

O que é Bioessíntese¹

David Boadella

1. Desenvolvimento e Contexto Histórico na Inglaterra

Bioessíntese é uma psicoterapia somática, por mim desenvolvida, no começo dos anos 70. Minha abordagem é o resultado de muitos anos de experiência em terapia Reichiana, o que torna necessário um breve conhecimento sobre Wilhelm Reich.

Reich era um psicanalista que trabalhava com Freud em Viena, na década de 20. Ele manteve vivo o trabalho inicial de Freud e Breuer, que enfocava a economia de energia da neurose e a liberação expressiva da emoção. Reich desenvolveu seu método de análise do caráter em Viena e Berlim, método este que via o caráter como uma proteção defensiva contra as ameaças às necessidades primárias (básicas). Alguns anos mais tarde, em Copenhague e Oslo, Reich desenvolveu um método chamado “vegetoterapia”, o qual trabalhava diretamente com as raízes somáticas de resistência caracterológica, sob a forma de um sistema de tensão muscular que Reich denominou “couraça”. A neurose estava fisiologicamente ancorada nestas tensões e em distúrbios associados ao ritmo respiratório. Reich via a estase da libido expressa como uma estase da energia sexual, que resultava em uma capacidade reduzida para o contato profundo e a gratificação orgástica. A vegetoterapia usava toque e movimentos expressivos para elicitar impulsos reprimidos que estavam travados na couraça muscular. O cliente era levado a recobrar a função de pulsação em seus tecidos e expressões, e isto emergia espontaneamente, à medida que a couraça muscular se dissolvia.

Recebi minha terapia pessoal de Paul Ritter em Northingham, entre 1952 e 1957 e, posteriormente, obtive instruções adicionais em vegetoterapia com Ola Raknes, principal terapeuta Reichiana da Noruega.

No final dos anos 60, duas linhas de desenvolvimento emergiram da tradição Reichiana, e se estabeleceram em Londres. A primeira delas era a Psicologia Biodinâmica, um método desenvolvido por Gerda Boyesen, em Oslo, que trabalhava com formas variadas de massagem que liberavam a energia bloqueada. Quando ela se mudou de Oslo

para Londres, em 1969, organizei seus primeiros seminários profissionais. Publiquei seus trabalhos teóricos e fiz muitos grupos para treinamento terapêutico, no Instituto Boysen de Psicologia Biodinâmica. A segunda linha de desenvolvimento era a Análise Bioenergética, criada por Alexander Lowen e John Pierrakos em Nova Iorque. Em 1968 ajudei a organizar a primeira oficina terapia (Wokshop) de Lowen na Europa. Dois anos depois, fundei o Jornal de Pesquisa em Bioenergética, e fui convidado por Lowen a participar de sua primeira Conferência Internacional no México, em 1971. Meu jornal publicava artigos de todos os principais terapeutas que escreviam sobre Bioenergética. Subseqüentemente, trabalhei como instrutor em muitos programas de educação Bioenergética.

Minha abordagem terapêutica foi fortemente influenciada não somente por Reich e seus sucessores, mas também por inúmeros profissionais, que enfatizaram a importância, para o entendimento da saúde e da doença, de insights advindos da embriologia e do estudo da vida intra-uterina.

O principal foi Stanley Keleman, diretor do Centro para Estudos Energéticos, em Berkeley. Keleman tem uma vasta e rica experiência, não somente no Instituto de Análise Bioenergética, onde é instrutor de doutorandos (sênior Trainer), mas também no Centro de Estudos Religiosos, dirigido por Karlfield Durkheim na Alemanha; e com Nina Bull, diretora do Centro de Pesquisa de Posturas Motoras na Academia de Médicos e Cirurgiões, Universidade de Columbia, Nova Iorque. Keleman ensinou-me como ler as qualidades expressivas de uma pessoa, e como começar a entender a anatomia emocional do corpo.

O termo “Bioessíntese” foi primeiramente utilizado por Francis Mott, um analista inglês que trabalhava com uma psicologia configurativa, enraizada em estudos profundos da vida intra-uterina. Mott era paciente de Nandor Fodor, que havia sido paciente de Otto Rank. Mott estava, na época, em discussão com Roberto Assagioli, fundador da Psicossíntese. Mott dizia que seu trabalho era uma bioessíntese, porque lidava com as raízes orgânicas do processo vital durante a vida embrionária. Apesar disso, Mott trabalhava somente psicologicamente; seu principal instrumento era a interpretação dos sonhos.

O trabalho de Mott foi grandemente expandido e desen-

1 Tradução de Ana Luiza Mentz (Escola de Bioessíntese do Rio de Janeiro)

volvido por Frank Lake na Inglaterra, que pesquisava psicologia pré-natal e integração primária. Frank Lake praticava uma forma profunda de terapia regressiva, que ele desenvolveu na Inglaterra nos anos 50, primeiro usando LSD, e depois mais eficazmente, estimulando mudanças de consciência através da respiração profunda. Lake era um terapeuta na tradição da abordagem de relações objetais inglesa, liderada por J. D. Fairbairn e Harry Guntrip. Introduzi a abordagem dinâmica de Lake em Londres, e comecei a ver que a minha abordagem terapêutica envolvia a reunião de três diferentes tradições desenvolvidas a partir de Freud: uma traçada por Reich, Lowen e Gerda Boyesen, que enfocava o fluxo da energia libidinal; outra que se originava em Rank, seguindo até Francis Mott, que enfocava a experiência pré-natal; e uma terceira, que passava por Melanie Klein; os terapeutas que trabalhavam com relação neo natal e Frank Lake que enfocava a relação mãe-filho.

A integração destas abordagens foi primeiramente apresentada em uma conferência chamada "Tensão e estrutura do Caráter", no Instituto Tavistock de relações Humanas, em Londres, janeiro de 1974.

Após a morte de Mott, adaptei o termo "biossíntese" para cobrir minha terapia particular, e para distingui-la da Bioenergética e da Biodinâmica. A palavra significa "integração da vida". Fui então escolhido para descrever a fusão de 3 fluxos libidinais que se diferenciam nas primeiras semanas de vida embrionária, fluxos estes que se separam em estados neuróticos, e o funcionamento integral, essencial para a saúde física e mental. Estes conceitos serão amplamente descritos mais adiante.

Em 1976, fui convidado para ser diretor do recém formado Instituto para o Desenvolvimento do Potencial Humano em Londres, que teve David Blagden Marks, diretor do primeiro Centro Europeu de Desenvolvimento, como seu fundador. Neste Centro, ensinei, durante 6 anos, os princípios da integração terapêutica. Em 1982, fundei o Centro de Biossíntese, afim de coordenar uma rede de grupos de treinamento, originária na Inglaterra, e que agora estão espalhados por mais de trinta países da Europa, Américas do Norte, e Sul, Japão e Austrália. O Centro não tem um edifício próprio, específico, e vai sobreviver acima das ligações às estruturas e organizações hierárquicas. Biossíntese é um sistema aberto, e não fechado. Desta maneira, não é um conjunto fixo ou definitivo de terapias ou métodos, mas sim uma rede de conceitos e práticas, sempre em desenvolvimento, traçada a partir de várias fontes, e integrada em um nível superior. Como um sistema ecológico que prospera dentro da diversidade, e que, ao mesmo tempo, é unificado pela coerência e cooperação entre seus componentes (prática e princípios).

2. Hipóteses Teóricas

2.1 A Imagem da Pessoa

A palavra "pessoa" vem do grego *persona*. *Persona* era uma máscara que escondia a face das pessoas. Não se po-

dia vê-la, mas se podia escutar sua voz. Ela era reconhecida através do som: *per sona*.

