPA, 1984.

Com esta proposta terapêutica profunda, é possível ajudar o indivíduo a erradicar o estado mental negativo causador do sofrimento, desabrochando nele sua virtude oposita privilegiando a dimensão extra-corpórea do ser humano. Essa dimensão, aliada ao instinto e ao intelecto faz parte da mente humana, capaz de perceber e comandar o próprio corpo, já que está ligada a ele por um complexo circuito de emoções (BRENNAN, 2006).

Devido a repressões e traumas, inconscientes ou conscientes o indivíduo passa a negar alguns desejos, acontecimentos e emoções, a fim de mantê-los longe das lembranças, criando couraças para esconder seu verdadeiro 'eu'. Inicialmente estas atitudes atuam como mecanismo de defesa, contudo, ao manter bloqueado o acesso a determinados fatores psíquicos que sejam dolorosos, é refletido no corpo tudo aquilo que foi escondido. Um verdadeiro alerta de que algo precisa ser compreendido (LOWEN, 1982).

Na terapêutica vibracional as pessoas começam a obter um novo enfoque sobre as circunstâncias do sofrimento em que se encontram, dando a elas a possibilidade de reverterem o processo, com muito mais clareza, compreensão e tranquilidade. Tratando as máscaras abre-se a mente para um novo horizonte (BACH, 1910).

Alexander Lowen e Bioenergética

A partir de Reich as abordagens corporais ocupam um espaço significativo no campo psicoterápico, passando inclusive a serem consideradas cientificamente. A terapia Bioenergética configura-se como uma das primeiras abordagens deste movimento, iniciando-se em 1953, por Alexander Lowen, discípulo de Reich.

A base teórica da bioenergética é a, consideração da história analítica, o

Psicoterapia

processo de desenvolvimento psicosexual e a dinâmica familiar como fatores fundamentais na formação da personalidade. Além disso, Lowen (1982) considera que o contexto social exerce influência na personalidade do indivíduo. O método terapêutico utiliza também da análise, dos conceitos de resistência, transferência e contratransferência, bem como a associação livre, e a interpretação dos sonhos.

Através da sua própria experiência como cliente de Reich e, posteriormente, do seu colega John Pierrakos, e do seu trabalho com os seus clientes, Lowen pode perceber que analisar o modo habitual de uma pessoa ser e comportar-se merece tanta atenção quanto à importância dada ao trabalho com tensões musculares. Daí iniciou um estudo sobre os tipos de caráter, relacionando as dinâmicas físicas e psicológicas dos padrões do comportamento. Concluiu que 'a vida de um indivíduo é a vida de seu corpo' (LOWEN, 1982).

Durante o desenvolvimento da estrutura egóica, a criança está vulnerável a três tipos fortes de distúrbios, cada um deles deixará uma marca peculiar em sua personalidade:

a) A privação resulta na oralidade;

b) A repressão leva ao masoquismo;

c) A frustração à rigidez.

Lowen aperfeiçoou a teoria da análise do caráter e classificou os tipos de caráter em: esquizóide, oral, psicopata, masoquista e rígido (fálico-narcisista para os homens e histérico para as mulheres).

Não existe um caráter puro, a maioria das pessoas revela uma combinação razoável de traços de caráter. Não raro, elas exibem uma mistura caracterológica que dificulta o diagnóstico.

A realidade adulta exige que o indivíduo funcione adequadamente em seu trabalho, em suas relações afetivas e com a sexualidade. Essa exigência, entretanto, nem sempre é atendida. A existência do caráter dificulta a plenitude do funcionamento das potencialidades humanas. Dependendo da severidade do trauma infantil, a experiência fica limitada e empobrecida (LOWEN, 1984).

Psicoterapia

Lowen postula a busca de um caráter genital, que em oposição aos caracteres neuróticos, viabilizaram essa plenitude.

Caráter neurótico

- *Há uma congestão da libido com inadequada satisfação;
- *Repressão libidinal / formação de sintomas - fobias;
- *Transferência adulta;
- *Fixação sexual infantil;
- *Conflito ID x superego;
- *Ilusões;
- * Energia represada;
- *Ódio, mágoa;
- *Trabalho compulsivo;
- *Insatisfação orgástica.

