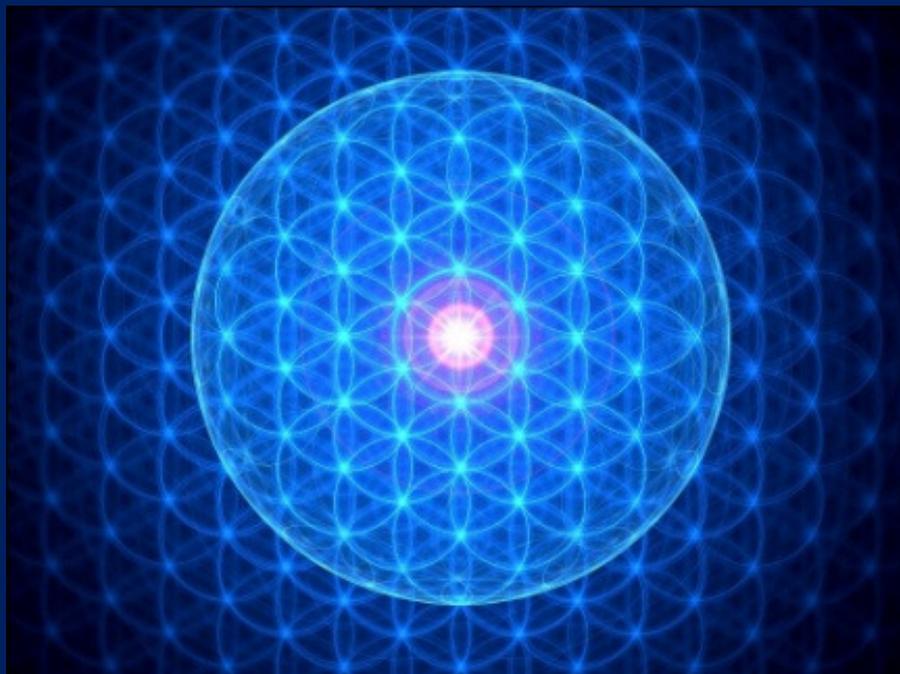


Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

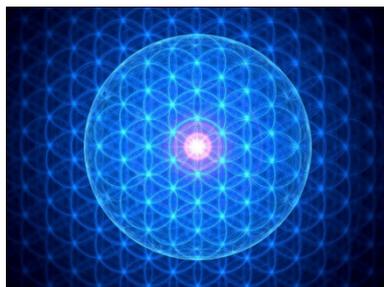
Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612



2013

Salvador – Bahia – Brasil



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

APRESENTAÇÃO

A Revista Transdisciplinar é um periódico *on-line* semestral, organizado por Celeste Carneiro, que tem como objetivo socializar o pensamento de autores que desejam expressar suas reflexões sobre os mais diversos temas interrelacionados com o Ser Integral e sua interação com o mundo que o cerca. Busca a integração de saberes e perfis, valorizando o diálogo entre sabedoria e conhecimento, estimulando a liberdade expressiva e dando oportunidade ao exercício da beleza, quer através da articulação de temas, ideias e conceitos, quer através do estilo de apresentação dessas ideias e conceitos

Pautamos esta Revista no pensamento de Basarab Nicolescu e grupo que escreveu a Carta da Transdisciplinaridade (1994), onde esclarece:

A pluridisciplinaridade diz respeito ao estudo de um objeto de uma mesma e única disciplina por várias disciplinas ao mesmo tempo.

A interdisciplinaridade diz respeito à transferência de métodos de uma disciplina para outra.

A transdisciplinaridade, como o prefixo "trans" indica, diz respeito àquilo que está ao mesmo tempo entre as disciplinas, através das diferentes disciplinas e além de qualquer disciplina. Seu objetivo é a compreensão do mundo presente, para o qual um dos imperativos é a unidade do conhecimento.

Rigor, abertura e tolerância são as características fundamentais da visão transdisciplinar. O rigor da argumentação que leva em conta todos os dados é o agente protetor contra todos os possíveis desvios. A abertura pressupõe a aceitação do desconhecido, do inesperado e do imprevisível. A tolerância é o reconhecimento do direito a idéias e verdades diferentes das nossas.

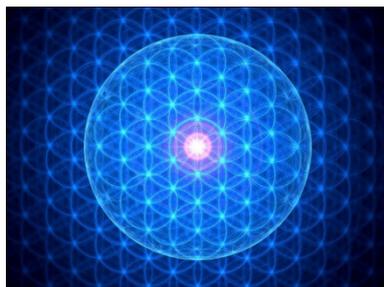
E no texto Educação para o Séc. XXI, do Relatório Delors (UNESCO, 2006):

Na visão transdisciplinar, há uma transrelação que conecta os quatro pilares do novo sistema de educação (aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser) e tem sua fonte na nossa própria constituição, enquanto seres humanos. Uma educação viável só pode ser uma educação integral do ser humano. Uma educação que é dirigida para a totalidade aberta do ser humano e não apenas para um de seus componentes.

Esperamos contribuir para a difusão do conhecimento com a sabedoria da abertura e da tolerância, aliada ao rigor que dá o ajuste necessário.

Como símbolo, trazemos a Flor da Vida, rico em mistérios estudados desde a mais antiga civilização e que encanta até os nossos dias. Lembra a conexão de todos com o Universo, a semente da vida, a relação do um com o todo, a gênese e o encadeamento dos genes, o que nos une e nos dá vida.

Os textos são de responsabilidade dos autores que deverão encaminhá-los para nossa apreciação já revisados.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

EQUIPE EDITORIAL

Criação, editoração e coordenação geral

Maria Celeste Carneiro dos Santos – Especialista em Arteterapia Junguiana e Psicologia Transpessoal (IJBA/ Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública/ Instituto Hólon). Graduada em Desenho e Artes Plásticas (Faculdade de Belas Artes de São Paulo – FEBASP). Professora e supervisora no Instituto Junguiano da Bahia – IJBA e em cursos de pós-graduação. Escritora. Membro do Grupo de Pesquisa EFICAZ, da Universidade do Estado da Bahia – UNEB. Membro do Colégio Internacional dos Terapeutas – CIT e da Associação Baiana de Arteterapia – ASBART/UBAAT. Currículo lattes disponível em: <http://lattes.cnpq.br/0119114800261879>

EQUIPE DE EDITORAÇÃO

Dulciene Anjos de Andrade e Silva – Doutora em Educação (UFBA). Mestre em Educação (UFBA). Graduada em Letras Vernáculas com Inglês (UFBA). Professora Adjunta da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, campus II. Currículo lattes disponível em: <http://lattes.cnpq.br/8015189418594078>.

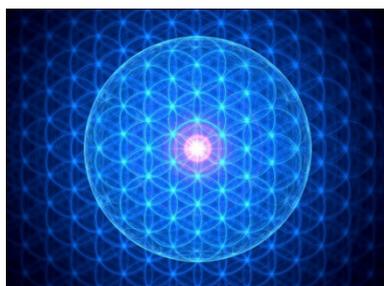
Priscila Peixinho Fiorindo – Doutora em Psicolinguística (USP). Mestre em Linguística (USP). Graduada em Letras (Mackenzie). Professora Faculdade Ruy Barbosa, Salvador-BA. Docente na pós-graduação do Instituto Hólon, Salvador-BA. Currículo lattes disponível em: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4744418Z4>

CONSELHO EDITORIAL

Agnès Bague-Forst – Doutora em Ciências Econômicas (Universidade Paris 1 Panthéon Sorbonne). Artista Plástica, Escola Nacional de Belas Artes de Paris, Ateliê la Glacière, sob orientação de Jean Zuber. Graduada em Ciências Políticas e Ciências Econômicas (Université Paris 1 Panthéon Sorbonne). Professora de Economia e Sociologia das Organizações em diferentes universidades e também no Instituto de Estudos Políticos de Paris.

Francesca Freitas – Graduada em Medicina pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública - EBMSM em 1981. Professora Assistente de Neuroanatomia (EBMSM, 1982 a 2012). Tutora do Departamento de Biomorfologia da EBMSM, 2005 a 2012. Coordenadora do Serviço de Neurofisiologia Clínica do Hospital São Rafael de 1992 a 1998. Atuação em Neurofisiologia Clínica – Eletroneuromiografia.

Gildenor Carneiro dos Santos – Pós-Doutor em Educação (FACED-UFBA). Doutor em Educação (USP). Mestre em Educação (FACED-UFBA). Graduado em Matemática e em Arquitetura (Universidade de São Paulo - USP). Prof. da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus XI. Currículo lattes disponível: <http://lattes.cnpq.br/0814023926904547>



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

PARA PUBLICAR

A Revista Transdisciplinar é um periódico semestral, organizado por Celeste Carneiro, que tem como objetivo socializar o pensamento de autores que desejam expressar suas reflexões sobre os mais diversos temas interrelacionados com o Ser Integral e sua interação com o mundo que o cerca. Busca a integração de saberes e perfis, valorizando o diálogo entre sabedoria e conhecimento, estimulando a liberdade expressiva e dando oportunidade ao exercício da beleza, quer através da articulação de temas, ideias e conceitos, quer através do estilo de apresentação dessas ideias e conceitos, seguindo os parâmetros expressos na Apresentação.

A Revista Transdisciplinar será publicada nos meses de Janeiro e de Julho de cada ano e os artigos deverão ser enviados com até dois meses de antecedência.

Os artigos serão avaliados, por ordem de recebimento, por dois membros do Conselho Editorial. Caso haja divergência quanto à aprovação dos mesmos, um terceiro parecer de outro membro do Conselho Editorial será solicitado.

Os textos poderão ter o formato acadêmico ou serem escritos de forma mais livre, desde que em linguagem clara e de acordo com os padrões normativos da Língua Portuguesa. Devem procurar coerência com a proposta da Revista Transdisciplinar.

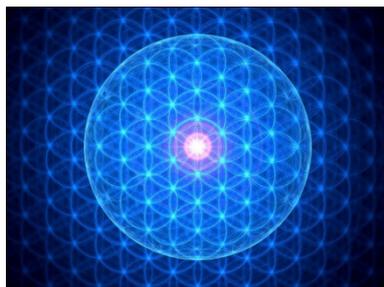
Se o autor escolher escrever de acordo com as normas acadêmicas, deverá fazê-lo em conformidade com os padrões da ABNT, com resumo, problemática anunciada e desenvolvida, objetivos, metodologia, conclusões e referências. Nas referências, deverão constar apenas as obras citadas no texto.

Os textos que seguirem uma forma mais livre (ou seja, por um estilo que não priorize o rigor acadêmico, podendo valer-se ou não da poesia, mas que também possibilite a exposição do pensamento com fluidez, clareza, coerência e consistência), se fizerem uso de citações diretas ou indiretas, devem também listar essas referências ao final, de acordo com as normas da ABNT. Entretanto, caso o autor queira também indicar livros e sites que não fazem parte do texto, mas que são complementares a ele, pode fazê-lo anunciando após as referências o item "*Para saber mais*".

Os artigos não precisam ser inéditos, desde que seja explicitada a fonte original de sua publicação. Preferencialmente os artigos estarão no idioma Português, mas eventualmente outros idiomas poderão ser aceitos.

Cada artigo deverá ter, no máximo, 20 páginas (incluídas as notas de pé de página e as referências) e deverá ser escrito em fonte Arial, tamanho 10, seguindo um espaçamento de 1,5 cm e obedecendo as margens superior e inferior de 2,5cm, esquerda e direita 3,0cm.

Os artigos deverão ser encaminhados já revisados.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

CONTATO

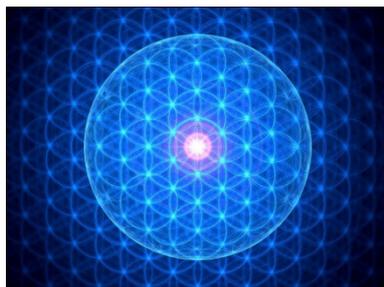
Endereço postal da revista

Celeste Carneiro
Rua Agnelo Brito, 187 sala 107 – Federação
CEP 40210-245 – Salvador – Bahia – Brasil

CONTATO PRINCIPAL

Celeste Carneiro

Telefone: 71 - 3497-1306 / 3237-5570 / 8874-1155 (Tim)
cel5zen@gmail.com / cel5@terra.com.br
www.artezen.org



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

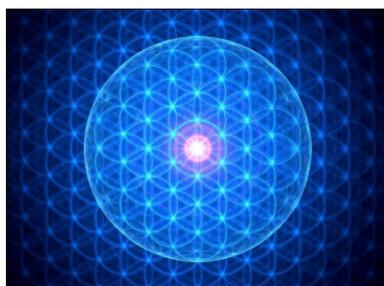
EDIÇÃO ATUAL

Revista Transdisciplinar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013
ISSN 2317-8612

ÍNDICE

1. **A AFINAÇÃO PSÍQUICO CORPORAL: DO SOM PESSOAL AO SOM COLETIVO**
Arthur Fernando Drischel p. 7
2. **METODOLOGIAS INTEGRATIVAS: ABRINDO NOVOS CAMINHOS PARA A CRIAÇÃO COLETIVA NA GESTÃO SOCIAL**
Maria Suzana Moura p. 16
3. **SÍNDROME DE PÂNICO: DIAGNÓSTICO E PERSPECTIVAS QUANTO AO TRATAMENTO TRANSDISCIPLINAR**
Uma Abordagem da Medicina à Psicologia Transpessoal
Norma Alves de Oliveira p. 23
4. **O CORPO COMO EXPRESSÃO DO INCONSCIENTE**
Maria Lúcia Cerqueira Bastos p. 31
5. **O SAGRADO MOMENTO PRESENTE**
Tânia Regina Contreiras p. 33



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

1. A AFINAÇÃO PSÍQUICO CORPORAL: DO SOM PESSOAL AO SOM COLETIVO

Arthur Fernando Drischel*

RESUMO

Este artigo tem como objetivo mostrar a relação de uma conceituação técnica, histórica e cultural da música com a fenomenologia psíquica, que aquela provoca no ser humano. Surgiu de pesquisas bibliográficas e do relato de experiências da aplicação de técnicas com som e música em grupos de imaginação ativa. Como resultado deste trabalho surge uma técnica chamada “Afinação Corporal” em que profissionais da Arteterapia podem utilizar a música e som cantado em suas sessões de atendimento. Tal técnica revela uma explanação sobre os efeitos benéficos que a afinção corporal oferece aos participantes, no processo terapêutico, e como é possível alcançar e manter a afinção corporal para melhoria da qualidade de vida física, mental e espiritual.

