

# Aconselhamento

## Terapia Corporal - O Toque Como Fator de Equilíbrio e Autoconhecimento

Terapia Corporal - O Toque Como Fator de Equilíbrio e Autoconhecimento

Henrique Vieira Filho - CBT 21001 - Terapeuta Holística

[VOLTAR -> INICIAR OCS TERAPIAS](#) - Holística 2009

Sumário

Resumo

I - Introdução

II - Material e Metodologia

II.1 - Definições

II.2 - Base prática em Terapia Corporal

III - Resultados

# Aconselhamento

IV - Discussão

V - Conclusões

VI - Referências Bibliográficas

VII - Anexos Informativos

VIII - Consciente, Inconsciente, Sistemas de Defesa - Conceitos Teóricos - Psicoterapia Holística

IX - Definição de Termos e Símbolos - "massagem" e "massagista" na Terapia Holística

X - Consciente, Inconsciente e Sistemas de Defesa

Resumo

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

Introdução

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

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

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

II - Material e Metodologia -

II.1 - Definições

**ACONSELHAMENTO** — processo interativo, caracterizado por uma relação única entre Terapeuta Holístico e cliente, 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, independentemente de quais outros métodos adote.

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

**CALATONIA** —técnica especial de toques manuais suaves, geralmente nos pés ou nas mãos, que visa não somente uma relaxação psico-física, como, também, o despertar de material psíquico inconsciente para ser trabalhado em Terapia Holística.

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

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

# Aconselhamento

**ID** — é a estrutura da personalidade original, básica e mais central, exposta tanto às exigências somáticas do corpo como aos efeitos do ego e do superego.

**INSIGHT** — “tempo” repetitivo de uma consciência maior (que seja sob a forma de lembranças ou de imagens simbólicas e serem decifradas) que possibilita aprender na forma de síntese uma série de fatores até então não compreendidos.

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

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

**RELAXAMENTO** — vários métodos são utilizados para a obtenção de uma relaxação muscular e psíquica, dentre eles a Massagem, a Musicoterapia, a Cromoterapia, a Crioterapia, a Acupuntura e a sugestão verbal. Ver, também, Vibrições.

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

**TERAPIA HOLÍSTICA** — gravada ao estudo e à análise do cliente, realizado sempre sob o paradigma holístico, cuja abordagem leva em consideração os aspectos sócio-somato-psíquicos. Far uso da somatória das mais diversas técnicas, pois cada caso é considerado único e deve-se dispor dos mais variados métodos, para possibilitar a opção por aqueles com os quais o cliente tenha maior afinidade; promove a afirmação da qualidade de vida, encaminhando um processo iterativo com seu cliente, levando este ao autoconhecimento e mudanças em vários níveis, sendo os mais comuns: comportamento, elaboração da realidade e suas percepções com o mesmo, investimento na capacidade de ser bem-sucedido nas situações da vida (assumindo também as oportunidades e minimização das condições adversas), além de no comprometimento e na habilidade para tomada de decisões, pessoais e profissionais. Promove, também, grupo de movimento para harmonização e autoconhecimento, podendo os mesmos serem realizados a nível empresarial atingindo um maior entrosamento entre equipes e energéticas, suas predisposições e possíveis consequências, além de promover a catalização da tendência natural ao auto-equilíbrio, facilitando a aplicação de uma somatória de técnicas de abordagem holística, com o objetivo de transmitir e desarmar em autoconhecimento.

**TERAPIA CORPORAL** — promove a avaliação psico-somato-psíquica do cliente baseada nos de observação corporais postural, gestual, além de analisar sua constituição biológica, formas de respirar e de andar, dentre outros aspectos, possibilitando a detecção de distúrbios energéticos e as tendências de psico-somatização, por meio de técnicas de massoterapia, reeducação respiratória e postural, aplicação de movimentos específicos milenares (Tai Chi-Chuan, Yoga, Chi Kung, dentre outros) de medicina (acupuntura, fitoterapia, bioenergética, ioga, bioenergia, dentre outras) promove ao cliente a conscientização e desbloqueio de conteúdos psíquicos traumáticos, a serem trabalhados verbalmente em processo iterativo e crítico entre terapeuta e cliente, catalizando o autoconhecimento e mudanças em vários níveis, sendo os mais comuns: comportamento, elaboração da realidade e suas percepções com o mesmo, investimento na capacidade de ser bem-sucedido nas situações da vida (assumindo também as oportunidades e minimização das condições adversas), além de no comprometimento e na habilidade para tomada de decisões, pessoais e profissionais. Promove, também, grupo de movimento para harmonização e autoconhecimento, podendo os mesmos serem realizados a nível empresarial atingindo um maior entrosamento entre equipes e

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

**TERAPIA REICHIANA** — desenvolvida por Wilhelm Reich, onde a intervenção corporal via toque é um dos principais fatores catalizadores do afetar do material psíquico inconsciente, o qual será trabalhado verbalmente na Terapia Holística. Reich, Wilhelm, psicanalista, discípulo dissidente de Freud, verificou que o inconsciente é corporal e que cada tipo de trauma é “gravado” na musculatura de partes específicas do corpo, criando “tensões musculares do caráter”, causadas pelo mal fluxo dos bioenergias, por ele chamadas de “orgone”.

