

**FACULDADES SPEI
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO-SENSU*
EM PSICOLOGIA TRANPESSOAL
ALUBRAT- CAMPINAS**

VANESSA PIUNTI

TERAPIA CORPO E MENTE

**CAMPINAS
2015**

**FACULDADES SPEI
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO-SENSU*
EM PSICOLOGIA TRANPESSOAL
ALUBRAT- CAMPINAS**

VANESSA PIUNTI

TERAPIA CORPO E MENTE

Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal das Faculdades SPEI, em parceria com ALUBRAT, sob orientação da Profa. Márcia Rosa.

**CAMPINAS
2015**

AGRADECIMENTOS

**ao Universo pela oportunidade do
conhecimento e de caminhar dentro da minha história;
ao meu marido Guilherme Piunti pelo apoio e
carinho durante essa etapa da minha vida;
aos meus filhos Enzo e Fabrício por me motivarem a cada
dia em ser uma pessoa melhor;
aos meus pais e meu irmão por sempre
estarem ao meu lado;
ao amigo Sérgio Holtz por me indicar esse caminho,
esse curso e essa transformação;
à equipe da ALUBRAT pela qualidade do
curso e acolhimento;
à querida Márcia Rosa pela paciência e
dedicação na orientação deste trabalho;**

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a duas pessoas que amo muito:

A Haydée minha mãe, Doutora em Fisiologia, pesquisadora e desbravadora do mundo científico com suas pesquisas para comprovar os efeitos do medicamento homeopático e grande responsável por me introduzir ao mundo acadêmico;

Ao meu querido filho Enzo, portador da Síndrome de Irlen, alteração neurovisual que altera a percepção da realidade do que se vê, que o mantém em constante sobrecarga sensorial, ficando com mais intensidade no cérebro subcortical e no estresse de sobrevivência, sendo ele a grande razão de toda minha busca!

o que não é acolhido não é transformado.
Jean Yves Leloup.

SUMÁRIO

RESUMO.....	xii
1.INTRODUÇÃO.....	1
2.OBJETIVOS.....	3
3.JUSTIFICATIVA	4
4.REVISÃO DA LITERATURA.....	5
4.1.A neurofisiologia.....	5
4.2.Evolução.....	6
4.3.A amígdala e a tênue fronteira entre memória e emoção.....	8
4.4.A neurofisiologia da raiva.....	9
4.5.Ansiedade e estresse.....	12
4.6.Pesquisa em ação.....	13
4.7.Medicina Chinesa nos padrões de sobrevivência.....	14
4.8.Nova Medicina Germânica.....	15
4.9.Geometria Fractal.....	15
4.10.Crenças que adoecem- crenças limitantes.....	17
4.11.Abordagem Integrativa Transpessoal.....	18
5.Metodologia.....	23
6.Resultados e Discussão.....	24
6.1.Etapas da Terapia Corpo e Mente.....	27
6.2.O que o corpo nos diz.....	33
6.3.Terapia Corpo e Mente e as 7 etapas da AIT.....	35

LISTA DE ABREVIATURAS

TCM: Terapia Corpo e Mente.

AIT: Abordagem Integrativa Transpessoal.

GNM: Nova medicina germânica.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Cérebro Trino.....	5
Figura 2. Neopálio.....	6
Figura 3. Ciclo Pesquisa-Ação.....	14
Figura 4. Fractal geometria da linguagem da luz.....	16
Figura 5. Estados de Consciência.....	19
Figura 6. Territórios da Mente Humana.....	20
Figura 7. Cartografia da Consciência.....	20
Figura 8. Eixo evolutivo e experencial.....	21
Figura 9. Os quatro estágios.....	22
Figura 10. Baby Dream.....	38

RESUMO

Esse trabalho vem fundamentar a técnica Terapia Corpo e Mente e mostrar o caminho neurofisiológico da saída do paciente do estresse (cérebro subcortical: reptiliano e amígdala) para chegar a um raciocínio de elaboração (neocórtex), o que vem a promover a mudança de percepção do paciente da situação problema e favorecer o mesmo a mudar a maneira de vivenciar sua história. Tem como base a Medicina Chinesa, Nova Medicina Germânica e a Abordagem Integrativa Transpessoal. Essas três escolas são a linha da formatação da Terapia Corpo e Mente. Na Terapia Corpo e Mente há um olhar integral do paciente, onde os sintomas físicos tem uma legenda emocional do momento que o paciente está vivendo, e os sintomas emocionais trazem a história do paciente durante seu caminho de vida. Há também atenção com o processo de geometria fractal que encontramos ao longo da nossa vida, que é a repetição das histórias e sensações e que sem percebermos ficamos recriando a mesma realidade. À medida que o indivíduo sai do quadro de stress e entra num processo de elaboração de raciocínio e integração do mesmo, ele deixa de recriar as mesmas histórias indo para um caminho com mais possibilidades, dentro do que o indivíduo busca, partindo para uma existência feliz e equilibrada.

INTRODUÇÃO

A vida flui dentro de si mesma, e adotar qualquer tipo de posição rígida ou fixa é contrário a vida. Quanto mais você diminuir o controle, mais o verdadeiro eu pode expressar o desejo de evoluir. Assim que o processo estiver avançado, tudo muda. Os mundos interior e exterior se refletem sem confusão ou conflito. Nesse momento, como as soluções emergem do nível da alma, não encontram resistência. Todos os desejos conduzem a um resultado que é o melhor para você e seu meio. No fim, a felicidade se baseia na realidade, e nada é mais real do que a mudança e a evolução.+

Depaack Chopra, 2012

Em nossos ancestrais, assim como em outros animais superiores, o mecanismo da Ansiedade (e estresse) foi destinado à sobrevivência diante dos perigos concretos e próprios da luta pela vida. Era o caso, por exemplo, das ameaças de animais ferozes, das guerras tribais, das catástrofes do tempo, da busca pelo alimento, da luta pelo espaço geográfico, etc. No ser humano moderno, apesar dessas ameaças concretas não mais existirem tal como existiram outrora, seja por sua natureza, seja por sua frequência, esse equipamento biológico continuou existindo, persistiu em nossa biologia a capacidade de reagirmos ansiosamente diante das ameaças. Ballone, 2014

Com a civilidade do ser humano, outros perigos apareceram e ocuparam o lugar daqueles que estressavam nossos ancestrais arqueológicos. Hoje em dia, temos a competitividade e a segurança sociais, a competência profissional, a sobrevivência econômica, as perspectivas futuras e mais uma infinidade de ameaças abstratas e reais. Enfim, tudo isso passou a representar a mesma ameaça que as antigas questões de pura sobrevivência, as quais ameaçavam nossos ancestrais. Se na antiguidade tais ameaças eram concretas e a pessoa tinha noção exata do objeto a combater (fugir ou atacar), localizável no tempo e no espaço, hoje em dia esse objeto de perigo vive dentro de nós. As ameaças são abstratas, mas nem por isso menos agressivas; elas vivem, dormem e acordam conosco. Ballone, 2014.

Se, em épocas primitivas o coração palpitava, a respiração ofegava e a pele transpirava diante de um animal feroz a nos atacar, se ficávamos estressados diante da

invasão de uma tribo inimiga, hoje em dia nosso coração bate mais forte diante dos conflitos interpessoais, do desemprego, dos preços altos, das dificuldades para educação dos filhos, das perspectivas de um futuro sombrio, dos muitos compromissos econômicos cotidianos e assim por diante. Como se vê, hoje nossa Ansiedade é continuada e crônica. O medo assombra o ser humano que se mantém na defensiva de sua história, sem conseguir acessar outras possibilidades para vivenciar o seu momento que não seja a luta ou fuga do cérebro reptiliano, permanecendo em um quadro de estresse contínuo. Khansari, 1990

¶Cada vida é única e cada vida traz consigo suas dificuldades. Nós frequentemente nos surpreendemos com o fato que invejamos os outros. Se nos tornássemos outra pessoa, nos livraríamos de nossos problemas costumeiros . isso é verdade . mas teríamos outros, os deles+Servan-Schreiber, 2004

¶Hoje novos tratamentos emocionais estão sendo divulgados em todo o mundo, tratamentos que não a psicanálise convencional ou o Prozac. Durante cinco anos no Hospital Shadyside da Universidade de Pittsburgh, estudaram como aliviar a depressão, a ansiedade e o stress com um leque de métodos naturais que se baseiam mais nos mecanismos de cura natural do corpo do que na linguagem ou nas drogas+ Servan-Schreiber, 2004

Como proposto por Servan-Schreiber, 2004 novas formas de cuidar de um transtorno emocional sem medicamentos vem agregar valor ao seu postulado como:

A Terapia Cognitiva Comportamental é uma linha de psicoterapia breve, proposta e desenvolvida pelo psicólogo Beck, 2005. Envolve um conjunto de técnicas e estratégias terapêuticas com a finalidade de mudança de padrões de pensamento.

Terapia Comportamental baseia-se nas propostas do Behaviorismo de Skinner, 1978 - Os comportamentos disfuncionais que fazem as pessoas sofrerem são aprendidos, e neste sentido a terapia é a ~~escola~~ escola+ para a aprendizagem de novos comportamentos mais adaptativos.

Seguindo a linha de Servan-Schreiber, 2004 e corroborando com as propostas de Beck, 2005 e Skinner, 1978 entre outros, este trabalho propõe a fundamentação da Terapia Corpo e Mente (TCM) que é uma proposta inovadora de tratamento para identificar o gatilho traumático do estresse e então desidentificar e transformar esse conteúdo para que o indivíduo se integre e desarme seus processos de sobrevivência (que mantém o indivíduo no cérebro reptiliano), conseguindo então elaborar novas possibilidades com o auxílio do neocórtex

A TCM foi desenvolvida em ação durante o processo de atendimento e de busca de novas possibilidades para promover a integração do paciente.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Fundamentar e embasar cientificamente o método Terapia Corpo e Mente.

Objetivos específicos:

Demonstrar o processo de atendimento da TCM dentro das 7 etapas da Abordagem Integrativa Transpessoal.

Demonstrar a pesquisa em ação no caminho percorrido para a fundamentação da TCM.

JUSTIFICATIVA

A Terapia Corpo e Mente foi moldada e estruturada a partir de um caminho percorrido (pesquisa em ação). Tem por objetivo auxiliar o paciente a sair do estresse de sobrevivência e caminhar para a elaboração e integração, chegando ao neocórtex. Nesse percurso buscamos os padrões de sobrevivência que aprisionam o paciente, é feita uma busca e identificação com sua história (geometria fractal) e então quando vem para consciência essas memórias que estavam inconscientes, após identificadas elas são ao mesmo tempo desarmadas. Ficando então o alívio e a possibilidade de elaboração pelo neocórtex de outros caminhos e possibilidades. Nesse momento, são propostas atividades de integração e acolhimento do Ser, levando o indivíduo para o saudável de si, auxiliando então a ele se tornar roteirista da própria história.

Este trabalho visa trazer fundamentação teórica para a TCM que tem se mostrado uma forma inovadora e eficaz de tratamento que envolve um conjunto de técnicas e estratégias terapêuticas com a finalidade de mudança de padrões de comportamento levando o indivíduo ao encontro da estabilidade e harmonia.

REVISÃO DA LITERATURA

A neurofisiologia:

embasando a mudança de percepção do paciente. A sobrevivência pelo cérebro subcortical (amígdala e reptiliano). A existência pelo neocórtex.

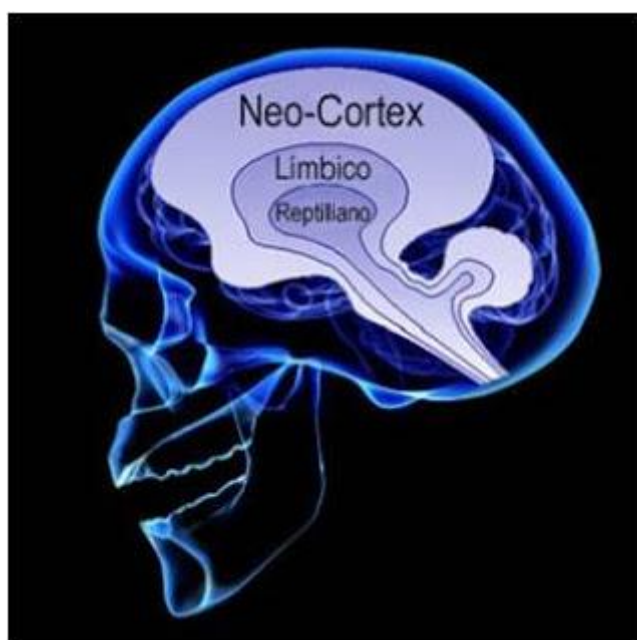


Figura 1: Cérebro Trino

Fonte: <http://despertardegaia.blogspot.com.br/2013/01/cerebro-reptiliano-entendendo-o.html>

A programação do cérebro reptiliano é feita na infância com total eficiência. Tudo que a criança experienciar será gravado a ferro e fogo. Esse comportamento será repetido pela vida a fora. A não ser que seja apagado. A proposta da TCM é propiciar a desinformação de situações traumáticas que se repetem como a proposta da geometria fractal.