Palavras-chave: arteterapia; música; afinção corporal.

ABSTRACT

This article aims to show the relationship of a concept art, history and culture of music with the psychic phenomenology that it causes in humans. Emerged from research literature and report of experiences from the application of techniques with sound and music groups active imagination. As a result of this work emerges a tuning technique called Body Art therapy in which practitioners can use music and sound sung in their attendances. This technique reveals an explanation of the beneficial effects that the tuning body provides participants in the therapeutic process and how you can achieve and maintain the tuning body to improve the quality of life physically, mentally and spiritually.

Keywords: art therapy; music; body tuning.

* **Arthur Fernando Drischel** atua como Mediador de Aprendizado e Vivências com Música desde 1994. É formado em Educação Artística com Habilitação em Música na FAP-PR, com Extensões Universitárias pela UFPR em: Piano Popular, Teclado, Técnica Vocal, Regência Coral, Flauta Doce, Teoria Musical, Harmonia Funcional, Improvisação e Composição. Pela UNICAMP, Extensões em: Ópera e Psicanálise, Movimentos Expressivos e Terapêuticos, Folclore, Neurolinguística, Fonética e Fonologia, Midiologia, Atualização em Arte Educação e História do Canto. Pós Graduado em Arteterapia (FAVI), formação no Programa de Valores Humanos - EDUCARE (HUMANITATIS) e conselheiro em adições à drogas. Pesquisa e aplica fundamentos terapêuticos com mandalas e música com Arteterapia.

INTRODUÇÃO

O pesquisador define a afinação corporal como uma técnica de harmonização, ou equalização, ou purificação do corpo físico, mental e espiritual do ser humano por meio de atividades corporais com sons e música. O foco deste estudo é a promoção da saúde integral do ser humano por meio do uso da música na Arteterapia. Com base nos trabalhos de Stephen Chun-Tao Cheng (1999) em *O Tao da Voz* e John M. Ortiz (1998) em *O Tao da Música*, busca-se congruências entre o uso pedagógico e artístico da música e seu uso como recurso Arteterapêutico. É um trabalho que se justifica com uma fundamental importância para os profissionais da Arteterapia ao oferecer o som e a música como ferramenta para uso nas sessões individuais e/ou coletivas. Esta pesquisa formou-se como embrião do uso da linguagem musical em meio a grande quantidade de fundamentações em teorias de estudo das imagens do inconsciente para aplicação Arteterapêutica. Como há uma considerável predominância das Artes Visuais na Arteterapia, o presente trabalho pretende trazer o som e a musicalidade como recurso terapeuta na proposta de afinação corporal. Para que este trabalho acontecesse, foi utilizada pesquisa bibliográfica para conceituar as relações propostas e aplicação prática com dois grupos: um de 36 e outro de 40 participantes.

A música como música e como indutora de estados alterados de consciência

Tecnicamente falando, segundo Lacerda (1997), “música é a arte do som e o som tem quatro propriedades: duração, intensidade, altura e timbre”. Esta afirmação considera o aspecto físico e estético dos sons combinados entre si. A relação de equilíbrio e harmonia dos quatro elementos que constituem o som resultam em um produto culturalmente aceito e repassado de ser para ser, ora pela oralidade dos folclore e tradições ancestrais, ora pela grande mídia de massa. O aspecto estético da música faz com que ela reflita o estado de consciência coletiva do povo que a produz e de suas origens e raízes primitivas.

Sadie (1994) mostra em seu *Dicionário de Música*, que no início da

civilização humana, a música que conhecemos hoje era menos organizada e planejada. Ele diz que era proveniente de sons humanos produzidos pelos músculos de reflexo da garganta, que em suas funções originais servem para selar a laringe e proteger as vias aéreas de partículas sólidas e líquidas. Também refere-se a ela como sons que impulsionaram o homem a imitar a natureza, quer seja nos cantos dos pássaros como no rugir de animais de grande porte; quer seja no fluir de uma cachoeira, como no assombroso som dos trovões ou também nos ruídos dos ventos do inverno e das sombrias noites de breu sem luar. Diz que eram ritmos nascidos nas antigas tribos, com a necessidade de ordenação e variação do tempo de produção do trabalho, onde os pés e as mãos que removiam pedras e derrubavam árvores produziam repetições constantes nas atividades laborais de corte da madeira, farquejamento de pedras, entalhes das construções, etc.

Segundo as reflexões de Lévy-Bruhl (in Wikipédia-a, 2012) “o pensamento mágico seria uma relíquia de mentalidade primitiva, no sentido etnológico. Pensamento mágico e mentalidade primitiva subsistiriam sob uma forma latente dentro do subconsciente de cada um”. Com base nesta reflexão, entende-se que com o passar dos séculos e com a incessante repetição de padrões rítmicos e sons, produzidos pelos seres humanos, a música foi evoluindo para status de linguagem da alma, considerada em sua essência, como a linguagem do Reino da Magia. Por meio desta crença, acreditava-se no poder de dialogar com a natureza, em suas explosivas condições naturais, tentativas de controle e em suas farras recompensas pelo trabalho árduo de comunhão e pacificidade com ela. Deste diálogo mágico com a natureza, nasceu a consciência de conexão com o Divino, justamente pela propriedade da música revelar o que há por trás do mundo visível. Neste período, nasce a música como canal de comunicação e manifestação dos potenciais nobres e ocultos do ser humano para se chegar até um Poder Maior, ou Centro da Existência.

Para explicar então toda essa nova fenomenologia que a música acabou assumindo, no status de comunicadora do mundo oculto e subjetivo, a cultura grega deixou seu legado mítico com as famosas

figuras mensageiras desse reino: as musas, inspiradoras da criatividade, das ciências e das artes. São elas:

MUSA	SIGNIFICADO DO NOME	ARTE OU CIÊNCIA	REPRESENTAÇÃO (ATRIBUTO)
Calíope	Bela voz	Eloquência	Tabuleta e buril
Clio - Kleio	A proclamadora	História	Pergaminho parcialmente aberto
Erato	Amável	Poesia Lírica	Pequena Lira
Euterpe	A doadora de prazeres	Música	Flauta
Melpômene	A poetisa	Tragédia	Uma máscara trágica, uma grinalda e uma clava
Polímnia - Polyhymnia	A de muitos hinos	Música Cerimonial (sacra)	Figura velada
Tália - Thaleia	A que faz brotar flores	Comédia	Máscara cômica e coroa de hera ou um bastão
Terpsícore	A rodopiante	Dança	Lira e plectro
Urânia	A celestial	Astronomia	Globo celestial e compasso

*As nove musas – fonte: Wikipédia-b (2012).

As musas são arquétipos da criatividade expressada em sons, e sua personificação no ser humano dá-se por meio de versos, poemas, bela voz, declamações, louvor, comédia, dança e estudo das esferas planetárias. Na Grécia Antiga, essas manifestações personificações eram chamadas de Mousiké – a arte das Musas – de onde provém o nome Música.

Com base nestas pesquisas, conclui-se que as musas são as “deusas inspiradoras” dos “dons”, e que a música sai da visão primitiva e começa a estabelecer uma profunda ligação com a ordenação da linguagem e da dança. Começa a existir uma variação de tipos dos movimentos ordenados (ritmos) correspondentes às sonoridades necessárias para as estruturas de linguagens necessárias a determinada apresentação. Com isso tudo, a música pode enfim tomar o conceito de arte dos sons, pois nasce da necessidade de ordenar símbolos sonoros em contextos culturais específicos para evocar -as profundas conexões com a

natureza, com o Divino e com os próprios sentimentos e emoções do ser humano, como resultado da expansão da consciência da sua própria alma.

Contando um pouco da história da música relatada por Sadie (1994): passa-se por Roma antes e depois de Cristo e como surgimento da era cristã institucional, observa-se que a música começou a tomar formas cada vez mais litúrgicas e pertencentes ao grande clã dos sacerdotes da Igreja. A contribuição deste período foi uma definição dos padrões de escrita dos sons em linhas, representados por quadrados de diferentes formatos: a partitura primitiva. Com início na era medieval, o desenvolvimento da escrita de uma linha evoluiu para duas, três e quatro linhas até chegar ao período renascentista com o sistema que temos até hoje, o pentagrama. Hoje, os sons são escritos nas cinco linhas e organizados de forma estruturada em sons graves e agudos e alinhada matematicamente para organização temporal dos sons, resultando num produto simbólico chamado partitura.

Ainda contando um pouco sobre a história da música relatada por Sadie (1994), vê-se a música passando por um refinamento humano, onde sempre ficou implícito o processo criativo psíquico, como propulsor da atuação musical, e sua posterior fixação simbólica por meio das notas e figuras musicais na partitura ou fonografia. O músico de hoje tem a disposição todas as ferramentas possíveis para se organizar as estruturas sonoras. A música, atualmente, é amplamente englobada em valores que variam da produção acadêmica formal e da produção independente e experimental. Música hoje, no Séc. 21, é o som manipulado de qualquer forma pelo ser humano. Gostos à parte nesta definição contemporânea, música é tudo que o homem expressa de sua percepção para o meio, organizado ou não, intencional ou não, construtivo ou destrutivo, único ou repetitivo.

Seguindo as linhas de pensamento das pesquisas bibliográficas, é justo afirmar que a música é, indiscutivelmente, o produto artístico mais intrigante. Tem essa caracterização especialmente por sua materialidade ser invisível aos olhos humanos. É invisível e potencialmente sensível aos ouvidos, ao universo psíquico e à alma que a compreende. Ela passa direto

pelos portais das reservas e das defesas psíquico humanas, tocando os mais profundos pontos que o ser humano tenda a ocultar. Ela assim o faz, por ser constituída de vibração, que tende a movimentar os corpos sólidos quando se propaga. Assim, ela consegue desobstruir caminhos e desperta ímpetos de coragem para a vida no aqui e agora. Também consegue alterar ânimos e despertar emoções, sensações capazes de fazer o ser humano transcender sua própria existência rotineira do dia a dia. A música segue um caminho subjetivo que mostra ao ser humano a importância do que há por trás das aparências. Ela desvia o olhar interior daquilo que os medos, as culpas e as vergonhas insistem em focar para esconder as verdades invisíveis do ser – tão invisíveis quanto a própria música. É um mistério intangível e ao mesmo tempo uma das ferramentas mais poderosas de comunicação entre almas que existe. É material apenas quando vemos os instrumentos que originam os sons e é imaterial como a alma que os capturam; é sentida pela materialidade da audição e pelo tato, porém decodificada pelo cérebro e “transformada em imaterial”. É vivificada pelo Self, o centro da existência e a razão para que ela continue sendo imaterial, como substrato da própria invisibilidade e presença incontestável da existência espiritual interior.

O instrumento corporal

As experiências práticas de vida faz com que o ser humano perceba que toda a intenção de fazer algo necessita uma iniciativa do corpo para que haja ação no mundo externo. Entretanto o corpo tem suas grandezas e suas limitações. A saúde é a grande medida tanto dessa grandiosidade como da limitação do corpo. Ter uma saúde em equilíbrio seria o ideal para toda a população mundial, principalmente para quem usa seu corpo como instrumento.

Tudo que acontece no corpo afeta a mente e tudo que acontece na mente afeta o corpo. Esta reação interdependente entre corpo e mente mostra o quanto é indispensável ter consciência do funcionamento do instrumento corporal. A autopercepção é a porta de acesso para o autoconhecimento e domínio das capacidades e potenciais inatos do corpo. É preciso também dirigir a autopercepção para

as áreas em que o instrumento corpo requer autoconsciência. As áreas corporais deste estudo segundo Stephen Chun-Tao Cheng (1999) são: saúde mental, saúde física e a saúde espiritual.

A afinação do instrumento corporal para atividades arteterapêuticas

“Afinar: tornar algo fino, harmonizar, temperar, purificar algo”. LUFT

A reflexão sobre a definição de afinação para o instrumento corporal incide em “harmonizar a saúde”, “temperar a saúde”, “purificar a saúde”, “enobrecer a saúde”. A saúde ao qual se refere à afinação foi associada neste trabalho com os três níveis existenciais do ser humano: saúde mental, saúde física e saúde espiritual.