A Biossíntese herdou de Reich a visão na qual a pessoa pode ser compreendida a partir de 3 níveis de profundidade existencial. Na superfície vemos a máscara: uma "armadura" de proteção do caráter formada como uma defesa às ameaças à integridade do indivíduo na infância, ou até mesmo antes. A natureza destas ameaças serão consideradas agora. As defesas do caráter apresentam um falso self, que oculta o verdadeiro self (eu), que foi ameaçado na infância. Quando estas defesas começam a afrouxar-se, uma segunda camada de sentimentos dolorosos, incluindo a raiva, a ansiedade e o desespero, aparece. Sob esta camada existe uma outra primária, formada por sentimentos centrais, nucleares, de bem-estar, amor e auto-confiança. A frustração desta camada gera a segunda camada, caracterizada como uma camada de angústia, e a repressão desta angústia e de protesto, por sua vez, criam a máscara.

As defesas do caráter permitem às pessoas serem classificadas de acordo com seus padrões de defesa como uma forma de estratégia de sobrevivência. A resistência precisa ser respeitada em sua função de proteger a vida, e as qualidades únicas do indivíduo que estão contidas e representadas nos padrões de caráter, precisam ser reconhecidas, elicitadas e valorizadas.

A singularidade de uma pessoa está enraizada em seu físico e corporificada em seus tecidos. Assim, as qualidades da vida pessoal estão refletidas em qualidade de tônus muscular, expressões faciais, ritmo respiratório e na organização dos estímulos. O terapeuta vê pessoas cujos corpos foram condicionados pelas imagens restritas que elas formaram a partir das demandas do meio. Ver claramente uma pessoa é vê-la por dentro dessas imagens restritas, encapsuladas em seu caráter, e ver além das condições impostas pela couraça muscular.

A Biossíntese não vê a pessoa reduzida somente ao seu corpo físico. Pesquisas recentes confirmaram a antiga idéia de que temos um corpo energético que se expande além de nosso corpo físico, e o circunda. Este corpo energético é chamado "bioplasma" na União Soviética, "perispírito" no trabalho do biofísico brasileiro Hernani Andrade, e, na tradição mística, ele corresponde à "aura".

A Biossíntese reconhece estes dois tipos de existência, somática e trans-somática, e procura relacioná-las, para que a pessoa se sinta "em casa" em ambos os mundos. A ênfase dada à forma orgânica e à animação somática como expressões da singularidade da pessoa é complementada pelo reconhecimento que estas são encarnações de qualidades de uma essência que pode transcender tanto o nascimento como a morte. Em Biossíntese, nos referimos à esta dimensão transpessoal como formando as raízes internas de uma pessoa. A maior parte do trabalho terapêutico consiste em ajudar a pessoa a corporificar o seu inner ground (ground interno) em sua vida exterior; e a descobrir, através do aprofundamento do contato com a riqueza do seu corpo,

uma forma verdadeira para seu mundo interno.

2.2 Conceitos de Saúde e Desordem Psicológica

A partir do momento que, em Biossíntese, trabalhamos com a unidade corpo-mente-espírito (ou essência), não nos é possível ver a saúde mental separada da saúde física e espiritual.

A saúde está fundamentada em um funcionamento rítmico-oscilatório, numa atividade vital de pulsação de alegria e prazer. Esta pulsação é vista no bioplasma.

“Dentro de uma pessoa que está viva e fluindo, os centros de energia estão brilhando e pulsando; eles emitem luz, e são indispensáveis para a quantidade de energia que é metabolizada no organismo. Esta é uma configuração de energia pulsante, que tem muitas variações de nuances, que aparece como se estivesse tremulando, oscilando e pulsando com a vida.” (J.P).

A expansão e contração do campo energético corresponde ao processo de contração e expansão nos tecidos corporais. As pulsações do líquido cérebro-espinhal (10-14/min), os ritmos do cérebro, o batimento cardíaco, o processo ondulatório da respiração e a extensão e relaxação dos músculos, todos expressam esta oscilação fundamental do processo vital. Os aspectos seguintes serão desenvolvidos a partir de um artigo escrito por Ola Raknes:

Aspectos Somáticos da Saúde

1. A respiração é regular e rítmica, com movimentos livres e fáceis do tórax. A peristalse abdominal não é espástica nem flácida, mas funciona com uma sensação interna de bem-estar.
2. O organismo se encontra em estado de bom tônus (eutonia). Os músculos podem mover-se por entre estados de tensão e relaxação, sem estarem cronicamente rígidos ou colapsos. A pressão sanguínea é normal e o pulso venal nas pernas está funcionando bem.
3. A pele é quente, com um bom suprimento sanguíneo. A face é vivaz e móvel. A voz é expressiva e não mecânica. Os olhos são comunicativos e luminosos.
4. O orgasmo é também uma pulsação rítmica involuntária, gratificante, e um sentimento de amor para com o parceiro. Sentimentos sexuais e afetivos podem ser sentidos por uma mesma pessoa.

Aspectos psíquicos da Saúde

1. Habilidade para relacionar expressões externas e necessidades internas, e ser capaz de funcionar a partir de necessidades vitais primárias e distingui-las de hábitos secundários.
2. Habilidade de fazer contato com outras pessoas, sem idealizações, projeções ou outras defesas distorcidas. Habilidade para distinguir contatos genuínos de contatos substitutivos, e valorizar e cultivar os primeiros.
3. Habilidade de conter e expressar sentimentos, e tomar

decisões em relação a quando realizar cada um deles.

4. Estar livre de ansiedades, quando não existir o perigo.
5. Coragem para defender o que acredita ser o certo, mesmo quando existir o perigo.

Aspectos Espirituais da Saúde

1. Contato com fontes pessoais profundas de valores que transmitem uma sensação de movimento e sentido.
2. Força existencial para lidar com crises, sem ser dominado pelo desespero.
3. O sentimento que a vida é um processo de respeito em eterno aprofundamento, pelo próprio coração e pelo coração dos outros.
4. Estar livre de culpas neuróticas, e disposições para encarar responsabilidades reais.

Se estas são as qualidades de saúde, a desordem é a perda destas qualidades. Na aura, isto aparecerá como um embaçamento da iluminação e uma necessidade, ou atividade frenética na qualidade vibratória do campo. Em Biossíntese, reconhecemos três diferentes formas de couraça:

1. Couraça Visceral

É um colapso ou disfunção na peristalse ou na respiração. Existirá uma tendência a hiperventilação crônica ou a hipoventilação crônica. Assim como a um sistema bloqueado no abdômen (Síndrome do Intestino irritado). Em formas extremas, estas disfunções podem ser expressas como uma disposição à asma ou colite.

2. Couraça Muscular e Couraça dos tecidos

O tônus muscular pode estar desequilibrado em duas direções: hipotonus (fraqueza, falta de carga energética) ou hipertonus (sobrecarga, tensão). A couraça dos tecidos está relacionada com a disposição dos líquidos dos tecidos, e a eficácia de bombeamento venal, que quando se torna morosa, pode produzir uma variedade de distúrbios na distribuição dos fluidos, descritas em detalhes no trabalho de John Olesen. Nas formas extremas vemos a tendência a dores reumáticas ou doenças cardiovasculares (hipertensão, estresse cardíaco).

3. Couraça Cerebral

Pode aparecer sob a forma de distúrbios no ritmo cérebro-espinhal, ou distúrbios dos processos de carga bioelétrica do cérebro (corrente trans-cefálica). Pode também aparecer sob a forma de distúrbios da visão e de contato visual. A tendência ao pensamento obsessivo ou à desordem esquizofrênica do pensamento seriam expressões severas da couraça cerebral.

Há perigo em separar carneiros de cabras, os saudáveis que não necessitam de terapia, dos doentes, que necessitam. É mais realista ver a saúde como um espectro, e reconhecer a capacidade para reações neuróticas nas assim chamadas pessoas saudáveis, e a capacidade para a saúde de indivíduos perturbados. Na verdade, o progresso na terapia depende do

movimento do terapeuta em direção às reservas de saúde, até então escondidas, de seu cliente.

