Holística 2009

Terapia Corporal - O Toque Como Fator de Equilíbrio e Autoconhecimento

Henrique Vieira Filho - CRT 21001 - Terapeuta Holístico

SINTE - SINDICATO DOS TERAPEUTAS - Holística 2009

Sumário

Resumo

I - Introdução

II- Material e Metodologia

II.I - Definições

II.II - Boas práticas em Terapia Corporal

III - Resultados

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

IV - Discussão

V - Conclusões

VI - Referências Bibliográficas

VII - Anexos Informativos

VII.I - Consciente, Inconsciente, Sistemas de Defesa - Conceitos Teóricos - Psicoterapia Holística

VII.II - Inadequação de Termos e Usos - "massagem" e "massagista" na Terapia Holística

VII.III - Consciente, Inconsciente e Sistemas de Defesa

Resumo

Esta propositura disserta sobra 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. Resgata a importância do tocar e ser tocado como instrumento de catarse terapêutica e de harmonização psicofísica, resultando em ampliação da qualidade de vida e autoconhecimento, tanto para o Cliente, quanto para o profissional.

Introdução

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

São inegáveis as qualidades técnicas das manobras corporais tradicionais, tais como o shiatsu, tuina, arma, sparsha, 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 propondo 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 desinformações, 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 a que mais esta modalidade terapêutica seja integrante da Terapia Holística, atendendo a Clientela ciente de que físico-psíquico-social-transcendente é uma só unidade indissociável.

II - Material e Metodologia -

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

CALATONIA —técnica especial de toques manuais sutis, 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 permaneciam reprimidas, possibilitando ao vivenciá-las conscientemente, comumente acompanhado de INSIGHTS, 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.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

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 — "lampejos" repentinos de uma consciência maior (quer seja sob a forma de lembranças ou de imagens simbólicas a serem decifradas) que possibilita apreender na forma de síntese uma série de fatores até então não compreendidos.

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

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

RELAXAMENTO — vários métodos são utilizados para a obtenção de uma relaxação muscular e psíquica, dentre eles a Massagem, a Musicoterapia, a Cromoterapia, a Cristaloterapia, a Acupuntura e a sugestão verbal. Ver, também, Vivências.
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 aflorar de material psíquico reprimido. Existem incontáveis técnicas, sendo as mais conhecidas o Tui-Na, o Shiatsu e o Do-in.

TERAPEUTA HOLÍSTICO — procede ao estudo e à análise do cliente, realizados sempre sob o paradigma holístico, cuja abordagem leva em consideração os aspectos sócio-somato-psíquicos. Faz 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 otimização da qualidade de vida, estabelecendo um processo interativo 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 (aumento máximo 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 catalização da tendência natural ao auto-equilíbrio, facilitando-a pela aplicação de uma somatória de terapêuticas de abordagem holística, com o objetivo de transmutar a desarmonia em autoconhecimento.

TERAPEUTA CORPORAL — promove a avaliação sócio-somato-psíquica do cliente fazendo uso da observação corpórea, postural, gestual, além de analisar sua constituição biotipológica, formas de respirar e de olhar, dentre outros aspectos, possibilitando a detecção de distúrbios energéticos e as tendências de psicossomatização; por meio de técnicas de massoterapia, reeducação respiratória e postural, aplicação de movimentos específicos milenares (tai-chi-chuan, yoga, chi kung, dentre outros) ou modernos (quiropatia, vegetoterapia, bioenergética, rolfing, biodança, dentre outros) promove ao cliente a conscientização e desbloqueio de conteúdos psíquicos traumáticos, a serem trabalhados verbalmente em processo interativo e único entre terapeuta e cliente, catalizando o autoconhecimento e 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 no conhecimento e na habilidade para tomada de decisões, pessoais e profissionais. Promove, também, grupos de movimento para harmonização e autoconhecimento, podendo os mesmos serem realizados a nível empresarial almejando um maior entrosamento entre equipes e diminuição de fatores estressantes. Em recursos humanos, pode auxiliar na avaliação das contratações e na percepção das aptidões dos candidatos, utilizando das técnicas de leitura corporal.

TERAPIA REICHIANA — desenvolvida por Wilhelm Reich, onde a intervenção corporal via toque é um dos principais fatores catalisadores do aflorar 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 "couraças musculares do caráter", causadas pelo mal fluxo dos biofótons, por ele chamados de "orgone".