Em relação à saúde mental, “a autopercepção é ampliada quando sentimos prazer em amar e ser amado, quando promovemos a paz conosco e com os outros, quando temos compaixão por nós e pelos outros, quando desejamos apenas o essencial, quando valorizamos o sentimento de felicidade, quando deixamos nossa imaginação desabrochar pelos resultados próprios, quando admitimos e vivemos o sofrimento como parte do processo de crescimento pessoal, quando admitimos qualidades nossas e dos outros, quando deixamos de lado as preocupações excessivas, quando nos lançamos à grande jornada da vida pessoal rumo às vitórias, quando procuramos sentir-nos renascidos a cada dia, quando mantemos o coração alegre, quando rimos de nós mesmos, quando choramos no momento oportuno, quando meditamos, quando exercitamos algum passatempo especial, (...)”. (CHENG, 1999)

Resumindo as ideias de Cheng (1999) em relação à saúde física, pode-se ter noção de que a propriocepção aprofunda-se à medida que fazemos exercícios com movimentos dinâmicos e coordenados com certa regularidade, quando dançamos, quando observamos e trabalhamos nossa respiração, quando nos atemos para uma postura adequada (ao sentar, ao deitar e ao ficar de pé), quando andamos com leveza e suavidade, quando dormimos adequadamente, quando nos alimentamos com sabedoria, quando evitamos bebidas alcoólicas e/ou outras drogas que alteram o

humor e a mente, quando procuramos ar fresco e puro, quando nos vestimos de acordo com o clima, quando nos precavemos de manter o pescoço aquecido no inverno, quando fazemos sexo moderadamente (o sexo em excesso consome muita energia vital), quando cuidamos da saúde dos dentes e da boca, quando fazemos automassagem, quando usamos o tom de voz adequado para o ambiente, quando usamos a massagem interna dos órgãos, com sons de mantras meditativos.

Assim, “a saúde espiritual tem início com a tomada de posse das próprias capacidades físicas e mentais (ORTIZ, 1998).

Complementando as ideias de Cheng, Ortiz (1998) deixa claro que é necessário que haja um ajuste natural e confortável entre as auras dos seres humanos. Para isso é fundamental que se encontre um ou mais “guias exteriores”, sábios e praticantes da “harmonização interior” para que possa se desenvolver um aprendizado e uma maturidade espiritual. Com o passar da prática de harmonização interior, o “guia exterior” passa a ser o próprio “guia interior”.

A explicação do Dicionário Crítico de Análise Junguiana (2012), sobre o “guia interior”, mostra a simbologia vivificadora do Self em sonhos, mitos, animais de poder e contos de fada como o Rei, o Mestre, o Sábio, o Herói, o Profeta, o Salvador (...) e em imagens, como a cruz, a união dos opostos (yin/yang), a mandala, (...). Entende-se com essa explicação que o Guia Interior desenvolvido passa a ser uma “entidade etérea” e permanecer nela oferece confiança, segurança, conforto e paz. O Ser interior pode se comunicar com o mundo externo por meio de sons, emoções, imagens, odores, sinais, símbolos, visualizações, cores ou de qualquer outro modo que haja liberação de energia do campo etéreo para quem o capta.

Aí sim, em relação à saúde espiritual, a música pode atuar como profundo toque à saúde da alma, pois a música enquanto estrutura organizada e refinada, mensageira do contexto espiritual interior, é a própria musicalidade do Self. A voz do Self é a própria voz do núcleo da existência, voz essa que propicia a ressonância que reverbera tanto no campo universal interior como no campo universal externo, ecoando vibrações para todo o cosmo. Cantar músicas de cunho

espiritualista então tem uma dupla função: a de sintonizar-nos com nosso próprio Self e a de nosso Self conectar-se aos outros Selves em expansão para ressoarem juntos uma canção em busca de harmonização do próprio cosmos em que estamos inseridos.

Os exercícios de afinação corporal

Toda a construção dos exercícios está fundamentada na aplicação de dois conceitos principais: o de imaginação ativa e de mandalas energético sonoras, desenvolvido por este trabalho de pesquisa. O conceito de imaginação ativa, segundo o dicionário crítico de Análise Junguiana (2012), refere-se “ao processo onde se dá liberdade ao processo imaginativo em técnicas que compreendem contemplação dramatizada. Por essa via dramática o cliente pode apresentar conteúdos do inconsciente, emergentes desse estado de vigília que a atividade oferece. É uma técnica relatada por C. G. Jung em 1935, para descrever o processo de sonhar acordado”.

O conceito de mandalas energético sonoras surge neste trabalho de pesquisa com base na explicação de Cheng (1999), sobre os efeitos do uso combinado de movimentos circulares na vertical e na horizontal, em forma circular – por isso chamado aqui de mandalas energético sonoras. “Esses exercícios em forma circular ativam a energia e estimulam a interação dinâmica dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Estas vibrações operam em níveis mais elevados de energia, e que aumentam assim o potencial criativo do artista”. (CHENG, 1999). É possível associar os exercícios mais a imaginação ativa com mandalas e toda sua circularidade, transpondo essa imaginação para uma imagem de que o som cria esses mesmos círculos com suas vibrações dentro e fora do corpo.

Tanto a imaginação ativa de Jung como os exercícios propostos por Cheng são juntos, uma ferramenta bastante eficaz na afinação psíquico corporal. Oferece uma fundamentação clara para a revelação da expressão vocal individual e coletiva. Os instrumentistas corporais “veem” seu foco sonoro com a imaginação ativa, ao invés de apenas reproduzir padrões dados e imitativos (como a voz de um artista de preferência ou até mesmos vocalizes tradicionais das aulas

de canto e coral). Oferece também uma excelente oportunidade para o cantor resgatar sua identidade vocal natural, pois a própria imaginação ativa faz com que venham os conteúdos do inconsciente do próprio cantor, e com eles, os sons pessoais e coletivos que também estão por lá.

A proposta prática: afinação psíquico corporal com o despertar da phoenix interior e o despertar da phoenix – buscando dentro de si a função transcendente da psique

Segundo o dicionário Crítico de Análise Junguiana (2012), “a função transcendente representa o vínculo entre os dados da realidade e do imaginário e que preenchem a lacuna entre o consciente e o inconsciente, interligando-os através de uma lógica funcional. Essa ligação é resultado da criação de caminhos simbólicos para representar as forças opostas e antagônicas que provocam o fenômeno do conflito. Metaforicamente, no campo da teologia, é conhecida como uma benção dos céus”.

A função transcendente na Arteterapia é observada no processo de produção simbólica do cliente. Os símbolos considerados na análise da função transcendente podem ser imagéticos, sonoros e também sinestésicos, assim como nos sonhos. Os sonhos (produtos do inconsciente) são compostos de imagens, sons e movimento (sinestesia) ou sensações dos órgãos dos sentidos. Esta é a chave para entender que o inconsciente está povoado de sons e movimentos, além das imagens.

Ao considerar essas definições, o despertar da Phoenix é uma metáfora que traz o mito do renascimento e da transformação para a realidade objetiva no trabalho com a afinação psíquico corporal. Encontrar com a Fênix em termos de afinação corporal significa uma metáfora de conectar os dois universos (do consciente e do inconsciente) como um renascimento e uma transformação dessa ligação em si no trabalho simbólico dos sons e dos movimentos. Esse resultado de ligação entre os dois mundos é como se fosse a gota da lágrima que faz resgatar o vigor e a energia do Self para benefício próprio das saúdes física, mental e espiritual. É nesse resultado de ligação energético sonoro e sinestésica entre o mundo do inconsciente e do

consciente é que se encontra o processo simbólico da transcendência que neste trabalho de pesquisa é chamado de afinação psíquico corporal.

Os exercícios: afinação física – o canto e o movimento da phoenix arquetípica (exercícios de CHENG, 1999) – adaptação para o arquétipo = resultado do trabalho de pesquisa)

- 1- Exercício de acordar e relaxar (a Phoenix relaxada versus a Phoenix pronta para caminhar) – entoando o canto da Phoenix: iniciando com os joelhos flexionados e o corpo contraído, ao inspirar o ar, estica os joelhos e estende-se até abrir todo o corpo e braços no espaço; ao expirar, contrai-se e flexiona os joelhos voltando à posição original: ao soltar o ar, entoa-se um canto improvisado de um pássaro qualquer.
- 2- Exercício de abrir as asas (a Phoenix desenvolve a abertura e o fechamento das suas asas) – entoando o canto da Phoenix: iniciando com os joelhos flexionados, tronco ereto e braços soltos ao lado do corpo, ao inspirar o ar, estica os joelhos e levanta-se os braços como num movimento ascendente de bater asas; ao expirar, abaixa-se os braços e flexiona os joelhos voltando à posição original: ao soltar o ar, entoa-se um canto improvisado de um pássaro qualquer.
- 3- Exercício do voo (a Phoenix desenvolve e coordena o equilíbrio do seu voo por sobre a terra) – entoando o canto da Phoenix: Iniciando com apenas uma perna no chão e joelho flexionado (a outra fica esticada para trás, no ar), braços largados ao lado do corpo, ao inspirar, impulsionar o corpo para cima, esticando os joelhos e abrindo os braços no movimento de abertura das asas; ao expirar, descer os braços no movimento de fechamento das asas e novamente flexionar o joelho: ao soltar o ar, entoa-se um canto improvisado de um pássaro qualquer. Este exercício requer uma habilidade mais elaborada de equilíbrio e coordenação.
- 4- Exercício de bater as asas (a Phoenix finalmente voa por sobre a terra) – entoando um canto livre, da própria

Fênix interior despertada: é neste exercício que o corpo se solta no espaço, andando pelas pontas dos pés, batendo as asas livremente, descendo e subindo o corpo no espaço, mirando os outros participantes do grupo que também estão se soltando. Respiração profunda onde: inspiração muito profunda e expiração com canto que agora é chamado de Phoenix interior despertada.

Afinação mental: mandalas energético sonoras (CHENG, 1999):

1 - Puxar (imaginar) um tom qualquer caindo para dentro da laringe (inspiração) e soltar o ar com ruído de fuuuu (expiração).

2- Puxar (imaginar) um tom qualquer caindo para dentro da laringe na inspiração e ao expirar, cantar o mesmo som imaginado na entrada (ao mesmo tempo em que o som sai continuar imaginando ele entrando e caindo na laringe) – (imaginação circular vertical).

3 - Entoar o mantra SO-HAM (SO, pra dentro, na inspiração e HAM pra fora, na expiração) fazendo movimentos circulares com a mão no topo da cabeça (imaginação circular horizontal).

Afinação espiritual: a afinação psíquica coletiva = harmonia sonoro corporal

Música coletiva (SiahambEkukanieny-Kwenkos), com elementos de canto, percussão vocal, percussão corporal e dança circular criativa (coreografia composta espontaneamente).

Segue link da música (You Tube, 2012)

<http://www.youtube.com/watch?v=QYKKRT00yTM&feature=related>

CONCLUSÃO

A aplicação da Afinação Psíquico Corporal foi aplicada em dois grupos, um com 36 participantes de um curso de especialização em abril de 2012, cujo tema foi trabalhado em uma das aulas, e outro com 40 alunos participantes de um curso de formação de cantores, em maio de 2012. Tanto em um grupo como em outro, observou-se que a afinação psíquico corporal despertou uma enorme variação de reações e sentimentos. Os dois grupos como um todo se envolveram no trabalho de forma

profunda, fazendo com que as atividades fossem aproveitadas no íntimo pessoal e coletivo. Todos participaram e todos aderiram ao tema e à proposta.

Nos exercícios de afinação física, os participantes trouxeram elementos sinestésicos pessoais para dar vida à Fênix interior despertada. No exercício de acordar e relaxar sentiu-se uma profunda interiorização, com o momento do despertar muscular para o equilíbrio que o exercício requeria. Foi um momento claro em que o corpo realmente buscou um estado de atenção especial para a proposta de despertar, tanto no campo psíquico como físico, observado pela insistência e pelo vigor das ações individuais do exercício. No exercício de abrir as asas, o momento foi de calorosa alegria e contagiante reflexão à liberdade. Alguns participantes começaram o bater das asas com certa tensão e medo, o que à medida do desenvolvimento da atividade foram aos poucos desenvolvendo a plenitude do movimento. Foi um momento em que o treino do bater as asas configurou a ligação com o dar asas a imaginação, porém apenas em fase de testes por ainda estar com os pés presos ao solo. Percebi certo contentamento com a possibilidade de voltar a usar as asas míticas para alçar os voos internos possíveis de se fazer. No exercício do voo, tanto a sensação como a emoção do ser completo em ação com as próprias asas foram incríveis. Por se tratar de um exercício onde o equilíbrio em ficar apenas na ponta de um dos pés é fundamental, a sensação do voo era especialmente sentida à medida que esse estado de equilíbrio era atingido pelos participantes. Palavras como: “eu estou voando mesmo” e “nossa, parece que decolei no ar” foram algumas das reações marcantes dos participantes nesse exercício. No exercício de bater as asas coletivamente, aí sim houve a grande explosão da liberdade coletiva. Os participantes puderam então experimentar o grande voo arquetípico em seus próprios corpos. Foi um momento de grande interação, alegria, emoção e comoção do grupo. A interação entre as pessoas foi possível porque neste exercício, o voar pode associar também o deslocamento pelo ambiente. Com esse deslocamento, os participantes puderam confrontar-se em voo arquetípico uns com os outros, tendo como efeito a consciência do

voo de si inserido num contexto do voo do grupo. Também foi possível observar o quanto o voo fez com que as pessoas se comovessem com a sensação de liberdade que o arquétipo provoca. Alguns concordaram entre si que não imaginavam que voar ainda fosse possível nesta vida (sic). Outra participante relatou que o voo trouxe a certeza de que somos nós os responsáveis pela própria ancoragem e libertação delas (sic). Outra participante comentou que houve uma profunda sensação de segurança e autonomia (sic). Outra ainda, falou do quanto deixamos de voar pelas adversidades do dia a dia, e que agora ela sabe que pode fazer uma pausa para voar nesses momentos. Da afinação física, conclui-se que foi uma experiência que tocou no aspecto delicado do ser livre, pois mostrou ao participante que existe um potencial latente para o voo e que é este voo que representa a liberdade do ser.