**TRANSFERENCE E CONTRA-TRANSFERENCE**. Transfereência é a vivência de forças sentimentais do Cliente desviadas para o profissional, no relacionamento terapêutico. São elementos reprimidos, muitas vezes, infantis, que ganham nova expressão no espaço emocional criado pelo encontro “Profissional - Cliente”, sem que este tenha consciência do fenômeno em questão. Norma direção parafreia, tendo os sentimentos desviados no profissional pelo cliente, que Freud denominou CONTRA-TRANSFERENCE.

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

## III - Boas práticas em Terapia Corporal:

Idade mínima do cliente para Terapia Corporal: 18 anos, excepcionalmente poderão ser aceitos clientes menores de idade, somente se houver autorização escrita de pelo menos um dos pais ou responsável legal e o TTI avaliar como adequada a maturidade emocional do candidato; a autorização deve permanecer guardada junto à ficha do cliente. Explicar o processo de Terapia Corporal em detalhes e certificar-se de que seu cliente compreende a proposta terapêutica, em especial, quanto ao fato de que será tocado, com o Terapeuta Holístico detectando seus limites, poderes e estabelecendo que as técnicas corporais aplicáveis ao caso; O Terapeuta Holístico deve se adaptar aos poderes e limites de cada cliente, respeitando-os e ajustando-os de acordo com a necessidade física e com a completa gratificação de conforto mútuo.

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

O Cliente deve ser informado pelo Terapeuta Holístico quanto ao uso de óculos, correntes, argolas e jóias, para que se tenha certeza de que serão bem aceitos e de que estejam em conformidade com cada caso.

A Terapia Corporal afeta a consciência material psíquico reprimido, bem como catalisa a manifestação das emoções, daí ser essencial ao Terapeuta Holístico aplicar ênfase ao Aconselhamento para que o cliente elabore o conteúdo vivenciado durante o processo de toque, conduzindo este ao autoconhecimento.

## III - Resultados

Constata-se ganhos significativos oriundos do sincretismo entre as abordagens acidentais modernas e orientais milenares da Terapia Corporal. As manobras corporais de tradições seculares, tais como shiatsu, iujin, aum, taijiti, qigong, dentre outras, mostraram-se mais adaptáveis a cada Cliente, em comparação às mais recentes, oriundas das linhas reichianas e neo-reichianas, tais como a bioenergética. Em contraponto, a proposta analítica destas últimas são indispensáveis à interpretação emocional refletida via corpo, já que essa capacidade fora perdida no decorrer do tempo, no que se refere ao ensino e prática das técnicas orientais, na forma como nos chegam atualmente.

# Aconselhamento

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

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

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

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

## IV - Discussão

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

Modernas ideologias, governos ditatoriais e o cristofascismo neocientista influenciaram uma ruptura no paradigma holístico terapêutico. Seja por necessidade de sobrevivência às perseguições, seja em concessões e adaptações para tentar enquadrar nos limites do "científico", fato é que ao século 20, terapias como shiatsu, tuina, acupuntura e outras, chegaram até nós impulsionadas de sua original tradição milenar, passando a tratar o "corpo" como se fosse uma "máquina", composta de "partes"

e serem manipuladas pelo toque para que "funcionem" melhor... A essência técnica das manobras corpóreas se manteve, porém, perdeu-se a "alma" em algum momento de sua história.

A partir da década de 70, com o movimento da contracultura, "revolução aquariana", ecologia e retomada do paradigma holístico, as abordagens corpóreas se permitiram a integração com os conceitos de "energia", resumindo a interação com meridianos (canais de circulação energética de acupuntura - terapia tradicional chinesa), chacras (ou chakras, vórtices de energia estudados na ayurvédica - terapia tradicional indiana) e "corpos sutis" (matrizes energéticas paralelas ao corpo material, conceito este comum a todas as culturas milenares). Ao mesmo tempo, redimensionou-se que a terapia pelo toque igualmente atua nas emoções, porém, sem aprofundar no questionário, deixando de integrar ao trabalho a necessária metodologia de empurrar o Cliente nas consequências oriundas dos sentimentos e memórias evocadas pelo toque.

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

Que seja por preocupar-se em manter-se dentro de uma certa parâmetro com a metodologia científica (instalar-se do "objeto" estudado...), que seja para evitar maiores controvérsias e envolvimento, TOCAR o Cliente em algo fora de discussão, até a dissidência de **Wilhelm Reich**, que "corporificou" o inconsciente, identificando suas informações como uma bioenergia circulante (por ele denominada "orgone").

A negação das emoções, desejos oriundos do id se dá pelo impedimento da livre passagem da bioenergia por meio da musculatura corporal, que seja pela tensão excessiva (mais facilmente identificável...), ou pela ausência desta (falha de tônus), pois em ambas as situações, é prejudicado o livre fluxo energético. Observe-se aqui, um grande paralelo (já mais assuntado...) com as teorias de Terapia Tradicional Chinesa e seus Meridianos (canais preferenciais de energia circulante).

Reich extrapolou, concluindo que a inconsciência individual é corporal e que a repressão do material psíquico implica em bloquear energeticamente a circulação da informação, que evolui para tensões musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência corporal é igualmente reflexo das experiências psíquicas vividas; quanto mais um componente é mantido inconsciente, maior é o grau de somatização...