TRANSFERÊNCIA E CONTRA-TRANSFERÊNCIA: Transferência é a vivência de fortes sentimentos do Cliente deslocados 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. Numa direção paralela, temos os sentimentos despertados no profissional pelo cliente, que Freud denominou CONTRA-TRANSFERÊNCIA.

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

II.II - 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 TH avaliar como adequada a maturidade emocional do candidato; a autorização deve permancer guardada junto à ficha do cliente.
Explicar o processo de Terapia Corporal com detalhes e certificar-se de que seu cliente compreendeu a proposta terapêutica, em especial, quanto ao fato de que será tocado, com o Terapeuta Holístico detectando seus limites, pudores e estabelecendo quais as técnicas corporais aplicáveis ao caso.
O Terapeuta Holístico deve se adaptar aos pudores e limites de cada cliente, respeitando-os e ampliando-os de acordo com a necessidade técnica e com a conquista gradativa de confiança mútua;

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

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

A Terapia Corporal aflora à 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

Constatou-se ganhos significativos oriundos do sincretismo entre as abordagens ocidentais modernas e orientais milenares da Terapia Corporal. As manobras corporais de tradições seculares, tais como shiatsu, tuina, anma, seitai, spansha, 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.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

Clientes originados de queixas físicas apresentam resultados mais rápidos e eficazes quando a Terapia Corporal aflora 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 sincronisticamente ao contato físico com a zona reflexa e/ou diretamente sobre a região corpórea. Da mesma forma, regiões sem tônus de pronto manifestam retorno da tonicidade, assim que afloram os sentimentos e lembranças induzidos pelo toque de volta à consciência. Quadros de dores e de dificuldade de movimentos apresentam reversão drástica, ainda que temporária, imediatamente à catarse emocional desencadeada pelo toque e indução verbal.

Ratificando o acima descrito, quadro similar ocorre com a Clientela de queixas emocionais, onde o trabalho de toque serve tanto para detectar quais regiões corpóreas estão refletindo o quadro psíquico, 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 amparado com técnicas de foco psicoterápico.

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

IV - Discussão

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

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

A partir da década de 70, com o movimento da contracultura, "revolução aquariana", ecologia e retomada do paradigma holístico, as abordagens corporais se permitiram a reintegração com os conceitos de "energia", reassumindo a interação com meridianos (canais de circulação energética da 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, readmitiu-se que a terapia pelo toque igualmente atua nas emoções, porém, sem aprofundar na questão, deixando de integrar ao trabalho a necessária metodologia de amparar o Cliente nas consequências oriundas dos sentimentos e memórias evocadas pelo toque.

Desenvolvendo-se de forma complementar, contamos com a Psicanálise, pela qual **Freud** demonstra a grande atuação das questões psíquicas nas somatizações, sendo até possível a reversão destas, como decorrência da análise, ao resgatar do inconsciente, os traumas, lembranças, emoções reprimidas e integrá-las ao consciente.

Quer seja por preocupar-se em manter-se dentro de uma certo paralelo com a metodologia científica (isolar-se do "objeto" estudado...), quer seja para evitar maiores controvérsias e envolvimentos, TOCAR o Cliente era 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, impulsos, desejos oriundos do Id se dá pelo impedimento da livre passagem da bioenergia por meio da musculatura corporal, quer seja pela tensão excessiva (mais facilmente identificável...), ou pela ausência desta (falta de tônus), pois em ambas as situações, é prejudicado o livre fluxo energético. Observa-se aqui, um grande paralelismo (jamais assumido...) com as teorias da Terapia Tradicional Chinesa e seus Meridianos (caminhos preferenciais da energia circulante).

Reich extrapolou, concluindo que o inconsciente individual é corporal e que a repressão do material psíquico implica em bloquear energeticamente a circulação da informação, que evolui para 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 psíquicos 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 Couraças Musculares do Caráter, 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 idéias durante as consultas, na análise reichiana introduziu-se o **TOQUE** nas zonas musculaturas específicas ("couraças"), provocando a circulação da bioenergia e, com isso, o contato consciente com as emoções e lembranças reprimidas.