Na afinação psíquica foi observada uma certa dificuldade em imaginar a circularidade dos sons. Neste momento, foi que surgiu a complementação da imaginação com o movimento dos braços desenhando os círculos no topo da cabeça (imaginação circular horizontal) e os círculos na frente do corpo, de cima para baixo (imaginação circular vertical). Com os movimentos sinestésicos circulares, a constatação de que a sonoridade alcançou um grau de pureza e equilíbrio foi evidente. Foi interessante concluir que a sinestesia realmente ativa as memórias arquetípicas de energização do corpo, e que essa energização do corpo é transmitida para a laringe e traduzida em ondas sonoras especialmente ligadas a essa memória arquetípica. O som veio mais puro e limpo e a preparação tanto de um grupo como de outro começou a tomar uma forma mais homogênea e harmoniosa. Foi neste instante que as vozes que antes exacerbavam individualidade cessaram seus gritos desesperados de atenção para uma aceitação do valor da coletividade ali presente. Foi lindo observar esse fenômeno todo se fazendo afinado pelo som uníssono de um timbre único de todo um grupo.

E, para finalizar, a afinação psíquica coletiva foi o ápice de ambos os grupos. Foi o momento em que eles sentiram o propósito de todo esse estudo na prática: a afinação de dois grupos cantando melodias diferentes, porém complementares. Foi um momento de

transcendência total, em que as pessoas entreolhavam-se assombradas com tamanho poder de harmonização que emitiam das próprias vozes. A música foi afinada rapidamente e assim a condução da atividade para que cada grupo se subdividisse em seis participantes cada, aconteceu de forma tranquila e pacífica, sem tumulto muito menos falatório. Cada grupo começou novamente a entoar a canção e criou uma coreografia espontânea com movimentos das mãos em círculos: o que neste estudo foi chamado de mandalas corporais. Cada grupo juntava as mãos, braços, pernas, combinando movimentos e elementos da dança circular em formas vivas de mandalas únicas e é claro, vindas do processo anterior de imaginação ativa realizadas nas etapas anteriores. Tanto no grupo de abril como no grupo de maio, os resultados de afinação coletiva foram surpreendentes e satisfatórios ao extremo.

De posse destes fatos e desta pesquisa, é contundente concluir que o trabalho de afinação psíquica corporal revela um método novo de acesso ao inconsciente, por meio das linguagens musical e corporal. É importante concluir que são linguagens úteis e especialmente eficazes para se mediar um processo de libertação e transcendência, tanto no indivíduo como na interação desse indivíduo com outros. Ficou claro que a manifestação sonora e sinestésica revelam aspectos do inconsciente tanto quando a imagem os revela. É importante deixar firmado que o trabalho do arteterapeuta nestas áreas é possível e deve ser promovido tanto quando os trabalhos com artes visuais.

BIBLIOGRAFIA

- CHENG, S. Chun-Tao. **O tao da voz**. Trad. Anna Christina Nyström. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- LACERDA, O. **Compêndio de teoria elementar da música**. 10ª Ed. São Paulo: Ed. Ricordi Brasileira, 1997.
- LUFT, C. P. **Minidicionário LUFT**. 11ª Ed. São Paulo: Ed. Ática, 1996.
- ORTIZ, J. M. **O tao da música**. São Paulo: Mandarim, 1998.
- SÁ, S. **Fábrica de sons**. 3ª Ed. São Paulo: Globo, 1998.
- SADIE, S. **Dicionário grove de música**. Trad. Eduardo Francisco Alves. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.
- Wikipédia -a (2012) pensamento mágico: http://pt.wikipedia.org/wiki/Pensamento_m%C3%A1gico
- Wikipédia -b(2012) musas: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Musas>
- Dicionário Crítico de Análise Junguiana: <http://www.rubedo.psc.br/dicjunga.htm>

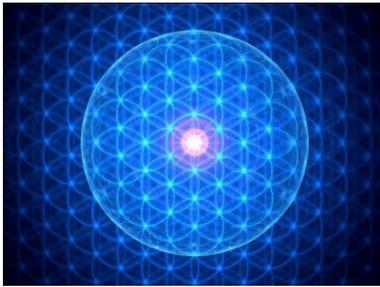
O despertar da phoenix interior
Arthur Fernando Drischel



Mandala corporal



(Curso com o autor promovido pela ASBART – Associação Baiana de Arteterapia, em Salvador – BA, em dez/2012 – fotos de Celeste Carneiro)



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

2. METODOLOGIAS INTEGRATIVAS: ABRINDO NOVOS CAMINHOS PARA A CRIAÇÃO COLETIVA NA GESTÃO SOCIAL

Maria Suzana Moura*

RESUMO

Trazemos aqui uma narrativa e reflexão sobre o tema das Metodologias Integrativas com base no que temos vivenciado com grupos na universidade e em outros contextos. A nossa intenção é abrir o diálogo sobre as possibilidades de gerarmos coletivamente “novos” conhecimentos, nas salas de aula e em ambientes de gestão social, a partir da “relição de várias dimensões” do ser humano, incluindo o contato com o corpo e o deixar vir o sensível e o intuitivo. A narrativa está estruturada da seguinte forma: após a introdução descrevemos o modo como temos abordado o tema das Metodologias Integrativas (MI) na sala de aula e nas oficinas fora da universidade, o que denominamos nesta narrativa de trilha; em seguida tecemos um breve diálogo entre as definições geradas nos grupos com os quais temos trabalhado e o conceito de MI que encontramos em Gianella (2008) e Gianella e Moura (2009), momento em que podemos ver as convergências e o conhecimento novo gerado; encerramos a narrativa com algumas considerações visando o aprofundamento da reflexão.

PALAVRAS-CHAVE: Metodologias Integrativas, Gestão Social

* **Maria Suzana Moura** - Doutora em Administração Pública pela Universidade Federal da Bahia. Formação complementar em Dinâmica Energética do Psiquismo e Técnicas de Yoga para Educação. Professora Associada da UFBA. Integrante do Grupo de Pesquisa Paideia - Laboratório de Pesquisa e Extensão sobre Metodologias Integrativas na Educação e Gestão Social.

ABERTURA AO DIÁLOGO

A percepção da gestão social enquanto liderança coletiva nos remete a uma vontade partilhada por muitos que vivenciam este campo¹ - a aprendizagem e a prática de valores emancipatórios (solidariedade, cooperação, justiça, respeito à diferença, democracia participativa e zelo com a vida) no próprio processo de gestão; onde quer que esta se realize, em organizações da sociedade civil, estatais, empreendimentos econômicos, territórios, redes colaborativas, entre outras (Moura, Moura e Calil, 2009).

Podemos dizer que a prática dessa gestão social requer metodologias que estimulem o diálogo, o reconhecimento e respeito das diversidades; que fortaleçam as capacidades de escuta e fala integradas, e de (cri)ação coletiva de planos, projetos e ações de desenvolvimento eco-socio-territorial. Trata-se de uma mudança significativa frente aos modelos de gestão dominantes, baseados na hierarquia, nas tomadas de decisão centralizadas e na separação entre quem decide e quem executa. Observando muitas das nossas reuniões e salas de aula vamos nos deparar com pessoas presentes ausentes, um ou poucos falando, reproduzindo a verticalidade e as relações de mando obediência e absenteísmo. Isso tende a acontecer, inclusive, nos processos participativos.

A esse respeito, Gianella (2008) nos fala da necessária virada paradigmática frente aos dilemas que se apresentam nos processos participativos, na medida em que se mostram insuficientes os códigos tecnocientíficos baseados, essencialmente, na racionalidade lógico-analítica-verbal. Virada paradigmática que pode ser propiciada pela integração, no âmbito da formação e da gestão, de dimensões esquecidas do humano, do ser fazer humano – corpo, emoção, intuição, arte... É aqui que encontramos um campo fértil para dialogar

sobre as experimentações que muitos de nós temos trilhado – o campo das Metodologias Integrativas. E é deste lugar que falamos e que tecemos as experiências que propiciaram a narrativa/reflexão que segue, sendo este um convite ao diálogo.

As experiências que vamos abordar aqui são duas oficinas sobre Metodologias Integrativas² e uma atividade em sala de aula na universidade³; embebidas pelas vivências anteriores com estudantes da graduação e da pós graduação, desde 2008. Tais experiências têm evidenciado o quão fecunda é a conexão com a nossa natureza mais próxima, o nosso corpo, aliada a interação das pessoas e a disposição das cadeiras em círculos. Esses dois elementos de conexão pessoal e coletiva propiciam um caminho de encontro com o sensível e o intuitivo e de mobilização das pessoas para a produção compartilhada do conhecimento, para criar coletivamente.

E como isso acontece? Através de diferentes chaves: toques, movimentos corporais, respiração, sons, ativação dos sentidos no contato com a natureza exterior a nós; integração de múltiplas linguagens de percepção e expressão, olhar e partilha com o outro e com o coletivo, entre outras dinâmicas de grupo.

Com base nesse tipo de dinâmica, temos observado a emergência de campos de unidade e (in)formação que favorecem a mudança de percepção sobre nós mesmos e o nosso entorno e, também, a co-criação coletiva. Este é um ponto que merece ser aprofundado no âmbito das metodologias integrativas, sendo este ensaio um passo nessa direção.

Vejam, então, o caminho que temos trilhado com os grupos para deixar vir as percepções sobre o que são Metodologias Integrativas (ou quaisquer outros temas), sem nenhuma leitura ou exposição prévia sobre o tema.

A TRILHA

1 A Gestão Social é um campo de práticas diversas, antigas e novas, que vem se constituindo como campo de conhecimento, que se manifesta, entre outros, através de cursos de graduação e pós-graduação e do Encontro Nacional de Pesquisadores em Gestão Social, que acontece desde 2007. Encontramos nos anais desses encontros um amplo debate conceitual sobre Gestão Social, mas este não é nosso objetivo aqui.

2 Falamos, especificamente, da oficina realizada em outubro de 2011 a pedido dos integrantes do Programa Eco bairro do Instituto Roerich de Salvador, e a realizada em março de 2012 no Fórum Nacional de Educação Ambiental, também em Salvador/BA

3 Na graduação e na pós-graduação. Encontro com estudantes da graduação sobre o tema das MI, em abril de 2012

Ponto de Partida

Um ambiente harmonizado e que favoreça a interação é um dos elementos básicos que caracteriza o campo das MI. Um passo é colocar as cadeiras (ou almofadas, ou bancos...) em círculo, seja numa sala na universidade, ou num centro de convenções, ou, ainda, em uma varanda e um jardim. O centro pode ser constituído com um ou mais objetos ou, simplesmente, com um papel onde escrevemos/desenhamos o tema, para ajudar na formação do círculo e na coesão do grupo.

A chegada das pessoas vai compondo o cenário e, a depender da hora e do ânimo que chegam, podemos dispor de um ou mais recursos para auxiliar no despertar das pessoas e na criação de um ambiente mais harmonizado, a exemplo da utilização de músicas apropriadas e de essências aromáticas (óleo essencial de laranja doce, de tangerina...) ⁴.

“À medida que as pessoas iam chegando sentiam o cheiro, olhavam, e recebiam uma gota da essência na mão, ativando o olfato de forma prazerosa” ⁵.

O encontro (a oficina, a aula...) inicia no momento em que as pessoas vão chegando, inclusive pelas interações que vão acontecendo.

O Corpo, Ativando a Presença

Estando todos aconchegados partimos para reafirmar porque estamos ali e, conforme o grupo, para a apresentação dos participantes. Expressar o nome ou outra informação é mais um passo para que as pessoas se tornem presentes, no momento presente. No entanto, não é suficiente.

Nesta parte da trilha resgatamos uma das dimensões esquecidas de nós nos ambientes da educação, da administração..., ou seja, o nosso corpo que é a Natureza mais próxima de nós. Este é outro passo fundamental para ativar o sensível e o intuitivo e expandir a nossa Presença. Para isso convidamos as pessoas a uma prática corporal: automassagem, alongamento, respiração, caminhada, dança, movimentos

livres ou outros que permitam trazer a consciência para o momento presente e para as sensações de conforto, desconforto, conforto. Este é um portal para adentrar, em seguida, ao tema.

“Fomos para o corredor onde fizemos um grande círculo ovalado e realizamos um exercício de desbloqueio, revitalização e percepção dos meridianos, baseado no Chi Kung ⁶. Damos seguimento no despertar da sensibilidade e conexão com a Teia da Vida em cada um de nós, solicitando para cada um tocar na superfície do corpo, sentir o interior e fazer movimentos que normalmente não faz; percorrendo uma trilha de reconhecimento desta Natureza mais próxima; percebendo sensações e sentimentos (os vários sentidos foram sendo ativados desde o início da oficina)” ⁷.

“Fomos conduzidos a tomar consciência corporal, fazendo movimentos de automas-sagem e de alongamento, para depois sairmos andando pela grama a fim de, à medida que andávamos, fazer reflexão sobre o tema Metodologias Integrativas – foram sendo dados comandos para parar e compartilhar com a primeira pessoa que encontrasse à sua frente” ⁸

Tanto nas oficinas, como na sala de aula, temos percebido que este tipo de prática permite criar um campo de unidade, um campo fecundo para o fluir da intuição e de outros níveis de percepção. Após uma breve pausa no processo de caminhada introduzimos uma pergunta, por exemplo: O que são as Metodologias Integrativas?