2.3 Aquisição do Distúrbio

Seja com Freud, vendo a origem da neurose no período edípico, ou com Melaine Klein, quando procuramos esta origem nos primeiros anos de vida, ou ainda com Lake e Mott, levando-a ao período pré-natal, o efeito do choque entre os desejos humanos e o processo civilizatório é a quebra da unidade do organismo. Esta perda da unidade afeta a integração funcional de três camadas embrionárias. No corpo, elas se desenvolvem durante a primeira semana de vida, como partes internas (endoderma), externa (ectoderma) e intermediária (mesoderma) da massa celular em desenvolvimento. No corpo da criança ou do adulto, vemos a perda de ligação entre os grupos de órgãos principais que correspondem às seguintes camadas embrionárias:

Endoderma: órgãos digestivos e pulmões;

Mesoderma: ossos, músculos e sangue;

Ectoderma: Pele, órgãos dos sentidos, cérebro e nervos.

O efeito desta desunião é tirar a ação do pensamento e do sentimento, a emoção do movimento e da percepção, a compreensão do movimento e do sentimento.

Existem lugares no corpo, onde estas disfunções estão localizadas: entre a cabeça e a espinha, na nuca; entre a cabeça e o tronco, na garganta; e entre a espinha e os órgãos internos do tronco, no diafragma.

Estas três áreas correspondem a três importantes fases do ciclo maturacional do desenvolvimento infantil:

A pressão do nascimento é fortemente experimentada na nuca, estendendo-se até a testa. Pode quebrar a conexão da cabeça com o corpo.

Problemas orais e de desmame exercem pressão na garganta e misturam o respirar com o sugar.

Repressão anal e genital, ambas funcionam através da contração do diafragma, ponte natural entre respiração e movimento.

Três fluxos de afeto podem ser identificados na vida fetal. Eles existem sob a forma de sensações pulsantes, movendo-se por entre diferentes partes do corpo. O primeiro destes fluxos é o fluxo umbilical, que vem da placenta, através do cordão umbilical até o centro do corpo. Se a mãe está gostando de sua gravidez, se está emocionalmente bem, esta sensação de bem-estar é comunicada à criança. Porém, antes do nascimento, o feto é afetado, também pelo cordão umbilical, por estados emocionais fortemente negativos vindos da mãe. O afeto materno negativo pode ser comunicado através dos hormônios sanguíneos. No período logo após o nascimento, os toques da pele da criança, de seus olhos e ouvidos, podem criar padrões básicos de hipo ou hiper sensibilidade, no ponto mais alto do afeto fetal, que ela trouxe do útero. O manuseio da postura e do movimento da criança pode criar distúrbios nas sensações sinestésicas, e criar inúmeros padrões de reações de susto.

Os padrões de defesa do caráter são maneiras aprendidas

de enfrentar estes estresses prematuros.

Os vários tipos de caráter descritos na Psicanálise e na Bioenergética podem ser vistos como formas aprendidas de tentar enfrentar estes estresses prematuros. Três funções, em particular, podem ser usadas para diferenciar o tipo de defesa que a pessoa usa.

A primeira está relacionada com a quantidade de energia total disponível para a auto-proteção. Podemos distinguir a polaridade entre a quantidade e a qualidade da carga energética, que será relacionada a como uma pessoa respira. O excesso de carga (overcharged) aparece sob a forma de uma tendência a lutar ou reagir exageradamente em situações estressantes, e uma tendência a contar esta energia ou descarregá-la explosivamente. A falta de carga (undercharged) levará a pessoa a reagir com mais passividade e resignação às situações ameaçadoras. Estamos lidando, em parte, com uma polaridade natural do sistema nervoso, e em parte com um padrão de resposta induzido pela sua formação, educação. Sendo assim, podemos rodear a criança com estímulos, para aumentar seu nível de carga, ou podemos criá-la em um meio pouco estimulante, que lhe ofereça poucos desafios. Hans Selye mostrou que algum nível de estresse (desafio) é necessário à saúde, e que a carga excessiva ou a falta de carga são evidências da falta ou excesso.

A segunda função está relacionada com o nível de enraizamento de uma pessoa, e se relaciona com o nível de tônus. Pessoas com egos fortes, usados de maneiras defensivas, desenvolvem várias formas de rigidez, nas quais o corpo pode ser visto como hiper-estendido. Estas pessoas tendem a ser compulsivas, fixadas na realidade externa, especialmente a compulsão para trabalhar “duro” em alguma coisa. Se a musculatura for hipotônica e pouco estendida, a pessoa se sentirá sem base, sem “chão”. Ela terá maiores dificuldades de se adaptar ao mundo externo, e tenderá a recolher-se ao mundo interno. Formas extremas de falta de bases, de raízes, aparecem como tendência a desenvolver algum tipo de comportamento psicótico.

A terceira função é o tipo de cognição e percepção. Pensamento lógico e linear nos chama a aumentar nosso foco mental e a levá-lo, como um holofote, iluminando um determinado problema e excluindo tudo o mais.

Em formas extremas, isso se desenvolve para um tipo de visão “em túnel”. O seu oposto é um tipo de pensamento mais simbólico, enfatizando a metáfora, associações livres e imagens. Este estilo caminha com mais liberdade.

A interação de extremos polares de carga energética, tônus muscular e foco mental, envolvendo três componentes do sistema nervoso, produz oito tipos básicos de personalidade. Frank Lake mostrou como uma pessoa pode ser levada a saltar de um pólo ao seu oposto, à medida que seu nível de “estresse transmarginal” aumenta. Podemos observar isto na resposta ao frio: a um determinado nível de frio, a pessoa pode tremer ou correr para aquecer-se, isto é, responder através do movimento. Porém a níveis mais profundos de frio, ela pode aconchegar-se debaixo de um cobertor e diminuir

o movimento. Isto é similar a como uma pessoa lida com a frieza emocional.

2.4 A Perpetuação da Desordem

A cisão neurótica tende a se reproduzir: uma estrutura de caráter amplamente inscrita na pessoa torna-se uma estrutura social. A energia reprimida do indivíduo torna-se o combustível para a tirania política e o contra-terrorismo. A criança agredida cresce e se torna um pai que bate em seu filho. Quando as tendências neuróticas do caráter são socialmente racionalizadas, elas criam o que Reich chamava “flagelo emocional”, uma forma de comportamento disfuncional, bem defendido socialmente, que pode expressar-se em inúmeras manifestações anti-vida, desde a indústria nuclear até um regime escolar repressor, ou na tecnocracia desumanizada de um nascimento mecanizado, onde a necessidade do obstetra precede o ritmo da mãe e do filho.

A neurose é perpetuada por estas forças da sociedade, que são expressões coletivas da perda de contato com funções saudáveis da vida.

Trabalhei terapeuticamente em mais ou menos trinta países, e tive uma boa oportunidade de observar as ênfases criadas por padrões culturais diferentes. Talvez seja necessário sair de nossa própria cultura e olhá-la com os olhos de outrem para enxergar suas formas particulares de perpetuação.

No Japão, por exemplo, há um forte tabu em relação ao contato visual, e, ao mesmo tempo, uma forte pressão para que o indivíduo aja de acordo com as normas do grupo. Os olhos são vedados para conter a individualidade. Mas isto não é um problema individual de uma criação particularmente repressiva; é a moral adquirida, dentro de um padrão cultural, e reforçada diariamente sob diversas formas.