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

Estas últimas vertentes, de origens ocidentais e modernas, em contraponto com as demais linhas aqui inicialmentes descritas, milenares e orientais, permaneceram distanciadas, uma corrente desconhecendo totalmente a outra. Não raro deparamos com reichianos que desconhecem chacras e shiatsuterapeutas que nem sequer imaginam que desbloqueiam "couraças do caráter"...

Minha experiência pessoal na Terapia Corporal iniciou com as técnicas manipulativas orientais (shiatsu e tuiná); contudo, mais do que "relaxamento", comumente os Clientes experienciavam catarses emocionais. Ou seja, conhecendo ou não as teorias reichianas, sabendo ou não o que são "couraças", estamos literalmente colocando nossas mãos no inconsciente de quem atendemos e irá aflorar o material psíquico reprimido.

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

Em nosso corpo, "congelamos" a lembrança histórica e emocional de certas questões vividas e o toque, intencionalmente ou não, convida a re-experimentar as sensações bloqueadas e a expressar os sentimentos reprimidos. A tendência desta situação é regressiva, pois toca-se uma questão em aberto do passado, comumente convidado à criança interior a novamente aflorar. Tal fator é ampliado porque o Terapeuta Holístico forma uma relação transferencial com o Cliente, já que este tende a projetar no profissional, a persona de pai-mãe-cônjuge. É preciso o entendimento do conceito de **TRANSFERÊNCIA** e assumir as responsabilidades dos efeitos do toque sobre a pessoa atendida. Por exemplo, ao atender um indivíduo em estado de carência, há de se preparar para a possibilidade de ser visto como um objeto de amor e, consequentemente, conscientizar-se de que tal relação culminará em dor. Atentem que, numa relacionamento transferencial, 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 toquei o pescoço de uma Cliente que havia sido abusada quanto criança, ela 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 apoiar sua cabeça em minha mão. Quanto toquei o pescoço de uma Cliente com muitas questões referentes ao controle, meu gesto estimulou sua paranóia e sua suspeita, como se estivesse sendo manipulada para fazer algo que não desejava.A resposta mais condescendente veio de um Cliente a meu toque foi ter dor no pescoço e sentir-se sobrecarregado. Toquei outro Cliente na parte de trás do pescoço e seu maxilar elevou-se com orgulho, como se eu estivesse dando tapinha em suas costas. Assim, quando toco os Clientes, eles têm uma resposta que vem de suas histórias individuais, do que o contatto significou para eles no passado e de sua transferência comigo..."

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

Claro que situações transferenciais como as acima descritas, igualmente ocorrem em terapias que não fazem uso do toque, porém, é constatável que trabalhar o corpo amplifica a frequência e intensidade. O mesmo se dá no sentido inverso, ou seja, com a **CONTRATRANSFERÊNCIA**. É consenso que a maioria dos Terapeutas possui profundas feridas narcisísticas 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 tido a permissão de ser crianças e nossos cuidados com os outros é a sublimação do ressentimento de que nosso amor não bastava para sermos correspondidos pelos pais, pois só sendo "produtivos" e "perfeitos" para sermos amados. Por isso, oculta-se no TOCAR em nossos Clientes, o desejo de acolhimento e amor.

Há tanto a projeção "positiva" (amor, carinho...), quanto "negativa" (ódio, raiva...) e faz parte do processo. Cabe ao profissional ter consciência disso e perceber, por exemplo, que um(a) cliente 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, momento em que o Terapeuta Holístico terá que re-experimentar suas dores mais profundas, ligadas à rejeição sentida quanto criança.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

Holística 2009

O Terapeuta Corporal tem que estar disponível e preparado, inclusive, para ser tocado. Possibilitar ao Cliente ser capaz de contato físico adequado em ambiente seguro, é criar a oportunidade para a sua auto-recuperação, com a criança interior revivenciando de modo equilibrado e positivo, a ausência e/ou 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 amoroso/sexual com a pessoa atendida, pois, na maioria dos casos, o resultado traumático seria equivalente ao de um incesto.