Analisando os Clientes, Reich e seus discípulos identificaram regiões corpóreas estatisticamente predominantes, nas quais os traumas psicológicos específicos a cada fase da vida tendem a ser sua energia-informação retida em sua circulação em direção ao inconsciente. Tal mapeamento, também conhecido como Curação Muscular de Carlini, aproxima-se e muito das zonas tradicionalmente definidas para os Chacras (centros de energia), tanto nas tradições milenares da China, quanto da Índia.

Enquanto na abordagem freudiana, o Cliente segue seu próprio ritmo espontâneo de resgate do inconsciente, por meio de associações livres de ideias durante as consultas, na análise reichiana introduziu-se o **TÓQUE** nas zonas musculares específicas ("curações"), provocando a circulação da bioenergia e, com isso, o contato consciente com as emoções e lembranças reprimidas.

A linha reichiana "classical", a **Vegetoterapia**, segue um padrão relativamente rígido e pré-fixado para a seqüência de desbloqueio das curações, enquanto que as chamadas correntes neoreichianas, como a **Bioenergética** (que tem **Alexander Lowen** como seu expoente...) já não faz mais questão à ordem e formas de trabalhar os bloqueios, utilizando-se, além do toque, técnicas respiratórias e posturais, que contém muitos paralelos ao Yoga e Tai-Chi-Chuan...

Dada última variação, de origens ocidentais e modernas, em contraste com as demais linhas aqui inicialmente descritas, milenares e orientais, permaneceram distanciatas, uma corrente desconhecendo totalmente a outra. Não raro deparemos com reichianos que desconhecem chacras e disfunções que nem sequer imaginam que desbloqueiam "curações do caixão"...

Minha experiência pessoal na Terapia Corporal iniciou com as técnicas manipulativas orientais (shiatsu e tuina); contudo, mais do que "relaxamento", comentei os Clientes experimentarem catarses emocionais. Duas vezes, confidendo ou não as técnicas reichianas, sabendo ou não o que são "curações", estarei liberamente colocando nossas mãos no inconsciente de quem atendemos e só aflorar o material psíquico reprimido.

A qualidade do toque ou o alívio deste, especialmente na infância, é fator determinante em boa parte dos traumas de cada indivíduo. Tal a Terapia Corporal ser fundamental no resgate de muitas dessas questões.

Em nossos corpos "sorgelantes" a lembrança histórica e emocional de certas questões vividas a **três**, transcionalmente ou não, convida a re-experimentar as sensações bloqueadas e a registrar os sentimentos reprimidos. A lembrança desta situação é regressiva, pois tira-se uma questão em aberto do passado, comumente convertida à criança interior e novamente aflorar. Tal fator é ampliado porque a Terapeuta Holística forma uma relação transferencial com o Cliente, já que este tende a projetar no profissional, a persona de quem não consegue. É preciso o entendimento do conceito de **TRANSFERÊNCIA** e assumir-se responsabilidades das atitudes de toque sobre a pessoa atendida. Por exemplo, se atender um indivíduo em estado de catarse, há de se preparar para a possibilidade de ser visto como um objeto de amor, consequentemente, conscientizando-se de que tal situação continuará em ser. Assumir que, numa relação transferenceal, o tocar pode ser interpretado de forma totalmente diversa da intenção original.

"... ao começar a trabalhar fisicamente com meus Clientes, sem perceber, eu procurava tocar a parte de trás do pescoço. Esse movimento inconsciente estava obviamente criando respostas diferentes em Clientes diversos. ... Quanto toque o pescoço de um Cliente que havia sido abusado quanto criança, via ficou assustada, como se eu fosse arrancar sua cabeça. O mesmo contato, de meu ponto de vista, com um Cliente mais dependente, fez com que ele desejasse apertar sua cabeça em minha mão. Quanto toque o pescoço de um Cliente com muitos questionários de controle, nos quais estruturou sua paranoia e sua suspeita, como se estivesse sendo manipulado para fazer algo que não desejava, ele respondeu mais conscientemente até do que um Cliente a quem toquei logo depois do pescoço a sentir-se subjugado. Toquei outro Cliente na parte de trás do pescoço e meu reactioner se tornou um indivíduo com orgulho, como se eu estivesse dando legitimidade em sua conduta. Assim, quando toco um Cliente, eles têm uma resposta que vem de suas histórias individuais, do que o contato significou para eles no passado e de sua transferência contigo..."

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

Claro que situações transferenceais como as acima descritas, igualmente ocorrem em terapias que não fazem uso do toque, porém, é instigável que trabalhar o corpo amplifica a frequência e intensidade. O mesmo se dá no serbido interno, ou seja, com a **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**. É consenso que a maioria dos Terapeutas possui profundas feridas neuróticas em aberto, as quais tentamos cicatrizar ao dar atenção aos Clientes, da forma que jamais tivemos... Não raro, tivemos que amadurecer cedo, quando deveríamos ter sido a permissão de ser crianças e nossos cuidados com os outros é a substituição do ressentimento de que nosso amor não bastava para termos correspondido pelo pai, por só sendo "protetivos" e "infelizes" para sermos amados. Por isso, ouçava-se no TOCAR em nossos Clientes, o desejo de acolhimento e amor.

Há tanto a projeção "positiva" (sem, certo...) quanto "negativa" (ódio, raiva...) e há parte do processo. Cabe ao profissional ter consciência disso e perceber, por exemplo, que um(a) cliente apaixonado(a) por quem he atende e não somente uma transferência e não um sentimento duradouro; o mesmo se dá na fase do cliente "holter" seu analista, momento em que o Terapeuta Holístico terá que re-experimentar suas dores mais profundas, ligadas à rejeição sentida quanto criança.