“Vamos caminhar e sentir que estamos adentrando num campo de informação sutil das MI. Qual a palavra, frase ou imagem que vem quando perguntamos – o que são as MI?”

Deixando Fluir a Intuição, Co-Criando

As percepções geradas em cada um dos participantes podem ser compartilhadas no encontro com uma ou duas pessoas e/ou registradas no papel. É interessante quando dispomos de lápis e pinceis de várias cores,

⁴ Óleo essencial de laranja doce e de tangerina podem ser encontrados em lojas de produtos naturais

⁵ Relato da oficina realizada no Fórum Nacional de Educação Ambiental (março/2012)

Revista Transdisciplinar – Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

⁶ Exercícios de harmonização e desbloqueio que permite o fluir da energia vital – parte dos ensinamentos da medicina tradicional chinesa.

⁷ Ver nota 4

⁸ Relato da Oficina realizada em outubro de 2011 com integrantes do Ecobairro/Instituto Roerich (Salvador)

pois estimula a expressão. A depender do tamanho do grupo podemos registrar em um único papel (tipo papel metro) ou em folhas individuais (tipo A4).

“Após estes momentos fomos solicitados a registrar, em um papel metro comum, as imagens e palavras que vieram e que foram partilhadas (uma mandala conceitual). E, na sequência, fomos convidados a observar a mandala e escrever uma definição do nosso novo entendimento sobre Metodologias Integrativas”⁹

Os registros individuais levam a tecitura de uma espécie de mandala conceitual¹⁰, que integra as percepções de cada pessoa sobre o tema, em forma de palavras, frases, símbolos e outras imagens. Ao observarmos o conjunto dos registros (em um único papel ou nos papéis individuais dispostos em círculo no chão) os participantes são estimulados a fazer conexões e sínteses. Este é um caminho para elaboração coletiva do conhecimento que integra o sensível, o intuitivo e o intelecto

É interessante observar que os movimentos corporais anteriores focados no sensorial e no sentimento, assim como o posicionamento em círculos, têm o potencial de gerar um campo fecundo para a primeira aproximação com o tema. As percepções intuitivas geradas nas oficinas e na sala de aula, quando se faz a pergunta “o que são as Metodologias Integrativas”, têm convergido em alguns aspectos: integração em vários níveis, do pessoal ao coletivo; o poder de pacificação; a presença da arte e do lúdico; entre outros. Todos são aspectos do campo das MI.

Um grande desafio que temos encontrado é a tecitura de uma síntese coletiva que integre o sensorial, o sentimento, a intuição e o conhecimento prévio, sem que a nossa maneira corriqueira de pensar/falar, lógica e analítica, domine a cena. Nos grupos procuramos chamar a atenção para este ponto. Uma possibilidade é iniciar com uma breve síntese do que observamos dos registros e, a partir daí, as pessoas agregam e criam outras sínteses. Outra possibilidade é a elaboração individual de definições a partir do observado por cada

pessoa e, posteriormente, a reunião em pequenos grupos para gerar novos significados.

SIGNIFICADOS GERADOS NAS OFICINAS

As definições elaboradas como síntese verbal nos subgrupos, em cada uma das vivências, nos revelam convergências com o conceito que encontramos em Gianella (2008) e em Gianella e Moura (2009) a respeito das Metodologias Integrativas e, ao mesmo tempo, trazem aspectos que agregam ao conhecimento já sistematizado. É interessante observar que isso acontece sem que as pessoas tenham lido anteriormente sobre o tema.

Em Gianella e Moura (2009, p.6) encontramos que as MI *“visam propiciar a produção do conhecimento interativo, (...) pretendem valorizar as competências reais dos sujeitos envolvidos em cada processo e mobilizar na esfera pública toda riqueza do humano (...).”*

E mais, *“São meios que nos levam a integrar as nossas múltiplas inteligências, como, por exemplo, a analítico racional com a estética, a intuitiva, a sensível (...).”* (idem) Neste campo, o *“Recurso às artes e ao lúdico são instrumentos potencialmente poderosos, porque tocam teclas, despertam e legitimam sensibilidades outras com respeito àquelas puramente racionais.”* (idem)

Ainda com as autoras temos que *“o respirar, o movimentar-se, o tocar-se... são recursos que nos ajudam a relaxar, a nos centrarmos, a nos mantermos mais inteiros, um caminho para integrarmos pensamento, sentimento, ação, para integrarmos a percepção sensorial no processo de ensino-aprendizagem e de gestão social”* (idem, p. 23 e 24)

A seguir destacamos as sínteses elaboradas nos eventos aqui relatados e, como veremos adiante, encontramos muitos pontos de contato com as definições acima e alguns acréscimos que vem enriquecer este campo de conhecimento e práticas.

Sínteses elaboradas pelos subgrupos na oficina de outubro de 2011...

“Metodologias Integrativas são “ferramentas” (recursos) simples e naturais que trabalham o corpo, a mente e o espírito,

9 Ver nota 7

10 Uma das técnicas que utilizamos na formação do RYE (Rede de Investigação sobre Yoga na Educação).

criando um caminho de integração do ser nos âmbitos individual e coletivos (na teia da vida/na natureza). Tais metodologias possibilitam a troca de saberes, resgatam a sabedoria dos círculos e abrem para espirais de consciência e síntese. Fortalecem os vínculos de cooperação e comunhão com o sagrado, chamando o SER para a Presença no aqui e agora, através do diálogo, da escuta ativa, do ancoramento e alinhamento.

“Após vivenciar várias metodologias e experiências, o ser humano, no seu caminho evolutivo em direção ao centro de si mesmo e ao processo de percepção da unidade, busca um caminho de reintegração do corpo mente e espírito, se integra ao todo, formando grandes redes interconectadas espiralizadas numa forma de viver; através da união, harmonia, acolhimento, solidariedade, iluminação e paz...”

Não é nossa intenção aqui aprofundar a análise das definições acima. Queremos destacar o fato de que, sem leitura prévia ou qualquer exposição sobre o tema, os grupos criaram sínteses a partir das percepções individuais, que convergem e acrescentam ao conceito de Metodologias Integrativas, conforme as autoras citadas trazem. Este fato nos coloca diante de um potencial de construção coletiva do conhecimento quando integramos o sensível e o intuitivo tendo como elementos catalisadores a observação e movimentos corporais, o posicionamento do grupo em círculo, as artes e o lúdico.

Vamos seguir adiante com o registro das sínteses elaboradas pelos subgrupos na oficina de março de 2012.

“Metodologias Integrativas constituem um campo de Sabedoria-legítima, com poder de gerar conexões entre pessoas, da pessoa consigo, com o meio e com o Divino, ativa e integra conhecimentos individuais e coletivos e sentimentos de paz, harmonia e unidade. O corpo e a arte são chaves para criar e agir em coletivo, com base em propósitos comuns”.

“Metodologia Integrativa é sensibilidade no pensar e agir criativo frente a um objetivo comum”.

“Metodologia Integrativa é um campo epistemológico que estabelece conexões intrapessoais (amor, harmonia, paz) e interpessoais (amor, harmonia, paz, unidade) em prol da construção de objetivos comuns, utilizando a arte como saber criativo,

*expresso nos elementos da natureza e na relação do homem com Deus”.*¹¹

Agora, vamos às definições sobre MI elaboradas pelos estudantes na sala de aula (abril/2012).

“Propiciam a união dos sentidos e do intelecto... diversas formas de saberes e expressões”.

“Novas formas de construção em Grupo... Favorece o Criar Juntos”.

“Metodologias Integrativas são recursos provindos de diferentes racionalidades, que se unem complementando umas as outras, e potencializam a formação de novos conhecimentos, numa lógica de inovação e aprendizados contínuos”.

“Favorece o aprendizado e o advento da imaginação para transformar a realidade”.

“Formas de reunir subjetividades com harmonia, cores e unicidade, numa convergência e cooperação, para o intuito maior que será a transformação do ser social, na sua beleza maior que é a habilidade de viver em grupo/comunidade, para seu fortalecimento”.

“MI é trabalhar, construir ações em conjunto, aprender com o outro, assumindo que todos somos aprendizes, que há várias realidades”.

Partindo das convergências, é interessante observar que uma primeira aproximação ao tema, com base no sensível e no intuitivo, possibilita que os grupos destaquem uma série de elementos que caracterizam as MI, conforme encontramos em Gianella (2008) e Gianella e Moura (2009):

- *Trabalham o corpo, a mente; o corpo e a arte; o diálogo e a escuta ativa.*
- *Integram os sentidos e o intelecto; diversas formas de saberes e expressões; diferentes racionalidades.*
- *Propiciam e contribuem para integrar o ser nos âmbitos individual e coletivo; estabelecem conexões entre pessoas e da pessoa consigo; fortalecem os vínculos de cooperação; ativam e integram conhecimentos individuais e coletivos.*
- *Permitem, ainda, elaborar novos*

¹¹ Esta última definição foi escrita por uma pessoa ao final da reflexão do primeiro grupo.

conhecimentos; criar e agir em coletivo; e construir objetivos comuns.

É interessante observar, também, que essa mesma trilha de co-criação coletiva contribui para que novos significados emergjam, enriquecendo o conhecimento e a prática das MI. Destacamos a seguir alguns desses novos elementos:

- *Trabalham o espírito, além do corpo e da mente, e resgatam a sabedoria dos círculos.*
- *Propiciam um caminho de integração na teia da vida/na natureza; de integração com o meio e com o Divino; a comunhão com o sagrado, chamando o SER para a Presença no aqui e agora; abrem para espirais de consciência e síntese; conexões intrapessoais (amor, harmonia, paz) e interpessoais (amor, harmonia, paz, unidade)*
- *Geram sensibilidade no pensar e agir criativo, frente a um objetivo comum; e sentimentos de paz, harmonia e unidade.*
- *É um campo epistemológico, um campo de Amor–Sabedoria.*

Com esses pontos deixamos vir à tona, na formação e na gestão social, mais uma dimensão esquecida do humano, a dimensão espiritual, a dimensão sutil que perpassa e é base da nossa existência. Muitos de nós estranhamos quando trazemos esta dimensão nos espaços da tecnociência e, portanto, da educação, da gestão, da política, entre outras. Este estranhamento é compreensível, pois esta dimensão foi negada ou vivida apenas nos espaços privados e religiosos, desde que fizemos a necessária cisão entre ciência e religião no ocidente, lá pelos idos do XVI.

Recentemente, a dimensão do sutil e espiritual vem sendo tocada e reinserida e um novo diálogo fecundo se estabelece, com as contribuições da física quântica, da teoria dos sistemas vivos, da psicologia transpessoal, do movimento da transdisciplinaridade, entre outras abordagens. Assim, a própria ciência tem tocado no que vivenciamos enquanto experiência transcendente (Divino, Espírito, Prana, Chi, Tao...) e tem evidenciado, conforme Braden (2008, p.43), *“a existência de um campo de energia permeando nosso mundo... Liga tudo*

o que existe..., afeta-nos de maneiras que só agora principiamos a compreender”. E, ainda com o autor, “Em vez de considerarmos o campo como algo separado da nossa realidade do dia a dia, o que os experimentos nos dizem é que o mundo visível, na realidade, é a origem do campo... todas as coisas são apenas ondulações do campo” (p.43).

E, ao que parece, deixamos este campo vir à consciência quando nos entregamos, em coletivo, à experiência da respiração, do movimento, da arte e do lúdico. O que chamamos anteriormente de campo de unidade, um campo fecundo para o fluir da intuição e de outros níveis de percepção. Isso, pudemos observar nos grupos com os quais trabalhamos, um processo de co-criação do conhecimento sobre Metodologias Integrativas.

ENCERRANDO A NARRATIVA...

As percepções intuitivas e as sínteses sobre Metodologias Integrativas, que foram geradas nos grupos, revelam a ponta do *iceberg* do potencial que temos e vivenciamos. O trabalho a partir dos círculos, mobilizando o corpo-natureza, a arte e o lúdico, despertam teclas que estavam adormecidas em nossa consciência de humanidade e abrem possibilidades de novas conexões neurais e de integração em vários níveis (do pessoal ao coletivo e com a Teia da Vida).

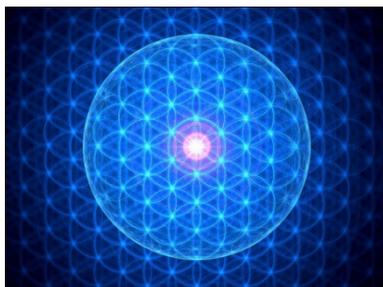
O poder de harmonização e de pacificação, que podemos experimentar com as Metodologias Integrativas, cria canais para que possamos lidar de forma mais criativa com os conflitos e tensões que presenciamos, com os desafios que encontramos em termos do relacionamento entre pessoas, da escolha dos caminhos a seguir e da sustentabilidade dos projetos e grupos, na sala de aula e em outros âmbitos.