Evolução

Ao longo de sua evolução, o cérebro humano adquiriu três componentes que foram surgindo e se superpondo, tal qual em um sítio arqueológico: o mais antigo, situando-se embaixo, na parte infero-posterior; o seguinte, em uma posição intermediária e o mais recente, localizando-se anteriormente e por cima dos outros. São eles, respectivamente:

1 - O arquipálio ou cérebro primitivo, constituído pelas estruturas do tronco cerebral - bulbo, cerebelo, ponte e mesencéfalo, pelo mais antigo núcleo da base - o globo pálido e pelos bulbos olfatórios. Corresponde ao cérebro dos répteis, também chamado complexo-R, pelo neurocientista MacLean, 1990

2 - O paleopálio ou cérebro intermediário (dos velhos mamíferos), formado pelas estruturas do sistema límbico. Corresponde ao cérebro dos mamíferos inferiores.

3 - O neopálio, também chamado cérebro superior ou racional (dos novos mamíferos), compreendendo a maior parte dos hemisférios cerebrais (formado por um tipo de córtex mais recente, denominado neocórtex) e alguns grupos neuronais subcorticais. É o cérebro dos mamíferos superiores, aí incluídos os primatas e, conseqüentemente, o homem. Essas três camadas cerebrais foram aparecendo, uma após a outra, durante o desenvolvimento do embrião e do feto (ontogenia), recapitulando, cronologicamente, a evolução (filogenia) das espécies, do lagarto até o homo sapiens. No dizer de MacLean, 1990 elas são três computadores biológicos que, embora interconectados, conservam, cada um, nas palavras do cientista, "suas próprias formas peculiares de inteligência, subjetividade, sentido de tempo e espaço, memória, motricidade e outras funções menos específicas".

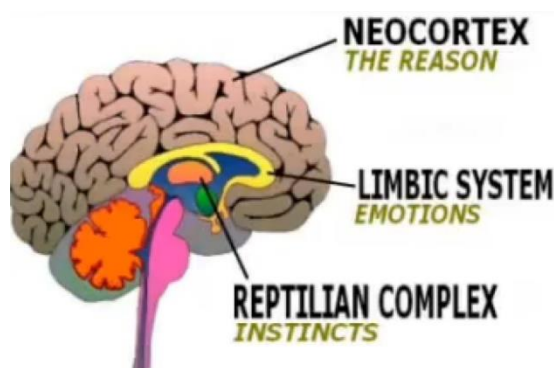


Figura 2: Neopálio

Fonte: <http://contatoalienigena.blogspot.com.br/2014/11/cerebro-reptiliano.html>

Na verdade, são três unidades cerebrais constituindo um único cérebro. A unidade primitiva é responsável pela autopreservação. É aí que nascem os mecanismos de agressão e de comportamento repetitivo. É aí que acontecem as reações instintivas dos chamados arcos reflexos e os comandos que possibilitam algumas ações involuntárias e o controle de certas funções viscerais (cardíaca, pulmonar, intestinal, etc.), indispensáveis à preservação da vida.

O desenvolvimento dos bulbos olfatórios e de suas conexões tornou possível uma análise precisa dos estímulos olfativos e um aprimoramento das respostas orientadas por odores, como aproximação, ataque, fuga e acasalamento. No curso da evolução, parte dessas funções reptilianas foram sendo perdidas ou minimizadas (em humanos, a amígdala e o córtex entorrinal são as únicas estruturas límbicas que mantêm projeções para o sistema olfatório). É também aí, no complexo-R, que se esboçam as primeiras manifestações do fenômeno de ritualismo, através do qual o animal visa marcar posições hierárquicas no grupo e estabelecer o próprio espaço em seu nicho ecológico (delimitação de território).

Em 1878, o neurologista francês Paul Broca observou que, na superfície medial do cérebro dos mamíferos, logo abaixo do córtex, existe uma região constituída por núcleos de células cinzentas (neurônios), a qual ele deu o nome de lobo límbico (do latim *limbus*, que traduz a ideia de círculo, anel, em torno de, etc.), uma vez que ela forma uma espécie de borda ao redor do tronco encefálico (em outra parte desse texto escreveremos mais sobre esses núcleos). Esse conjunto de estruturas, mais tarde denominado sistema límbico, surgiu com a emergência dos mamíferos inferiores (mais antigos). É ele que comanda certos comportamentos necessários à sobrevivência de todos os mamíferos. Que também cria e modula funções mais específicas, as quais permitem ao animal distinguir entre o que lhe agrada ou desagradar. Aqui se desenvolvem funções afetivas, como a que induz as fêmeas a cuidarem atentamente de suas crias, ou a que promove a tendência desses animais a desenvolverem comportamentos lúdicos (gostar de brincar). Emoções e sentimentos, como ira, pavor, paixão, amor, ódio, alegria e tristeza, são criações mamíferas, originadas no sistema límbico. Este sistema é também responsável por alguns aspectos da identidade pessoal e por importantes funções ligadas à memória. E, com a chegada dos mamíferos superiores ao planeta, desenvolveu-se, finalmente, a terceira unidade cerebral: o neocórtex ou cérebro racional, uma rede complexa de células nervosas altamente diferenciadas, capazes de produzirem uma linguagem simbólica, assim permitindo ao homem desempenhar tarefas intelectuais como leitura, escrita e cálculo matemático. O neocórtex é

o gerador de ideias ou, como diz MacLean, 1990 - " ele é a mãe da invenção e o pai do pensamento abstrato".

A amígdala e a tênue fronteira entre memória e emoção, segundo Albuquerque e Silva, 2009

Damásio, 1994 propõe que as emoções sejam categorizadas em primárias, ou iniciais (aquelas decorrentes de mecanismos pré-organizados que independem de experiência), e secundárias (as que dependem de aprendizado). As emoções secundárias, segundo esse autor, seriam dependentes de associações sistemáticas entre as emoções primárias e determinados objetos e situações. Uma emoção inata, presente ao nascimento, seria caracterizada como aprendida quando manifestada frente a um objeto ou situação que previamente se associou a uma emoção primária. Dentro do contexto evolutivo, as emoções primárias desempenhariam um papel determinante ao originarem emoções secundárias associadas, por exemplo, a situações de risco de vida ou possibilidade de acasalamento.

O estabelecimento de emoções secundárias depende da capacidade de aprendizagem associativa (uma relação entre estímulos ou entre um estímulo e um comportamento). Enquanto o aprendizado pode ser definido como uma mudança no comportamento que resulta de uma experiência, a memória seria o processo pelo qual aquilo que é aprendido persiste ao longo do tempo e pode ser evocado (Squire & Kandel, 2000). Podemos designar a memória necessária a uma emoção secundária como memória emocional.

A memória emocional é utilizada ao se avaliar uma situação ou objeto, permitindo ao organismo reagir de forma adaptativa. A formação da memória emocional é atribuída à atividade de um aglomerado de núcleos subcorticais situados no lobo temporal, que formam o complexo amigdalóide. Coerentemente com o seu papel fundamental na sobrevivência da espécie, tal sistema neural de codificação de memórias com conteúdo emocional parece altamente conservado durante a filogênese dos vertebrados, indo desde o paleocórtex medial, em peixes teleósteos, até a amígdala (do grego amêndoa) em mamíferos (Broglia et al, 2005).

Apesar de inúmeros estudos apontarem a amígdala como peça chave na formação de memórias com conteúdo emocional, deve-se ressaltar o importante papel dessa estrutura na emoção per se, tanto no que se refere ao reconhecimento e à interpretação das emoções

quanto no relativo à expressão fisiológica das respostas emocionais. Nesse sentido, um desafio para os estudos referentes à participação da amígdala na memória seria a separação entre a associação emoção-objeto e a simples expressão da resposta emocional.

A neurofisiologia da raiva, segundo Hülshoff, 2001

Todas as culturas conhecem a irritação, a raiva e a ira. Mas o valor ou explicação que têm para esses sentimentos é algo que depende do contexto cultural. A chamada patologia humoral (a doutrina dos humores de Hipócrates), por exemplo, predominante desde a Antiguidade até a Idade Média, partia do princípio de que um desequilíbrio entre os humores corporais conduzia aos quatro principais temperamentos humanos. O excesso de bile (em grego, khok) determinaria a violência do temperamento e da expressão da raiva, isto é, o tipo colérico. Ainda hoje, diante de uma irritação, ficamos verdes (a cor da bile) de raiva.

Quem se deixa ficar irritado acredita que a vida ainda pode mudar. Quem não se permite já não acredita nisso, assim descreve a psicoterapeuta Kast, 1998. Irritação e raiva são emoções bastante intensas, vinculadas a fortes reações corporais. Quando dizemos, por exemplo, em diálogo visceral, há mais coisas nesse nosso modo de falar do que comporta a expressão idiomática. Ela se manifesta em diferentes planos, todos sujeitos ao controle direto do cérebro: por meio de alterações somáticas típicas como aumento da pressão arterial e tensionamento dos músculos, reações motoras e mímica dos gestos.

Universo cultural à parte, todos os seres humanos têm posturas básicas geneticamente determinadas frente à irritação e à raiva. Elas conduzem aos mesmos processos no sistema nervoso e, além disso, a expressões gestuais semelhantes. Contudo, isso pode ser alterado por influências culturais e por outras formas de aprendizado. Mas o que a irritação provoca no cérebro? Numa concepção simplificada, o órgão é composto de três partes:

- 1) O cérebro reptiliano compreende tronco cerebral e porções do diencefalo. Moram aí reflexos e instintos. Essa área é a base onde estão nossos sentimentos. É aí que se funda nosso estado geral de excitação. Ele dá a medida de quanto vamos nos irritar.
- 2) No plano do sistema límbico vivemos emoções como a irritação sob a forma de estados de espírito inconscientes que exercem forte influência sobre nosso comportamento. De especial importância, há aí uma estrutura chamada amígdala. Em cobaias, ao serem estimuladas certas regiões da amígdala, observa-se uma reação agressiva acompanhada de gestos de irritação. O sistema límbico envia sinais ao cérebro reptiliano, em especial ao

hipotálamo. Essa estrutura cerebral possui íntima vinculação com a hipófise e controla o nível hormonal. Desse modo, ao experimentar a emoção da raiva, o corpo é de imediato condicionado para o ataque. Ele libera hormônios do estresse, como a adrenalina, os folículos pilosos se eriçam (filogeneticamente, como gesto primordial da sensação de ameaça, que, no homem, se manifesta pela pele arrepiada) e aumentam a pressão arterial e os batimentos cardíacos, melhorando a irrigação dos órgãos. Com isso, nosso metabolismo se adapta à situação causadora da irritação. Paralelamente, o sistema límbico cuida para que nosso modo de expressão se conduza de acordo com a emoção vivida: o sentimento se manifesta tanto no tom de voz como na mímica e nos gestos.