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

V - Conclusões

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

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

A fusão entre as manobras orientais já tradicionais e a conscientização do efeito psíquico do toque reavivada pelas correntes psicoterápicas reichianas e neo-reichianas, 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 emocionais são atendidas na mesma proposta de trabalho, em conformidade com o paradigma holístico, ampliando o leque de oportunidades em atender quantitativa 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

CONGER, JOHN P. - Jung e Reich – O Corpo Como Sombra - Summus Editorial;

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

MANN, W. EDWARD - Orgônio, Reich e Eros - Summus Editorial;

VIEIRA FILHO, HENRIQUE - Tutorial Terapia Holística. São Paulo, Sintebooks, 2002.

VIEIRA FILHO, HENRIQUE - O Microcosmo Sagrado – SinteBooks;

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

VII - Anexos e Apêndices

VII.I

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

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

Várias ações executadas via nosso corpo nos são totalmente conscientes, como por exemplo, quando movimentamos nossos braços e mãos para pegar um objeto que desejamos, ou quando utilizamos nossas pernas para nos locomover a algum destino. Outrossim, a imensa maioria das ações corpóreas acontecem sem a participação de nossa consciência: batimentos cardíacos, circulação do sangue, reprodução celular, sistema imunológico, digestão, respiração, etc. etc, etc, que podem ser 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 ao alcance imediato de nosso **consciente**, enquanto a maior parte das ações em nossa psique acontecem de modo involuntário, **inconsciente**.

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

Muitas das capacidades inconscientes se originam de nossa ancestralidade evolutiva, sendo que já nascemos com esta herança coletiva. Da mesma forma que entramos nesse mundo compartilhando com nossos pares o conhecimento/capacidade de (por exemplos...) pulsar 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 imensurável sabedoria ancestral, compartilhada na forma de **arquétipos** e manifestos em **símbolos** individuais e coletivos, seja como sonhos e lendas, além de outras formas de interação.

Algumas ações corpóreas são fruto de aprendizado individual e consciente, como por exemplos, dirigir um veículo, cozinhar, etc, etc. Ainda assim, a maioria de nós já observou que tais atos podem ser relegados ao inconsciente, ainda que momentaneamente: quantos já se surpreenderam ao constatar que dirigiram kilômetros 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 psíquico: uma emoção, sentimento, lembrança, a princípio, consciente, pode ser relegados a um "segundo plano", ao inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outra pauta... Muitas vezes, isso decorre de uma DEFESA "automática". Ainda na didática de traçarmos um paralelo com recursos corpóreos, da mesma forma que possuímos um "sistema imunológico" que atua alheio à nossa percepção consciente, nos defendendo do que considerar nocivo, igualmente possuí **SISTEMAS DE DEFESA** psíquica que, de forma inconsciente, agem "protegendo" nosso consciente daquilo em que ele, em tese, não está apto a lidar. Claro, à primeira vista, parece e é algo bom; porém, tudo que é a menos, ou em demasia, sai do ponto de equilíbrio e passa a surtir efeito contrário: o esforço energético/corpóreo/psíquico de "forçar" informações a permanecerem inconscientes é demasiado, resultando tanto em efeitos subjetivos, como insatisfação, ansiedade, infelicidade, etc, até mesmo, sintomas físicos dos mais simples até os mais graves.

Na literatura, estes recursos costumam ser traduzidos como **"mecanismos" de defesa**, contudo, perante a visão holística e em pleno século 21, a expressão mais adequada é **SISTEMAS de Defesa**, ampliando a conotação reducionista original (já "saiu 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 da famosa fábula "A Raposa E As Uvas". Apesar de crer que é impossível alguém desconhecer essa história clássica, eis um resumo: a raposa avista belas uvas e faz todas as tentativas possíveis para conseguir pegá-las, porém, sem sucesso; termina a história dizendo para si que, na verdade, nem mesmo as queria; afinal, elas ainda estão "verdes"...

1) Repressão: Esta defesa consiste em relegar ao inconsciente um evento, idéia, sentimentos ou percepções potencialmente provocadores de ansiedade; contudo, o elemento reprimido ainda é parte da psique, o que requer um constante consumo de energia já que o reprimido faz tentativas constantes para encontrar uma saída. Sintomas físicos e psíquicos dos mais variados podem ter origem neste esforço de reprimir. A repressão é o "esquecimento" **inconsciente** de fatores psíquicos relevantes, são incompatíveis com a auto-imagem que possuímos.
A Raposa diz para si: "_ Uvas ? Que uvas ? Nem sei o que é isso, não faço idéia do gosto que tem e nunca me passou pela cabeça comer uma".