# Aconselhamento

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

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

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

## V - Conclusões

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

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

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

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

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

## VI - Referências Bibliográficas

CONGEE, JONH F. - Jung e Reich - O Corpo Como Símbolo - Summus Editorial;

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

MANN, W. EDWARD - Origens, Reich e Erze - Summus Editorial;

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

VEIRA FILHO, HENRIQUE - O Microcosmo Sagrado - SateBooks;

WEIL, PERSE - História: Uma Nova Visão e Abordagem do Real - Ed. Paulus Athenas, São Paulo, 1990.

## VII - Anexos e Apêndices

### VII.1

#### Consciente, Inconsciente, Sistemas de Defesa - Conceitos Teóricos - Psicoterapia Holística

Tecoremos, a seguir, um paralelo corpóreo, para melhor entendimento de alguns conceitos subjetivos das teorias psicoterápicas.

Várias ações executadas via nosso corpo nos são totalmente conscientes, como por exemplo, quando movimentamos nossos braços e mãos para pegar um objeto que desejamos, ou quando utilizamos nossas pernas para nos locomover a algum destino. Outrossim, a maioria das ações corpóreas acontecem sem a participação de nossa consciência, batimentos cardíacos, circulação do sangue, reprodução celular, sistema imunológico, digestão, respiração, etc., etc., etc. que podem ser consideradas ações involuntárias e "autônomas".

De certo modo, o que ocorre em nosso mundo psíquico é semelhante apenas uma pequena fração de nossos desejos, emoções, lembranças e que estão no alcance imediato de nossa **consciência**, enquanto a maior parte das ações em nosso psique acontecem de modo involuntário, **inconsciente**.

Freud leva sua atenção desperta justamente analisando sintomas físicos criados a partir de ocorrências emocionais reprimidas para o inconsciente, que desagraciam ao se tornarem conscientes. Reich extrapolou, concluindo que o inconsciente individual é corporal e que a repressão do material psíquico implica em bloquear energeticamente a circulação de informação, que evolui para tensões musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência corporal é igualmente refletida das experiências psíquicas vividas: quanto mais um componente é mantido consciente, maior é o grau de somatização... Para Jung, a grande inconsciência de nosso psiquismo é chamada de Sombra e seu par complementar é a Persona, que é a nossa máscara ou o papel social do indivíduo. Lévy K. o mediador que protege o sujeito em suas relações.

Muitas das capacidades inconscientes se originam de nossa ancestralidade evolutiva, sendo que já nascemos com esta herança coletiva. Da mesma forma que estamos nesse mundo compartilhando com nossos pais e o conhecimento/capacidade de (por exemplo...) pulsar nosso coração, de nossos glândulas brancas defendermos nosso organismo, etc., etc., igualmente compartilhamos toda uma herança psíquica primordial inconsciente, tal como nossos **impulsos e instintos** (de sobrevivência, de vida, de morte, estudos estes creditados a Freud...), além de uma inmensurável sabedoria ancestral, compartilhada na forma de **arquetípos** e manifestos em **símbolos** individuais e coletivos, seja como sonhos e sonhos, além de outras formas de interação.

Algumas ações corpóreas são fruto de apreensão individual e consciente, como por exemplo, dirigir um veículo, cozinhar, etc., etc. Ainda assim, a maioria de nós já observou que tais atos podem ser realizados ao inconsciente, ainda que momentaneamente: quando já se supreendentemente ao constatar que dirigiram veículos ou prepararam refeições em "piloto automático", em momentos onde o consciente se dedicou a outro acontecimento e/ou pensamentos... O mesmo pode ocorrer em nosso mundo espiritual: uma emoção, sentimento, lembrança, e por conseguinte, pode ser relegado em um "segundo plano", no inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outro plano... Muitas vezes, nos decimo de uma "DEFESA" "autodifesa". Ainda na dúvida de traçarmos um paralelo com recursos corpóreos, de mesma forma que possuímos um "sistema imunológico" que atua através à nossa percepção consciente, no defendendo do que consideramos nocivo, igualmente possuímos **SISTEMAS DE DEFESA** psíquica que, de forma inconsciente, agem "prevenindo" nossos conteúdos desde em que ele, em tese, não está apto a lidar. Como, a primeira vida, guerra e a segunda guerra, tudo que é a mente, ou em termos, tal do ponto de equilíbrio e passa a sofrer efeitos corpóreos, o efeito energético/psíquico/psíquico de "traçar" informações a permanecerem inconscientes e demarcado, resultando tanto em efeitos subjetivos, como frustrações, ansiedades, insatisfação, etc., etc. mesmo, nos mesmos locais das mais simples até as mais graves.

Nas literaturas, estes recursos costumam ser traduzidos como "**mecanismos**" de defesa, contudo, perante a visão holística e em plano saúde 21, a expressão mais adequada é **SISTEMAS DE DEFESA**, ampliando a constatação redacionista original (já "fada de moda" aplicar termos destinados a descrever máquinas para tentar explicar seres vivos...).