3) No plano superior desse nosso modelo cerebral simplificado está o córtex. Em termos gerais essa área controla os movimentos voluntários, processa conscientemente os estímulos sensoriais e é a responsável por processos cognitivos complexos, tais como o pensamento ou a fala. Vivemos as emoções conscientes, sobretudo por meio do lobo frontal - a porção anterior do córtex. Assim, em vez de relegá-las à periferia da consciência como sensações indistintas, podemos voltar nossa atenção para elas, analisá-las e nomeá-las. É isso que, de acordo com o contexto, transforma a irritação em inveja, vingança ou decepção. Graças ao córtex, podemos moderar e comandar nossas reações emocionais. Se reagimos a uma ofensa com irritação ou raiva estamos à mercê da resposta do sistema límbico. Depois, com o auxílio do córtex, analisamos o custo-benefício e definimos como vamos lidar com esse sentimento. A reação de irritação não tem a ver com circuitos neuronais fixos e definidos operando nas já mencionadas regiões cerebrais. Tampouco existe um "centro da raiva" específico no cérebro, único responsável por esse sentimento. A irritação surge da interação de várias estruturas cerebrais bem diferentes e que controlam o nível de excitação no sistema nervoso e os processos somáticos automáticos; identificam e processam sentimentos; efetuam, com a ajuda da memória, uma comparação da situação presente com o passado.

Além disso, pesquisas recentes demonstram que a própria conexão neuronal pode se alterar quando fortes impressões emocionais se repetem constantemente. Exames de diagnóstico por imagem mostraram as modificações em vítimas de eventos traumáticos. Assim como não existe um centro da raiva+tampouco há um hormônio específico que seja responsável pela irritação. Em vez disso, toda uma série de hormônios e neurotransmissores está relacionada a essa emoção, como a adrenalina, a noradrenalina, a dopamina e a testosterona.

A adrenalina, hormônio do estresse, é liberada em caso de perigo e põe o corpo em estado de alerta: a respiração, o processamento dos estímulos cerebrais, as funções cardíaca e circulatória e outras passam a operar no máximo, a fim de possibilitar pronta reação. Nesse

contexto, fala-se de uma flight-or-fight reaction (reação de fuga ou luta), na qual todas as reservas de energia são postas a serviço de uma excitação e atividade corporal elevadas. Em linhas gerais, a noradrenalina atua de modo semelhante à adrenalina, acelerando os batimentos cardíacos. No cérebro, assim como a dopamina, ela influencia, sobretudo o grau de vigilância e de excitação.

O sistema límbico governa a expressão facial, capaz de denunciar involuntariamente nosso estado emocional. A expressão típica da irritação é franzir o rosto, uma ruga de ira ou raiva na frente e a contração dos músculos da testa. Esses gestos fazem com que os olhos se apertem, protegendo-os da incidência excessiva de luz. E assim que nos encapsulamos, isolando-nos da causa da ira. Também no plano mental usamos proteção ocular, tornando-nos cegos para uma possível solução do conflito. Os gestos e a postura do corpo emitem outros sinais de nossa irritação - o punho cerrado, por exemplo, ou um tensionamento da musculatura. O tom da voz também se altera e ela pode passar a ser estridente ou abafada. A expressão gestual, a postura do corpo e o tom de voz são, em princípio, resultado de nossos sentimentos. Ao mesmo tempo, comunicam algo. É muito importante para nós, bem como para todos os outros animais que vivem em sociedade, descobrir em que estado de espírito se encontram aqueles que nos circundam, a fim de nos prepararmos. Se um indivíduo demonstra irritação os outros podem se manter distantes até que a irritação desapareça, o que diminui a possibilidade de agressão ou conflito. Esse sentimento tem uma função de advertência e pode, dessa forma, nos proteger.

Mas torna-se difícil reagir de forma apropriada à irritação quando ela só se mostra velada, reprimida pelo desejo de simpatia e empatia, pelo medo da punição ou pelo sentimento de culpa. Isso conduz a comentários ácidos como: "Você já não parece tão gordo como antes!" ou: "Buxa, desta vez você almoçou bem, não é?". Mesmo que a escolha das palavras não seja tão ambígua quanto essa pode-se identificar com nitidez a irritação velada pela comunicação não verbal em especial, pela expressão gestual. Mal-entendidos e perturbações podem vir daí. E, a longo prazo, provocar ainda mais raiva e irritação.

Outra função importante da irritação é que ela nos mostra que algo não vai bem e nos ajuda a modificar relações que julgamos insuportáveis. A raiva e a irritação nos dão a energia necessária para efetuar essas modificações e uma das formas de isso ocorrer é por meio da agressão. A violência revela o interesse do agressor em causar dano ao oponente.

Em princípio, porém, o comportamento agressivo e a irritação não são a mesma coisa. Nos animais, essa confusão até se justifica: não podemos perguntar sobre seu ânimo só podemos depreender de seu comportamento e das emoções que porventura sentem - admitindo-se que as sintam. Nos seres humanos, entretanto, a situação é diferente, principalmente pela capacidade de controlar os próprios sentimentos com a ajuda da razão:

a irritação não conduz, portanto, necessariamente à agressão. Por outro lado se apresenta associada a sentimentos de raiva. Ainda assim, há certa conexão entre agressão e irritação: um estado de ânimo irritadiço-raivoso há de conduzir a um comportamento agressivo.

Mas essa dissociação parcial entre raiva e irritação, por um lado, e agressão, por outro, não ocorre apenas no ser humano. Muitos animais limitam seu comportamento agressivo a gestos ameaçadores que não são acompanhados de ações de luta efetiva. Todo aquele que só deseja demonstrar com credibilidade sua posição hierárquica e sua disposição para a defesa ou o ataque poupa energia e tem nas mãos o caminho da evolução. Para tanto, porém, foi necessário criar mecanismos para comunicar a disposição para a luta.

O desenvolvimento desses mecanismos pode, em última análise, ter conduzido à dissociação ao menos parcial entre nossos sentimentos de irritação e raiva e o comportamento agressivo. A fala auxilia os humanos a tomarem o caminho da discussão irritada, em lugar das vias de fato. Mas quando a irritação efetivamente conduz à agressão, ela pode estar a serviço da imposição da própria vontade, da aquisição de poder ou do restabelecimento da autoestima ferida por vingança.

Ansiedade e Estresse

A *ansiedade* é um estado psicossomático, tendo como componente psíquico um desconforto mental composto de: inquietação interna e apreensão, acompanhada de sintomas físicos como dispnéia, taquicardia, vasoconstrição ou dilatação, tensão muscular, parestesias, tremores, tonturas e sudorese. Esses sintomas são testemunhos de uma quebra da homeostase interna que se manifesta entre a percepção de uma necessidade e a sua satisfação. Ballone, 2014

Esses sintomas surgem para auxiliar o indivíduo a resolver o embate que está vivendo. Esse embate acontece por um conflito que está sendo vivenciado ou a memória desse conflito passado que vem a tona no momento presente. Ballone, 2014

Esses sintomas duram o tempo que o conflito durar para a pessoa que está sentindo, mesmo que esse conflito e essas sensações só existam nos pensamentos da mesma.

O conflito existe quando dentro de uma situação de contrariedade, medo, incapacidade de ação, a pessoa se torna refém do sentimento de raiva e de medo. Nesse momento passa a funcionar em estado de alerta e de estresse, e tudo o que acontece parece uma ameaça e tem um tamanho muito maior do que realmente é.

O estresse é uma forma de vivenciar o medo e a ansiedade quando o ser vivo percebe que as demandas de uma situação excedem os recursos pessoais e sociais que

aquele indivíduo é capaz de mobilizar. Cannon, 1935 estabeleceu a existência da resposta "lutar ou fugir", demonstrando que quando um organismo vive um choque ou percebe uma ameaça, ele rapidamente secreta hormônios que o auxiliam a sobreviver, ajudando-o a fugir mais depressa ou lutar com mais afinco. Esses hormônios, principalmente o cortisol, aumentam a frequência cardíaca e a pressão arterial, além de elevar a glicemia para elevar o metabolismo e incrementar a força muscular.

Durante um evento estressante, as glândulas supra-renais aumentam a secreção de glicocorticóides, que ajudam a restaurar a calma desligando o sistema gerador de estresse. Quando o estresse é crônico, esse mecanismo para de funcionar, o que encoraja a formação de células gordurosas, levando o paciente a procurar doces e gorduras para restaurar o estado de calma (Cheniaux, 2002).

A sudorese aumenta para refrescar o organismo que fica superaquecido. Além disso, a atenção é focalizada no elemento de perigo.

Todas essas respostas fisiológicas aumentam a capacidade de sobrevivência. Quando essas reações ocorrem dentro de um contexto, de um perigo de ameaça de vida, o estresse tem um efeito benéfico, porém, quando essas reações ocorrem cotidianamente pela frustração de objetivos ou situações que esgotam nossas capacidades, o estresse passa a ter efeitos patológicos com sintomas característicos (Cheniaux, 2002)

Pesquisa em ação

Definição: "pesquisa-ação é um termo que se aplica a projetos em que os práticos buscam efetuar transformações em suas próprias práticas..." (Brown; Dowling, 2001)

É importante que se reconheça a pesquisa-ação como um dos inúmeros tipos de Investigação - ação, que é um termo genérico para qualquer processo que siga um ciclo no qual se aprimora a prática pela oscilação sistemática entre agir no campo da prática e investigar a respeito dela. Planeja-se, implementa-se, descreve-se e avalia-se uma mudança para a melhora de sua prática, aprendendo mais, no correr do processo, tanto a respeito da prática quanto da própria investigação. Tripp, 2005

CICLO PESQUISA-AÇÃO (LEWIN)

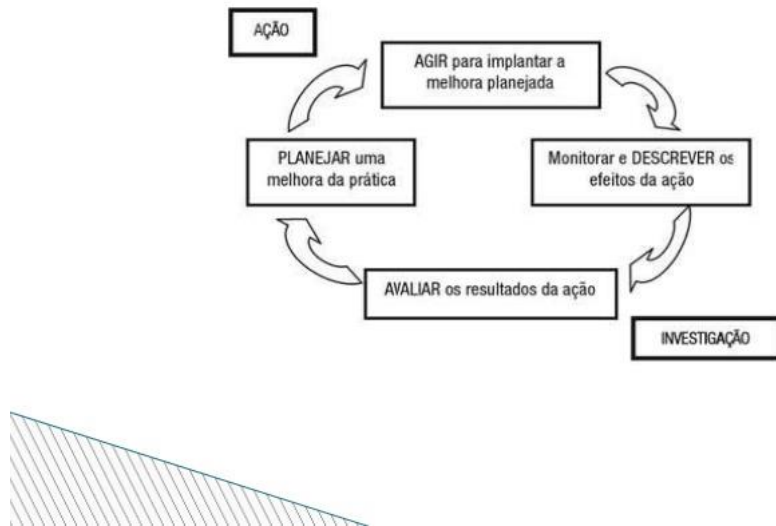


Figura 3: Ciclo Pesquisa-Ação

Fonte: Lewin, 1953

Medicina China nos padrões de sobrevivência

A base da TCM na Medicina Tradicional Chinesa observa o estresse manifestado ao mesmo tempo na psique e no corpo físico, comprometendo o fluxo energético e harmonia do Ser.

A Medicina tradicional chinesa considera impossível dissociar o psiquismo da unidade total do ser humano integrado ao universo, mesmo que didaticamente. (Silva, 2007).

Para Eckert, 2011, os Zang (órgãos) são constituídos por uma estrutura material que necessita de Qi (energia) para promover seu funcionamento. A associação do Qi (Yang) e do Órgão-matéria (Yin) constituem o Zang (Órgão-Energético) e este por sua vez, na sua integração, gera uma terceira Essência de origem energética relacionada a fenômenos psíquicos, mental e astral, denominado SHEN (espírito). A primeira coisa a ser afetada pelo estresse é a circulação e a direção apropriadas do Qi, e cada emoção produz um efeito particular na circulação do Qi. Segundo textos tradicionais chineses Raiva faz o Qi subir,

a Alegria excessiva, Euforia retarda o Qi, a Tristeza dissolve o Qi, o Medo faz o Qi descer, o Choque por sua vez dispersa o Qi e o Pensamento forçado prende o Qi+

O efeito de cada emoção em um órgão específico não deve ser interpretado de forma muito restrita, o efeito de uma emoção também depende da característica constitucional do indivíduo, se ele apresentar por exemplo, uma fraqueza constitucional do Coração, o Medo, que vem relacionado à força de Vontade e corresponde ao Rim, irá neste caso indicar que foi o Coração o sistema afetado, evidentemente teremos aí outros fatores que denunciarão esta deficiência, de qualquer forma o Coração será diretamente afetado, uma vez que ele abriga a Mente (Shen) e recebe toda carga emocional direta ou indiretamente. (Mattos, 2012)

Nova medicina germânica GNM

A legenda do conflito do paciente, das alterações fisiológicas que ele apresenta é baseada nas leis biológicas da Nova Medicina Germânica.

