



Palavras Chave:
→Imaginação Ativa
→Integração
→Método
Psicoterápico
→Psicossomática
Relaxamento
→Sincronicidade
→Trabalho Corporal

Luiz Hildebrando Campos Lemos <lhclemos@uol.com.br>

Beatriz Vianna Henry <bianry@uol.com.br>

- Psicólogos clínicos
- Especialização em Cinesiologia Psicológica - Instituto Sedes Sapientiae
- Pesquisadores do Labi-Nime, Laboratório e Núcleo Interdisciplinar do Imaginário e Memória - USP

Psicoterapia e Toques Sutis

Este artigo, apesar de escrito na primeira pessoa, é fruto de um diálogo contínuo entre nós e é, portanto, de dupla autoria. Foi influenciado pelo que foi mobilizado nas discussões do grupo de estudos criado com a proposta de descrever as bases que fundamentam a psicoterapia conforme proposta pelo Dr. Pethö Sandor, pertencente ao CID, Centro de Integração e Desenvolvimento. Discute as bases de uma psicoterapia sustentada por uma visão do ser humano em que psique e corpo são manifestações de um ser integrado. Faz isso levando em conta o pensamento junguiano e aponta para a questão da metodologia em ciências humanas, com seu objeto específico que inclui a subjetividade.

Conheceis a história. Por isso nós a diremos de novo.
Todas as coisas já foram ditas, mas como ninguém
as escuta, é preciso recomeçar sempre.¹
André Gide

Desde que fiz o curso de Técnicas de Relaxamento com Pethö Sandor na PUC de SP em 1977, venho utilizando nas sessões de psicoterapia as técnicas que me foram apresentadas por ele². Sempre foram instrumentos muito úteis, mas às vezes eu sentia as sessões como tendo duas partes: uma verbal e outra não verbal, e nem sempre me parecia que uma tivesse a ver com a outra. Algumas vezes, aplicando as técnicas, eu me perguntava se estava atuando movido por uma genuína percepção intuitiva das necessidades do outro com o qual me deparava, ou se estava escapando por não ter muito a dizer ou evitando o trabalho com as resistências do paciente. Ou seja, ou ele ou eu poderia estar resistindo... Essa ansiedade esvaiu-se no passado. Hoje sei que estou também em contato com as resistências, com a transferência e com o ser total quando faço trabalho corporal.

Assim, quando o professor Sandor me perguntou por que eu queria fazer seu curso de Cinesiologia Psicológica, respondi que estava procurando uma integração entre o trabalho corporal e a psicoterapia. Poderia dizer: entre o corpo e a psique, entre trabalho corporal e desenvolvimento da consciência, ou entre energia psíquica e energia física.

A relação entre eles, quer dizer, o fato de que se está mobilizando e atingindo todos os níveis da pessoa quando se faz a calatonia, por exemplo, é sugerida pelo que ouvimos das pessoas respondendo à pergunta sobre observações ao final do trabalho corporal: as sensações, as alterações de percepção, as reações emocionais, as imagens, os pensamentos que ocorrem... Por exemplo: *"me sentia afundando na cama", "era como se eu estivesse flutuando", "senti algo que corria pelo corpo", ou, "de repente senti uma saudade indefinida e uma vontade de chorar", ou uma imagem, como: "eu me via flutuando no espaço e dos dedos de meus pés saíam fios que me ligavam aos seus dedos e essa era minha ligação com a Terra". Ou então: "eu tinha a sensação de que minhas pernas e meus braços estavam voltados para cima, balançando, como se fossem a copa de uma árvore balançando com o vento e que minha barriga eram as raízes".*

Observações como essas são relatadas por todos os terapeutas que aplicam esse método. Porém, qual o sentido de propor o uso de uma técnica que evidencia essa relação? Qual o caráter dessa ligação? Falando um pouco da minha própria experiência como paciente de treinamento autógeno³: quando aprendi e me condicionei ao T. A. vislumbrei algo. Percebi a possibilidade de uma ampliação de horizontes. Além de perceber melhor as informações que vinham do meu corpo, como por exemplo, o quanto o uso do cigarro alterava e perturbava a circulação e os batimentos do coração, eu comecei a prestar atenção: às sensações, aos sentimentos, aos pensamentos. Aquela singela pergunta que é feita conforme orientação do prof. Sandor, ao término de um trabalho corporal - *"alguma observação?"* - é de fundamental importância para que a técnica faça parte de um método de psicoterapia.