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

**1) Repressão:** Este defesa consiste em relegar ao inconsciente um evento, ideia, sentimento ou percepção potencialmente provocadora de ansiedade, contudo, o elemento reprimido ainda é parte do psique, o que requer um constante consumo de energia (já que o reprimido faz tentativas constantes para encontrar uma saída. Síntomas físicos e psíquicos dos mais variados podem ter origem neste estado de repressão. A repressão é o "resquecimento" **inconsciente** de fatores psíquicos relevantes, são inconspicuos para a auto-imagem que possuímos.

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

**2) Negação:** Este defesa é talvez o Sistema de Defesa mais simples, de negar para o inconsciente, recusando a aceitar a realidade de uma situação pensada demais para ser tolerada, comente a substituição o que lhe contrasta por versões fantasiosas e idealizadas. Apertem à diferenciação na Repressão, o fator psíquico inconsciente é "resquecido", "esquecido da consciência", como se nunca tivesse existido; já com a Negação, ele é SUBSTITUÍDO por uma "nova versão" dos fatos.

A Raposa diz para si: "... É? Já não quero essas uvas ainda verdes...".

**3) Racionalização:** É o processo no qual nos auto-justificamos "racionalmente" para uma atitude, ação ou sentimento que vivenciamos. Diferenciado-se das "Tentativas" criadas pela Negação que MODIFICAM que de fato ocorre, a Racionalização lida com o "fato real", porém, elabora "explicações", "boas razões", para "justificar" a ocorrência, evitando lidar com a frustração e a culpa.

A Raposa diz para si: "... Claro que certo e que posso pegar essas uvas e comer... O fazendeiro tem tartas e nem liga para elas; reboto até fazendo um favor, pois se eu não tirar um pouco e levar embora, elas vão acabar apodrecendo no pé e trazendo um monte de insetos que vão estragar todas as plantações da região".

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

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

**5) Projeção:** Nesta forma de auto-defesa, desloca-se aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o outro "heteros", como se não fossemos nós, mas sim, "outro" pessoa, animal ou objeto que possuísse essas características. Para evitar não de envagar e repressões em nós mesmos certos pensamentos, impulsos e desejos, passamos a "projetar/ou" em terceiros, desviando também nossa desaprovação para estes.

A Raposa diz para si: "... Aquilo mesmo não tira se ofensas ferozes dessas uvas; certamente está momento de desapo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais desagradável...".

**6) Isolamento:** É uma defesa onde as emoções perturbadoras relacionadas a um fato são "separadas" da lembrança em si, fazendo com que a pessoa se refira ao acontecimento traumático sem nenhuma emoção sobre e tema.

A Raposa diz para si: "... Eu queria as uvas... Tártas, não comeria... Tudo bem... Essas coisas acontecem...".

**7) Repressão:** Nesta defesa, é como "coltar" e se "encerrar", lidando de forma "refreito" com a ocorrência, utilizando algum artifício para "fugir" do lidar com a situação, procurando distrair-se com algo lúdico...

A Raposa diz para si: "... É, uvas são deliciosas! Melhor é eu assistir um filme, relaxar, comer uma pipocaquinha...".

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

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

# Aconselhamento

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

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

Definir e perceber essas próprias intencões de defesa em ação nos torna ainda mais aptos a perceber o mesmo em nossos Clientes. Quanto mais profundamente desenvolvermos nossa própria inconsciência, maior será a nossa capacidade de detectar o mesmo nas pessoas que atendemos. Conhecendo e aceitando nossa SOMBRA, mais facilmente contabilizaremos a de nossos Clientes, nos tornando profissionais melhores e menos sujeitos às emoções... Imaginem uma Cliente "falando mal" de sua mãe e a Terapeuta Holística que **atende**, sendo mãe e tendo uma filha com o mesmo discurso... Se não estiver atento a possibilidade de contra-transferência, é capaz até de "tomar as dores" da mãe dela!...

Observem que há tanto a transferência "positiva" (amor, carinho...), quanto "negativa" (ódio, rancor...) e faz parte do processo. Cabe ao profissional ter consciência disso e perceber, por exemplo, que um(a) cliente(a) apaixonado(a) por quem lhe atende é tão somente uma transferência e não um sentimento duradouro; o mesmo se dá na base do cliente "ódio" seu analista...

Concretamente, ocorrerá transferência e contra-transferência, e é responsabilidade do **PROFISSIONAL** estar atento a estas questões e evitar que as mesmas atrapalhem o processo terapêutico. Na verdade, se bem trabalhada a transferência pode até facilitar e desenvolver o atendimento.

**VI.2 -**

## Indicação de Termos e Usos - "mensagem" e "mensagem" na Terapia Holística

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

DECRETOS Nº 4.113 DE 14/02/04

Regula a Prática de Profissão de Médicos, Cirurgiões Dentistas, Farmácias, **Massagistas**, Enfermeiros, de Casas de Saúde e de Estabelecimentos Congêneros, e de Preparados Farmacêuticos

Das Funções dos **Massagistas** e Enfermeiros (artigos 2º a 7º)

ART 2º - É proibido ao **massagista** e aos enfermeiros fazer referências a tratamentos de doenças ou de estado morbido de qualquer espécie.

ART 3º - Ao praticar, os **massagistas** e os enfermeiros estão obrigados a mencionar em seus anotações o nome, título profissional e local o onde são encontrados.

LEI 3.968 DE 05/10/1961

Dispõe sobre o Exercício da Profissão de Massagista, e dá outras Providências.