A base da terapia na GNM é a compreensão do significado biológico dos sintomas e apoiar o seu processo em vez de lutar ou interferir com este. Quando temos o conhecimento de que certos sintomas específicos, incluindo alguns câncros, são típicos da fase do conflito activo, então estamos com o controlo absoluto da situação. Estamos aptos a rapidamente a ultrapassar qualquer medo ou pânico e como tal prevenir novos choques devido a novos conflito, novos sintomas, incluindo novos câncros. Livres do medo podemos concentrar-nos totalmente na resolução do conflito. (Markolin, 2015)

Não existe, obviamente, uma forma geral de como resolver um conflito. A resolução de cada conflito depende sempre das circunstâncias individuais. Contudo, uma solução prática é a melhor e a mais duradoura. Como os sintomas da cura são sempre proporcionais à intensidade e à duração da fase do conflito activo, devemos tentar resolver o conflito o mais rápido possível. Se um conflito não puder ser resolvido devido a constrangimentos ou devido à sua intensidade emocional, o passo importante a seguir é baixar a intensidade do conflito. Um conflito activo extremo que dura há bastante tempo retira muita energia do corpo e pode-se morrer de caquexia (enfraquecimento generalizado de todas as funções vitais). (Markolin, 2007)

Geometria Fractal segundo Lipton, 2007

Mandelbrot, 1991 propôs a primeira teoria de matemática e geometria fractal. A geometria dos fractais envolve a criação de padrões repetitivos, "semelhantes a si mesmos"

e alojados um no outro. Uma imagem semelhante, embora bastante rudimentar, é a das bonecas russas pintadas à mão. Cada uma das pequenas é uma miniatura, embora não exatamente a mesma versão das maiores. A geometria fractal enfatiza o relacionamento entre os padrões de uma estrutura completa e os de cada parte dela. Por exemplo: o padrão dos ramos de uma árvore lembra o dos galhos principais, que saem do tronco. O padrão de um rio lembra os padrões de seus afluentes. No pulmão humano, o padrão fractal das ramificações dos brônquios se repete.

Fractais são figuras com uma quantidade virtualmente infinita de detalhes, e cada um deles lembra o corpo da figura inteira. Quer dizer: se você levar em conta as irregularidades de cada grão de areia, dá para dizer que a praia de Ipanema é uma linha sem fim! Todas as formas da natureza, descobriu-se, seguem esse padrão. A repetição de padrões na natureza é uma necessidade, e não uma coincidência da evolução "fractal".

No entanto, a intenção aqui não é nos atermos aos detalhes matemáticos do modelo celular. O importante é mencionar que os padrões fractais de repetição se repetem na natureza e na evolução também. As belas figuras geradas por computador que ilustram os padrões fractais servem para nos lembrar de que, apesar de toda a agitação do mundo moderno e o aparente caos predominante, existe ordem na natureza. Portanto, não há novidade. Os padrões fractais repetitivos nos permitem prever que os seres humanos acabarão descobrindo uma maneira de expandir sua consciência para galgar degraus mais altos na escala da evolução. Quando entendermos que os processos da natureza e da evolução são sempre repetitivos, a vida das células por exemplo, passará a ser um conceito altamente instrutivo. Esse mundo interessante, e mesmo esotérico, dos fractais mostra que a "arbitrariedade, a falta de planejamento, o acaso e os eventos acidentais" descritos por Mayr, 1976 são conceitos do passado.



Figura 4: Fractal geometria da linguagem da luz

Fonte: <https://flawegmann.wordpress.com/tag/merkabah/>

Crenças que adoecem- crenças limitantes, segundo Lipton, 2007

E também não são os hormônios e neurotransmissores, controlados pelos genes, que dirigem nossa mente, nosso corpo e nossa vida, mas sim nossas crenças... Sim, homens de pouca fé! São nossas crenças que comandam nossa existência.

Lipton, 2007

Não há a menor dúvida de que nós, seres humanos, temos a capacidade de nos apegar a falsas crenças e a defendê-las com unhas e dentes, a ideia de poder alterar meu destino modificando minhas crenças. O simples fato de perceber que este novo ramo da ciência poderia me fazer passar de mera "vítima" a "co-criador" trouxe-me grande alívio.

Quando entendemos como as crenças positivas e negativas controlam nossa vida, podemos modificar esses padrões e passar a ter mais saúde e felicidade. Como pais, precisamos entender o papel que desempenhamos na programação das crenças de nossos filhos e o impacto destas crenças em sua vida compreenda que muitas das crenças que impulsionam e controlam sua vida não são reais, e sim conceitos limitadores, e que passe a querer modificá-los. Ao fazer isso, você reassumirá o controle de sua vida, permitindo a si mesmo ter mais saúde e felicidade.

Os pensamentos positivos têm um efeito profundo sobre nosso comportamento e sobre nossos genes, mas somente se estiverem em harmonia com nossa programação subconsciente e o mesmo vale para os pensamentos negativos. Quando entendemos como as crenças positivas e negativas controlam nossa vida, podemos modificar esses padrões e passar a ter mais saúde e felicidade

As crenças são contagiosas! Vivemos hoje em uma cultura em que as pessoas acreditam que os antidepressivos funcionam. Por isso eles funcionam. Quando reconhecemos o poder de nossas crenças descobrimos a chave da liberdade. Não podemos modificar nossos códigos de programação genética, mas podemos modificar nossa mente.

Minha teoria é de que você pode escolher aquilo que quer ver. Pode alegrar sua vida com crenças coloridas que ajudam seu corpo a crescer ou usar filtros escuros que mostram apenas imagens escuras e deixam seu corpo e mente mais suscetíveis a doenças. Você pode escolher viver com medo ou com amor. Há sempre duas possibilidades! Quem escolhe o amor vive com mais saúde. Mas quem escolhe o mundo escuro do medo tem muito mais problemas, pois se isola fisiologicamente tentando se proteger. Aprender a mudar sua mente para crescer e se desenvolver é o segredo da vida.

Abordagem integrativa transpessoal , segundo Saldanha, 1999, 2008, 2014 e 2015.

Maslow, 1968 teve um papel central no surgimento da Psicologia Transpessoal.

Psicologia Transpessoal ou Quarta força é o título dado à uma força que está emergindo no campo da psicologia, por um grupo de psicólogos e profissionais, homens e mulheres de outros campos que estão interessados naquelas capacidades e potencialidades últimas que não têm um lugar sistemático na teoria positivista e behaviorista (primeira força) nem na psicanálise clássica (segunda força) nem na psicologia humanista (terceira força). A Psicologia Transpessoal se relaciona especialmente com o estudo empírico e a implementação das vastas descobertas emergentes das meta-necessidades individuais e da espécie, valores últimos, consciência unitiva, experiências culminantes, valores do ser (being- ser) êxtase, experiência mística, arrebatamento, último sentido, transcendência de si, espírito, unidade, consciência cósmica, vasta sinergia individual e da espécie, encontro supremo, interpessoal, sacralização do cotidiano, fenômeno transcendental, bom humor cósmico, consciência sensorial, responsividade e expressão elevadas ao maximum, conceitos experienciais, e atividades relacionadas+ (Sutich, 1969)

Hoje podemos definir a Psicologia Transpessoal como o estudo e a aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à unidade fundamental do Ser (Saldanha, 1999).

Necessariamente esta definição implica em três aspectos básicos: a existência de uma dimensão superior de consciência, o trabalho vivencial através de diferentes estados da consciência com as polaridades do inconsciente inferior e superior e a síntese entre níveis experienciais e evolutivos. Este enfoque torna possível a atuação dos níveis citados de forma mais harmoniosa para o indivíduo e para o ambiente, possibilitando a plena expressão do ser.

É importante salientar que em nenhum momento o aspecto pessoal foi ou deve ser excluído em sua importância, mas sim ampliado. O prefixo *trans-* vem justamente para trazer esse sentido de ampliação, de integração, reconhecendo o Ser em sua Unidade, além de seus comportamentos, pensamentos e emoções. Silva, 2008

Saldanha elaborou uma sistematização que favorece a apresentação metodológica dos recursos técnicos, propiciando de forma clara e coerente com sua teoria, a aplicabilidade destes postulados no enfoque clínico, educacional e nas instituições. Denominou essa sistematização de **Integrativa Transpessoal** cuja abordagem é realizada neste trabalho.

Para Saldanha a Psicologia Transpessoal é uma rica possibilidade da inserção da espiritualidade como dimensão legítima de nossa própria *humanidade+*, que favorece a

transformação, o processo de cura e aprendizagem.

O corpo teórico é constituído pelo conceito de Unidade, Vida, Ego, Estados de Consciência e Cartografia da Consciência, representados pela imagem abaixo:



Figura 5: Estados de Consciência

Fonte: <https://psicoterapiatranspessoal.wordpress.com/o-que-e-psicologia-transpessoalemsaojoadelrei/>

Os estados de consciência são o caminho através do qual se dá o processo em Psicologia Transpessoal. São inúmeros estados de consciência vivenciados nesta abordagem, porém destacaremos agora como mais demarcatórios a consciência de vigília, o sono, sonho e estado de consciência cósmica ou plena consciência. Os estados de devaneio e de despertar são também bastante sensibilizados no trabalho de orientação transpessoal como instrumentos significativos de imersão e emergência transpessoal.

De acordo com o estado de consciência que o indivíduo está vivenciando despontam distintos conteúdos, que podem ser classificados em uma %Cartografia da Consciência+, ou seja, um mapeamento do que poderá emergir da psique, para que o psicoterapeuta, o educador ou o focalizador tenha uma compreensão didática.

De acordo com o autor deste mapeamento, poderão ter denominações diferentes os territórios similares da mente humana. Por exemplo, Assagioli, 1993 estrutura um modelo de organização destes conteúdos da seguinte maneira:

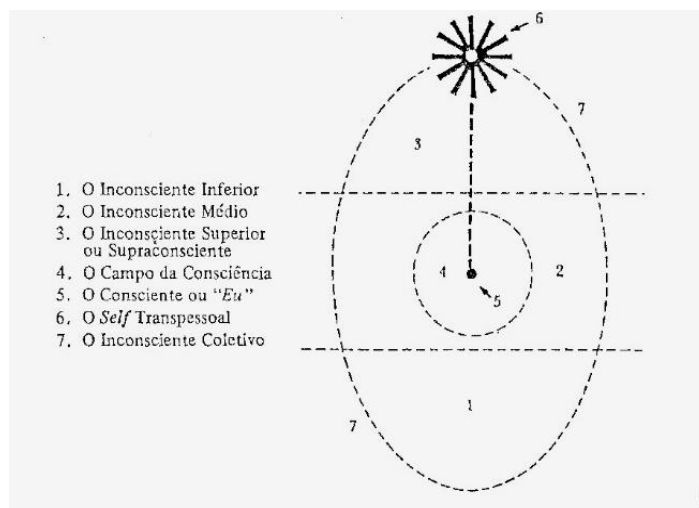


Figura 6: Territórios da Mente Humana

Fonte: <https://psicoterapiatranspessoal.wordpress.com/o-que-e-psicologia-transpessoalemsaojoaodelrei/>

Kenneth et al, 1978 por sua vez, faz uma denominação desta cartografia da consciência bastante didática abrangendo: consciência, pré-consciência, inconsciente psicodinâmico, inconsciente ontogénético, transindividual, filogenético, extraterreno, superconsciente e vácuo propondo a imagem de um cone, que vista de cima teríamos a representação abaixo de Keneth et al, 1978:

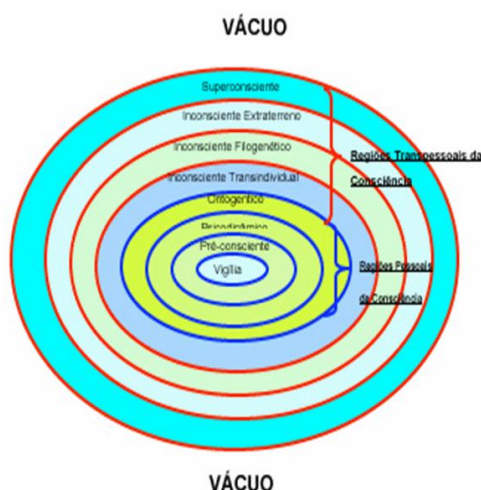


Figura 7: Cartografia da Consciência

Fonte: <https://psicoterapiatranspessoal.wordpress.com/o-que-e-psicologia-transpessoalemsaojoaodelrei/>

Esses conceitos cartográficos naturalmente levam à uma nova visão antropológica e gnosiologia na qual a vida se revela como algo infinito e se mostra através de distintas mortes e renascimento. O trabalho com a morte, tanto biológica como as mortes psicológicas em uma mesma existência são fundamentais neste referencial e resgatam um

novo conceito de ego, através dos trabalhos de morte e renascimento do ego. Um ego bem estruturado, mas flexível, que se expande e sob certas circunstâncias se dissipa é forte o bastante para se permitir morrer em legítimas experiências do transpessoal e renascer cada vez mais saudável. Todo esse processo converge naturalmente para a vivência da unidade . o resgate da percepção de que somos parte do todo e simultaneamente o todo está em nós. A separação só ocorre na dimensão mais concreta dos cinco sentidos. Esse corpo teórico é articulado através de dois eixos: experiencial e evolutivo, representados simbolicamente por uma linha horizontal e outra vertical que se cruzam ao meio.