O paciente é estimulado a observar e registrar e assim aprende e desenvolve uma

atitude, com relação aos fatores internos, que leva em consideração a independência do inconsciente com relação à consciência⁴. Desenvolve a difícil capacidade de ser um observador não interferente dos fenômenos do segundo plano.⁵ Para relatar as observações, necessita prestar atenção ao organismo como um todo e especificamente à forma como os conteúdos do inconsciente se manifestam. Eles aparecem como são: distintos e destacados do ego (complexos), e ao tomarem forma se tornam passíveis de que nos relacionemos com eles pela via racional. Essa narrativa de si mesmo é parte integrante da formação e da consolidação da identidade.

Há um paralelo entre este tipo de trabalho corporal e a imaginação ativa descrita por Jung como uma maneira de experienciar e de explorar o inconsciente enquanto estamos acordados. Consiste em voluntariamente diminuir o nível de consciência, esperando o inconsciente espontaneamente produzir uma imagem com a qual então nos deparamos ou eventualmente "conversamos". Em contraste com o devaneio, que freqüentemente é determinado pela satisfação de um desejo consciente, a imaginação ativa é caracterizada por sua natureza completamente autônoma.⁶

Essa "conversação com nossos complexos personificados"⁷ abre caminho para o que chamamos "integração de conteúdos do inconsciente", que diz respeito às motivações comuns a todas as psicoterapias profundas: auto-conhecimento e auto-aprimoramento. Integrar um elemento inconsciente exige uma transformação da consciência de si mesmo como um todo, de tal forma que o elemento novo, que estava inconsciente (no campo de forças de um complexo) e projetado no exterior, pelo fato de ser frequentemente contraditório com nossa auto-imagem, venha tomar seu lugar com certa harmonia com o já conhecido. Para isso não basta abrir espaço, é necessário uma transformação do todo, o que pode ser chamado de uma expansão da consciência e de desenvolvimento do ego. Falamos em aprimoramento porque o indivíduo funciona melhor ao se conhecer melhor, faz escolhas ao invés de ser impelido a agir, conquistando assim maior liberdade.

Porém, diferentemente do propósito da imaginação ativa, neste método de trabalho corporal sutil nem sempre se busca ativamente esse diálogo com os elementos do inconsciente. Essa é uma das possibilidades que são abertas por esse trabalho. Sandor muitas vezes nos aconselhou a ouvir os relatos dos pacientes procurando receber esse material de uma maneira que não recrudescessem resistências⁸ (por exemplo, não interpretando redutivamente: "ah, isso é por causa daquilo"). Creio que recebemos esse material adequadamente se percebemos que o contato com o nível profundo do segundo plano, o nível arquetípico da psique, traz possibilidades não previsíveis, e que, portanto, nosso saber é limitado. Junto com o paciente podemos tentar ficar abertos para compartilhar a experiência única daquela situação. Foi o que Sandor fez durante toda a sua vida, escutando os seus pacientes e pedindo o relato das experiências de seus alunos.

Temos que considerar o fato de que poucas pessoas poderiam afirmar como Jung em seu livro de memórias, que os elementos do inconsciente são para ele tão reais quanto os objetos do mundo exterior. A maior parte de nós percorre um longo caminho na direção do auto-conhecimento, que foi desbravado por alguns e do qual Jung nos deixou muitas indicações e referências para enfrentarmos a jornada com maior segurança. Assim, o primeiro passo que é perceber vivencialmente uma

“
estou também
em contato com
as resistências,
com a transferência
e com o ser total
quando faço
trabalho corporal
”

“
Integrar um elemento
inconsciente exige uma
transformação da
consciência de si mesmo
como um todo.
”

ligação de sentido entre diversos níveis do ser, ao aprender e desenvolver essa atitude de observar o segundo plano da psique sem interferir, é por si mesmo extremamente salutar e não seria exagerado afirmar que pode ser considerado uma das grandes metas desse trabalho. Ele promove esse contato. O passo seguinte é escolher o que fazer com aquilo com que nos deparamos. Consideramos três possibilidades: de o trabalho corporal ser um fim em si; de ficarmos com a pergunta "alguma observação", estimulando o paciente a prestar atenção, e simplesmente ouvir seus relatos; ou participar ativamente da procura de significados e ligações, promovendo um diálogo e uma reflexão com o material mobilizado, utilizando-o na psicoterapia da mesma forma que se faz com sonhos.⁹ Estabelecendo ou não esse diálogo racional com os elementos do inconsciente, essa técnica atua por promover um recondicionamento psicofisiológico através da soltura de tensões físicas em primeira instância e em outros níveis do organismo como um todo.