2) Negação: É, talvez, o Sistema de Defesa mais simplório, de negar para si mesmo, fatos acontecidos, recusando a aceitar a existência de uma situação penosa demais para ser tolerada, comumente a substituindo o que lhe contraria por versões fantasiosas e idealizadas. Atentem à diferenciação: na Repressão, o fator psíquico incômodo 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, idéia ou sentimento que vivenciamos. Diferenciado-se das "fantasias" criadas pela Negação que MODIFICAM o que de fato ocorre, a Racionalização lida com o "fato real", porém, elabora "explicações", "boas razões", para "justificar" a ocorrência, evitando lidar com a frustração e a culpa.
A Raposa diz para si: "_ Claro que é certo e que posso pegar essas uvas e comer... O fazendeiro tem tantas e nem liga para elas; estou 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, invertendo 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 desejava.
A Raposa diz para si: "_ Vou montar guarda diante destas uvas, pois tem muita gente querendo roubá-las do fazendeiro e é meu dever não permitir que isso aconteça"

5) Projeção: Nesta forma de auto-defesa, desloca-se aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o meio "exterior", como se não fôssemos nós, mas sim, "outra" pessoa, animal ou objeto quem possuísse essas características. Para evitar-se de enxergar e repreender 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: "_ Aquele coelho não tira os olhos famintos dessas uvas; certamente está morrendo de desejo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais deplorável...".

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... Tentei, não consegui... Tudo bem... Essas coisas acontecem...".

7) Regressão: Nesta defesa, é como "voltar a ser criança", lidando de forma "infantil" com a ocorrência, utilizando algum artifício para "fugir" de lidar com a situação, procurando distrair-se com algo lúdico...
A Raposa diz para si: "_ Êta, uvas difíceis ! Melhor é eu assistir um filme, relaxar, comer uma pipoquinha...".

8) Sublimação: É o Sistema de Defesa mais bem aceito socialmente... Tal qual os demais que descrevemos, o processo ocorre de forma inconsciente, sendo que transmuta-se um impulso originalmente inaceitável para nossa consciência, canalisando essa "energia" em uma ação socialmente produtiva e bem recebida...
A Raposa diz para si: "_ Uvas... Que boa idéia ! Farei uma grande plantação e a colocarei à disposição de todos os transeuntes, que podem ficar à vontade em saciar sua fome, comendo quantas desejarem...".

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

Holística 2009

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

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

Detectar 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. Conhecendo e aceitando nossa SOMBRA, mais facilmente contataremos a de nossos Clientes, nos tornando profissionais melhores e menos sujeitos ao erro... Imaginem uma Cliente "falando mal" de sua mãe e a Terapeuta Holística que atende, sendo mãe e tendo uma filha com o mesmo discurso... Se não estiver atenta à 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, raiva...) e faz parte do processo. Cabe ao profissional ter consciência disso e perceber, por exemplo, que um(a) cliente apaixonado(a) por quem lhe atende é tão somente uma transferência e não um sentimento duradouro; o mesmo se dá na fase do cliente "odiar" seu analista...

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 desenrolar do atendimento.

VIII.II -

Inadequação de Termos e Usos - "massagem" e "massagista" na Terapia Holistica

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

DECRETO-LEI 4.113 DE 14/02/1942
Regula a Propaganda de Médico, Cirurgiões Dentistas, Parteiras, **Massagistas**, Enfermeiros, de Casas de Saúde e de Estabelecimentos Congêneres, e a de Preparados Farmacêuticos
Das Parteiras, dos **Massagistas** e Enfermeiros (artigos 2 e 3)
ART.2 - é proibido às parteiras, aos **massagistas** e aos enfermeiros fazer referências a tratamentos de doenças ou de estado mórbido de qualquer espécie.
ART.3 - As parteiras, os **massagistas** e os enfermeiros estão obrigados a mencionar em seus anúncios o nome, título profissional e local o nde são encontrados.