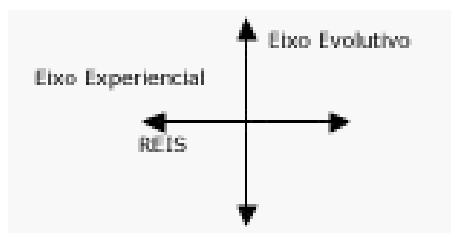


Figura 8: Eixo evolutivo e experiencial

Fonte: <https://psicoterapiatranspessoal.wordpress.com/o-que-e-psicologia-transpessoalemsaojoaodelrei/>

O eixo experiencial representa a integração da RAZÃO, EMOÇÃO, INTUIÇÃO e SENSACÃO, e o eixo evolutivo a expressão da dimensão superior da consciência o supraconsciente. Apreendemos a realidade através do julgamento de conceitos ou valor (pensamento e sentimento) denominando-os com o termo RAZÃO e através da percepção (SENSACÃO E INTUIÇÃO). A EMOÇÃO é a manifestação do sentimento mais o afeto, expressam o movimento, o combustível que muitas vezes move as outras funções psíquicas (RAZÃO, INTUIÇÃO e SENSACÃO). Para o enfoque Transpessoal a intuição é uma função supra-racional. Em que pese a contribuição de Jung como um dos precursores da transpessoal, Assagioli, 1993 considerou que neste parecer sobre a intuição houve um equívoco de Jung ao nominá-la como irracional. Essa representação dinâmica dos dos dois eixos configura quatro estágios. Cada um deles revelam etapas do desenvolvimento psíquico que ocorrem quando aplicamos uma técnica interativa de orientação Transpessoal. Estas etapas também podem se manifestar ao longo de um processo terapêutico de orientação transpessoal, pois representam também etapas do próprio desenvolvimento humano como um todo. Sete são as etapas do processo de desenvolvimento em Psicologia Transpessoal neste contexto: Reconhecimento; Identificação; Desidentificação; Transmutação; Transformação; Elaboração e Integração. Leloup, 2001 afirma que o indivíduo nasce de uma unidade indiferenciada, ele era parte do todo, mas não tinha consciência disto: vai para a dualidade onde vivencia a polaridade, os obstáculos e desafios do universo, interno e externo, até que retorna à unidade, mas agora já com consciência, tornando-se, uma unidade diferenciada. Estas sete etapas indicam a transição do estágio de indiferenciação em direção ao desenvolvimento do processo dual, desde o reconhecimento

até o retorno à unidade diferenciada já com consciência. Este percurso é vivenciado não só na existência como um todo, mas tematicamente em cada momento de nossa vida.

A primeira etapa é o momento do reconhecimento e da interação com congruência dos elementos da RAZÃO, EMOÇÃO, INTUIÇÃO e SENSACÃO; tarefas do primeiro estágio o qual possibilita a identificação experiencial do momento que o indivíduo está vivenciando. A seguir ocorre a desidentificação ampliando a percepção da realidade, diferenciando o ~~%star+~~ do ser e manifestando o eixo experiencial configurando um segundo estágio. Este eixo traz em si uma dimensão mais ampla ainda, com conteúdos do supraconsciente gerando novas informações, transmutando e despontando a dinâmica do terceiro estágio. Essa dinâmica evidencia a transformação e a elaboração da resposta inovadora para questões antigas ou situações novas e que eram obscuras. À partir deste momento psíquico, o próximo passo se dá no quarto estágio que é a integração no nível pessoal e no âmbito do coletivo. É um processo extremamente dinâmico onde as etapas poderão ocorrer algumas vezes simultaneamente e os estágios se interpenetrarem, contudo é possível imaginá-las, visualizando-as didaticamente:



Figura 9: Os quatro estágios

Fonte: <https://psicoterapiatranspessoal.wordpress.com/o-que-e-psicologia-transpessoalemsaojoaodelrei/>

Há uma importância vital de se favorecer no trabalho de orientação transpessoal, seja através dos recursos técnicos, da própria postura, relação e escuta, a vivência de todas as sete etapas para que o processo realmente ocorra integralmente, sem identificações parciais, fragmentação ou inflação egóica. A descrição desta sistematização, desde o corpo teórico até as sete etapas, são resultados não só das aquisições teóricas e vivenciais, mas sobretudo das observações ao se aplicar recursos da Psicologia Transpessoal na prática clínica e na educação. Acreditamos que estas etapas aconteçam naturalmente em um processo de desenvolvimento saudável do Ser, onde não se negligencia nenhuma dimensão de sua natureza humana.

Ao estimularmos estas etapas através de práticas clínicas, estamos permitindo que uma síntese acelerada ocorra no processo evolutivo, através dos recursos terapêuticos. Na educação também observamos estas etapas, ressaltando que há uma contextualização e adequação natural dos exercícios transpessoais quando utilizamos fora do setting terapêutico, em espaços educacionais, organização ou instituições.

METODOLOGIA

O presente estudo trás uma revisão bibliográfica, definida por Cervo & Bervian (1983, p.55), como a busca para *explicar um problema a partir de referenciais teóricos publicados em documentos*. Procura *conhecer e analisar um determinado assunto, tema ou problema*.

Neste trabalho a busca da revisão bibliográfica será para a fundamentação teórica do método terapia corpo e mente

Serão utilizadas as seguintes bases de dados: LILACS (Literatura Latino-americana em ciências e Saúde); SciELO (A Scientific Electronic Library Online); Google Acadêmico, BVS (Portal de Revistas

Científicas), LIS (Localizador de Informação em Saúde), PubMed, as fontes a serem selecionadas irão ter como descritores: neurofisiologia, estresse, cérebro reptiliano, neocórtex, raiva, medo, comportamento . Será utilizado como primeiro critério para a seleção das fontes, os idiomas: inglês, português e espanhol; o segundo critério será de acordo com as temáticas: neurofisiologia do estresse; medo e raiva no padrão reptiliano, integração do ser, medicina chinesa, nova medicina germânica, abordagem integrativa transpessoal, pesquisa em ação, consolidação das memórias emocionais.

Os artigos descritos e discutidos no presente trabalho foram selecionados com base em sua relevância conceitual ou histórica para o tema proposto, bem como em sua contribuição para o embasamento do método Terapia Corpo e Mente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois de anos trabalhando com acupuntura, comecei a observar que alguns pacientes melhoravam e outros permaneciam com o mesmo quadro apresentado. A partir dessas observações, em um total de dez mil atendimentos realizados em um período de três anos, comecei a buscar outras respostas para auxiliar meu paciente a caminhar para sua cura, ou melhora.

Foi então que iniciei a busca em estudos de memórias celulares, que são as memórias que permanecem no nosso corpo durante a caminhada pela vida, essas memórias nos mantem repetindo as mesmas histórias e ficamos enredados em padrões passados e adoecendo.

A nova medicina germânica, que é um estudo que relaciona cada parte do corpo, seu funcionamento e o padrão biológico que apresenta, me trouxe incríveis respostas.

Foi então que mergulhei em estudar os padrões de sobrevivência, e passei a identificar esses padrões que se repetem em meus pacientes, em suas histórias de vida com comportamentos repetitivos na proposta da geometria dos fractais.

Passei então a buscar entender neurofisiologicamente o estresse, e como desarmar esses padrões de sobrevivência, luta e fuga, trazer para o consciente esses padrões inconscientes que ficamos repetindo e aprisionados neles, e então quando conseguimos identificar onde está essa memória, é possível se libertar do aprisionamento do padrão e da memória.

Ainda nessa caminhada, percebi que além de localizar o padrão de sobrevivência e identificá-lo, era necessário auxiliar o indivíduo a se integrar, a se aceitar, se acolher para então poder partir e alcançar um caminho que o levará a novas possibilidades que antes não eram conhecidas, pois dentro do padrão de sobrevivência, o indivíduo fica aprisionado no cérebro reptiliano, na luta e fuga sem conseguir atingir o neocortex.

Foi nesse momento que o aprendizado na Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT) trouxe conhecimento e ferramentas para que eu pudesse auxiliar meu paciente a deixar o raciocínio do cérebro reptiliano e partir para o neocortex, auxiliando então o mesmo a promover uma mudança em sua caminhada, podendo acolher as adversidades com mais leveza sem ficar enredado na luta, na raiva e no medo.

Com a finalidade de auxiliar a retirada do paciente do quadro de estresse, foi desenvolvida a Terapia Corpo e Mente. Essa é uma abordagem terapêutica baseada na Nova Medicina Germânica, Medicina Chinesa e na Abordagem Integrativa Transpessoal.

Sua finalidade é mobilizar o estresse de sobrevivência do paciente, emoções de raiva e medo, para levar o paciente para um estado de elaboração e entendimento, saindo do estresse, melhorando assim a saúde do corpo e o equilíbrio da mente. Sendo assim, o paciente pode então sair do estresse e ter um raciocínio de elaboração sobre seu momento de vida, o que vem a auxiliar o encontro de possibilidades de resolução dentro do conflito que está sendo vivenciado. O resultado, a mudança de percepção do paciente é sair do caminho de defesa que está no cérebro reptiliano e ir para o caminho de elaboração que se encontra no neocórtex.

São crescentes as evidências científicas que as crenças e emoções negativas podem contribuir para o desenvolvimento de doenças físicas, mentais, psíquicas, emocionais, entre outras. Nossas crenças constroem nossa realidade. (Lipton, 2007)

Identificar as crenças que geram medos, receios, doenças, entre outros problemas que assolam a vida de centenas de milhares de pessoas, trabalhá-los de forma consciente promovendo então harmonia e integração do paciente para novas possibilidades em seu caminho.

O terapeuta é aquele que acompanha o caminhante no caminho. (Leloup, 1998).

A TCM é um método de abordagem em consultório, que acontece no setting terapêutico. Com o terapeuta apto para aplicar o método e o paciente que está em busca de ser atendido. Esse método é o resultado de anos de estudo e pesquisa em ação, no desenvolvimento de sua teoria, ferramentas e resultados com os pacientes.

A TCM dispõe de ferramentas para intervenção com o paciente que podem ser: verbais, toques em pontos de medicina chinesa no corpo do paciente que dão acesso ao fluxo de Qi do mesmo, jornada mística, arteterapia. Essas ferramentas tem a função de auxiliar a identificar os padrões de repetição que sinalizam o estresse do paciente e promover uma nova maneira de observar a sua história, criando uma nova ordem de valores.

Talvez pela intensa área de conexões entre neocortex e o cérebro subcortical, a espécie humana é a que apresenta a maior variedade de sentimentos e emoções. A gravação dos padrões de comportamentos fractais que são vivenciados na infância e ficam no cérebro reptiliano podem ser localizados e desconstruídos com a TCM.