ART 2º - O exercício da profissão de Massagista só é permitido a quem possuir certificado de habilitação expedido e registrado pelo Serviço Nacional de Fiscalização da Medicina após aprovação, em exame, perante o mesmo órgão.

ART 3º - O massagista devidamente habilitado, poderá exercer sua profissão em seu próprio nome, devidamente inscrito nos registros.

1 - a aplicação da mensagem dependerá de prescrição médica, registrada e emitida em livro competente e enquadrada no gabarito;

2 - será, somente, permitida a aplicação de mensagens manuais sempre vedado o uso de aparelhagens mecânicas ou hidráulicas;

4 - a propaganda dependerá de prévia aprovação da autoridade sanitária fiscalizadora.

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

Já há anos o SINTe recomenda adotar o termo "mensagem" (tanto por ser associado popularmente a prostituição, como por enquadrar-se em legislação impossível de ser cumprida), que deve ser substituída por "Massoterapia", no melhor estilo "Terapia Corporal".

Ultimamente, e aproveitando "massoterapia" igualmente passiva a ser utilizada de prostituição, além de que, no Paraná, os órgãos públicos identificam como sistema de "massagem" o passivo a ser pago depois que alguém trabalhar com esta técnica, o cumprimento das legislações paranaenses (DECRETO LEI 4.113 DE 14/02/04 e LEI 3.968 DE 05/10/1961).

Portanto, a melhor solução é o termo "Terapia Corporal" e aproveitar a oportunidade para que os cursos se aperfeiçuem para fazer justiça a este nome e acrescentem ensinamentos de Reich e Lowen (psicanálise/vegetoterapia e Biomegálica) às já consagradas manobras corporais orientais e ocidentais.

**VI.3 -**

## Consciente, Inconsciente e Sistemas de Defesa

### Conceitos Teóricos - Psicoterapia Holística

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

A **PSICANÁLISE** busca desenvolver o **INCONSCIENTE**. Inicialmente, Freud, devido à formação médica, busca encontrar correspondentes físicos, como as cerebrais, os neurônios, o sistema nervoso, mas, faz tempo, desistiu dessa tentativa e desenvolveu todo um esquema teórico/didático capaz de embasar a psicanálise a ser propalada e lidar com conceitos como ID, Ego, Superego, Inconsciente, Pré-Consciente, Consciente, sistemas de defesa, associações de idéias, Teoria do Desenvolvimento sexual,

traumas, atos falhos, etc. enfim, uma sequência teórica válida até os dias de hoje...

A seguir, um gráfico didático ilustrativo de alguns premissas da Psicanálise:

# Aconselhamento

Ilustração de autoria de Henrique Vieira Filho

## Estrutura da Psique:

De acordo com a teoria estrutural da mente, o *Id*, o *Ego* e o *Superego* funcionam em diferentes níveis de consciência. Há um constante movimento de lembranças e impulsos de um nível para o outro.

**Id** - Contém tudo o que é hereditário, que se acha presente no nascimento, que está presente na constituição. É a estrutura da personalidade original, básica e mais central, exposta tanto às exigências somáticas do corpo como aos efeitos do *Ego* e do *Superego*. Embora as outras partes da estrutura se desenvolvam a partir do *Id*, este próprio é amorfo, caótico e desorganizado. Impulsos contraditórios existem lado a lado, sem que um anule o outro, ou sem que um distinga o outro. O *Id* é o reservatório das pulsões, de energia de toda a personalidade. Os conteúdos do *Id* são quase todos inconscientes, eles incluem configurações mentais que nunca se tornaram conscientes, assim como o material que foi considerado inacessível pela consciência. Um pensamento ou uma lembrança, excluído da consciência e localizado nas sombras do *Id*, é mesmo assim capaz de influenciar a vida mental de uma pessoa. Regido pelo princípio do prazer, o *Id* exige satisfação imediata dessas pulsões, sem levar em conta a possibilidade de consequências indesejáveis.

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

**Superego** - Ele se desenvolve não a partir do *Id*, mas a partir do *Ego*. Atua como um juiz ou censor sobre as atividades e pensamentos do *Ego*. É o depósito das cédulas morais, modelos de conduta e dos construtos que constituem as inibições da personalidade. Freud descreve três funções do *Superego*: consciência, auto-observação e formação de ideais. Enquanto consciência, o *Superego* age tanto para restringir, proibir ou julgar a atividade consciente; mas também age inconscientemente. As restrições inconscientes são indiretas, aparecendo como compulsões ou proibições. Apenas parcialmente consciente, o *Superego* serve como um censor das funções do *Ego* (controle de impulsos, controle de sentimentos, controle de ideias), sendo a fonte dos sentimentos de culpa e medo de punição.

# Aconselhamento

Freud distingue três níveis classificatórios para a mente:

**CONSCIENTE** - de acordo com a capacidade de ter percepção dos sentimentos, pensamentos, lembranças e fantasias do momento;  
**PRE-CONSCIENTE** - relaciona-se aos conteúdos que podem facilmente chegar à consciência.

**INCONSCIENTE** - refere-se ao material não disponível à consciência do indivíduo.

As motivações inconscientes estão disponíveis para a consciência, apenas de forma indireta, tais como os sonhos e atos falhos (lapsos de linguagem), onde os conteúdos inconscientes são confrontados diretamente, já que se manifestam de forma disfarçada.