Caráter genital

- *Alternância entre tensão e satisfação libidinal;
- *Potência orgástica, capacidade de entrega e prazer;
- *Sublimação do desejo edípico;
- *Vida sexual saudável;
- *Satisfação adequada dos impulsos;
- *Ego real próximo do ego ideal;

Psicoterapia

*Fluidez energética - Amor, ternura;

*Adequação entre carga e descarga;

*Satisfação orgástica, prazer.

Atingir o caráter genital é a meta de todo ser humano. Ser feliz, amar e se sentir adequado.

Capítulo 3

RESPIRAÇÃO, COURAÇAS, GROUNDING E ESTRESSE

RESPIRAÇÃO

A respiração é uma das funções mais enfatizadas pela Bioenergética.

*A respiração correta envolve todos os músculos da cabeça, pescoço, tórax e do abdômen, além da musculatura involuntária da laringe, da traquéia e dos brônquios. A boa respiração depende da ação da musculatura involuntária da laringe, da traquéia e dos brônquios. A boa respiração depende da capacidade de realizar bem esses movimentos de sucção com o corpo inteiro... A respiração fornece o oxigênio para o processo metabólico, mantém literalmente a chama da vida... Através da respiração harmonizamos nos com o ambiente. Com todas as funções orgânicas e físicas, a respiração guarda o segredo da vida mais plena!"

(LOMEN, 1994)

A saúde vibrante está diretamente relacionada à boa respiração, visto que é o oxigênio que produz a energia, pois a respiração completa possibilita maior contato com os sentimentos, aprisionados no corpo, é importante que, no processo terapêutico, a atenção esteja voltada à respiração espontânea do cliente, o que pode facilitar uma leitura mais eficaz dos seus conteúdos internos.

Os exercícios respiratórios têm a função de fazer o indivíduo perceber como é o seu padrão respiratório.

Couraças

Couraça é uma espécie de armadura de tensão que impede o fluxo energético e biológico. Ela se forma como uma defesa contra os perigos do mundo externo e

Psicoterapia

interno. A criança chega ao mundo livre e solta, mas é totalmente dependente de outros que não a compreendem, assim começam os primeiros traumas, as primeiras impressões se formam, e vão definindo o caráter. Há um grande medo do desconhecido e já não é possível sentir-se uno, integrado a tudo e a todos. O ponto crucial a ser retido, aprisionado, parece ser o terror de se render à convulsão orgástica, na qual o homem se funde por completo com a natureza.

A couraça muscular do caráter é a soma das não liberdades da pessoa, resumo de tudo que pretendeu fazer e lhe foi proibido, de tudo que ela não pretendia e lhe foi imposto.

A couraça impede a pulsação e a vibração do corpo. A energia não flui facilmente e posteriormente todo o corpo fica tenso, envelhece e adocece. O indivíduo fica impossibilitado de sentir e de se expressar livremente. O homem torna-se semelhante a uma pedra fria e imóvel.

O homem orgástico é totalmente livre de couraças, é um canal aberto para a energia é um ser pleno e vibrante é pura potência. O Poder é fruto do ego do sentir-se diferenciado; a potência é a capacidade total do homem, e a capacidade de um não limita a de outro, é possível a todos manifestar essa potência total.

Grounding

“

No bioenergética, grounding significa, fazer a pessoa

entrar em contato com o chão. Estabelecer um contato adequado com o chão, local onde se pisar.

© GOMER, 1982)

Apesar de estar com os pés no chão, a pessoa com desequilíbrio energético não possui um contato sensitivo com o mesmo. O grounding possibilita a liberação do acúmulo de energia, da pessoa para o chão.

0. É uma postura corporal básica da abordagem bioenergética e deve estar presente em todos os exercícios. O grounding deve ser construído com a pessoa em pé, com uma distância de aproximadamente 30 cm entre os pés, os arcos virados ligeiramente para dentro, joelhos flexionados, coluna ereta, e respiração profunda.