Certamente, limitações e paradoxos também se revelam nessa caminhada. Destacamos aqui o que nos parece um corte na passagem dos estados de sensibilização, quietude, alegria e/ou celebração em grupo, para o momento de atribuição de significados/sentidos, integrando os códigos da racionalidade lógica verbal. Parece-nos que a riqueza do que se vivencia e se percebe a partir da intuição e da expressão

com símbolos, palavras, cenas, poesia e/ou música, se perde, em parte, quando adentramos o momento da compreensão intelectual – que tende a se realizar através da associação, correlação, análise crítica e síntese verbal. Seria este um paradoxo entre o sensível e substantivo e o instrumental (a delimitação de objetivos/ações e alcance de resultados) no âmbito da gestão? Esta é uma questão que merece ser aprofundada e, para isso, precisamos recorrer e dialogar com outros campos de conhecimento e teorias, alguns que são afins a gestão social (aprendizagem organizacional, por exemplo) e outros que, ainda, estão distantes (estudos transpessoais, psicologia social, dinâmica de grupos e teoria dos sistemas vivos, por exemplo). Este é um convite para seguirmos adiante com o campo das Metodologias Integrativas na formação e na gestão social.

REFERÊNCIAS

- BRADEN, Gregg. **A matriz divina: Uma Jornada através do Tempo, do Espaço, dos Milagres e da Fé.** São Paulo, Cultrix, 2008.
- CAPRA, Fritjof. **As conexões ocultas: Ciência para uma Vida Sustentável.** São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix Ltda, 2003.
- GIANELLA, Valeria. Base Teórica e Papel das Metodologias Não Convencionais para Formação em Gestão Social. In. CANÇADO, Ailton et al (orgs). **Os desafios da formação em gestão social.** Palmas, Tocantins: Nesol; UFT; Católica do Tocantins; UNITINS, 2008. p. 11-36, (Coleção ENAPEGS; v. 2).
- Giannella, Valéria; Moura, Maria Suzana. **Gestão em rede e metodologias não convencionais para a gestão social.** Salvador: Editora CIAGS, 2009. v. 2. (Série Editorial CIAGS / Roteiros Gestão Social).
- MOURA, Maria Suzana; MOURA, Solange; CALIL, Monica. **Sala em cena: jogos teatrais na formação do/a gestor/a social.** Revista Terceiro Incluído: transdisciplinaridade e educação ambiental. Goiânia, v.1, n.1, p. 57-74, jan./jun. 2011. ISSN 2237079X. Disponível em: <www.revistas.ufg.br/index.php/teri/article/view/14389>. Acesso em 2012.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

3. SÍNDROME DE PÂNICO: DIAGNÓSTICO E PERSPECTIVAS QUANTO AO TRATAMENTO TRANSDISCIPLINAR

Uma Abordagem da Medicina à Psicologia Transpessoal

Norma Alves de Oliveira*

Um dos distúrbios psíquicos enquadrado nos transtornos de ansiedade que tem causado imenso sofrimento na humanidade tem sido o Transtorno de Pânico. Estudos epidemiológicos calculam que aproximadamente seis milhões de norte-americanos adultos apresentem transtorno de pânico, dentre os quais, apenas 60% dos diagnosticados nas unidades de atenção primária cuja prevalência é em torno de 19%, recebem tratamento adequado (MELLO, 2008). Na proporção de 2:1, é mais frequente nas mulheres.

Desde 1980 que o diagnóstico Transtorno de Pânico foi inserido na terceira edição da classificação norte-americana de Psiquiatria, no DSM-III (Manual de Diagnósticos e Estatísticas de Transtornos Mentais) (MELLO; VALENTE, 2007), no entanto, entendemos que o transtorno sempre existiu de forma significativa, porém não era devidamente diagnosticado.

Inúmeras vezes nos serviços de urgência de hospitais gerais vimos chegar pessoas expressando intensa ansiedade ou medo ao extremo, ritmo cardíaco acelerado, taquipneia, sudorese, tremores, sensação iminente de morte, sensação de sufocamento e/ou asfixia, dor ou desconforto torácico, náuseas ou desconforto abdominal, sensação de tontura, despersonalização (estar distanciado de si mesmo), sensação de irrealidade, medo de perder o controle ou enlouquecer, medo de morrer, calafrio ou ondas de calor, parestesia (sensação de

formigamento) e, no entanto, era tratado como apresentando questões somáticas ou conversivas, em que muitas vezes com o perjurativo de *Pitti*, recebiam um placebo em meio a gozações com desvalorização daquela dor profunda da alma. Tem recebido na área médica denominações diversas como: síndrome do coração irritável, síndrome de DaCosta, síndrome do esforço, síndrome da hiperventilação, astenia neurocirculatória, etc. (RAMOS, 2009)

Quadro Clínico

O Transtorno de Pânico caracteriza-se por ataques recorrentes de início brusco, podendo atingir seu pico máximo em até 10 minutos e durar em torno de 15 a 30 minutos, com sensação súbita e inesperada de terror (RAMOS, 2009).

A pessoa apresenta mal-estar súbito, medo, sensação de perigo e morte iminente, ameaça à integridade física e mental, palpitações ou ritmo cardíaco acelerado, sudorese, tremores ou abalos, sensações de falta de ar ou sufocamento, sensações de asfixia, dor ou desconforto torácico, náusea ou desconforto abdominal, tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio, medo de perder o controle ou enlouquecer, parestesia (anestesia ou sensações de formigamento), calafrios ou ondas de calor, desrealização (sensações de irrealidade) ou despersonalização (estar distanciado de si mesmo).

* Norma Alves de Oliveira - Psiquiatra e Psicanalista Transpessoal. Mestre em Ciências da Saúde. Autora e participante de livros sobre a Transpessoal. Coordenou pós-graduações na área de Transpessoal.

Surge, então, a agorafobia que se caracteriza pelo medo e comportamento de evitação de um novo ataque (APA, 2000; RAMOS, 2009). O medo de ter novos ataques faz com que o sujeito em crise evite lugares onde o socorro seja de difícil acesso, alguns tendendo ao isolamento social.

A princípio, o paciente pensa estar apresentando um ataque cardíaco e acha que vai morrer. Faz uma peregrinação interminável aos prontos-socorros de hospitais gerais. Frequentemente, procura um cardiologista, achando que está com um infarto agudo do miocárdio (OLIVEIRA, 2005).

O cardiologista faz os inúmeros exames e constata que o coração, do ponto de vista orgânico, está funcionando perfeitamente bem. Recebe do profissional o diagnóstico que a princípio poderia aliviá-lo: “Você não tem nada.” Muitas vezes o médico ainda diz: “A sua saúde está melhor do que a minha.” Só que o paciente sabe o que sentiu e longe de ficar satisfeito com o diagnóstico, fica mais angustiado ainda. Ele sentiu algo que lhe causou a sensação de morte e fica achando que a qualquer momento pode morrer em qualquer lugar (OLIVEIRA, 2005).

Não satisfeito com o diagnóstico, o paciente sai em busca de vários médicos. Os vários médicos dizem que ele não tem nada e, assim começa a achar que tem uma doença muito grave que médico nenhum consegue descobrir. Se ele tem condições financeiras, vai para outro estado e faz os exames mais sofisticados que houver na tentativa de descobrir que doença grave tem. Fica nessa caminhada até que alguém lhe diz que seu problema é de nervos e ele então vai para o neurologista, que de tanto receber esses casos, diagnostica a situação. Alguns prescrevem e encaminham para o psiquiatra; outros continuam apenas mantendo o tratamento farmacológico à base de antidepressivos e ansiolíticos (OLIVEIRA, 2005).

O Que Causa o Transtorno de Pânico

Fatores Neurobiológicos

Na causalidade acadêmica, os estudos científicos apontam para anormalidades biológicas na estrutura e função cerebral. Supõe-se que o sistema

nervoso autônomo do paciente com transtorno de pânico tenha um tônus simpático anormal, adaptando-se mais lentamente a estímulos repetidos.

Os principais neurotransmissores envolvidos em alterações seriam a noradrenalina, a serotonina e o ácido gamaaminobutírico.

Fatores Genéticos

Fatores genéticos têm sido aventados a partir de dados estatísticos. O índice entre parentes do primeiro grau tem se revelado quatro a oito vezes mais, em comparação a outros distantes, e também tem se levado em consideração a incidência entre gêmeos monozigóticos.

Fatores Ambientais

Situações estressantes, sobrecarga emocional e mental podem gerar sintomas somáticos no cotidiano do ser humano sem causar maiores apreensões. São frequentes na clínica as queixas de falta de ar, cefaleia, dores nos ombros e nas costas, taquicardia, formigamento nas mãos e pés, aumento da pressão arterial, tontura, uma “pontada” no peito, mal-estar gástrico, etc.

A síndrome de pânico tem se alastrado com características de uma epidemia na sociedade moderna. Supõe-se que o excesso de informações é um dos grandes responsáveis pelas ameaças à integridade física e emocional. Disso decorre, um estado de estresse cerebral com repercussões orgânicas e psíquicas como comprometimento do sistema imunológico, sofrimento orgânico, podendo advir lesões e sofrimento psíquico. Embora o indivíduo não perceba conscientemente, na síndrome de pânico há fatores etiológicos externos e internos multicausais a serem cuidados no tratamento multidimensional, pois o tratamento precisa ir além do procedimento com uso exclusivo de psicofármacos.

Em situações de perigo, o ser humano lança mão de um complexo sistema de defesa, preparando-se para a luta ou fuga. O fenômeno é automático, pois não há tempo para elaborações. Ocorre então reações orgânicas e emocionais como aceleração dos batimentos cardíacos, retenção de sangue em regiões centrais,

retesamento muscular, estado de alerta. Essas reações são viabilizadas pela liberação de substâncias neuroquímicas gerenciadas pelas regiões subcorticais. Assim que cessa o perigo, a situação orgânica e psíquica volta à normalidade.

Quando essas reações surgem inesperadamente sem um dispositivo perceptível, ou seja, sem uma ameaça que as justifique, temos então a síndrome de pânico (DEUS, 2010).

No Transtorno de Pânico, o indivíduo literalmente entra em pânico, sentindo uma ameaça de morte iminente ou de enlouquecimento. O desespero diante do que pensa estar acontecendo, o deixa hiper-reativo, maximizando e desencadeando os sintomas. Instala-se, então, um mecanismo de *feedback* no qual os sintomas desencadeiam o pânico que por sua vez agravam os sintomas.

O estado de alerta diante dos sintomas ameaçadores confirmam a sua hipótese de que algo muito grave está acontecendo e isso gera um comportamento de medo e evitação. O sujeito, se não tratado em tempo hábil, desenvolve uma fobia social secundária, pois buscará ficar em lugares seguros que lhe permitam um socorro caso os sintomas reapareçam. Começa então uma série de consultas repetidas em vários médicos de diversas especialidades, até que ao aceitar ir para um psiquiatra, geralmente o último especialista a ser procurado, inicia, a depender da formação do profissional, um tratamento clínico à base de antidepressivos e ansiolíticos para tratar dos distúrbios neurofisiológicos.

Fatores Psicodinâmicos (Abordagens psicoterápicas)

As abordagens psicoterápicas têm desenvolvido suas teorias tentando dar suas contribuições a respeito da origem dos transtornos de pânico, encontrando na história de vida do sujeito e nos fatores ambientais a gênese do transtorno. De acordo com o princípio de cada abordagem, teremos um tratamento apropriado. Mais considerações com relação as abordagens psicológicas:

Associação com Outras Doenças

O transtorno de pânico apresenta alta comorbidade com outras doenças clínicas como depressão, distúrbios de conduta, dependência química, prolapso de válvula mitral, *angina pectoris*, cardiomiopatia idiopática, hipertensão arterial instável, doenças respiratórias, enxaquecas, dores de cabeça, úlcera péptica, *diabetes mellitus* e doenças da tireóide (MELLO, 2008).

Consequências Biopsicossociais

Em virtude dos ataques de pânico apresentarem sintomas semelhantes, na maioria das vezes os pacientes acreditam estar apresentando um ataque cardíaco, surgindo o pavor da morte ou de enlouquecer. Muitos adotam um comportamento com inúmeras restrições em suas vidas, evitando atividades normais como ir ao supermercado, ausência no trabalho, abstenção de atividades de lazer, medo de dirigir, etc. Além do isolamento e casa, só se sentem seguros com alguém por perto, alguém que possa lhe socorrer caso ele venha a ter um novo ataque. Passa a ter medo de lugares abertos e com muita gente, pois se algo acontecer, ele pode não receber o socorro necessário. O paciente desenvolve, então, uma agorafobia secundária.

O Transtorno de Pânico leva a gastos exorbitantes com a saúde, tanto por parte do paciente, como também dos órgãos públicos e planos de saúde, pois o paciente vai a inúmeros médicos, não especialistas, devido a multiplicidade de sintomas. Clínicos e cardiologistas são os mais requisitados. Em média, os pacientes com transtorno de ansiedade visitam clínicos gerais ou outros especialistas cerca de seis vezes antes de passarem por uma avaliação psiquiátrica.

Estudos revelam que indivíduos com transtorno de pânico têm mais chances de apresentarem doenças cardiovasculares, gastrintestinais e respiratórias e apresentam pior prognóstico nas doenças clínicas quando ocorre associação com o Transtorno de Pânico.

O Transtorno de Pânico leva a prejuízos funcionais e na qualidade de vida.

Diagnóstico Diferencial

No diagnóstico do Transtorno de Pânico é necessário ficar atento com a

possibilidade de outras doenças que podem apresentar sintomatologia semelhante como a *angina pectoris*, a hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, arritmias cardíacas, hipertireoidismo, uso abusivo de estimulantes (caféina, cocaína, metanfetamina), crises epiléticas e feocromocitoma.

Como Tratar o Transtorno de Pânico

O tratamento medicamentoso, desde o início, é necessário, porém, sendo um transtorno que envolve os aspectos multidimensionais do ser humano, o tratamento requer uma abordagem integrada que inclua os aspectos físicos, emocionais, mentais, existenciais e energéticos. As alterações neurobiológicas implicam o uso de psicofármacos como antidepressivos e ansiolíticos, visando normalizar os níveis afetados dos neurotransmissores e obter alívio dos sintomas que afetam a qualidade de vida do sujeito. Importante levar em consideração a particularidade de cada paciente para a escolha do tratamento adequado. Se houver outras patologias associadas, é necessário um tratamento em conjunto.