Essa ligação entre os diversos níveis da pessoa, segundo Jung, não é uma ligação somente de causa e efeito. A relação de causa e efeito pressupõe que aquilo que afeta é distinto daquilo que sofre o efeito. Ao pensar no trabalho corporal, teríamos que supor então que ao utilizar uma técnica como a calatonia, por exemplo, estamos abordando apenas o nível do corpo e procurar de que forma os outros níveis são atingidos. Mas, o corpo e a psique podem ser pensados como manifestações diferentes de uma mesma realidade.

Jung usou o termo "Unus Mundus" para designar a unidade da existência que está na base da dualidade da psique e da matéria, um pano de fundo transcendental que subjaz ao mundo empírico das aparências e onde não há incomensurabilidade entre a assim chamada matéria e a assim chamada psique.¹⁰ Se fizermos essa outra suposição, na qual duas coisas aparentemente diferentes não o são em algum lugar, temos que pensar em um outro nível da realidade que não nos é acessível desde nossa consciência habitual, um nível da realidade que só poderia ser tocado por uma consciência expandida. Idéia essa compatível com a que apareceu como uma necessidade da nova física emergente no início do século XX.¹¹

Tendo essa visão a respeito da realidade, Jung postulou e conceitualizou o princípio de sincronicidade, com o qual expressa os vínculos inseparáveis entre a psique e a matéria, e a relação entre eventos internos e externos baseada em sua analogia ou sentido, que aponta para uma ordenação acausal entre acontecimentos.

Essa relação entre a psique e a matéria é válida também entre a psique e o corpo. Somente métodos causais não são suficientes para tratar da psicossomática: haveria uma relação de sincronicidade entre o corpo e a psique.¹² Assim como se pode ligar causalmente reações emocionais a questões físicas (medo – diarreia, tensão emocional – úlcera), existem fenômenos entre os quais é impossível procurar uma relação causal, e uma gama de variações entre um extremo e outro.

Alguns relatos de observações colhidas a partir da aplicação de calatonia exemplificam a ocorrência do fenômeno de sincronicidade:

De um ex-seminarista: "é difícil descrever, mas eu juro que a barriga da minha perna brigava com o meu calcanhar". Essa representação mental de uma tensão

corporal pode ser lida como um fenômeno de sincronicidade: dois aspectos, o corporal e o mental se ligam por uma relação de significado. No entanto, há neste caso uma possibilidade de uma leitura causal.

Uma outra observação foi de um pai de santo: quando eu aplicava calatonia me invadiu um medo sem motivo aparente tão intenso que eu cheguei a olhar para os lados procurando algo. Ao final da aplicação dos toques ele me falou que a entidade que ele costumava incorporar estava presente durante o relaxamento. Além de eu ter ficado aliviado, uma voz interna comentou: "acho que eu já sabia". Posso entender esse acontecimento como um fenômeno sincronístico, que aqui ocorreu entre terapeuta e paciente. Devido à intensidade emocional vivenciada por mim na situação, e à constatação de que eu e meu paciente estávamos partilhando um terreno comum, percebi que estava preparada a base na qual poderia ocorrer o processo terapêutico. Essa é uma das possibilidades que podem se configurar com esse trabalho: o estabelecimento e a consolidação do campo transferencial.¹³

É também comum para quem trabalha com o corpo ouvir, ao terminar o trabalho, algo como: parece que você adivinhou que a minha cabeça (ou qualquer outro lugar) precisava ser tocada hoje. Portanto parece acontecer algo entre o paciente e o terapeuta que de alguma forma mobiliza o terapeuta, mesmo que ele não tenha consciência clara disso, e o impele a tocar em certas áreas. Sandor nos incentivava a seguir nossas intuições ao aplicar as técnicas de toques e relaxamento. Ele também nos orientava a mentalizar um ponto situado muito alto formando um triângulo com o terapeuta e o paciente, sugerindo assim uma não polarização entre ambos no intuito de evitar mal-entendidos do tipo "passar energia para o outro", e propondo para o terapeuta uma disposição de procurar se tornar um instrumento ou canal para algo maior que nossos próprios desejos e objetivos. Este ponto, que chamamos terceiro ponto, é uma representação mental do mundo arquetípico, e essa formação com os três elementos evoca a simbologia do número três.¹⁴

Isto ilustra o caráter da ligação psicossomática, e também o fato de os fenômenos de sincronicidade ocorrerem com mais probabilidade não só quando há uma intensidade emocional, com a constelação de um arquétipo, como Jung disse¹⁵, mas também quando um aquietamento é possibilitado pelo relaxamento. Mais propriamente, o aquietamento propicia uma alteração da disposição mental de tal forma que os fenômenos de sincronicidade ocorram talvez não com maior frequência, mas sim que podemos percebê-los com maior clareza. Os fenômenos do segundo plano estão sempre lá, e aparecem quando a atividade cortical diminui, como quando dormimos e sonhamos, da mesma forma como aparecem as estrelas quando o sol se põe.¹⁶