Psicoterapia

Estresse

Uma das causas mais comuns dos distúrbios energéticos é o estresse - o efeito das pressões cotidianas sobre o corpo, ao lado de outras influências negativas, como a poluição, os aditivos e agrotóxicos nos alimentos e a vida urbana. Todas as pessoas são afetadas pelo estresse em diferentes níveis e, como consequência, muitas desenvolvem diversos problemas físicos, entre os quais dor de cabeça e enxaqueca, tensão na nuca, dor nas costas, distúrbios digestivos, debilidades do sistema nervoso, pressão alta, doenças na pele e constantes gripes e resfriados.

O estresse é o resultado de uma reação do organismo quando estimulado por fatores externos desfavoráveis. Neste momento ocorre uma descarga de adrenalina no organismo, onde os órgãos que mais sentem são os aparelhos, circulatório e respiratório.

No aparelho circulatório a adrenalina promove a aceleração dos batimentos cardíacos (taquicardia) e uma diminuição do tamanho dos vasos sanguíneos periféricos. Dessa maneira, o sangue circula mais rapidamente para uma melhor oxigenação, principalmente, dos músculos e do cérebro já que ficou pouco sangue na periferia, o que também diminui sangramentos em caso de ferimentos superficiais.

No aparelho respiratório, a adrenalina promove a dilatação dos brônquios (bronco dilatação) e induz o aumento dos movimentos respiratórios (taquipnéia) para que haja maior captação de oxigênio, que vai ser mais rapidamente transportado pelo sistema circulatório, também devidamente preparado pela adrenalina.

Quando o perigo passa, o organismo pára com a grande produção de adrenalina e tudo volta ao normal. Atualmente as situações de estresse estão sempre ao redor o que desencadeia na constituição orgânica, níveis de estresse muito acima do tolerável.

Embora as terapias complementares não possam prevenir o estresse que ocorre na vida cotidiana, elas podem ajudar a lidar melhor com ele. Um dos importantes benefícios é o relaxamento. O tratamento aborda o corpo como um todo, não um grupo de sintomas, e pode ajudar tanto físico quanto mentalmente. Dessa forma ajuda-se o corpo a desenvolver maior resistência física para sustentar sensações.

Psicoterapia

Capítulo 4

DESCRIÇÃO DE PSICOTERAPEUTA HOLISTICO

As terapias complementares partem da observação, de uma experimentação extraordinária e de milênios de prática, elaborando um sistema que tem o mérito de ser aplicável e de funcionar na prática. Essa cuidadosa observação levou à elaboração de um sistema sociossomatopsíquico (VIEIRA, 2006).

Na visão holística adotada pela terapia tradicional chinesa, por exemplo, os pensamentos e as emoções influenciam diretamente a força vital, aumentando, ou estagnando o fluxo de energia pelo corpo, onde o psiquismo não pode ser separado dos órgãos e vice-versa, pois as perturbações psíquicas, relativas às emoções, podem perturbar diretamente os órgãos e as alterações orgânicas podem agir sobre o psiquismo (PENNA, 2004).

A psicoterapia holística trabalha com as cinco emoções (alegria, tristeza, reflexão, cólera e medo), sendo o estado de equilíbrio energético dependente da harmonia entre elas, dessa forma alterações emocionais levam aos quadros de excesso ou deficiência (MACIOCIA, 2007).

Dentro deste contexto, tanto a Bioenergética de Lowen, quanto as Terapias Milenares partem do conceito da existência de uma energia única que une o corpo e o espírito constituindo um dos fundamentos de terapias orientais como a Yoga, o Tai-chi-chuan e a Acupuntura.

A Bioenergética dá muita importância ao crescimento pessoal aprofundando o auto conhecimento, desenvolvendo uma atitude positiva em relação ao próprio corpo, assim como os exercícios orientais, com uma característica profilática tanto para a mente como para o corpo.

A maior similaridade entre as técnicas utilizadas em Psicoterapia Holística e Bioenergética de Lowen está na respiração, onde reter ar nos pulmões causa

Psicoterapia

tensões, diminuindo o livre fluxo de energia, convém salientar que bioenergética é uma das técnicas empregada em psicoterapia holística.

Em técnicas de exercícios corporais como o Tai Chi Chuan, não interromper o fluxo é um ato de coragem, sentir plenamente e agüentar firme, onde o gesto deve fluir, bem como a respiração, pois um interage com o outro (WONG, 2001).