Tratamento Farmacológico

Os psicofármacos aliviam o sofrimento psíquico, embora os fatores etiológicos permaneçam e quando o sujeito se vê sem o efeito anestésico que a medicação possibilita, a síndrome volta com mais carga de sofrimento potencializada pelo sentimento de desesperança. É o fenômeno que constatamos na clínica quando o paciente vem de tratamentos nos quais se utilizam apenas os psicofármacos.

Antidepressivos tricíclicos (ATDs)

Os ATDs foram as primeiras drogas a serem utilizadas. A imipramina e a clomipramina são reconhecidos pela sua eficácia devido ao fato de terem uma ação serotoninérgica mais incisiva, porém devem ser evitados quando há comorbidade com doenças cardíacas e glaucoma (RAMOS, 2009).

Inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRSs)

Os ISRSs também são eficazes e com melhor adesão ao tratamento, pois eles têm menos efeitos colaterais em relação aos ATDs e inibidores da monoaminoxidase (IMAOs) que foram bastante usados anteriormente, além de facilitarem quanto à posologia, o que tem permitido o uso frequente por médicos de outras especialidades. Confrontados com os benzodiazepínicos (BZDs), também bastante utilizados, levam vantagem em relação ao risco de dependência. No entanto, estudiosos alertam para a síndrome de descontinuação, caracterizada por tonturas, náuseas, letargia e dores de cabeça diante da parada brusca dos ISRSs (CHANG:TENG, (2010).

Nos últimos 10 anos, os ISRSs como fluvoxamina, paroxetina, fluoxetina, sertralina, citalopran e excitalopran tiveram sua eficácia comprovada e passaram a ser a primeira linha de tratamento (PUL; DAMSA, 2008).

Benzodiazepínicos (BZDs)

Os BZDs como o clonazepan, alprazolam e lorazepan são frequentemente utilizados sozinhos ou combinados com um ISRSs por serem bem tolerados e seguros quanto aos efeitos colaterais, sendo, portanto, considerados de primeira linha para o tratamento (PUL; DAMSA, 2008; CHANG, TENG, 2010). O clonazepam que tem uma meia-vida longa de 20 a 50 horas, possibilita um início de tratamento com doses baixas, geralmente de 0,5 a 1mg por dia// e a seguir vai aumentando de acordo com a evolução clínica do paciente. O alprazolam que mostrou uma eficácia no alívio dos sintomas semelhante aos ADTs com efeitos nos sistemas noradrenadrenérgicos, proporcionando *down regulation* de receptores beta-adrenérgicos pós-sinápticos e aumento da atividade da proteína P que acopla o receptor pós-sináptico ao sistema energético intraneuronal, o que justificaria o efeito antipânico e antidepressivo da substância (CHANG, TENG, 2010).

Outros Medicamentos

A venlafaxina (inibidor da receptação da serotonina e da noradrenalina) e alguns anticonvulsivantes (valproato, carbamazepina e gabapentina) têm sido avaliados.

A venlafaxina se mostrou eficaz na redução da frequência dos ataques de pânico e na melhora da ansiedade antecipatória, medo e esquiva (PUL; DAMSA, 2008).

Tratamento Psicológico

O profissional, de acordo com a sua formação psicológica, buscará as causas psicodinâmicas relacionadas com a sintomatologia desencadeada. Os sintomas físicos e psíquicos têm sua psicodinâmica particular, que envolve toda a história do sujeito, desde as questões do cotidiano, às experiências infantis, intrauterinas e de vidas passadas. A psicanálise, a terapia cognitivo-comportamental e a psicologia transpessoal têm operado consideráveis resultados no tratamento do Transtorno de Pânico.

O Tratamento Psicanalítico

As teorias psicanalíticas abordam sobre uma defesa mal sucedida diante de fatores ansiogênicos e vivências de perda não assimiladas psiquicamente. Supõe-se que separações traumáticas na infância afetem o desenvolvimento do sistema nervoso na criança, fazendo com que ele fique mais vulnerável na vida adulta. Novos acontecimentos estressantes na vida adulta se ligariam a situações anteriormente vividas na infância, ativando os fatores neurofisiológicos. A fala, no *setting* psicanalítico, proporciona o acesso ao inconsciente através da associação livre e das intervenções pontuais do psicanalista, liberando a angústia decorrente dos conflitos intrapsíquicos vinculados aos fatores estressantes atuais, possibilitando ressignificação das experiências conscientes e inconscientes relacionadas aos sintomas que configuram o transtorno de pânico (FREUD, 1968; ZIMMERMAN, 2007).

A Terapia Cognitivo-comportamental

A teoria cognitivo-comportamental afirma que a ansiedade em suas diversas manifestações é uma resposta apreendida pela modelagem do comportamento parental ou pelo processo de condicionamento clássico. Estudiosos propõem que o elemento essencial para a instalação e manutenção da síndrome de pânico é a

interpretação catastrófica das sensações experienciadas, que aciona um estado de apreensão e a espiral ascendente da ansiedade, o tratamento requer a neutralização da atribuição catastrófica e do estado de apreensão infundado, através da desativação do esquema de vulnerabilidade, o desafio das interpretações distorcidas das sensações iniciais e o abandono dos comportamentos de segurança. Enfim, desativar a ideia de que as sensações iniciais sinalizam algum perigo ou ameaça de morte ou descontrole iminentes (CLARK, 2005; SALKOSKIS, 2005).

Psicologia Transpessoal

A Psicologia Transpessoal reconhece na gênese profunda dos transtornos de pânico todos os fatores já mencionados, porém aprofunda as pesquisas, enveredando a sua sonda de investigação pelas experiências evolutivas na vida intra-uterina e também em reencarnações passadas (OLIVEIRA, 2005).

O que nos chama a atenção com relação ao Transtorno de Pânico é o fato de que as primeiras crises costumam ser espontâneas sem que o paciente tenha consciência do fator que o desencadeou. Em alguns casos ele aparece como um Transtorno de Estresse Pós-traumático, desencadeado após uma situação traumática que provoque bastante sofrimento. No entanto, experiências consideradas traumatizantes e que determinariam alterações no funcionamento da estrutura cerebral, embora fazendo conexão com os fatores desencadeantes atuais, elas também estiveram presentes na vida de outras pessoas.

Atendo-se à questão genética e hereditária, lembremos que o processo da reencarnação encontra nos genes e cromossomas as matrizes fixadoras das necessidades de reparação do ser em desenvolvimento, renascendo em grupos familiares que lhe propiciem pelo mapa genético, as condições orgânicas e psíquicas para tais reparações. O perispírito, nosso modelo organizador biológico, modela o nosso organismo de acordo com as nossas necessidades espirituais no que se refere às estruturas e funções cerebrais, equipando o nosso cérebro com neurotransmissores que

possam manifestar os fenômenos-resgates necessários para o nosso equilíbrio (FRANCO, 1994). Ou seja, nosso corpo manifesta as necessidades da nossa alma.

Os transtornos psíquicos geralmente procedem do nosso ser profundo, sendo decorrentes das experiências mal-sucedidas em experiências transatas. Criado o espírito simples, para adquirir experiências a esforço próprio, e renascendo para aprimorar-se, as realizações se transferem de uma para outra vida, dando curso ao impositivo da evolução que, enquanto não viger o amor, impulsos evolutivos se imporão através dos processos aflitivos; lembra-nos Joana de Ângelis, acrescentando que a hereditariedade, a família, a presença da mãe castradora ou superprotetora, todos os fenômenos perinatais perturbadores são consequências das referidas ações morais pretéritas. Os conflitos são heranças de experiências fracassadas não elaboradas, deixadas pelo caminho, por falta de conhecimento e de evolução, que se vão adquirindo etapa a etapa no processo dos renascimentos do espírito – seu psiquismo eterno (FRANCO, 1994).

No que se refere ao Transtorno de Pânico, encontram-se comumente, experiências fortemente traumáticas em que se evidencia o papel de vítimas, porém a experiência não foi assimilada, a lição não foi apreendida; ou encontramos experiências em que agiram como algoz, deixando marcas profundas de dor naqueles que estavam juntos encetando a mesma caminhada. Quando foram algozes, a situação é agravada pelo fato daqueles que foram as vítimas interagirem com a consciência culpada. As descargas mentais da vítima, encarnadas ou não, liberam fluidos tóxicos que penetram nas correntes nervosas dos neurotransmissores e estimulam a eliminação de substâncias excessivas que desequilibram o organismo neurofisiológico.

Não descartamos as causas abordadas pelas ciências psíquicas tradicionais, porém fazemos ponte com as de natureza espiritual, ou seja, mesmo que não tenhamos consciência, somos responsáveis pelos transtornos que nos acontecem.

Nos Transtornos de Pânico, encontramos com frequência situações de traumas graves e inesperados como mortes em terremotos, afogamentos, sufocamento,

acidentes terrestres e aéreos, situações de ser enterrado vivo. São situações que provocam pânico, revolta e terror no momento do desencarne, fazendo com que as imagens, sensações e sentimentos vividos fiquem impressas nos dédalos do subconsciente como fixações mentais que são reativadas em situações posteriores para serem curadas. Situações em que o ser foi sepultado vivo geram claustrofobias aterradoras, influenciando de forma decisiva no comportamento do ser. No trabalho terapêutico, a queixa do paciente é analisada com seriedade, porque levamos em consideração a verdade psíquica do sujeito. Uma das angústias reveladas pelos pacientes é estarem sentindo algo que lhe traz profundo sofrimento, e o médico dizer: “Você não tem nada, você é um felizardo, sua saúde está melhor do que a minha”.

No trabalho psíquico nunca dizemos que o sintoma é irracional, ilógico, sem sentido. Se alguém tem medo de entrar em elevador, não adianta dizermos que o elevador é seguro, que a manutenção é bem feita, que nada vai lhe acontecer, porque para o paciente, o medo é real. Quando um paciente revela que teve um ataque súbito com sensação de morte iminente e que acha que vai morrer, que está com medo de ter outro ataque, que acha estar com uma doença grave, nada adianta tentar tranquilizá-lo, dizendo: “Sua saúde está ótima rapaz, você não tem nada, pode ir para casa e dormir tranquilo”. Se uma pessoa diz: “Eu tenho pavor de falar em público, pois eu entro em pânico, acho que alguma coisa ruim vai me acontecer...” de nada adianta dizermos: “Você fala muito bem....”

Diante dessas e outras situações, é preciso termos consciência de que o sentimento e a sensação são reais, embora aparentemente irracionais. Dizemos aparentemente porque não há fatores atuais que justifiquem a expressão dos sintomas e sim os sintomas estão intimamente ligados a crenças e lembranças inconscientes que estão desencadeando aquela situação.

No entanto, quando aprofundamos no sentido de acessarmos as experiências psíquicas que estariam originando o transtorno, além de situações vividas nessa existência, encontramos ressonância simbólica com traumas de vida intra-uterina e traumas em reencarnações anteriores. Um

senhor na faixa dos sessenta anos nos procurou para tratamento após apresentar crises frequentes de transtorno de pânico que o estavam impedindo de gerenciar suas empresas. Ele já vinha fazendo tratamento psicoterápico e medicamentoso com antidepressivos e ansiolíticos de última geração. Procurou-nos referindo que já havia tentado de tudo e que agora gostaria de passar pelo trabalho de aprofundamento com regressão de memória.

O quadro clínico era clássico e se agravava à medida que o paciente se sentia impossibilitado de sair de casa com medo de ter uma crise longe de casa e não ter a devida assistência, principalmente quando precisava viajar, pois administrava empresas fora do seu estado.

Como médica e psiquiatra, nós não prescindimos dos recursos que a tecnologia da medicina moderna nos traz. Procuramos trabalhar o paciente de uma forma integrada e se temos conhecimento que determinada conduta vai aliviar o sofrimento do paciente e possibilitar a cura num nível mais profundo, nós adotamos e incluímos o que a medicina holística e psicologia transpessoal nos oferecem no sentido de aprofundarmos o tratamento do paciente. Um dos recursos técnicos utilizado com êxito na psicologia transpessoal é a hipnose que permite acessar camadas mais profundas do inconsciente.

Desse ponto de vista, como a crise de pânico é algo que traz um sofrimento intenso, porque o paciente apresenta sintomas que lhe traz a sensação de morte iminente, a medicação é necessária, uma vez que vai regularizar os neurotransmissores cerebrais que estão envolvidos na síndrome de pânico. Iniciamos o tratamento com psicofármacos e abordagem psicoterápica simultânea e, quando o *setting* terapêutico proporciona condições, introduzimos o trabalho da Terapia Regressiva a Vivências Passadas. No processo psicoterapêutico não encontramos, na existência atual, nenhuma experiência significativa que pudesse desencadear a situação.

Numa das regressões ele se viu como dono de um circo popular que viajava de cidadezinha em cidadezinha, apresentando seus espetáculos, quando num determinado dia, um acidente provocou incêndio no circo, gerando uma situação coletiva de pânico. Ele

como dono do circo e que tinha muito amor pelo circo e todo o trabalho que era desempenhado, ficou imobilizado e não conseguiu fugir do local como as outras pessoas fizeram. Todos conseguiram sair do circo, alguns, em graus variados de queimadura, porém com vida, enquanto ele morreu queimado e longe da sua família, por eles estarem numa cidadezinha distante.