Devido de Freud em vários aspectos, **Rach** "corporífico" e inconsciente individual, identificando suas informações como uma bioenergia circulante (por ele denominada "orgão"). A rejeição das emoções, impulsos, desejos oriundos do Id se dá pelo impedimento da livre passagem da bioenergia por meio da musculatura corporal, que seja pela tensão excessiva (mais facilmente identificável...) ou pela ausência desta (falta de tônus), pois em ambas as situações, é prejudicado o livre fluxo energético. Rach extrapolou, concluindo que o inconsciente individual é corporal e que a repressão do material psíquico implica em bloquear energeticamente a circulação da informação, que evolui para tensões musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência corporal é igualmente reflexo das experiências psíquicas vividas: quanto mais um componente é mantido inconsciente, maior é o grau de somatização...

Observa-se aqui um grande paralelismo (já mais assumido...) com as teorias da **Terapia Tradicional Chinesa** e suas **Meridianas** (canais preferenciais da energia circulante). Analisando os Clientes, Rach e seus discípulos identificaram regiões corpóreas estabelecidas predominantemente, nas quais os traumas psíquicos específicos e cada fase da vida tendem a se ter sua energia-informação retida em sua circulação em direção ao inconsciente. Tal mapeamento aproxima-se e muito das zonas tradicionalmente definidas para os **Chacras** (centros de energia), tanto nas tradições milenares da China, quanto da Índia.

A visão de Freud e até mesmo a de Rach sobre o inconsciente focou os aspectos "negativos", como sendo um reservatório de lembranças traumáticas reprimidas e de impulsos que constituem fonte de ansiedade, por serem socialmente ou eticamente inaceitáveis para o indivíduo.

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

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

Enquanto na abordagem freudiana, o Cliente segue seu próprio ritmo expôntial de resgate do inconsciente, por meio de associações livres de idéias durante as consultas, na análise weichiana introduziu-se o **TOQUE** nas zonas musculares específicas ("curações"), provocando a circulação de bio-energia e, com isso, o contato consciente com as emoções e lembranças reprimidas. Aqui, encontramos novos paralelos com as **técnicas milenares de terapia pelo toque**, atualmente conhecidas como

Tuina, Shiatsu, Shi-Tai, dentre muitas outras.

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

A análise dos sonhos (por sinal, trata-se um **TRADIÇÃO MILENAR** de todos os tempos, países e sacerdotais, ou seja, os encantos dos Terapeutas Holísticos de todos os tempos...) dos Clientes costumam, frequentemente, revelar e conectar universais, expressão nas mais variadas culturas, perpetuadas em suas lendas e tradições. Tais coincidências significativas (**Sincronicidades**) nos levam a supor que, apesar de indivíduos, temos acesso, ainda que de modo **INCONSCIENTE**, a informações universais e divididas do conhecimento **COLETIVO**. Na abordagem junguiana, os acontecimentos psíquicos estão em Sincronicidade com os fatos e igualmente relacionados com o universo em sua totalidade. Ou seja, uma abordagem verdadeiramente **HOLÍSTICA**. Bem tanto por Jung em si, que era adepto do Chiung como instrumento pessoal para o autoconhecimento, mas em, por seus seguidores modernos, tanto aqui mas uma "ponte" de união entre o Psíquico e as várias outras dimensões igualmente

adotadas na Terapia Holística.

Tecnicamente, a seguir, um paralelo corpóreo, para melhor entendimento de alguns conceitos subjetivos das técnicas psicoterápicas.

Várias ações executadas via nosso corpo não são totalmente conscientes, como por exemplo, quando movimentamos nossos braços e mãos para pegar um objeto que desejamos, ou quando utilizamos nossas pernas para nos locomover e algum destino. Outrossim, a intensa maioria das ações corpóreas acontecem sem a participação de nossa consciência: batimentos cardíacos, circulação do sangue, reprodução celular, sistema imunológico, digestão, respiração, etc, etc, etc, que podem ser consideradas ações involuntárias e "autônomas".

De certo modo, o que ocorre em nosso mundo psíquico é semelhante: apenas uma pequena fração de nossos desejos, emoções, lembranças é que estão sob o alcance imediato de nossa **consciência**, enquanto a maior parte das ações em nossa psique acontecem de modo involuntário, **inconsciente**.

Freud teve sua atenção deparata justamente analisando sintomas físicos crônicos a partir de ocorrências emocionais reprimidas para o inconsciente, que desapareciam ao se tornarem conscientes. Rach extrapolou, concluindo que o inconsciente individual é corporal e que a repressão do material psíquico implica em bloquear energeticamente a circulação da informação, que evolui para tensões musculares, até culminarem em somatizações cada vez mais complexas e, paralelamente, a aparência corporal é igualmente reflexo das experiências psíquicas vividas: quanto mais um componente é mantido consciente, maior é o grau de somatização... Para Jung, a porção inconsciente de nosso psiquismo é chamada de Sombra e seu par complementar é a Persona, que é a nossa máscara ou o papel social do indivíduo, isto é, o mediador que protege o sujeito em suas relações.

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

síntomas físicos das mais simples até as mais graves.