Na América Latina, o medo é muito mais evidente na expressão das pessoas, e a um nível muito mais alto do que em outras culturas com as quais trabalhei. Este medo pode estar relacionado à situação política na qual muitas pessoas cresceram. Em um grupo profissional que liderei em Buenos Aires, que consistia de psicólogos humanistas, mais ou menos 1/3 do grupo havia sido vítima de desespero, tortura ou severa repressão política, ou havia visto amigos de infância serem assassinados ou simplesmente desapareceram.

Na Califórnia, berço da Terapia Primal e de mais uma centena de formas de promover mudanças radicais, em uma conferência sobre a política do corpo, as pessoas diziam: “nós sabemos como desmoronar, mas não como juntar os pedaços”. A fragmentação da sociedade e sua dispersão, sendo esta sociedade multirracial, e seu meio poliglota, onde “qualquer coisa caminha, mas nada escapa ileso” se reflete em suas estruturas de caráter.

Sistemas terapêuticos, desenhados para aliviar o distúrbio e promover a saúde, podem eles mesmos tornar-se partes da perpetuação. É fácil transformar uma comunidade terapêutica em uma nova forma de tirania, a qual demanda às pessoas o oposto do que a sua antiga tirania demandava.

Ou, ainda, usar a delicada situação transferencial que existe entre “aquele que ajuda” e o “ajudado”, de forma a impor à uma pessoa as crenças e atitudes de uma outra.

Assim, em Biossíntese, estamos também interessados em ensinar às pessoas como levantar-se e resistir à manipulação e à pressão do grupo, a qual pode, algumas vezes, ser encontrada mesmo naquilo que se pretende ser um meio terapêutico.

Uma outra fonte de perpetuação está no que Freud chamava de “repetição compulsiva”, e está relacionada com a resistência. Em Biossíntese, a resistência está relacionada a conceitos tirados da Biologia, como homeostase – tendência a manter a vida como ela é – extinguindo as flutuações, que são saltos qualitativos, fora dos estados usuais em que vivemos, e que são condicionados também. Porém, o tratamento da resistência leva à descrição da prática terapêutica.

3.1 Os Objetivos da terapia

O objetivo da terapia é reintegrar a pessoa a um estado de pulsação saudável, na qual as atividades vitais básicas são rítmicas, prazerosas, e funcionam em direção a um contato mais intenso consigo próprio e com os outros.

Existe um problema, contudo, em definir este objetivo. Há muito tempo, Mathias Alexander descreveu tensões criadas pelo que ele chamava “ganhos finais”, e argumentou que devíamos dar mais atenção aos “meios através dos quais”.

Wilhelm Reich, em 1950, elaborou um projeto para estudar mães sadias, e observou que o esforço “para ser sadio” criava distúrbios. Semelhantemente, o esforço para relaxar pode criar tensões.

Em Biossíntese o processo de crescimento terapêutico é mais importante que o produto final. Se forcarmos o produto, podemos facilmente começar a fazer exigências ao paciente, que se encaixam em nosso modelo de saúde, por exemplo, a demanda para que seja emocionalmente expressivo pode advir da crença de que a expressão emocional é saudável.

A abordagem “produtiva” em relação à terapia pode impor novas demandas, algumas vezes levando à uma nova forma de tirania em pessoas cujo problema pode ser justamente causado pela obediência às demandas dos outros.

Em um processo terapêutico, muita atenção é dada à direção que a pessoa que está sendo ajudada deseja seguir, o problema que ela enfrenta e os novos passos que ela está desejando dar. Se a pessoa não está esclarecida em relação a isto, o que ocorre não raramente, o terapeuta trabalha para suavizar a respiração, aliviar as tensões musculares a um ponto tal que a direção do crescimento da pessoa e a sua tendência de movimento possa ser diretamente experimentada. Existe um emergente no cliente, um tema, um potencial, uma direção interna que pode ser experimentada diferentemente através do terapeuta, e ter a sua abertura facilitada. Sendo assim, o terapeuta não procura dar as direções ao cliente, exceto como medida temporária, mas sim revelar suas direções internas.

Do momento que existem diferentes tipos de vida, não existirá somente um objetivo de terapia, mas muitos. Cada pessoa, a medida que chegar, mais perto de seu impulso direcional e o seguir, experimentará prazer, vitalidade e sensação de realização.

Hameed Ali apontou em seu livro *O Elixir* que muitas terapias decidiam o que era bom para uma pessoa e o ofereciam. Por exemplo, “render-se” pode ser o objetivo de um sistema terapêutico, e “desenvolver força de vontade” pode ser o objetivo de outro.

O que é necessário, de qualquer maneira, e, para o cliente e o terapeuta, em consulta um com o outro, determinar qual será o próximo passo, ao invés de ir em direção à satisfação do objetivo do terapeuta. Aquele que precisa desenvolver rendição e aquele que precisa desenvolver vontade estão ambos conectados a um processo cujos objetivos podem ser visíveis ou não. O objetivo pode mudar a medida que o processo emergir.

3.2 A Pessoa do Terapeuta

A neurose é o resultado de uma relação primária conturbada. A terapia, para ser profundamente eficaz na mudança deste primeiro distúrbio, precisa criar uma nova relação.

As qualidades desta relação conturbada se associam para produzir um padrão de interferência no ritmo pessoal. A neurose é o efeito deste padrão de interferência. A relação terapêutica precisa interferir nesta interferência de maneira tal que crie ressonância com o ritmo primário de crescimento.

Um bom terapeuta, com uma técnica limitada, obterá um bom resultado em uma área limitada. Portanto, um bom terapeuta verbal poderá ajudar um cliente em relação a compreensões importantes, apesar de negligenciar áreas cruciais de mudanças somáticas.

Por outro lado, um mau terapeuta, como uma técnica de alcance profundo, pode obter maus resultados em uma vasta área de seu desenvolvimento.

Segundo Paulo Freire, a Biossíntese utiliza um modelo básico de três tipos de interação, os quais definem três tipos de pessoa para um terapeuta.

O primeiro ele chama de “invasão”. O segundo, “privação” e o terceiro, “diálogo”.

O terapeuta invasor penetra o cliente. Ele se torna não o terapeuta, mas o violador. Ele pode violentar o cliente com interpretações que atingem o inconsciente (por caminhos que Reich condenava em 1933) ou ele pode ser invasivo usando técnicas corporais de pressão, para forçar uma resposta e esmagar a resistência do cliente (a invasão é uma falta de respeito aos limites do cliente, e resulta em um desencorajamento à confiança do cliente em seu próprio processo de crescimento).

Privação é um estado onde o terapeuta abstém o cliente dos “alimentos” básicos que ele precisa para seu crescimento. O terapeuta corporal que recusa as palavras ou priva o cliente de experiências verbais, ou um terapeuta verbal que não tem compreensão do corpo pode privar o cliente

de experiências sinestésicas.

Medo de invadir pode levar à privação: medo de privar pode levar à invasão. Entre estes dois modos distorcidos de relação, existe o diálogo.

O diálogo pode ser verbal e não-verbal. O terapeuta aberto ao diálogo aprenderá com seu cliente. Assim como o ensinará. Existirá uma maior interação dinâmica entre eles, baseada em uma comunicação aberta, e um processo de desenvolvimento mútuo.

“Diálogo” é um tipo de contato que cria ressonância com o cliente. A ressonância é uma prancha de som, que pode ser usada para avaliar a propriedade de qualquer técnica utilizada. A pessoa do terapeuta é o mais importante; as técnicas têm importância secundária.

A pessoa do terapeuta pode ser muito impessoal ou muito pessoal. O terapeuta impessoal tenta ser objetivo, mantém seus sentimentos escondidos, permanece como uma tela vazia, ou pratica uma técnica específica. O terapeuta exageradamente pessoal é muito subjetivo, estabelece uma relação simbiótica com o cliente, deixa transparecer seus desejos pessoais na sessão, é incapaz de lidar com a transferência nem com a contra-transferência.