LEI 3.968 DE 05/10/1961
Dispõe sobre o Exercício da Profissão de Massagista, e dá outras Providências.
ART.1 - O exercício da profissão de Massagista só é permitido a quem possua certificado de habilitação expedido e registrado pelo Serviço Nacional de Fiscalização da Medicina após aprovação, em exame, perante o mesmo órgão.
ART.2 - O massagista devidamente habilitado, poderá manter gabinete em seu próprio nome, obedecidas as seguintes normas:
1 - a aplicação da massagem dependerá de prescrição médica, registrada a receita em livro competente e arquivada no gabinete;
2 - somente em casos de urgência, em que não seja encontrado o médico para a prescrição de que trata o item anterior, poderá ser esta dispensada;
3 - será, somente, permitida a aplicação de massagem manual sendo vedado o uso de aparelhagem mecânica ou fisioterápica;
4 - a propaganda dependerá de prévia aprovação da autoridade sanitária fiscalizadora.

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

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

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

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

VIII.III -

Consciente, Inconsciente e Sistemas de Defesa

Conceitos Teóricos - Psicoterapia Holística

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

A **PSICANÁLISE** busca desvendar o INCONSCIENTE. Inicialmente, Freud, devido à formação médica, supôs encontrar correspondentes físicos, como os cerebrais, os neurônios, o sistema nervoso, mas, felizmente, desistiu desse caminho e desenvolveu todo um esquema teórico/didático capaz de embasar o psicanalista a se propor a lidar com conceitos como ID, Ego, Superego, Inconsciente, Pré-Consciente, Consciente, sistemas de defesa, associações de idéias, fases do desenvolvimento sexual, traumas, ato falho, etc, etc, enfim, uma sequência teórica válida até os dias de hoje...

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

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

Ilustração de autoria de Henrique Vieira Filho

Estruturas da Psique:

De acordo com a teoria estrutural da mente, o id, o ego e o superego funcionam em diferentes níveis de consciência. Há um constante movimento de lembranças e impulsos de um nível para o outro.

Id - Contém tudo o que é herdado, 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, ele próprio é amorfo, caótico e desorganizado. Impulsos contraditórios existem lado a lado, sem que um anule o outro, ou sem que um diminua o outro. O id é o reservatório das pulsões, da energia de toda a personalidade. Os conteúdos do id são quase todos inconscientes, eles incluem configurações mentais que nunca se tornaram conscientes, assim como o material que foi considerado inaceitável pela consciência. Um pensamento ou uma lembrança, excluído da consciência e localizado nas sombras do id, é mesmo assim capaz de influenciar a vida mental de uma pessoa. Regido pelo princípio do prazer, o id exige satisfação imediata desses impulsos, sem levar em conta a possibilidade de conseqüências indesejáveis.

Ego - É a parte do psiquismo que está em contato com a realidade externa. O ego funciona principalmente a nível consciente e pré-consciente, embora também contenha elementos inconscientes, pois evoluiu do id. Regido pelo princípio da realidade, o ego cuida dos impulsos do id, tão logo encontre a circunstância adequada. Desejos inadequados não são satisfeitos, mas reprimidos. Como a casca de uma árvore, ele protege o id mas extrai dele a energia, a fim de realizar isto. Tem a tarefa de garantir a saúde, segurança e sanidade da personalidade. O ego se esforça pelo prazer e busca evitar o desprazer. 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 dos códigos morais, modelos de conduta e dos constructos 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 (contendo as proibições originais dos pais, tornadas familiares pela infância), sendo a fonte dos sentimentos de culpa e medo de punição.

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

Holística 2009

Freud distinguiu três níveis classificatórios para a mente:

CONSCIENTE - diz respeito à capacidade de ter percepção dos sentimentos, pensamentos, lembranças e fantasias do momento;
PRE-CONSCIENTE - relaciona-se aos conteúdos que podem facilmente chegar à consciência;

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

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

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

Observa-se aqui, um grande paralelismo (jamais assumido...) com as teorias da **Terapia Tradicional Chinesa** e seus **Meridianos** (caminhos preferenciais da energia circulante). Analisando os Clientes, Reich e seus discípulos identificaram regiões corpóreas estatisticamente predominantes, nas quais os traumas psíquicos específicos a cada fase da vida tendem a ser sua energia-informação retida em sua circulação em direção ao inconsciente. Tal 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 Reich sobre o inconsciente focou os aspectos "negativos", como sendo um reservatório de lembranças traumáticas reprimidas e de impulsos que constituem fonte de ansiedade, por serem socialmente ou eticamente inaceitáveis para o indivíduo.