O cérebro subcortical é responsável pela auto-preservação e agressão, nesse momento o paciente está dentro de um conflito de luta ou fuga, tudo ou nada, e na maioria das vezes por estar dentro do problema não consegue encontrar saída, ficando preso em um labirinto de raiva e medo, acuado dentro da própria história. Os sintomas de queixa de estresse e sintomas físicos, são sintomas de defesa e ataque, e esses sintomas se estendem no mesmo tempo que dura a situação problema, podendo durar anos. Tudo o que

o indivíduo pensa, para o cérebro é como se ele estivesse vivendo novamente a mesma luta, e cada vez mais ele cria mecanismos de defesa para não ser engolido dentro de sua história. O medo é inerente ao cérebro reptiliano. Ele teme o tempo todo. Procura a segurança absoluta o tempo todo. Então um conflito que entre animais levaria minutos ou horas, o ser humano se aprisiona dentro desse conflito por dias ou até mesmo anos, o que se torna incompatível com a harmonia e plenitude. Ao desarmar as crenças e padrões que mantêm o paciente dentro do conflito, ele consegue literalmente relaxar de sua luta, e então olhar uma nova história em sua vida. Enquanto eles se mantêm na luta, ele recria a situação problema em diversos roteiros diferentes e com a mesma luta, pois essa situação é tudo o que ele consegue ver em sua vida.

Ao buscar a sensação e padrões de estresse que se repetem, com a TCM, frequentemente se observa que o paciente está parado em algum lugar da sua história, como se ele estivesse travado dentro de um conflito passado e apenas repetindo a experiência, ao trazer esse conflito a luz, conseguimos desativar esse alarme que vem do cérebro subcortical e o paciente passa a se perceber no tempo presente novamente, dando outro tamanho ao conflito que fica menor e com a ajuda do neocórtex ele desenvolve outra percepção ao desligar o alarme, com isso criando uma nova realidade.

Quando estamos no neocórtex, vivenciamos as emoções conscientes, com ele podemos moderar e comandar nossas reações emocionais, é quando ouvimos um %espire fundo+e elaboramos um pensamento de maneira consciente.

Ao despertarmos de um conflito, o que acontece quando trazemos para o presente consciente a situação problema, mudamos a maneira de olhar para o conflito. A realidade muda então no presente, e como o cérebro é atemporal, há uma mudança na maneira como sentimos a memória no passado e conseqüentemente você muda o que chega no seu futuro, abrindo caminhos para novas possibilidades no despertar da consciência.

Quando entendemos que as crenças controlam nossa vida, podemos modificá-las e passar a estar mais inteiros dentro de nosso caminho. A Abordagem Integrativa Transpessoal nos auxilia nesse processo de identificar os padrões (conflitos) e chegar até a integração do Ser, trazendo o nosso Ser criativo, iluminado de volta a vida, completando então nosso caminho até o neocórtex.

Nesse momento da integração, observamos o caminho do paciente no seu eixo evolutivo em direção a sua conexão com o Universo, e no seu eixo experencial a sua caminhada pela vida, observando a movimentação do R.E.I.S.: razão, emoção, intuição e sensação.

Piunti, 2013, descreve as **ETAPAS DA TERAPIA CORPO E MENTE**, que seguem transcritas abaixo:

Durante períodos de estresse, vivemos em situações de ataque e irritação, de luta ou fuga, e percebemos as contrariedades da vida como inimigos que precisamos enfrentar.

Quando podemos olhar para a nossa história e perceber onde estão as raízes dos conflitos, encontramos disputas que nos contrariam e nos adoecem e que podem ser alteradas com uma simples mudança de interpretação do que vivemos. Para facilitar a nossa interpretação e a localização das nossas angústias e contrariedades, elaborei a divisão desse sistema em três partes:

- 1- Rastreamento: ajuda a identificar onde estão os conflitos que nos aborrecem;
- 2- Refere-se às informações que já trazemos desde a gestação e como elas influenciam nossa maneira de perceber o mundo e
- 3- Ajuda a entender os padrões de comportamento que repetimos e não nos fazem bem e como podemos fazer para alcançar o que buscamos.

1 É Leis de Percepção Biológica

As Leis de Percepção Biológica nos ajudam a definir como estamos percebendo uma situação-problema. Representam necessidades vitais para o ser humano e, se alguma dessas Leis estiver em risco, significa que o indivíduo está vivenciando um grande problema que ameaça a sua existência; ele reproduz uma situação-problema tão intensa que se sente ameaçado de morrer, entra em defesa com medo ou raiva do **%agressor+**, podendo ficar acuado ou em constante posição de ataque para garantir sua **%sobrevivência+**. Muitas vezes, o problema que estamos vivendo se encaixa em mais de uma Lei; pode até estar inserido nas três Leis ao mesmo tempo.

Território . O Território é tudo o que representa o nosso espaço. Na natureza, os animais precisam ter seu território para sobreviver; se eles não têm um território, sentem-se ameaçados e podem ser devorados por um predador. Para nós, humanos, o território baseia-se principalmente em como percebemos o nosso espaço, aquilo que temos como o nosso local. Pode ser a nossa casa, trabalho, família, marido, mulher, filhos. Tudo aquilo que é meu e que eu me sinto responsável em proteger e cuidar; tudo aquilo que é meu e de que eu preciso para me sentir seguro e amparado. Muitas vezes nos sentimos invadidos, com o sentimento de que estão querendo **%tomar conta+**daquilo que é nosso, tomar o nosso lugar. Isso gera grande ansiedade e sensação de ameaça, que podemos reproduzir no nosso corpo de diversas maneiras.

Muitas vezes, por sentir meu território ameaçado, posso desenvolver infecção urinária. É a maneira de eu demarcar o território fazendo pouca quantidade de xixi e bem concentrado, assim como os cachorros marcam seu espaço. Essa é uma resposta do corpo

para garantir minha sobrevivência, caso algum %predador+ invada meu espaço. Na prática isso certamente não funciona, porque vamos fazer xixi na privada e ninguém vai deixar de continuar invadindo o nosso espaço, mas essa maneira do corpo se defender é uma memória celular de sobrevivência, então acionamos essa resposta fisiológica para demarcar nossos limites de território.

É fantástico o funcionamento do corpo sempre ao nosso favor! Por isso precisamos entender como estamos nos sentindo para mudar a maneira do que percebemos. Assim, o meu corpo poderá se %desarmar+ e voltar a ter um funcionamento saudável.

Se nos sentimos desprotegidos dentro do nosso território, por exemplo, podemos desenvolver problemas de pele. Nossa pele é a nossa barreira de proteção do corpo; então, se estamos desprotegidos, excluídos ou até mesmo separados de um contexto e nos sentimos desamparados por isso, podemos ter manifestações na pele dessa sensação de desproteção, como as alergias, psoríase, coceiras. Muitas vezes essas lesões se formam para deixar a nossa pele mais grossa e a nossa %couraça+ fica mais rígida para que possamos nos sentir mais protegidos.

Outro mecanismo que temos para aumentar a sensação de proteção é a retenção de líquido. Nas situações em que me sinto ameaçada e desprotegida, muitas vezes meu corpo vai reter líquido, o que me faz sentir inchada e desconfortável. Mas o objetivo dessa retenção é trazer a memória do útero, onde tínhamos líquido em volta e estávamos no aconchego materno, protegidos de tudo que pudesse nos acontecer.

Diante de cada sintoma, é possível fazer a leitura de como estamos nos percebendo dentro do ambiente em que vivemos! Ao identificar essas sensações, podemos dar início às mudanças . para sairmos de uma posição de defesa e contemplarmos o que a vida nos proporciona de melhor e restaurando, assim, nosso quadro de saúde.

Alimentação . é tudo aquilo de que precisamos para sobreviver. Podemos entender essa definição a partir dos alimentos essenciais, da água, mas também de tudo o que supre as nossas buscas e necessidades. Podemos encaixar neste item todos os bens de que precisamos ou que desejamos para sobreviver: um carro, uma casa, uma casa de campo, tudo isso faz parte da sensação de alimentação. É tudo o que nos preenche e traz a sensação de saciedade. Muitas vezes, em um relacionamento, uma pessoa coloca o parceiro na condição de alimentação, e acaba precisando do parceiro para sobreviver, a ponto de afirmar: não sou capaz de viver sem essa pessoa.

Sempre que estou em um conflito ou situação-problema onde aquilo de que preciso para me saciar não é suficiente, ou me percebo ameaçada nas ferramentas que tenho para prover os recursos de alimentação (por exemplo, desemprego), entro em um conflito de sobrevivência relacionado à alimentação.

Reconhecimento . quando nascemos, necessitamos do cuidado dos nossos pais nos primeiros anos de vida para sobrevivermos. A busca para que nossos pais nos reconheçam também está ligada à sobrevivência, pois não é possível a um bebezinho sobreviver sem os cuidados de um adulto.

Ao longo da vida, a sensação que buscamos de sermos aceitos pelos nossos pais e reconhecidos por eles está diretamente ligada à sobrevivência; logo, se eu me sentir rejeitado em minhas escolhas pelos meus pais, ou então não sentir o apoio dos meus pais, de alguma forma eu entro em um conflito de sobrevivência. Também, se eu dou o melhor de mim, por exemplo, fazendo tudo o que posso e mesmo assim sou criticado, sinto que não estou à altura do que meus pais esperam, e entro em conflito de sobrevivência.

Para definir a sensação de reconhecimento, gosto muito de me referir à imagem de quando uma criança está brincando ou dançando em um local com muitas pessoas e busca, no meio de tantos olhares, o conforto do olhar dos pais. Quando os olhinhos da criança encontram o olhar dos pais ali, atentos ao que ela está fazendo, a criança então sorri com os olhos e fica mais confiante para prosseguir na brincadeira.

Passamos a vida buscando o nosso caminho, e com certeza buscando sermos reconhecidos em nossas conquistas pelos que estão à nossa volta. Mesmo que os nossos pais já tenham falecido, continuamos a buscar o reconhecimento e dar importância se acertamos ou erramos dentro do que nos foi ensinado, pois o reconhecimento das nossas atitudes está diretamente vinculado à nossa memória de sobrevivência.

Por trás de cada conquista, de cada realização, de cada passo dado, está a sensação esperada: "Pai, mãe, espero que vocês se orgulhem de mim, pois tudo que eu quero é ser um bom filho!" Afinal, para a memória de sobrevivência, eu preciso garantir a aprovação deles para receber seus cuidados.

Quando de alguma forma, por divergência de ideias, dificuldade de relacionamento e muitas outras situações eu não me sinto reconhecido, posso apresentar respostas físicas desse conflito vivenciado, em um padrão de luta ou fuga para a sobrevivência. Posso ter dores musculares porque me sinto impedido de agir quando, por exemplo, não me sinto aceito em minhas escolhas. Posso apresentar dores articulares porque me sinto impedido de me articular dentro das minhas ideias, e diversos outros sintomas para me defender daquela sensação de não ser aceito.

A questão importante de se observar é que, em sua maioria, essas contrariedades nada têm a ver com a não aceitação dos pais em relação aos filhos, e sim com um cuidado dos pais. Os pais querem o melhor para os filhos, e se preocupam que seus filhos sofram, evitam que seus filhos se machuquem. Muitas vezes, esses pais vão contrariar e colocar

regras buscando também garantir a sobrevivência do filho, a felicidade do filho, já que eles buscam o reconhecimento de serem bons pais . lembrando aqui que os filhos também fazem parte do território dos pais, território esse que os pais defendem e protegem.

Um dos exemplos de conflito dentro do reconhecimento é a divergência entre irmãos, que buscam a atenção e o reconhecimento da mãe para se sentirem validados e muitas vezes entram em confronto por isso. Um dos filhos muitas vezes busca ser o filho exemplar, com boas notas e bom comportamento para ter o reconhecimento da mãe, e o irmão pode apresentar dificuldade na escola e em realizar suas atividades sozinho, também buscando o reconhecimento da mãe. Instintivamente, na maioria das vezes a mãe dispense mais atenção com o filho que ela acredita ~~precisar~~ precisar+ mais dela, e o outro acaba sentindo mais a sua falta.

Nesse cenário, podemos observar um dos possíveis resultados na busca do reconhecimento: um filho precisa mais de atenção e acaba ficando mais dependente, inseguro e muitas vezes exigindo sempre mais da mãe, e outro se sente rejeitado, desvalorizado por dar o melhor de si e não se sentir reconhecido, e que pode passar a defender a mãe do ~~colgado~~ do irmão. Mas observe que não há folga, nem rejeição, muito menos desvalorização: é só uma mãe tentando fazer o seu melhor para os filhos poderem ter ferramentas para lidar com a vida, e ajudando quem ela acredita precisar mais.