É interessante encontrar isso num livro sobre a antiga sabedoria, e, portanto, com um ponto de vista e uma linguagem diferente: "É possível ler um livro fechado desconhecido. É possível, à vontade, saber a hora, evocando mentalmente a imagem do relógio. Assim, é possível fazer o Fogo do Espaço remover todos os obstáculos. As pessoas chamam este fenômeno de clarividência, mas é melhor chamá-lo de visão ardente. Mas pode-se notar que nem sempre essa possibilidade ardente é igual. Também, pode-se notar que grandes abalos aumentam esta habilidade, assim como o repouso total. (...)".¹⁷

“
temos que pensar
em um outro nível
da realidade [...] que só poderia ser tocado por uma consciência expandida
”

“
parece acontecer algo entre o paciente e o terapeuta que de alguma forma mobiliza o terapeuta, mesmo que ele não tenha consciência clara disso
”

Sem dúvida, é um caminho cheio de armadilhas o de considerar fenômenos subjetivos para orientar a ação. É necessário discernir intuições de desejos e até mesmo de devaneios. Isso diz respeito à formação do terapeuta que pratica esse método terapêutico: exige a passagem pelo processo vivencial. Essa habilidade pode ser desenvolvida através da experiência pessoal do terapeuta em seu processo de análise e de supervisão. Estas afirmações apontam também para a discussão a respeito da questão da objetividade e da mensurabilidade quando estudamos fenômenos em que a subjetividade precisa ser considerada, como é o caso da psicoterapia, assim como das diferenças entre verdade e certeza, ou seja, da metodologia das ciências humanas.¹⁸

Assim, ao procurar responder minha questão inicial sobre qual é o lugar das técnicas de trabalho com o corpo na psicoterapia, creio que posso concluir que o trabalho com o corpo mais do que uma técnica, é um caminho. Aponta para toda aquela gama de variações da ligação psicossomática, para a reequilíbrio psicomotora, para o estabelecimento do campo terapêutico e a consolidação da ligação transferencial, para o desenvolvimento da atitude de observação não interferente. Com tudo isso, pode permitir uma expansão da consciência, uma "integração de conteúdos do inconsciente", nos níveis energético, emocional e intelectual. Ao vislumbrar aquela região onde opostos estão unidos, tocamos em questões que estão na fronteira do nosso conhecimento atual, repletas de armadilhas e de possibilidades. ❏

“

o trabalho com o corpo mais do que uma técnica, é um caminho

”

Notas

1. GIDE, A., **O Tratado de Narciso (Teoria do Símbolo)**, Éditions Notre Bas de Laine, São Paulo.
2. Técnicas de "recondicionamento psicofisiológico", toques sutis desenvolvidos pelo prof. Sandor, sendo a calatonia a técnica mais conhecida, e também outras técnicas de outros autores, descritos no livro **Técnicas de Relaxamento**, Pethö Sandor e outros, Ed. Vetor, São Paulo, 1974.
3. Técnica de relaxamento desenvolvida por J.H. Schultz, médico que durante a Primeira Guerra Mundial desenvolveu seus estudos com pacientes internados em um hospital militar, uma das técnicas ensinadas por P. Sandor, descrita em seu livro.
4. Essa independência foi ressaltada por Jung.
5. "... (um) cuidado consciente sempre é necessário no trabalho da individuação: não reativo, mas constante e persistentemente ativo em sua atenção ao que quer que esteja acontecendo na vida inconsciente. Esse tipo de atenção regular pode transformar o aparente caos interior em um sentimento de ordem e ligação interior." HART, D. L., **Manual de Cambridge para Estudos Junguianos**, Ed. Artmed, SP, 2002, pg 109. "Segundo plano" é usado aqui como a contraparte da consciência do ego, como inconsciente.
6. Sobre imaginação ativa ver Young-Eisendrath e Dawson, idem, pg 104 e Samuels, A., idem, pg 31.
7. Von Franz, M. L., **A Alquimia e a Imaginação Ativa**, p. 28, Ed Cultix, SP.
8. Ver **Técnicas de Relaxamento**, op. Cit., pg 108.
9. Aqui não entramos na discussão das muitas maneiras de trabalhar com sonhos em psicoterapia.
10. **A Natureza da Psique**, especialmente parágrafos 368,418 e 619-621. JUNG, C.G., **Mysterium Coniunctionis**, parágrafos 663, 759, 767-70. Von Franz, M. L., **Number and Time**, Rider & Company, London, pp. 5-9. YOUNG-EISENDRATH e DAWSON, op. cit., pgs 79-72.
11. Essa analogia já foi muitas vezes apontada, a começar pelas reflexões de W. Pauli e de Jung. Ver também BOHM, D., **Wholeness and the Implicate Order**, p.125.