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

Muitas das capacidades inconscientes se originam de nossa ancestralidade evolutiva, sendo que já nascemos com esta herança coletiva. Da mesma forma que entramos nesse mundo compartilhando com nossos pares o conhecimento/capacidade de (por exemplos...) pulsar 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 imensurável sabedoria ancestral, compartilhada na forma de **arquétipos** e manifestos em **símbolos** individuais e coletivos, seja como sonhos e lendas, além de outras formas de interação.

Enquanto na abordagem freudiana, o Cliente segue seu próprio ritmo espontâneo de resgate do inconsciente, por meio de associações livres de idéias durante as consultas, na análise reichiana introduziu-se o **TOQUE** nas zonas musculaturas específicas ("couraças"), provocando a circulação da bio-energia e, com isso, o contato consciente com as emoções e lembranças reprimidas. Aqui, encontramos novos paralelos com as **técnicas milenares de terapia pelo toque** , atualmente conhecidas como Tui-ná, Shiatsu, Sei-Tai, dentr muitas outras.

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

A análise dos sonhos (por sinal, mais uma **TRADIÇÃO MILENAR** de todos os xamãs, pajés e sacerdotes, ou seja, os ancestrais dos Terapeutas Holísticos de todas as culturas...) dos Clientes ostentavam, frequentemente, idéias e conceitos universais, expressos 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 oriundas do conhecimento **COLETIVO**. Na abordagem junguiana, os acontecimentos psíquicos estão em Sincronicidade com as físicos e igualmente relacionados com o Universo em seu todo. Ou seja, uma abordagem verdadeiramente **HOLÍSTICA**. Nem tanto por Jung em si, que era apreciador do I Ching como instrumento pessoal para o autoconhecimento, mas sim, por seus seguidores modernos, temos aqui mais uma "ponte" de união entre a Psicanálise e várias outras técnicas igualmente adotadas na Terapia Holística.

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

Várias ações executadas via nosso corpo nos são totalmente conscientes, como por exemplo, quando movimentamos nossos braços e mãos para pegar um objeto que desejamos, ou quando utilizamos nossas pernas para nos locomover a algum destino. Outrossim, a imensa maioria das ações corpóreas acontecem sem a participação de nossa consciência: batimentos cardíacos, circulação do sangue, reprodução celular, sistema imunológico, digestão, respiração, etc. etc. etc, que podem ser 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 ao alcance imediato de nosso **consciente**, enquanto a maior parte das ações em nossa psique acontecem de modo involuntário, **inconsciente**.

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

Muitas das capacidades inconscientes se originam de nossa ancestralidade evolutiva, sendo que já nascemos com esta herança coletiva. Da mesma forma que entramos nesse mundo compartilhando com nossos pares o conhecimento/capacidade de (por exemplos...) pulsar 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 imensurável sabedoria ancestral, compartilhada na forma de **arquétipos** e manifestos em **símbolos** individuais e coletivos, seja como sonhos e lendas, além de outras formas de interação.

Algumas ações corpóreas são fruto de aprendizado individual e consciente, como por exemplos, dirigir um veículo, cozinhar, etc, etc. Ainda assim, a maioria de nós já observou que tais atos podem ser relegados ao inconsciente, ainda que momentaneamente: quantos já se surpreenderam ao constatar que dirigiram kilômetros 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 psíquico: uma emoção, sentimento, lembrança, a princípio, consciente, pode ser relegados a um "segundo plano", ao inconsciente, enquanto nossa atenção é mantida em outra pauta... Muitas vezes, isso decorre de uma DEFESA "automática". Ainda na didática de traçarmos um paralelo com recursos corpóreos, da mesma forma que possuímos um "sistema imunológico" que atua alheio à nossa percepção consciente, nos defendendo do que considerar nocivo, igualmente possuí **SISTEMAS DE DEFESA** psíquica que, de forma inconsciente, agem "protegendo" nosso consciente daquilo em que ele, em tese, não está apto a lidar. Claro, à primeira vista, parece e é algo bom; porém, tudo que é a menos, ou em demasia, sai do ponto de equilíbrio e passa a surtir efeito contrário: o esforço energético/corpóreo/psíquico de "forçar" informações a permanecerem inconscientes é demasiado, resultando tanto em efeitos subjetivos, como insatisfação, ansiedade, infelicidade, etc, até mesmo, sintomas físicos dos mais simples até os mais graves.