Quando um dos filhos sente que a mãe é exigida demais por outro irmão e acaba vendo um ~~abuso~~ onde na verdade não há, dá início a uma série de conflitos de relacionamento na tentativa de defender a mãe, que não precisa de defesa . afinal, ela só esta tentando fazer o seu papel de mãe.

No caso do filho único, mesmo sem o conflito entre irmãos, esse pode se sentir que não atende à expectativa dos pais . o que pode ser angustiante, pois o papel de filho é só dele mesmo. Para os pais, porém, o papel de filho já se estabelece e se preenche no nascimento. O que eles esperam é conseguir ser bons pais para poder dar um bom caminho para os seus filhos e para que eles sobrevivam sem os pais; afinal, o esperado é que os pais venham a falecer primeiro, deixando os filhos que vão precisar sobreviver sem os pais por perto.

2 É Bagagem que trazemos

A bagagem que trazemos contém a história do nosso clã: as disputas, dificuldades e conquistas de gerações e gerações que nos antecederam, e também, é claro, a bagagem e a história dos nossos pais. Então posso entender que sou parte de um Sistema Familiar e não um ser isolado dentro da minha família. Nossa história é uma continuidade da existência do nosso clã; a cada geração, os filhos vêm trazer os desafios dos pais e ajudá-los a ampliar a maneira de perceber o mundo com Amor e entendimento. Nem sempre isso é claro e fácil

de vivenciar e perceber mas, quando podemos entender que cada um faz o melhor que pode com as ferramentas que tem e conseguimos olhar o outro sem julgamento, podemos trilhar um caminho mais fácil com Amor e perdão.

Então posso entender que a bagagem que trazemos contém, principalmente, as informações dos meus ancestrais, dos meus pais e as informações de como a nossa gestação foi vivenciada. Ao longo da nossa vida reproduzimos a bagagem que trouxemos, muitas vezes sem perceber que acabamos repetindo os mesmos conflitos. Quando consigo me distanciar e olhar o que vivo, posso ir entendendo e desconstruindo esses conflitos; colocando mais Amor, posso diminuir o tamanho da minha bagagem e transformá-la em uma ferramenta importante a meu favor, em vez de apenas repetir as lutas de gerações.

Por exemplo: se me senti excluída, desvalorizada na infância, porque minha gestação foi difícil e não desejada, provavelmente irei me sentir assim ao longo da minha jornada de vida; sempre menos importante e excluída do que a realidade que vivo. Mas eu posso identificar esse padrão, olhar para minha história e tentar olhar tudo o que há de bom a minha volta. Afinal de contas, os pais já nos presentearam com a vida! Está tudo certo! Não preciso continuar me escondendo e recriando uma realidade de exclusão. Posso entender o quanto sou importante por ser uma luz, um ser com grande importância assim como todas as outras pessoas... A partir do momento em que eu me aceito, o mundo me aceita.

3 É Conhecido e busca

A dificuldade de atingir o que buscamos está principalmente vinculada a continuarmos criando para a nossa vida aquilo que conhecemos. Por não conhecer o que buscamos é que se torna difícil consegui-lo. De alguma maneira ficamos recriando a mesma realidade de maneiras diferentes e, quando percebemos, estamos novamente vivendo uma dor muito parecida, ou uma frustração muito semelhante a outras já vivenciadas anos atrás.

É como um grande game, que nós alimentamos por termos as mesmas atitudes, gerando com isso os mesmos resultados. De alguma maneira, aquilo que nós conhecemos traz segurança e conforto, mesmo que não seja o ideal que gostaríamos, mas aqueles conflitos acabam nos preenchendo, pois são uma maneira de reviver e recriar as mesmas informações, ainda que de sofrimento. O corpo armazena a informação e, quanto mais uma história de vida tem conflitos de sofrimento, mais ele busca recriar outras histórias com a mesma informação. De qualquer maneira, então, novamente tudo vai depender de como eu percebo a história que vivo.

Por exemplo: se vivo uma situação em que me senti lesada, traída e roubada, por culpa de pessoas que só me fizeram mal, mesmo eu tendo dado o melhor de mim, então me sinto vítima da história que estou vivendo.

Agora vamos tentar mudar um pouco essa percepção: de alguma maneira, esse sentimento de traição e roubo eu já vivi em outros momentos da minha vida, e por algum motivo estou revivendo e recriando agora. Quanto mais eu me sinto assim, mais alimento essa dor e mais alimento esse tipo de situação em minha vida. Quanto mais tempo olho para essa dor (muitas vezes, passamos anos condenando algumas pessoas e sofrendo por isso dentro do nosso coração), menos eu olho adiante e não deixo espaço livre para a chegada de boas histórias. Se eu sinto essa dor e essa traição, vou ficar vivendo nessa frequência e recriando outros eventos que virão para a minha história com a mesma informação. E então, o que fazer?

Nesse caso, posso experimentar me afastar da situação e observar o que ocorreu. Então, também é preciso sair do julgamento e perceber que as pessoas que fazem parte desse evento não precisavam ter feito assim como eu acredito ser a melhor maneira de agir, e entender que cada um tem sua história e agiu dentro da sua própria crença, seus valores e sua verdade.

Outro ponto importante é sair do papel de vítima da situação e observar que eu criei esse evento para minha vida e ele vai durar o tempo que eu olhar para ele dessa maneira. Depois, o mais importante é observar a transformação positiva que essa dor, essa traição pode estar trazendo para minha vida. Se eu ficar olhando para a dor e sofrendo, não estou seguindo em frente. Para seguir em frente, preciso entender que tudo bem, foi ruim, eu sofri e agora? Agora eu posso escolher outro caminho, posso olhar para tudo o que a vida me reserva e quanto menos tempo eu perder com a dor, menos vou intoxicar meu corpo com emoções ruins. Amor e Perdão são a grande saída para que eu possa chegar onde quero. Precisamos mudar nossas atitudes dentro dos confrontos que vivemos para então criarmos uma realidade mais leve, mais positiva e mais livre de dor e luta.

Tudo o que a vida me proporciona é um grande presente. Sei mesmo que, às vezes, é quase impossível olhar assim, mas quando eu consigo perceber o presente que vem com todos os acontecimentos, vou me desarmando e criando uma onda de sincronidade positiva, e cada vez vai ser mais fácil e possível realizar a minha busca. Eu preciso sim ACREDITAR! Acreditar que sou capaz, acreditar que tenho valor, acreditar que sou amada, acreditar que sou bem-vinda.

É muito importante acreditar porque, quando eu me aceito, me acolho em todas as minhas partes, as outras pessoas passam a se manifestar da mesma maneira comigo. O mundo me trata como eu me trato, porque eu crio o meu mundo. É muito importante que eu olhe para todas as coisas que não aceito em mim, que julgo em mim e que não admiro em mim, e acolha esses sentimentos. Eles são sentimentos que fizeram parte da minha história e que de alguma maneira contribuem para hoje eu ser quem sou. Está tudo bem, somos

seres humanos, seres de luz, erramos e acertamos sempre. Não preciso me julgar, me condenar em pensamentos. Preciso, sim, olhar no espelho e ACEITAR tudo o que sou. Sim, eu acredito ter feito uma coisa ~~que~~ que me trouxe sofrimento, mas, ~~é~~ tudo bem!+ Fiz o melhor que podia. Eu me perdo e me aceito, e assim posso fazer com todos os pensamentos ruins que tiver. Eu sou um ser de luz, especial, e posso tornar a minha realidade melhor e maior. Posso ampliar tudo o que há de bom em minha vida, assim que reduzir tudo o que dói em minha vida. Não é necessário alimentar a dor; podemos deixar de ter apego a ela e ao sofrimento para sermos acolhidos e cuidados pelos outros, e sim aceitar e acolher o que somos para então sermos acolhidos pelo mundo.

Nascemos para brilhar! Viemos da luz, e qualquer coisa que seja diferente disso é só correspondente à maneira como a nossa história familiar se manifesta; é a maneira como estamos olhando para o nosso mundo que cria a nossa história. Por isso é necessário sair do julgamento, desconstruir a percepção que tenho, para então construir uma nova percepção, com Amor e entendimento, principalmente por mim. Assim que consigo me ampliar no Amor, eu consigo então integrar esse sentimento para tudo o que eu vivo, e então transformo a minha história.

Em Piunti, 2013, O que o corpo nos diz?

O corpo sinaliza exatamente como nós percebemos o mundo que vivemos. Quando sentimos uma dor no nosso corpo, é importante que se pergunte:

- Há quanto tempo estou sentindo essa dor?
- Quando essa dor piora, o que aconteceu no meu dia?

Com essas perguntas, fica mais fácil identificarmos quais são os gatilhos que desencadeiam a dor que estamos sentindo.

Dor muscular

A dor muscular aparece quando nos sentimos impedidos de realizar uma ação, ou quando nos confrontamos com a evidência de não sermos capazes de realizar a ação; também pode indicar uma grande desvalorização pessoal. Como solução para aquele momento de conflito, o corpo elabora um músculo mais potente.

Cada parte do corpo que dói significa que estamos percebendo nossa realidade com o impedimento em realizarmos uma ação específica dentro da nossa história.

Vou descrever para vocês identificarem as regiões do corpo e o que elas sinalizam, em cada parte, mas é uma descrição enxuta, apenas um ponto de partida:

O lado direito do corpo geralmente sinaliza a relação com parcerias, irmãos, e pais, e o lado esquerdo sinaliza o eixo da relação mãe e filho, casa, meu ninho de origem. Essa

análise precisa de mais detalhes e da história de cada indivíduo para realizar-se uma leitura mais completa da sinalização da dor.

Coluna

A coluna é a estrutura do nosso corpo. É como o alicerce de uma casa . ou seja: se a estrutura do nosso lar estiver abalada, ela vai doer. Se sentimos contrariedades que muitas vezes não conseguimos resolver, ela dói na altura do pescoço. Se nos sentimos divididos entre pessoas que fazem parte da nossa estrutura de base, ou até em tomar decisões com duas possibilidades, nos sentimos divididos ao meio e podemos ter dor torácica. Se sentimos dor na base da nossa estrutura, na lombar, pode sinalizar que ficamos sem chão, que estamos ~~%desabando+~~; essa dor traduz também uma sensação de desvalorização pessoal.

Braços

Dor nos braços geralmente sinaliza um impedimento de realizar, fazer algo que se deseja. Sinaliza também quando não conseguimos trazer algo para perto de nós, ou quando queremos empurrar para longe uma situação que nos incomoda. Quando aparece a dor nas mãos, pode representar a quebra de um acordo, alguém que interrompeu um compromisso comigo e eu não pude evitar, por exemplo. Quando essas dores do braço aparecem nas articulações (ombro, cotovelo e dedos), pode mostrar uma dificuldade de se articular para resolver algo que se está impedido de realizar.

Pernas

As dores nas pernas, geralmente, surgem porque não conseguimos seguir o caminho que pretendemos. Sentimo-nos impedidos de ~~%e vir+~~, de estar onde gostaríamos de estar, e o corpo sinaliza a nossa resistência em conseguir ficar onde queremos ou chegar onde pretendíamos. Os joelhos podem representar o fato de nos sentirmos submetidos a uma realidade ou condição com que não concordamos. Os tornozelos podem manifestar a sensação de que estou acorrentada a uma história e não consigo me libertar dela; já quando torcemos o tornozelo, a interpretação possível é de que está indo tudo ~~%por água abaixo+~~, porque havíamos escolhido um caminho e de repente ele se modificou.

Essa é uma descrição resumida do que podemos entender dentro do nosso corpo. Ele nos mostra cada sinal, cada detalhe da nossa história. O corpo representa a legenda de como nos sentimos diante das situações que enfrentamos no dia a dia.

Os impedimentos que levam a essas dores, geralmente, são pequenas contrariedades do cotidiano e da relação em família. Aqueles momentos em que, muitas vezes, expressamos uma insatisfação que sempre se repete . por exemplo, quando nos aborrecemos com algo em que esperávamos que o outro fosse fazer a ~~%parte dele+~~, e diversos tipos de insatisfação que fazem parte das relações humanas.