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

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

**1) Repressão:** Toda defesa consiste em relegar ao inconsciente um evento, ideia, sentimento ou percepção potencialmente provocadora de ansiedade, contudo, o alimento reprimido ainda é parte da psique, o que requer um constante consumo de energia (já que o reprimido faz tentativas constantes para encontrar uma saída). Sintomas físicos e psíquicos dos mais variados podem ter origem neste esforço de reprimir. A repressão é o "respingador" **inconsciente** de fantasias psíquicas

relatadas, são incompatíveis com a auto-imagem que possuímos.

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

# Aconselhamento

**2) Negação:** É, talvez, o Sistema de Defesa mais simples, de negar para si mesmo, fatos acontecidos, recusando a existência de uma situação pessoal demais para ser tolerada, comumente a substituído o que lhe contaria por verdades fantasmas e idealizadas. Alertem a diferenciação: na Repressão, o fator psíquico incómodo é "esquecido", "apagado da consciência", como se nunca tivesse existido; já com a Negação, ele é SUBSTITUÍDO por uma "nova versão" dos fatos...

A Raposa diz para si: "..., Eu é que não quero essas uvas ainda verdes...".

**3) Racionalização:** É o processo no qual nos auto-justificamos "racionalmente" para uma atitude, ação, ideia ou sentimento que vivenciamos. Diferenciado-se das "fantasmas" criadas pela negação que MODIFICAM o que de fato ocorre, a Racionalização lida com o "fato real", porém, elabora "explicações", "boas razões", para "justificar" a ocorrência, evitando lidar com a frustração e a culpa.

A Raposa diz para si: "..., Claro que é certo e que posso pagar essas uvas e comer... O fazendeiro tem tarefas e nem liga para elas, estou ali fazendo um favor, pois se eu não tirar um pouco e levar embora, elas vão acabar apodrecendo no pé e trazendo um monte de insetos que vão estragar todas as plantações da região".

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

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

**5) Projeção:** tenta forma de auto-defesa, dedica-se aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o meio "externo", como se não fossemos nós, mas sim, "outro" pessoa, animal ou objeto quem possuísse essas características. Para evitar-se de envolver e arrepender em nós mesmos certos pensamentos, impulsos e desejos, passamos a "projetá-los" em terceiros, direcionando também nossa desaprovação para estes.

A Raposa diz para si: "..., Aquela coelha não tira os olhos famintos dessas uvas; certamente está comendo de desejo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais depravada!..".

**6) Isolamento:** É uma defesa onde as emoções perturbadoras relacionadas a um fato são "separadas" da lembrança em si, fazendo com que a pessoa se refira ao acontecimento traumático sem nenhuma emoção sobre o tema.

A Raposa diz para si: "..., Eu queria as uvas... Talvez, não conseguia... Tudo bem... Essas coisas acontecem...".

**7) Repressão:** tenta defesa, e como "votar a ser criticado", lidando de forma "refreio" com a ocorrência, utilizando algum artifício para "cuidar" de lidar com a situação, procurando distair-se com algo lúdico...

A Raposa diz para si: "..., Éta, uvas ótimas! Melhor é eu assistir um filme, relaxar, comer uma pipocaquinha...".

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

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

Um dos Sistemas de Defesa, a **Projeção**, quando ocorre no ambiente de consultório, ganha outra nomenclatura: **TRANSFERÊNCIA**, que é a vivência de fortes sentimentos do Cliente deslocados para o profissional, no relacionamento terapêutico e, numa direção paralela, temos os sentimentos despertados no profissional pelo Cliente, que Freud denominou **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**.

São elementos repetidos, muitas vezes, infantis, que ganham nova expressão no espaço emocional, criado pelo encontro "profissional / cliente", sem que estes tenham plena consciência do fenômeno em questão.

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

Certamente, ocorrerá transferência e contra-transferência, e é responsabilidade do **PROFISSIONAL** estar atento a estas questões e evitar que as mesmas atrapalhem o processo terapêutico. Na verdade, se bem trabalhada a transferência pode até facilitar o desdobrar do atendimento.

Observem que há tanto a transferência "positiva" (amor, carinho...), quanto "negativa" (ódio, rancor...) e faz parte do processo. Cabe ao profissional ter consciência disso e perceber, por exemplo, que um(a) cliente apaixonado(a) por quem lhe atende é tão somente uma transferência e não um sentimento duradouro; o mesmo se dá na fase do cliente "odiar" seu analista...

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

Detetar e perceber nossos próprios sistemas de defesa em ação nos torna ainda mais aptos a perceber o mesmo em nossos Clientes. Quanto mais profundamente desvendarmos nosso próprio inconsciente, maior será a nossa capacidade de despertar o mesmo nas pessoas que atendemos. Confiando e usando nossa **SORPRESA**, mais facilmente contataremos a de nossos Clientes, nos tornando profissionais melhores e menos sujeitos ao erro...

Certamente, ocorrerá transferência e contra-transferência, e é responsabilidade do **PROFISSIONAL** estar atento a estas questões e evitar que as mesmas atrapalhem o processo terapêutico. Na verdade, se bem trabalhada a transferência pode até facilitar o desdobrar do atendimento.

ID de solução único: #1232  
Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS  
Última atualização: 2009-07-20 16:24

Página 9 / 9

(c) 2019 SINTE SOCIEDADE INTERNACIONAL DE TERAPIA <contato@sinte.com.br> | 2019-11-20 09:00

URL: <http://holopedia.com.br/index.php?action=artikel&cat=87&id=230&artlang=pt-br>