Entre estes dois extremos, há lugar para a troca de emoções humanas profundas, de uma maneira cálida e humana. Em Biossíntese, o corpo do terapeuta é uma ferramenta importante e fundamental. É o corpo do terapeuta que entrará em ressonância com as mais sutis tensões e estados emocionais do cliente. Reich chamava este processo de “identificação vegetativa”. isto significa sentir em seu próprio corpo o esforço do cliente, seu ritmo e sua qualidade de pulsação.

O corpo do terapeuta é uma ferramenta também em outro sentido. Interação corpo a corpo é uma das formas mais poderosas de aprender novos padrões de crescimento. Isto inclui o uso das mãos no toque, porém o terapeuta, em Biossíntese, usará muitas outras vezes outras partes de seu corpo, seus pés, suas costas, a cabeça, para ajudar o cliente a explorar novos caminhos para o movimento. O terapeuta se torna algumas vezes um “dançarino de contato”, que guia o cliente para uma nova experimentação de suas raízes corporais. A terapia é então uma forma de orientação de contato.

Obviamente, transferência e contra-transferência, com o uso do toque, são fortes, e o terapeuta precisa ter realizado muito trabalho pessoal antes de estar pronto para participar desta forma profunda de diálogo somático de uma maneira responsável que evite o perigo de invasão, descrita acima.

As complexidades da transferência e da contra-transferência em Biossíntese são descritas em outros textos.

3.3 O Estilo Terapêutico

Estilos de terapia refletem estilos de pessoas. É importante que cada terapeuta adote um estilo de ser com seu cliente, coerente consigo próprio e que se ajuste à sua individualidade. Isto difere de um estilo que se ajuste ao seu caráter,

do momento que o caráter é, por definição, um estilo defensivo de comportamento. Procuramos minimizar o efeito do caráter no estilo, e maximizar o efeito da individualidade.

Existe uma segunda forma de ver o estilo em termos de grau de atividade ou receptividade tomadas pelo terapeuta. Em Biossíntese, temos um padrão de cinco estilos de interação, dentro de um espectro de atividade / receptividade.

No nível 1, o terapeuta é um ativador. Ele sugere, propõe, ativa, dirige, mobiliza. O cliente reage procurando seguir a atividade do terapeuta. De qualquer forma, a atividade do cliente é hetero-dirigida, e não auto-dirigida. O terapeuta pode, por exemplo, propor um exercício específico para relaxar uma parte do corpo do cliente e o cliente pode reagir, fazendo o exercício mecanicamente a princípio. Contudo, o nível 1 pode preparar o caminho para o nível 2, onde o terapeuta é igualmente ativo, mas o cliente é mais responsivo, respondendo à iniciativa terapêutica com mais motivação, mais individualidade nas reações, incluindo modificações na sugestão original. No outro lado do espectro, o nível 5 é aquele onde o terapeuta é amplamente receptivo ao cliente. Ele dá espaço, concede tempo, incuba ajuda, permite as pausas “gestacionais” e está mais em contato com o “estar” do que com o “fazer”. Com certeza, isto pode transformar-se no clássico “jogo de espera”, de um script de privação, mas nem toda espera é neurótica. Existe uma espera criativa que pode dar ao cliente tempo de organizar as experiências para si mesmo, pela primeira vez. No nível 5, o terapeuta permite e encoraja os movimentos silenciosos naturais do cliente, o fluxo de linguagem e a expressão emocional. No nível 4, o cliente está igualmente conduzindo a sessão, porém o terapeuta se junta a ele, e adiciona algo que o cliente traz em trabalho de movimento, para dar suporte físico, ou ampliar um movimento começado por ele.

O nível 3 é uma posição intermediária, no centro do espectro. Terapeuta e cliente estão engajados em um processo onde pode não estar claro quem está guiando e quem está seguindo. O processo em si é o motor primário, e os dois participantes estão seguindo a dinâmica interna deste processo. Aqui é onde o processo mais se parece com uma dança, onde existe a maior interdependência.

Em qualquer momento da sessão, qualquer um destes 5 níveis de interação pode ser o mais útil. Eles funcionam como uma gama de opções de respostas e contato, e, quanto mais mobilidade o terapeuta tiver para selecionar qual opção é mais apropriada, melhor o trabalho prosseguirá.

Se o terapeuta for muito ativo e interventor, no momento em que justamente o cliente estiver entrando em contato com algum tema interno, este se distanciará de seu processo verdadeiro. Por outro lado, se o terapeuta der permissão e espaço para o cliente que está desempenhando um padrão de comportamento, será negado a este cliente a chance de descobrir o que está escondido por detrás deste comportamento.

Assim, as opções desta variação de atividade / receptividade precisam ser manuseadas apropriadamente para tornar

eficiente um estilo terapêutico.

3.4 A técnica terapêutica

Prefiro escrever sobre processos terapêuticos, mas do que sobre a técnica. Eu não ensino técnicas, que podem ser abstraídas do contexto. O contexto está relacionado ao processo. O processo é a dinâmica pessoal dentro da qual uma estrutura particular de experiência, ou uma técnica específica, fazem ou não fazem sentido.

Em Biossíntese, existem três processos primários de terapia, que derivam do modelo embriológico. Eles são chamados centering, grounding e facing, e serão descritos abaixo:

Centering (respiração)

Centering é um processo que consiste em ajudar a pessoa a entrar em contato com o ritmo de sua respiração e com a dinâmica emocional associada. Respiração e emoção, profundamente relacionadas durante as constantes alternativas emocionais, envolvem algumas mudanças no ritmo respiratório. Existem padrões específicos de respiração associados à ansiedade, raiva, tristeza, esperança, alegria, saudade, etc.

A respiração pode estar desequilibrada, localizando-se mais no peito que na barriga, e vice-versa. E pode ainda estar desequilibrada na ênfase dada à inspiração e expiração. O terapeuta pode ajudar a expiração em clientes que são demasiadamente controlados e tensos, encorajando um fluxo livre de movimento, por exemplo correndo, ou por meio de outros exercícios descritos mais adiante. A respiração tenderá a seguir o movimento. Para as pessoas que tendem a minimizar a inspiração, e a enfatizar a expiração, ajudar e estimular a inspiração é necessário.

Isto pode ser trabalhado de formas específicas de massagem para músculos hipotônicos: eu chamo esta massagem de “toque uterino”, e consiste em uma leve pressão dos tecidos macios do corpo, particularmente os músculos da parte superior do braço, no ritmo da inspiração. As sutilezas destes métodos são difíceis de descrever aqui. O efeito de se trabalhar com a respiração é freqüentemente, promover uma liberação emocional (em uma pessoa contida), ou contenção emocional em uma pessoa emocionalmente inconstante.

Exercícios inspiratórios são úteis para lidar com estados de ansiedade, abandono, fraqueza e tristeza. Exercícios expiratórios são indicados em condições de controle demasiado, raiva bloqueada e tensão excessiva.

Muitas vezes a pessoa se encontra em uma situação onde um tipo de exercício precisa ser seguido pelo seu oposto, para contrabalançar.

Organização Emocional

As emoções podem ser organizadas com uma emoção que é fácil de ser expressada, sendo usada de forma defensiva para esconder uma outra de difícil expressão. O princípio terapêutico consiste em tentar eliciar esta emoção escondida e evitar o encorajamento da emoção defensiva. exemplos comuns são:

raiva usada para esconder tristeza e medo;

medo para esconder raiva ou excitação;
tristeza para esconder raiva ou prazer.

Grounding (enraizamento, ancoragem)

O Grounding está relacionado com o nosso ritmo de movimento e nosso estado de tônus muscular. Uma pessoa está bem ancorada (grounded) quando possui o tônus muscular adequado para uma determinada ação ou comportamento. Moshe Feldenkreis fala disso como uma “postura potente”.