O atendimento em Terapia Corpo e Mente, observado dentro das 7 etapas da Abordagem Integrativa Transpessoal, acontece assim:

- 1- Reconhecimento:** Essa primeira etapa acontece com a chegada do paciente ao consultório. O fato de o paciente estar indo em busca de um método que o auxilie em seu caminho de vida, já é o reconhecimento em si. O paciente vai em busca de uma resposta, e encontra então a proposta da TCM nesse momento que é: o mais importante para nos curarmos de qualquer sintoma, seja ele físico ou emocional, é a mudança de percepção. Sempre que mudamos a percepção, é possível deixar de ver a situação como um grande problema, saindo então de um conflito. É como se, de repente, surgisse a porta de saída para aquele momento tão difícil. (Piunti, 2013)

- 2- Identificação:** Acontece a identificação no momento em que o paciente entra em contato com sua queixa e observa os padrões que se repetem em seu caminho (padrões fractais), pontuados pelo terapeuta. Há uma busca dos sintomas dentro das Leis de Percepção Biológica da TCM, da bagagem que ele traz e dos padrões conhecidos e onde ele quer chegar. Nesse momento podem ocorrer sensações físicas, sentimentos e pensamentos vivenciados. Ele pode observar a mesma sensação que se repete nesses padrões fractais em diferentes momentos de sua história. Aqui temos a percepção do paciente sobre sua história, e a presença de medo, raiva e ansiedade (cérebro subcortical). A pergunta para o paciente quando ele observa essas repetições é: faz sentido para você? E a resposta vem da observação do paciente que identifica os pontos de repetição em sua história, nesse momento ele tem inclusive uma descarga simpática (adrenalina), apresentando lubrificação dos olhos, palpitação e sudorese.

- 3- Desidentificação:** Nesse momento o paciente consegue observar sua história do lado de fora dela. É feito a partir dele é convidado a olhar os padrões que se repetem do lado de fora, como um observador de seu movimento, nessa fase ele já está desidentificado de seu problema e consegue analisar de um outro ângulo o conflito que ele vivencia. Teoricamente ele já está conseguindo refletir, e no ponto de vista teórico ele já tem uma nova maneira de observar sua história.

- 4- Transmutação:** Nessa etapa surge uma multiplicidade de paradigmas, nada é inteiramente certo ou inteiramente errado. Há uma luta entre permanecer no padrão conhecido vivenciado até o momento, mesmo que dentro de um conflito ou continuar rumo ao desconhecido que assusta e atrai o paciente para uma nova possibilidade. Nesse momento o paciente é impulsionado para a etapa seguinte. As emoções ditas negativas como raiva e medo são emoções de defesa e precisam ser aceitas. Nesse momento, é preciso aceitar as nossas defesas para então podermos parar de nos defender. (Piunti, 2013)
- 5- Transformação:** Acontece um salto do paciente, uma mudança de nível, onde ele começa a vivenciar e experienciar em sua história uma nova ordem de valores. É uma resultante da síntese do questionamento ocorrido na etapa anterior. Nesse momento o paciente vivencia o processo, sua história de uma nova maneira, com outra abordagem de seu conflito, que então deixa de ser um conflito em si e passa a ser apenas uma possibilidade. Ele vivencia e sente seu caminho com leveza, entendimento e abre espaço para novas possibilidades. O paciente deixa de ser expectador de sua história e passa a ser roteirista de seu momento. Ele já apresenta melhora dos sintomas físicos e emocionais que antes o incomodavam.
- 6- Elaboração:** Essa fase resulta da transformação do paciente. Da corporificação de sua nova etapa. O paciente cria novas possibilidades para experienciar sua história e ainda pode articular ~~os~~ velhos vícios+. Escutei uma frase de uma paciente que traduz esse momento: ~~Quando~~ quando estou nessa situação (conflito) penso com minha cabeça de antes, e então vou para minha nova cabeça e consigo olhar diferente e viver essa situação de uma forma mais fácil.+ Nesse momento o paciente já sente a sua Bagagem mais leve, deixa o padrão conhecido e vivencia sua busca.
- 7- Integração:** A integração desse conhecimento na vida cotidiana do paciente. Nesse momento o Ser integral, o paciente passa a viver a sua nova história, se sentindo conectado com o cosmos, sua existência tem um sentido maior. Ele consegue perceber o fluxo do Universo e o movimento que a vida dispões para que ele a cada dia cresça em seu caminho. Nesse momento o paciente passa a experienciar sua história a maior parte do tempo no neocórtex, onde há compaixão, entendimento, amorosidade e realização.

No eixo experiencial, acontece os diferentes níveis do ser: razão, emoção, intuição e sensação (R.E.I.S.), e no movimento do eixo evolutivo, à dimensão superior de consciência humana.

Dentro da Pesquisa em ação, formatei um curso de Formação em TCM, para terapeutas, com aulas práticas e teóricas. Tenho hoje dezenas de profissionais que concluíram a formação em TCM e reproduzem o tratamento com ótimos resultados com seus pacientes.

Essa técnica além do setting terapêutico, tem sua aplicação com grupos que visam melhorar e mudar seus caminhos, famílias. Passei também a desenvolver esse trabalho em empresas, visando a integração do ser, que estará então desenvolvendo suas atividades no trabalho desarmados e em integração, como roteiristas de suas histórias, vivenciando sua busca e quebrando padrões e crenças que geravam aprisionamento.

%%a maioria das pessoas adultas passa muito de seu tempo de vigília no exercício de uma atividade profissional. Considerando que uma jornada comum de trabalho usa aproximadamente 40 horas por semana, com uma conta simples, pode-se estimar que cada ser humano comum dedica mais ou menos um quarto do seu tempo acordado ao trabalho... o que justifica buscar contribuições para melhorar a qualidade de vida. Talvez até colaborar na construção de imagens, imaginação, a partir de uma nova visão do mesmo ponto, mais um ponto de vista que possa contribuir para a ampliação da consciência individual e planetária+

(Holtz, 2014)

Então com todo esse caminho percorrido até o presente momento, gerou-se a necessidade de fundamentar e embasar o método Terapia Corpo e Mente para que tenha seu desenvolvimento reconhecido academicamente.

Um ser humano é a parte do todo, por nós chamado de Universo. uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele experimenta a si próprio, a seus pensamentos e emoções como algo separado do restante . como um tipo de ilusão de óptica da consciência (Eistein, A. in Vaughan, F. 1985, p. 13).



Figura 10: Baby Dream

Fonte: <http://pt.dreamstime.com/imagem-de-stock-royalty-free-beb%C3%AA-bonito-que-prende-um-globo-image17247456>

Terapia Corpo Mente
Instrumento da Paz Planetária

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque F.S. e Silva, R.H. A amígdala e a tênue fronteira entre memória e emoção. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul vol.31 no.3 supl.0 Porto Alegre, 2009
- Assagioli, R. Ser Transpessoal. España: Gaia, 1993. 334p.
- Ballone, G.J. <http://www.cerebromente.org.br/n11/doencas/estresse.htm>; acessado em 10-12 2014
- Beck AT, Rector NA. Cognitive approaches to schizophrenia: theory and therapy. Annu Rev Clin Psychol. 2005;1:577-606.
- Broglio C, Gomez A, Duran E, Ocaña FM, Jiménez-Moya F, Rodríguez F, et al. Hallmarks of a common forebrain vertebrate plan: specialized pallial areas for spatial, temporal and emotional memory in actinopterygian fish. Brain Res Bull. 2005; 66(4-6):277-81.
- Brown, A.; Dowling, P. Doing research/reading research: a mode of interrogation for teaching. Londres: Routledge Falmer, 2001.
- Cannon, Walter B. Stresses and Strains of Homeostasis. American Journal of the Medical Sciences. January 1935 - Volume 189 - Issue 1 - ppg 13-14
- Cervo, A. L.; Bervian, P. A. Metodologia científica. 3. ed. São Paulo: McGrawHill, 1983.
- Cheniaux Jr, E.. Manual de Psicopatologia. Editora Guanabara Koogan, 2002.
- Chopra, D. O Poder da Consciência: Respostas para os maiores desafios da vida. Ed. Leya, 2012
- Damásio A. Descartes Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Putnam; 1994.
- Eckert, A. O Tao da Cura. Editora Ground, São Paulo, 2011
- Holtz Filho, S. Pedagogia Transpessoal aplicada na empresa: um novo paradigma na comunicação social. Florianópolis, SC, 2014
- Hülshoff, T. Emotionen: eine Einführung für beratende, therapeutische, pädagogische und soziale Berufe. E. Reinhardt, 2001, 333pg
- Kast, V. Komplextheorie gestern und heute. Empirische Forschung in der Jungschen Psychologie. In: Anal Psychol 1998, 29:296-316
- Kenneth, R. Weil, P. ,Deikaman, A. J. Cartografia da Consciência Humana. vol. 5/l. Petrópolis: Vozes, 1978. 99p.
- Khansari D N - Effects of stress on the immune system - Immunol. Today, v.11, no. 5, p.170, 1990
- Leloup, Jean-Yves. Carência e plenitude; elementos para uma memória do essencial. Petrópolis: Vozes, 2001. 230p.

Leloup, Jean-Yves. O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial. *In*: LIMA, Lise Mary Alves de (org.) Petrópolis: Vozes, 1998. 133p.

Lewin, K. Die lösung sozialer konflikte .Bad Nauheim, 1953

Lipton B.H.. A Biologia da Crença Ciência e espiritualidade na mesma sintonia: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres. SP, Butterfly Ed., 2007

MacLean PD. The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions. New York: Plenum Press; 1990

Mandelbrot, B. Objetos Fractais. RJ, Gadiva, 1991

Markolin, C. Extraído de www.LearningGNM.com / Acessado em 19 janeiro, 2015

<http://www.learninggnm.com/documents/GNM%20Therapy%20Portuguese.pdf>.

Markolin, C. O paradigma da medicina do Dr. Hamer . EXPLORE! Vol. 16/Nr.2 . 2007

Maslow, A. H. Toward a psychology of being. 2ª ed. New York: D. Van Nostrand Company, 1968. 240p.

Mattos, A.C. Notandum 30 set-dez 2012 CEMOrOC-Feusp / IJI-Universidade do Porto

Mayr, E. Evolution and the diversity of life: selected essays [Evolução e a diversidade da vida: seleção de ensaios]. Cambridge, Mass., The Belknap Press of Harvard University Press, 1976

Piunti, V.O.M. A trajetória da Borboleta: Como sair do casulo e voar ao encontro de nossos sonhos! Itu SP, ed. Ottoni, 2013

Saldanha, V. A psicoterapia transpessoal. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos tempos, 1999. 190p.

Saldanha, V. Psicologia Transpessoal Abordagem Integrativa - Um Conhecimento Emergente em Psicologia da Consciência, ed. UNIJUI, RS, 2008

Saldanha, V. U Psicologia Transpessoal - Abordagem Integrativa, ed. UNIJUI, RS, 2014

Saldanha, V. e Saldanha, V.P. em

http://www.alubrat.org.br/img/File/O_que_e_Psicologia_Transpessoal.pdf, acessado em 28 de janeiro de 2015

Servan-Schreiber, D. Curar o Stress, a Ansiedade e a Depressão sem Medicamento Nem Psicanálise, ed. Sá, SP, 2004

Silva, A. Valores Humanos e Transformação num Contexto Transpessoal. Monografia apresentada no Curso de PósGraduação em Psicologia Transpessoal Lato Sensu do CESBLU . Centro Educacional de Blumenau & ALUBRAT . Associação Brasileira de Transpessoal como requisito para obtenção do título de Especialista em Psicologia Transpessoal. Campinas/ SP. 2008

Silva, D.F. Psicologia e Acupuntura: Aspectos Históricos, Políticos e Teóricos. Psicologia Ciência e Profissão, 2007, 27 (3), 418-429

Skinner, B. F. (1978). Reflections on Behaviorism and Society, cap.4. Prentice . Hall: Englewood Cliffs,N. J. Trabalho apresentado na Humanist Society, São Francisco, maio/1972. Publicação original: The Humanist, julho/agosto,1972.

Squire LR & Kandel ER. Memory: from mind to molecules. New York: W.H. Freeman and Company; 2000.

Sutich, A.J. Some Considerations Regarding Transpersonal Psychology. In: The Journal of Transpersonal Psychology, v. I, n. 1.1969, 72p.

Tripp D. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005

Vaughan, F. Novas dimensões da cura espiritual. São Paulo : Cultrix, 1985. 278p.