Depois que entrou em contato com essa experiência, ele se deu conta que ele tinha um fascínio por circos pequenos, sentindo-se realizado quando estava assistindo a um espetáculo, por mais simples que fosse. No trabalho com respiração holotrópica, ele liberava muita dor no corpo e sufocamento relacionados à vida intra-uterina. À medida que as vivências foram acontecendo, ele foi sentindo melhora progressiva e retornando às suas atividades cotidianas.

Vários são os casos de Transtorno de Pânico que temos trabalhado na nossa prática clínica, e a evolução em muitos desses casos vem comprovar a eficácia da Terapia de Regressão a Vivências Passadas, pois a maioria dos pacientes vai gradativamente se libertando da medicação e retomando as suas atividades cotidianas com segurança (OLIVEIRA, 2005).

Terapias Complementares

O homem é um ser multidimensional e o tratamento dos transtornos psíquicos e orgânicos implica uma abordagem do sujeito como um todo.

Na síndrome do pânico, o paciente é afetado nos campos físico, etérico, emocional, mental e espiritual. Os antidepressivos e os ansiolíticos atuam nas alterações biológicas. O Reiki e a Cura Prânica atuam no campo energético eliminando os resíduos negativos e harmonizando com energias salutares; as massagens terapêuticas liberam os nódulos resultantes das tensões emocionais e mentais congeladas no corpo proporcionando relaxamento e bem estar; as terapias transpessoais acessam os níveis mais profundos da consciência através de técnicas que conduzem a estados alterados de consciência como hipnose, visualização criativa, relaxamento, respiração holotrópica, meditação, regressão de memória,

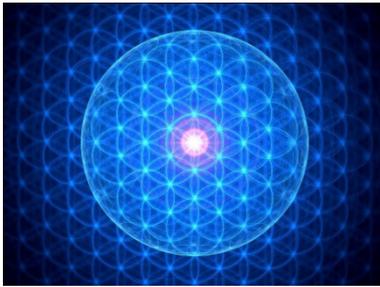
possibilitando tratar as causas mais profundas dos sintomas.

Considerações Finais

O transtorno de pânico tem aumentado sua prevalência na sociedade moderna, causando enorme sofrimento, prejuízos funcionais e econômicos aos acometidos pela síndrome e à sociedade em geral. Diante da sintomatologia bastante diversificada com sintomas comuns a diversos transtornos orgânicos e graves, o sujeito acometido busca tratamentos outros por um longo tempo antes de buscar a terapêutica psiquiátrica. Isso implica a necessidade de ampliarmos o acesso à população quanto ao conhecimento sobre as características da síndrome e das perspectivas positivas no que se refere ao tratamento.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 3rd edition, Washington DC:APA. 1980
- Associação Psiquiátrica Americana. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Quarta edição – Texto revisado 2000.
- CLARK, D. M. **Transtorno do Pânico: Da Teoria à Terapia**. In Fronteiras da Terapia Cognitiva, P. Salkovskis, São Paulo, Casa do Psicólogo, 2005. Vol. 67, edição especial, 2010.
- CHANG, T.M.M.; TENG, C. T. **Psicofarmacologia dos Transtornos Ansiosos**. Re. Bras. Med.
- DEUS, P.R.G. **Síndrome de Pânico**. RBM. RevBbras Med., vol 67, 2010.
- FRANCO, D. **O Homem Integral**, Alvorada Editora, Salvador – BA, 1994
- FREUD, S. **Inibições, sintomas e angústias**. In: Rio de Janeiro: Imago, V20 (Edição standart brasileira), 1968.
- MELO, M.J.; VALENTE, N.L.M. **Como Diagnosticar e Tratar Transtorno do Pânico**. Rev Bras Med, vol. 64, edição especial, 2007.
- OLIVEIRA, N. A. **Psicanálise Transpessoal e Terapia de Vivências Passadas**, Print, Aracaju, 2005.
- PUL, C.R.; DAMSA, C. **Pharmacotherapy of panic disorder**. Neuropsychiatr Dis. Tret, vol. 4(4), 779-795, 2008.
- RAMOS, T. R. **Como Diagnosticar e Tratar Transtornos de Ansiedade**. RBM. Ver. Bras. Med., vol. 66, 2009.
- SALKOSKIS, P. M. **A Abordagem Cognitiva aos Transtornos de Ansiedade: Crenças de Ameaça, Comportamento de Busca de Segurança e o Caso Especial da Ansiedade e Obsessões Relativas à Saúde**. In Fronteiras da Terapia Cognitiva, P. Salkovskis, São Paulo, Casa do Psicólogo, 2005.
- ZIMERMAN, D.E. **Manual de Técnica Psicanalítica**. Características clínicas e manejo técnico das diferentes psicopatologias. Artmed, 2004.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

4. O CORPO COMO EXPRESSÃO DO INCONSCIENTE

Maria Lúcia Cerqueira Bastos*

“Quando você toca alguém, nunca toque só um corpo.” Quer dizer não esqueça que você toca uma pessoa e que neste corpo está toda a memória de sua existência. (...) Assim, quando você toca um corpo, lembre-se de que você toca um Templo.

(Jean-Yves Leloup, 1998, p. 26).

O corpo é o nosso veículo de expressão, nele estão todos os registros de nossa história de vida. Nele tudo começa. Ele é o próprio caminho de mudança e redireção do nosso destino. Encontramos no ser humano uma consciência desperta que está relacionada à sua autoimagem, e outra, que diz respeito ao seu Ser verdadeiro, na maioria das vezes, em estado de inconsciência.

Não fomos educados dentro de uma relação genuína de verdade com os nossos pais, ao contrário, fomos confundidos e reprimidos em nossos sentimentos e sensações. No nascimento a criança traz consigo toda a beleza, potencial criativo, fé na vida e capacidade de amar. Esta é a Essência do Eu Superior. Cedo na vida a criança descobre que sentimentos de raiva, medo e terror não são tolerados. Ela é punida, violada, castigada ou envergonhada por expressar essas fortes emoções. Em reação a falta de aceitação externa ela esconde os fortes sentimentos, mesmo vindos do EU e os reprime no corpo. As emoções tornam-se distorcidas, congeladas e são chamadas de: EU Inferior. Elas são

substituídas pela máscara social aceitável, a qual é composta por tensões crônicas, projeções, racionalizações e sentimentos pequenos.

Este sistema de defesa de caráter por um lado salva a vida da criança. Porém, causa a disfunção energética, enrijece a musculatura, suprime as sensações naturais, distorce a mente e o comportamento. Conseqüentemente as crianças crescem no mundo agindo e reagindo a partir de suas defesas, separadas da verdade e beleza de sua Essência Natural.

Com Wilhelm Reich, pai das abordagens psicocorporais, o ser humano passa a ser visto como uma unidade psicossomática, conectando a realidade física aos conceitos analíticos de Freud. Nesta visão tudo o que ocorre na mente se expressa no corpo e vice-versa. A identidade corporal é o somatório das experiências emocionais da criança, expressas no corpo e analisadas como estratégias de defesa. Alguns já disseram que o corpo não mente. Mais que isso, ele conta muitas histórias e em cada uma delas há um sentido a

***Maria Lúcia Cerqueira** é psicoterapeuta (CRP-15/0027), Membro do Colégio Internacional dos Terapeutas, autora da Terapia Integrativa CONECTAR. Escritora com publicações sobre a Terapia Integrativa Conectar, autoconhecimento e CDs de meditação. Trabalha com abordagens psicocorporais: Bioenergética, Core Energetics e abordagem Transpessoal.

descobrir, como o significado dos acontecimentos, das doenças ou do prazer que anima algumas de suas partes. O corpo é nossa memória mais arcaica. Nele, nada é esquecido. Cada acontecimento vivido, particularmente na primeira infância, mas também na vida adulta, deixa no corpo sua marca profunda. Ele se recorda de todos os momentos que atravessou e viveu. Trata-se, pois, de escutar cada uma de suas partes do ponto de vista físico, psicológico e espiritual.

A imagem corporal se forma através da síntese dos contatos físicos entre a criança e os pais. As atitudes destes em relação ao filho são expressas na forma como eles satisfazem a sua sensação de fome, como pegam e seguram, e como tentam regular processos fisiológicos tais como a eliminação de fezes. O “como” refere-se à qualidade do toque, o olhar, a delicadeza do gesto, atitudes que são registradas na consciência da criança como sensações corporais que irão afetar a formação da sua imagem corporal. O indivíduo desenvolve a sua identidade à medida que o seu ego cresce e amadurece. O ego cresce através da percepção e da integração da sensação corporal e da expressão do sentimento.

O ego saudável é forte, flexível, permeável, com uma energia que pulsa e flui nas direções de dentro para fora e de fora para dentro. O ego fraco não é capaz de lidar com a vida. Um ego inflado, controlador e agressivo não é forte, pois, força é sinônimo de flexibilidade e receptividade. Este ego super desenvolvido não é capaz de dar, sua dureza e inflexibilidade o mantém sempre acima de todos e de tudo. Somente um ego saudável é capaz de se identificar com o Eu Interno, permitindo que a Alma o transcenda e que a Essência o informe.

Para experienciar o corpo como vivo e saudável, ele precisa funcionar de maneira viva e saudável. A vivacidade do corpo denota a sua capacidade de sentir. Na ausência de sentimento, o corpo fica “morto”, pelo menos no que se refere à sua habilidade de se impressionar pelas situações e reagir a elas. Para evitar a dor o indivíduo se afasta

de toda e qualquer situação que possa lhe proporcionar um número determinado de tensão. Porém, sem a possibilidade de uma descarga o que aliviaria a dor e lhe traria uma sensação de prazer, ele fica estagnado na própria dor.

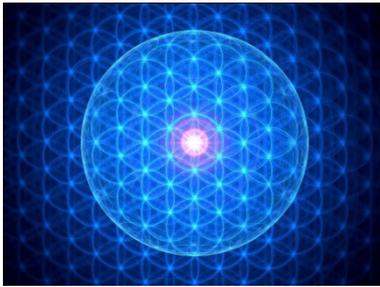
A vivacidade de um corpo é função de seu metabolismo e de sua motilidade. O metabolismo é quem provê a energia que resulta em movimento. Nas situações em que o metabolismo é reduzido, a motilidade também decresce. Porém esta relação funciona igualmente no sentido inverso. Isso se deve ao fato da motilidade ter um efeito direto sobre a respiração, pois quanto mais uma pessoa se movimenta, mais ela respira. Um corpo ativo caracteriza-se pela sua espontaneidade e pela respiração plena e fácil.

Para que o processo de desenvolvimento da criança seja pleno é necessário que o self (Essência) possa se descobrir no corpo, dando-lhe uma sensação de inteireza e plena realização. Porém pode ocorrer ao contrário uma dissociação. No caso de falha na função materna, a criança passa a não poder integrar as sensações corporais, os estímulos ambientais e a sua capacidade motora. Vendo-se assim ameaçada ela passa a substituir proteção materna por outra produzida por si mesmo. Cria-se aqui o conceito de falso self (Eu Inferior cujos sentimentos são substituídos pela máscara social aceitável) e verdadeiro self (Essência). Falso self também denominado por Reich de *couraça caracterológica*, por Jung de segunda natureza e por Pierrakos de *Máscara*.

Desta forma, expressar o falso Self (couraça ou máscara), é um caminho para transcender o Ego expresso no corpo. Assim, no corpo está a dissociação e nele também está o caminho de cura, ultrapassando todas estas fronteiras o homem chega ao seu núcleo, *a pura luz*.

REFERÊNCIA

LELOUP, Jean-Yves. **O corpo e seus símbolos**. 2 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1998.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 2 - Ano 1 - Nº 2 - Julho / 2013

ISSN 2317-8612

5. O SAGRADO MOMENTO PRESENTE

Tânia Regina Contreiras*

Eu estou aqui. Este momento é o meu lar. Por mais que me chamem as galáxias,
seu olhar de ontem, os planos que eu fiz pro futuro, eu estou aqui.
Já sofri de anseio de tocar as estrelas, de desvendar os segredos do universo, e desviava
a atenção do momento presente, não via e nem ouvia a respiração da terra
sob os meus pés, escapava-me um sorriso fresco dado ao meu lado
e a forma das nuvens que desenhavam o presente que insistia em escapar.

Mas agora estou aqui. Caminho sem escapar de mim mesma.
Sinto sob os pés o chão áspero, ouço o ruído que vem de longe,
quero construir uma casa simples no meio do mato, almejo fazer tantas coisas,
mas meu lar atual é aqui e agora. Eu inspiro e me habito. Expiro e me expando.
E eu, que olhava o céu como algo separado da terra, que buscava o sagrado
para além das montanhas que eu ainda iria alcançar, sinto que tudo é uno
quando não me separo de mim. Mente e corpo se abraçam quando inspiro e expiro,
sem perder a consciência do que acontece ao redor de mim.

Posso caminhar sem me perder de mim. Sem deixar que o momento presente me escape.
Não, não abandonei meus sonhos. Meus olhos continuam embriagados e as borboletas azuis
me falam coisas profundas. Mas agora eu sei estar aqui, no agora.
Isso me faz muito livre. O momento presente é tão lindo...tão leve...Liberdade é saber
desvencilhar-se da perseguição do passado e dos anseios pelo futuro.
Liberdade é poder estar aqui, agora, habitando meu lar, o momento atual.

É tão simples viver. Difícil é alcançar a simplicidade.



* Tânia Regina Contreiras é Arteterapeuta com abordagem junguiana e poeta.