O terapeuta trabalha para liberar energia de músculos tensores, transferindo esta tensão para movimentos expressivos e drenando-a para dentro de músculos frouxos, aumentando o tônus através de uma resistência dinâmica ao solo e ao corpo do terapeuta.

Grounding envolve a vitalização do fluxo de energia através da coluna, e daí para os “cinco membros”, braços, pernas e cabeça. Trabalhamos com uma vasta gama de posturas corporais, algumas delas lembrando as asanas da ioga, ou as posições de estresse da bioenergética.

Em Biossíntese, contudo, estamos primariamente interessados na postura, enquanto expressão de capacidade de contato da pessoa. Muitas dessas posturas têm um impulso evolutivo e estão relacionadas com estágios de desenvolvimento, desde os movimentos reflexos do nascimento, passando pelo angatinhar e arrastar, até o ficar de pé e andar. Estes estão ilustrados no livro de Stanley Keleman, *Anatomia Emocional*. Porém, os movimentos de natação como o do “peixe” e de vôo como o do “pássaro” também ocorrem, fazendo parte de uma regulação espontânea do tônus muscular. Existe toda uma linguagem do fluxo da forma, que tem muito em comum com a dança libertadora.

O fluxo do movimento tem três principais aspectos qualitativos: vital, emocional e espiritual.

A expressão pelo movimento pode ser um fluxo vitalizante através do corpo, levando energia e motilidade a áreas previamente amortecidas, ou pode ser um fluxo emocional, ajudando a pessoa a traduzir seus estados afetivos em seqüências de ações com sentido. Por exemplo, a pessoa pode ser ajudada, em estados de medo, a reforçar seus limites, afim de construir uma proteção mais efetiva contra a ameaça; ou, em estado de raiva, ser ajudada a aumentar seu espaço, afim de sentir-se menos comprimida e limitada muscularmente; e em estados de tristeza, ser ajudada a procurar mais contato do que ela usualmente permite. Em terceiro, a expressão pelo movimento pode trazer um fluxo de sentimento espiritual para uma pessoa, aonde o gesto tem a qualidade de uma mudra, conectando profundamente a pessoa às energias universais, muito mais amplas que ela mesma.

Para elicitar estas formas de fluxo e as evoluções posturais e dinâmicas, o terapeuta, em Biossíntese, aprende a reconhecer a linguagem do movimento, que é um estado limítrofe da intencionalidade. Se o movimento, como atitude ficar mais solto, o movimento intencional pode começar. Isto é como no momento do nascimento em uma seqüência

libertadora. Se o movimento intencional é encorajado, uma tendência ao movimento se revelará e fluirá em direção a um dos principais caminhos descritos acima.

O terapeuta trabalha com princípios de indução e ressonância somática. Ele tem que ser sensível ao seu próprio tônus muscular, assim como ao tônus de quem ele está tentando ajudar. O momento de seu suporte será crucial, para que seja respeitado o ritmo de seu cliente. A relação com o ritmo respiratório do cliente freqüentemente será de grande importância também.

Facing (encarando, enfrentando) e **Sounding** (sonorizar, emitindo sons, soar)

Afora a expressão pelo movimento, os principais canais de contato são os olhos e a voz. O terapeuta trabalha com as qualidades do contato visual, sendo os olhos o “espelho da alma”, e é experiente em elicitar as diferentes expressões que neles estão contidas.

Com os olhos abertos, existem dois tipos de olhar, defensivo e de contato. O olhar defensivo está associado com o encarar, com o olhar de uma maneira cuidadosa, ou com olhar “longe”, sonhador. Algumas vezes, o olhar fixo pode ser mudado, ajudando a pessoa a voluntariamente, aumentar sua tendência a isto, e então relaxar, para assim reduzir seu grau de defesa. Algumas vezes, com uma pessoa que olha tudo, usando este olhar como forma de controle, trabalhar com os olhos fechados trará maior contato com sua expressão interna.

Se os olhos fazem contato, eles responderão ao contato dos olhos do terapeuta, e as diferentes expressões, como desejo, ansiedade, raiva ou prazer poderão ser ajudadas a encontrar expressão.

Com os olhos fechados, também existem os dois tipos de olhar, defensivo e de contato.

O modo defensivo está associado com o retraimento do contato, fechamento das entradas através dos olhos, e também o bloqueio de qualquer revelação de sentimento. O olhar de contato, com os olhos fechados, está associado a prestar maior atenção às expressões internas e também à emergência das fantasias, da imaginação.

A habilidade do terapeuta está em distinguir de que maneira os olhos estão sendo usados, e em ajudar o cliente a encarar aquilo de que ele está se defendendo.

Trabalhando com a voz, há o reconhecimento de que existe uma relação energética íntima entre o tom de voz e o tônus muscular. Falamos de sonorização, como o desenvolvimento da ressonância da voz, de maneira que ela possa tornar-se um forte instrumento de expressão.

Progressos na liberação da voz estão associados a progressos no tônus muscular. Sonorizar ajuda a base. Exercícios que ajudam a clarear a voz estão intimamente relacionados com exercícios respiratórios.

Quando chegamos ao papel da linguagem, o fator chave, em Biossíntese é a habilidade para distinguir a linguagem exploratória. Explicar significa tornar monótono. O cliente usa

suas palavras, destituídas de conteúdo, para dar informações sem sentimento ou corpo por detrás. Esta linguagem está desconectada, e é usada de forma defensiva.

Exploração significa fluir, brotar. A linguagem exploratória vem mais do coração e está conectada à vitalidade e motilidade da pessoa.

Em Biossíntese, tentamos “ancorar” a linguagem no corpo, e desenvolver um fluxo livre entre expressão verbal e não-verbal. Muitas vezes, quando os sinais corporais se tornam pouco claros ou confusos, o terapeuta procurará a linguagem verbal para clarear o sentimento interno; e, se a linguagem verbal é confusa, ele poderá procurar maior compreensão do que está acontecendo por meio da leitura da linguagem não-verbal do corpo.

Inner ground (ground interno)

O trabalho com respiração, movimento, e linguagem forma o ground externo da Biossíntese. Por detrás disto, está o ground interno da essência da pessoa. Este ground interno está associado mais com a presença e o ser, do que com a atividade e o fazer. O ground interno, na respiração, pode apresentar-se como um estado meditativo onde a pessoa sente a vibração sutil da respiração; em exercícios posturais, pode elicitar “posturas da alma”, formas de movimento profundo, de intensidade espiritual. No trabalho com a linguagem, pode levar a um descobrimento de imagens arquetípicas ou scripts existenciais, e explorar uma dimensão transpessoal da existência. Procuramos conectar estes dois grounds, interno e externo, através da ajuda constante dada ao cliente, no sentido de estar atento às pontes entre sua vida interna e a realidade externa.

Sinais de Contato e Elementos do Toque

Em toda interação terapêutica, os sinais de contato do cliente serão o meio principal de indicar se o que está acontecendo está aumentando sua pulsação, ou seu sistema de defesa e contração. Estes sinais de contato incluem declarações verbais de alívio ou desconforto, mudanças na respiração e na cor da face, no contato visual, e mudanças no tônus muscular em resposta ao toque.

Biossíntese, achamos útil considerar o toque como estando relacionado aos quatro elementos tradicionais: terra, água, fogo e ar. Cada um será brevemente descrito abaixo.

Toque – Terra

Aqui, as mãos usadas, assim como outras partes do corpo, como estruturas de suporte. Tentamos comunicar a experiência de solidez; que a base da terra e de outro ser humano pode ser confiável.

Para pessoas independentes, usamos o princípio do suporte para ajudá-las a aprenderem a confiar no outros e pedir mais ajuda. Para pessoas pouco independentes nós o usamos para ajudá-las a ter mais confiança no chão e em estruturas de suporte de seu próprio corpo (costa, braços e pernas).