Ao aconselhar para que o indivíduo sinta sua respiração surge a descoberta para si mesmo sentimentos escondidos pela racionalidade. Dessa maneira restauram o equilíbrio psicossomático; relativo simultaneamente aos domínios psíquico e orgânico, pela liberação, ativação, sedação ou desbloqueios dos fluxos energéticos (LOWEM, 1982).

“

TERAPIA HOLÍSTICA em geral, procura os estados e a análise do cliente, realizado sempre sob o paradigma holístico, cuja abordagem leva em consideração os aspectos físico-energético-psíquicos. Por isso a somatização das más vibrações físicas, por cada caso é considerada única e deve-se dispor dos mais variados métodos, para possibilitar a ação por aqueles com os quais o cliente tenha maior afinidade: promover a otimização da qualidade de vida, estabelecendo um processo íntimo com seu cliente, levando este ao autoconhecimento e a mudanças em várias áreas, sendo as mais comuns: comportamento, elaboração da realidade e/ou preocupações com a mesma, incremento na capacidade de ser bem sucedido nas situações da vida (assumo mínimo das oportunidades e minimização das condições adversas), além de conhecimento e habilidade para tomada de decisão. Avalia os desequilíbrios energéticos, suas predisposições e possíveis consequências, além de promover a restauração da tendência natural ao auto-equilíbrio, facilitando a pela aplicação de uma variedade de terapêuticas de abordagem holística, com o objetivo de transmitir a harmonia em autoconhecimento.”

Na Terapia Holística, o trabalho terapêutico da respiração é uma maneira de ligar a pessoa com seus sentimentos trazendo consciência sobre a escolha de caminhos na vida; Pois, ajudam o praticante a dar fluxo as suas forças internas, a saber, a imaginação, o sentimento, o pensamento e ação (SEVERO, 1988).

Segundo as terapias orientais, existe um elo com o conceito da existência de uma energia única que une corpo, mente e espírito. Neste entendimento podem-se citar as seguintes terapias: Ayurvédica (yoga, meditação e massagens), Acupuntura (Tschen Tschiu), Tai Chi Chuan , Tui Na, Chi Nei Tsang , Shiatsu, Do in, Jin Shin Jyutsu, Cromoterapia, Reiki. Todas estas terapias orientais tratam desequilíbrios energéticos, relacionando o espírito individual, consciência individual e cósmica, energia e matéria (LANDMAN, 2005).

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Após verificar quais emoções estão reprimidas ou excessivas, o Psicoterapeuta Holístico volta sua atenção para os fundamentos dos Cinco Movimentos da Terapia Chinesa, representados pelos elementos Água, Terra, Fogo, Madeira e Metal. Dessa maneira pode interpretar dentre outras coisas, as disfunções do funcionamento orgânico e o psiquismo.

Psicoterapia

Cada um dos elementos supracitados possui um órgão e uma víscera correspondentes denominados Zangfu, os quais podem estar em equilíbrio, excesso ou deficiência energética, servindo de informação para o tratamento mais adequado no momento.

Dessa maneira podemos destacar as seguintes características, conforme a tipologia de cada um:

Água: em equilíbrio tem vontade firme, auto-respeito, persistência diante de dificuldades sem correr riscos desnecessários.

Em excesso o indivíduo se torna muito ativo, ambicioso, imprudente, com medo de perder o controle procurando segurança através do domínio e poder sobre tudo e todos.

Na deficiência, apresenta pouca energia, medo, desiste facilmente e sem perseverança.

Terra: em equilíbrio apresenta calma e ordem, pensamento lógico, personalidade estável com capacidade de apoiar ou cuidar sem interferir na vida de outrem.

Em excesso torna-se dominador da vida alheia, com personalidade possessiva, intrometido.

Na deficiência demonstra muita preocupação, excesso de pensamentos, sem ação, sem importar-se consigo nem com os outros.

Fogo: em equilíbrio, irradia o sentimento de amor, calmo, tranqüilo, alegre, comunicativo, sóbrio.

Em excesso fica excitado, inquieto, maníaco, irresponsável e verborrágico.