Na literatura, estes recursos costumam ser traduzidos como **"mecanismos" de defesa**, contudo, perante a visão holística e em pleno século 21, a expressão mais adequada é **SISTEMAS de Defesa**, ampliando a conotação reducionista original (já "saiu 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 da famosa fábula "A Raposa E As Uvas". Apesar de crer que é impossível alguém desconhecer essa história clássica, eis um resumo: a raposa avista belas uvas e faz todas as tentativas possíveis para conseguir pegá-las, porém, sem sucesso; termina a história dizendo para si que, na verdade, nem mesmo as queria; afinal, elas ainda estão "verdes"...

1) Repressão: Esta defesa consiste em relegar ao inconsciente um evento, idéia, sentimentos ou percepções potencialmente provocadores de ansiedade; contudo, o elemento reprimido ainda é parte da psique, o que requer um constante consumo de energia já que o reprimido faz tentativas constantes para encontrar uma saída. Sintomas físicos e psíquicos dos mais variados podem ter origem neste esforço de reprimir. A repressão é o "esquecimento" **inconsciente** de fatores psíquicos relevantes, são incompatíveis com a auto-imagem que possuímos.

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

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

Holística 2009

2) Negação: É, talvez, o Sistema de Defesa mais simplório, de negar para si mesmo, fatos acontecidos, recusando a aceitar a existência de uma situação penosa demais para ser tolerada, comumente a substituindo o que lhe contraria por versões fantasiosas e idealizadas. Atentem à diferenciação: na Repressão, o fator psíquico incômodo 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, idéia ou sentimento que vivenciamos. Diferenciado-se das "fantasias" criadas pela Negação que MODIFICAM o que de fato ocorre, a Racionalização lida com o "fato real", porém, elabora "explicações", "boas razões", para "justificar" a ocorrência, evitando lidar com a frustração e a culpa.

A Raposa diz para si: "_ Claro que é certo e que posso pegar essas uvas e comer... O fazendeiro tem tantas e nem liga para elas; estou 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, invertendo 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 desejava.

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

5) Projeção: Nesta forma de auto-defesa, desloca-se aspectos de nossa personalidade, sentimentos, emoções, para o meio "exterior", como se não fôssemos nós, mas sim, "outra" pessoa, animal ou objeto quem possuísse essas características. Para evitar-se de enxergar e repreender 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: "_ Aquele coelho não tira os olhos famintos dessas uvas; certamente está morrendo de desejo de roubá-las e comer tudo... Que coisa mais deplorável...".

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... Tentei, não consegui... Tudo bem... Essas coisas acontecem...".

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

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

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

A Raposa diz para si: "_ Uvas... Que boa idéia ! Farei 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 Sistema de Defesa, a **Projeção**, quando ocorre no ambiente de consultório, ganha outra nomenclatura: **TRANSFERÊNCIA**, que é a vivência de fortes sentimentos do Cliente deslocados para o profissional, no relacionamento terapêutico e, numa direção paralela, temos os sentimentos despertados no profissional pelo Cliente, que Freud denominou **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**.

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

Um exemplo: imagine uma Cliente "falando mal" de sua mãe e a Terapeuta Holística que atende, sendo mãe e tendo uma filha com o mesmo discurso... 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 desenrolar do atendimento.

Observem que há tanto a transferência "positiva" (amor, carinho...), quanto "negativa" (ódio, raiva...) e faz parte do processo. Cabe ao profissional ter consciência disso e perceber, por exemplo, que um(a) cliente 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 consultórios, estão sujeitos à **CONTRA-TRANSFERÊNCIA**, cujo único "antídoto" é perceber que este fenômento 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...

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

Detectar 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. Conhecendo e aceitando nossa SOMBRA, mais facilmente contataremos a de nossos Clientes, nos tornando profissionais melhores e menos sujeitos ao erro...

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

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19

URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br

Holística 2009

Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS
Última atualização: 2009-07-20 16:24

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 29/03/2024 07:19
URL: https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=95&id=230&artlang=pt-br