O toque terra é particularmente útil, neste segundo

sentido, quando estamos lidando com pessoas de limites frágeis, ou que se sentem sem base e ansiosas.

Toque – Água

Aqui procuramos dar a experiência da liquidez. As mãos tornam-se circuladores, indutores de corrente de energia, aumentando o fluxo de vida do centro do corpo para a superfície. Podemos reconhecer a liquidez do interior do corpo na peristalse intestinal, descrita em detalhes na teoria da Psicologia, Biodinâmica de Gerda Boyesen. E podemos seguir o fluxo líquido dos movimentos sobre as formas de vibrações, movimentos contínuos, tremores do corpo, quando ele libera o excesso de tensão muscular.

Movimentos natatórios dos braços e pernas também são caracteristicamente induzidos quando trabalhamos com o princípio deste elemento.

Toque – Ar

No toque – ar, as mãos são usadas como bombas suaves, para massagear o ritmo respiratório da pessoa, para dentro do corpo como um todo, e ajudar no ritmo de enchimento / esvaziamento (extensão e flexão, abdução e adução, alongamento e encurtamento) da musculatura global.

Muitas pessoas dissociam respiração e movimento, através da espasticidade e flacidez do diafragma. Assim, este tipo de toque pode ser chamado de diafragmático, do momento que abre muitos diafragmas do corpo, fornecendo maior pulsação para a coroa da cabeça. Fluido crânio – espinhal, pelve, sola dos pés e palmas das mãos, assim como para o diafragma em si.

Toque – Fogo

No toque – fogo o princípio é o aquecimento e a termo-regulação do corpo. As mãos são usadas como radiadores, para levar o aquecimento interno até a superfície.

Isto pode ser feito, diretamente através do aquecimento de áreas frias do corpo, ou indiretamente; trabalhando com o fluxo de energia em um espaço acima de uma área restrita do corpo. Se ambas as mãos são usadas para criar um cabo energético entre as palmas, circundando uma área particular, o efeito é intensificado. Áreas quentes do corpo estão normalmente sobrecarregadas e precisam trabalhar para dissipar o calor em excesso, convertendo-o em movimento.

3.5 O Processo de Mudança em Terapia

O processo de mudança depende de três fatores: a efetividade da interação terapêutica, a profundidade que esta alcança na pessoa e a extensão que as mudanças, dentro da sessão, podem ser transferidas para os acontecimentos da vida diária.

O primeiro destes já foi discutido nas três sessões precedentes; assim, vou restringir-me aos outros dois.

O trabalho terapêutico por Reich (como já foi mostrado), como agindo em três níveis de profundidade: um nível terciário da personalidade, concernente ao caráter e defesas musculares, e associado à máscara social. Por debaixo deste está um nível secundário, o qual geralmente contém

uma grande quantidade de angústia e dor, sentimentos de solidão, raiva, medo e sofrimento. E, finalmente, numa primeira camada, estão os sentimentos de bem-estar, esperança, alegria, e prazer em estar vivo.

Entre estas três camadas, existem duas transições. Muitos terapeutas são especializados em levar a pessoa de seu caráter defensivo contra a dor, para experimentar a dor. Em terapia primal, não existe conceito de um sentimento primitivo de bem-estar. Assim, acredito que o cliente possa ser deixado a se sentir livre, porém angustiado por longos períodos, por causa da convicção de Janov de que a camada de dor é primitiva.

Devido à existência difundida do prazer-ansiedade muitos clientes resistem à segunda transição, da angústia para o bem-estar. No momento que eles podem fazer esta segunda transição, dão “meia volta” para a segunda cama, de angústia, e continuam a desempenhar padrões antigos de liberação emocional, que não têm mais valor terapêutico, e não levam ao esclarecimento emocional; este esclarecimento é facilitado descobrindo-se novas fontes internas de “alimentação”, a medida que a pessoa entra em contato com recursos a muito esquecidos, ou recentemente descobertos, para obter esperança, gratificação e bem-estar.

Em Biossíntese, através do processo descrito anteriormente, tentamos conduzir o cliente, a cada sessão, a este nível de experiência primária. O processo de mudanças é semelhante ao processo de formação do sistema sanguíneo no desenvolvimento fetal. As gotas de conexão ao fluxo primário de saúde, são como ilhas de sangue, que se aglutinam formando fluxos contínuos que se auto-organizam em vasos sanguíneos. As gotas conectadas de contato do cliente com a camada primária, de forma semelhante, aglutinam-se para formar correntes de desenvolvimento, as quais podem gradualmente aglutinar sua experiência em novas direções.

De qualquer modo, para que isto aconteça, a pessoa precisa descobrir formas de “ancorar” suas mudanças físicas e somáticas da sessão terapêutica, na sua situação real de vida, nas suas raízes. Isto pode significar um desejo de fazer mudanças no lugar onde ela mora, com quem mora, no trabalho que faz, em como organizar seu tempo e espaço. Assim, os benefícios da terapia precisam ser ancorados na situação real da vida, para que se tornem seguros.

Isto está relacionado, no desenvolvimento do trabalho de Reich, feito por Hameed Ali, à forma sufi de compreensão da diferença entre ESTADO e SITUAÇÃO.

O estado, como, por exemplo, uma melhora dentro de uma sessão terapêutica, pode ser somente temporário. A situação é quando o cliente é capaz, mesmo se perder temporariamente o contato com sua direção interna, de recuperá-la para si. A mudança tornou-se independente da ajuda do terapeuta em mantê-la.

4. Exemplo de um Caso

Ao invés de apresentar uma longa história de um caso, escolhi um exemplo atual de intervenção na crise usando

princípios de Biossíntese.

Uma mulher, por volta de seus vinte anos, veio para um grupo terapêutico não residencial, de três dias, que eu estava liderando em Tóquio, Japão. O organizador do grupo conhecia um pouco da sua história e estava muito ansioso, sem saber se a admitia no grupo ou não, já que ela parecia bastante perturbada. De fato, ela havia cortado seu pulso direito alguns dias antes, em uma tentativa de suicídio. Sua situação de vida parecia caótica: ela estava intimamente envolvida com um culto religioso, que praticava atividades de enfraquecimento do ego (estavam minando seu ego, já fraco). Ela estava bebendo e fumando muito, em uma tentativa de suprir sua dor.

No primeiro dia do grupo, ela apresentou a seguinte configuração: sua respiração estava extremamente enfraquecida e imperceptível. Esta respiração enfraquecida, eu sabia ser características de estados pré-esquizofrênicos. Esta opinião foi apoiada por seu contato visual muito perturbado, obscuro e turvo. Ela evitava olhar as pessoas diretamente, olhando primeiro para o chão. Ela evitava o toque, e era possível ter alguma sensação de seu tônus muscular apenas pelo contato de sua mão, que era flácido e destituído de vida, de uma forma típica de hipotonia severa.

Ela só conseguia falar com uma voz fraca, de forma confusa. Devo acrescentar que todo trabalho feito com ela era através de um tradutor, que era minha prática normal quando trabalhava no exterior. O tradutor era excelente. Eu tinha uma relação fácil com ele, e as dificuldades de voz por ela apresentadas não estavam, de forma alguma, relacionadas com o fato de ela falar japonês e eu inglês.

Conversamos um pouco sobre o estado de confusão e desespero que levaram-na a cortar os pulsos alguns dias antes. Ela usava uma linguagem explicativa, sem nenhuma emoção.

Ao final desta primeira interação, no primeiro dia do grupo, estava claro que ela se encontrava em um estado limitado de severo retraimento, e eu estava preocupado, não com a possibilidade de ela deteriorar-se dentro do grupo, mas com o fato de nossos recursos, em um grupo tão pequeno, não serem adequados para ajudá-la a sair de seu sentimento suicida. Ela estava, por essa razão, em risco, e eu convoquei uma reunião com os organizadores japoneses para expressar minha preocupação com ela, e para perguntar que tipo de recurso de emergência eles teriam para ajudar pessoas que estavam em confusão severa e em perigo de tirarem suas próprias vidas.