Na deficiência, apresenta tristeza, melancolia, solidão, sente-se indigno de ser amado, falta de interesse pela vida, pessoas ou atividades sociais.

Madeira: em equilíbrio apresenta uma visão clara de seu caminho, confiante, intuitivo, independente e forte.

No excesso torna-se impaciente, intolerante irritável, frustrado e agressivo.

Psicoterapia

Na deficiência, é uma pessoa insegura, tímida, sempre atormentada por dúvidas, com personalidade fraca.

Metal: equilibrado participa ativamente da vida com sabedoria, sem medo de se envolver.

Em excesso egocêntrico, negativo, carrega suas mágoas para outros relacionamentos.

Em deficiência, não cria laços duradouros, tão pouco novos relacionamentos, vive do passado e não participa da vida.

Na Bioenergética a avaliação do indivíduo é feita através de seu caráter que pode ser esquizóide, oral, psicopata, masoquista e rígido tal quais as características psicológicas dos cinco elementos, a saber: esquizóide-metal, oral-fogo, psicopata-terra, masoquista-madeira e rígido-água.

Segundo Mann, (1994) o fluxo de prazer parte do coração em direção aos pontos de contato com o mundo: olhos, boca, pele, mãos, pés e genitália. O sentimento de alegria, que brota de dentro, só é experimentado quando há energia e vida na barriga, ou seja, na pelve. A terapia vai ajudar a integrar a compreensão da cabeça, o afeto do coração e a sexualidade do corpo.

Como podemos ver os desequilíbrios energéticos levam as disfunções emocionais, que por sua vez desencadeiam desarmonia anatômica, gerados por restrições comportamentais sejam bloqueios, atitudes repetitivas, limitantes ou padrões afetivos insalubres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

AND, Dennis B.

Mãos de Luz, São Paulo

: Pensamento, 2006.

CHONGAI, Zhou

Clássico de Medicina do Imperador Amarelo

. São Paulo: Roca, 1999.

COZZA, Elizabeth

Floras de Bach: Os remédios de alma.

São Paulo: ALFABETO, 2006.

Psicoterapia

São Paulo: Cultura, 2006.

DALEZE, R.

A Doença Como Símbolo.

DETHLEFSEN, T. e Dalka R.

A Doença Como Contato

. São Paulo: Pensamentos,

2007.

FELICIANO, Alberto; CARROZZELLO, Pier

. Reflexologia Energética: Mensagem para os

psic

Medix.

HUNG, Dr. Chi Ta. -

Exercícios chineses para a saúde - a antiga arte do Tai Fu

pel

. Pensamento, São Paulo, 1985.

LANDRAN L.

Exercícios Chineses de Saúde para Pessoas Idosas

. Andaraí, 2005.

LOWEN, A.

O Corpo em terapia: a abordagem bioenergética

. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, Alexander.

Bioenergética.

São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A.

Praxer: uma abordagem criativa da vida.

São Paulo: Sumus, 1964.

MONARI, Carmen.

Participando da Vida com os Florais de Bach

. São Paulo: Roca, 2002.

NIJH, Katsun.

A Medicina Wabi

. São Paulo: BRUNN, 1998.

POIAN, Carmen da.

Formas do vazio: desafios ao sujeito contemporâneo

. São Paulo: Via Lettera, 2001.

Psicoterapia

ROQUELA, Y.

Acupuntura e Psicologia

São Paulo: André, 1990.

SEVERINO, Roque Enrique.

Tai-Chi Chuan: Por uma vida longa e saudável

São Paulo: Icone, 1988.

VACCARINO,

A. Shiatzu Facial: A arte do rejuvenescimento

São Paulo: Ground, 2000.

VERA, H.

Florais de

Bach: Uma visão Mitológica, Etimológica e Arquetípica.

São Paulo: Pensamento, 2006.

KODON, R.

Acupuntura para todos

Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

WONG, K. K.

O Livro Completo do Tai Chi Chuan.

1ª Ed. Pensamento: Cultura - 2001.

ID de solução único: #1213

Autor: : Débora Monteiro Morales - Terapeuta Holística - CRT 42099

Última atualização: 2008-12-29 12:58