12. Essa afirmação pode ser encontrada em:

JUNG, C.G., **Sincronicidade**, parágrafo 938.

JUNG, A., **Fundamentos para a Medicina Psicossomática na Linha da Psicologia Complexa de C.G.**

Jung - adaptação para estudos críticos, Sedes, 1985, parágrafo 11, p.17.

13. DIECKMANN: "o Si-mesmo constela a sincronicidade das fantasias em duas pessoas" e SCHWARTZ-SALANT: "a terapia é um processo no qual duas pessoas constelam mutuamente o inconsciente...a contra-transferência... se baseia no desenvolvimento, tanto no paciente quanto no analista, da capacidade de vivenciar e participar de um domínio imaginal compartilhado, que existe fora do espaço, do tempo e de qualquer noção de causalidade..." citados por CHRISTOPHER PERRY no **Manual de Cambridge para Estudos Junguianos**, p. 161.

14. Para um estudo a respeito da simbologia do número três, sugerimos **Psicologia e Religião**, Ed Vozes, Petrópolis, 1984, VON FRANZ, M.L., **Number and Time**, Rider & Company, London, 1974 e JUNG, C. G., **Interpretação Psicológica do Dogma da Trindade**, Ed Vozes, Petrópolis, 1979.

15. JUNG, C.G., **Sincronicidade**, parágrafos 841, 846, 859.

16. "Jung constatou que existe uma complementaridade entre os processos da consciência e os fenômenos de sincronicidade. Assim, os fenômenos de sincronicidade se introduzem sempre ali onde uma energia psíquica submerge no inconsciente, ou seja, se torna inconsciente (transe). O inverso também se observa, ou seja, os fenômenos sincrônicos cessam no momento em que intervêm processos conscientes." FREY-ROHM, L., **De Freud a Jung**, Ed. Fondo de Cultura Econômica, México, 1971, pg 289.

Note-se que "observar sem interferir" se refere a um processo consciente que relativiza essa relação de complementaridade.

17. **Signos de Agni Yoga, Mundo Ardente**, 1933, volume I, parágrafo 148, Fundação Cultural Avatar, trad., Agni Yoga Society. (o que é chamado aqui de visão ardente, nós chamaríamos de sincronicidade).

18. Essa discussão será feita posteriormente, pois essas questões fundamentais não cabem no âmbito deste artigo.

Bibliografia

FRANZ, M.L., **A Alquimia e a Imaginação Ativa**, p. 28. Ed Cultrix, SP.

_____, **Number and Time**, Rider & Company, London, pp. 5-9.

GIDE, A., **O Tratado de Narciso (Teoria do Símbolo)** Éditions Notre Bas de Laine, São Paulo.

HART, David L., **Manual de Cambridge para Estudos Junguianos**. Ed. Artmed, SP, 2002, p. 109.

JUNG, C.G., **A Natureza da Psique**, especialmente parágrafos 368,418 e 619-621.

_____, **Mysterium Coniunctionis**, parágrafos 663, 759, 767-70.

_____, **Sincronicidade**, parágrafo 938.

_____, **Interpretação Psicológica do Dogma da Trindade**. Ed. Vozes, Petrópolis, 1979.

JUNG, A., **Fundamentos para a Medicina Psicossomática na Linha da Psicologia Complexa de C.G. Jung - adaptação para estudos críticos**, Sedes, 1985.

PERRY, C., **Manual de Cambridge para Estudos Junguianos**, p. 161.

SANDOR, P., **Técnicas de Relaxamento**. Ed. Vetor, São Paulo, 1974.

YOUNG-EISENDRATH; Dawson; idem, p. 104 e Samuels, A., idem, p. 31.

_____, op. cit., pgs 79-72.

FREY-ROHM, L., **De Freud a Jung**, Ed Fondo de Cultura Econômica, México, 1971.

Signos de Agni Yoga, Mundo Ardente, 1933, Volume I, paragr. 148, Fundação Cultural Avatar, trad., Agni Yoga Society.

Imagens

Pág. 18: ©KarlCOW <<http://www.flickr.com/photos/karl/21575924/>>