Em discussão com ela depois da primeira reunião, ela pôde falar o mínimo sobre sua situação, porém falou espontaneamente: “suas mãos estavam quentes”. A primeira ponte de contato foi estabelecida hesitantemente. A partir destas linhas, a tapeçaria da mudança pôde começar a ser tecida.

No segundo dia, ela aproximou-se de mim, por iniciativa própria, para falar sobre a noite em que cortou os pulsos. Fazer isto já era um movimento em direção a um contato, e um passo para fora de seu retraimento. Ela contou que

concebeu a idéia de cortar os pulsos na noite que sentiu que seu namorado podia morrer. Ela ligou isto a um medo antigo de que seu pai poderia morrer. Ela estava agora querendo admitir que podia sentir medo, o que não tinha sido possível naquela noite.

Criei um espaço para ela em um pequeno grupo de quatro pessoas, onde ela poderia continuar a explorar seus sentimentos de medo das pessoas morrerem. Depois de uns dez minutos, ela disse que se sentia mais normal, e que não queria falar mais. Ao invés disto, ela queria fazer alguns movimentos de estimulação corporal que eu havia introduzido anteriormente (estes movimentos tinham como finalidade dar uma sensação maior de conexão entre os braços e o tronco, e que tinham uma utilidade potencial para ela, por causa da retirada energética que seus braços e mãos haviam sofrido, estando agora sem vida).

Ela estava de pé, deixando seus braços relaxarem um pouco, e um outro membro de seu pequeno grupo estava fazendo o mesmo, quando, de repente, eles estabeleceram um contato visual direto. Ela tinha momentaneamente desistido de sua rejeição ao nível dos olhos, e quando estes encontraram a vida nos olhos do seu companheiro, ela experimentou um medo intenso. Neste momento, ela passou por uma forte catarse, suas pernas cederam, ela caiu no chão e começou a gritar intensamente. No mesmo momento, seu corpo começou a convulsionar violentamente. Para seu grupo japonês, onde qualquer expressão de emoção é socialmente difícil, deve ter parecido que ela estava tendo uma síncope ou um episódio psicótico. Se um paciente em um hospital psiquiátrico ousa expressar sua angústia de tal forma, é normal que receba tranquilizantes imediatamente (é muito perturbador para os outros, não importando se pode ser benéfico para pessoal).

Na meia hora seguinte, a tarefa terapêutica era conter a enorme energia liberada nela, e não suprimi-la. Eu e as pessoas de seu pequeno grupo ficamos em volta dela, onde ela caiu, e mantivemos um cerco onde ela estava livre para seguir seus movimentos corporais libertadores, mas que também dava segurança física e uma fronteira clara. É um espaço uterino para o nascimento de novas energias. Mantivemos este contato físico por meia hora. Não pudemos falar com ela por algum tempo, já que ela continuava gritando, por um tempo muito mais longo que o normal, em ab-reações de medo. Não podíamos fazer contato visual com ela, desde que foi o contato visual que disparou seu medo. Porém, fiz contato com suas mãos, e percebi que elas estavam quentes. Agora, podíamos reforçar a linha de contato estabelecida no dia anterior. Após algum tempo, seus gritos se acalmaram e seu corpo se movia mais calmamente. Notamos que sua respiração estava mais plena e relaxada. Ela começou a falar. A primeira coisa que falou foi: "eu não quero ver".

Então, cobrimos seus olhos com suas e nossas mãos, reforçando seu direito a mais limite e assumindo sua auto-proteção, afirmando-a. Logo ela pôde ver, por detrás de seus olhos fechados, as águas escuras de um rio, no qual seu pai

parecia estar afundando. Ela dividiu conosco estas imagens por um momento. Chegava a hora do almoço. Dei a ela a escolha de tomar mais uma hora terapêutica, no intervalo do almoço, para continuar com este tema, ou voltar ao mundo e almoçar. E eu a acompanharia e a ajudaria a integrar esta liberação excepcionalmente forte. Ela disse: "acho que agora estou pronta para ver, e almoçarei".

Ela agora abriu os olhos e ficou de pé. Ela era capaz de olhar para as pessoas sem retirar os olhos, nem esquivá-los. Sua voz estava mais clara e ela expressou um interesse agudo quando eu disse que iria ajudá-la a desenvolver algumas práticas para reduzir o medo.

No intervalo do almoço, fizemos 'construção de ego', usando a linguagem para fortalecer sua habilidade para fazer escolhas e construir melhores canais para encarar e lidar com o medo.

Eu prescrevi sua defesa, colocando suas mãos sobre seus olhos. Para normalizá-la, denominei-a *palming* (de palma da mão), que é um exercício famoso de Bates, para relaxar os olhos. Então, recomendei a postura de ioga, da criança, na qual o corpo se coloca na posição fetal, que reintegra a pessoa, aumenta o calor corporal e assenta a cabeça na terra.

Então, em um terceiro passo, ensinei-a como reconhecer sua respiração, de forma a tirá-la de estados de pânico, sentando-se com as costas encostadas na parede, pernas estendidas, e exercendo uma leve pressão para baixo e para trás, à medida que ela inspirava.

Para o quarto passo, criamos algumas ligações de contato, para que ela pudesse, finalmente, encontrar alguém para dividir seu pânico, se tal situação voltasse a ocorrer.

Em quinto, sugeri que ela fizesse uma pintura de seus medos e também do oposto desse medo.

Então, procurei oferecer a ela alguns passos vitais que ela poderia dar para ajudá-la a ficar mais em contato consigo mesma.

No resto da atividade em grupo, ela estava mais relaxada e participava ajudando pessoas que estavam fazendo seus exercícios pessoais. Quando o grupo terminou, ela estava mais capacitada para expressar-se calmamente quando se despediu.

Não a vi novamente por seis meses, quando então ela veio para um outro grupo, quando voltei para Tóquio. Eu estava atônito com suas mudanças. Ela me cumprimentou sem nenhuma dificuldade e foi até mesmo calorosa. Falava um pouco de inglês. Seus olhos estavam quentes e faziam contato. Seu tônus muscular não era mais flácido. Ela disse que havia deixado de fumar e de beber, e que também havia abandonado sua seita religiosa. "Eu fiz estas pinturas", disse. Desenrolou um papel e mostrou umas trinta figuras grandes e vivas de vários membros de sua família e de si mesma, em uma variedade de estados de humor. "Este é meu pai afundando", ela disse. "E este é meu pai quando eu era criança, e parecia feliz. E aqui está minha alegria, na luz do sol".

Neste grupo, ela não chamou a atenção por nenhuma

maneira especialmente perturbada. Seu episódio esquizofrênico foi experimentado e contido, sem a necessidade de qualquer droga. No segundo grupo, ela trabalhou expressando alguma raiva de sua mãe, a qual ela expressou clara e apropriadamente, integrando suas expressões dos olhos, sua voz e seus movimentos. Ela estava mais clara em sua expressão do que qualquer outra pessoa do grupo. Neste estudo de caso, da intervenção na crise, o princípio da pulsação, a ênfase dada às formas de expressão, mais do que a análise profunda dos conteúdos, a possibilidade de liberação catártica da emoção, como uma ponte entre o retraimento quase esquizofrênico, para uma maior força egoica, expressando-se e canalizando esta expressão, a compreensão da base do contato do corpo humano e o ancoramento da experiência de grupo na vida diária foram todos necessários para habitá-la a realizar estas mudanças e a sair de sua crise com uma melhor integração. Seu nome era, ela disse, Satchiko, que quer dizer CRIANÇA FELIZ.