

Terapia e Healing

Uma tentativa de des-mistificar healing e definir alguns princípios de trabalho *

Isis da Silva Pristed

Introdução

Em 1977, quando terminava meus estudos de pós-graduação sobre a aplicação dos princípios da psicologia humanística nos processos organizacionais e terapêuticos, participei de um curso de *healing*, ministrado pelo *healer* irlandês Bob Moore.

No início daquele ano, eu havia iniciado meu trabalho de atendimento individual em Londres, enfocando, principalmente, como o corpo e a mente se relacionam no indivíduo e como essa relação se reflete em seu cotidiano. Estabeleci-me como terapeuta psico-corporal e, mais tarde, tornei-me uma das diretoras fundadoras do “*Spectrum*” – um centro para a expressão e integração do indivíduo – também em Londres. Claramente, este foi um momento decisivo em minha vida. O curso de *healing* ecoou profundamente em minha vida pessoal e na maneira como passei a encarar o processo terapêutico, até então inspirado no trabalho de Jung, Maslow, David Boadella e Stanley Keleman, na massagem, gestalt, psicossíntese e em minha própria psicoterapia individual.

* Este trabalho foi originalmente publicado na revista: “Energy and Character - The Journal of Biosynthesis” sob o título “Therapy and Healing: A personal attempt to demystify healing and to define some principles of the therapeutic and healing work”. A autora assinava Isis Martins (nome de solteira). Volume 14, No. 2. Abbotsbury Publications, August 1983. Traduzido para o português por Karl Erik e Isis da Silva Pristed, junho 2002.

Meu trabalho com grupos concentrava-se em um programa de massagem e meditação, baseado no princípio de que o corpo, quando tem tempo e espaço para existir, expressa muito da vida interior, da imaginação, das necessidades, desejos, aspirações, fantasias, atitudes e, acima de tudo, do processo pessoal de cada um. Ele pode fornecer indicações claras sobre as estruturas cognitivas e emocionais enraizadas na estrutura física do indivíduo, nos padrões de respiração e na postura. Eu considerava o corpo como o espelho da história psicológica, da cultura, da educação e dos “backgrounds” sociais de um indivíduo; o corpo revelando o modo como um indivíduo se organiza para atuar no mundo. Estava convencida de que, se trabalhasse com o corpo de um modo suave, cuidadoso e individualizado – através da meditação, respiração e das técnicas simples de trabalho corporal – permitindo que a pessoa relaxasse, se envolvesse e acreditasse que o corpo “fala a sua própria mente”¹, poderíamos encontrar meios de caminharmos juntos, rumo à compreensão e integração do processo específico desta pessoa. Em outras palavras, poderíamos explorar como ele ou ela faz para atender às suas necessidades, aspirações e carências, tanto a nível interno quanto externo. Esta ainda é minha opinião².

Paralelamente, comecei a estudar o material do curso de *healing*, que incluía a relação entre respiração, movimento do pensamento e da emoção no corpo, o sistema de chakras e a aura, e outras fontes que encontrei sobre o trabalho de energia, desenvolvimento e *healing*. O que especialmente me intrigava era o modo como as pessoas podem crescer e mudar. Será que elas realmente mudam? E se assim for, qual o papel do trabalho terapêutico neste processo? Interessei-me em descobrir as diferenças e semelhanças entre o trabalho terapêutico e o trabalho de *healing*. Seria o *healing* um processo apenas físico? Ou seria o processo da própria vida e, portanto, a base do desenvolvimento? É possível transformar-se? Como uma pessoa se transforma, transformando seu estilo de vida, seu ambiente e seu estado psicológico?

Após sete anos de trabalho e de ensino, cheguei a alguns conceitos e princípios importantes sobre o processo de *healing*, que constituem o fundamento do meu trabalho com as pessoas. Também encontrei

¹ Esta terminologia deriva de “*Your Body Speaks its Mind*” (literalmente “O corpo fala a sua própria mente”), de Stanley Keleman, Simon & Shuster, Nova Iorque, 1975. Título da tradução brasileira: “O corpo diz sua mente”.

² Este artigo foi escrito em abril de 1983.

algumas respostas sobre a interligação entre o trabalho terapêutico e o trabalho de *healing*. São essas conclusões que exporei a seguir.

Linguagem e conceitos

Inicialmente, gostaria de clarificar alguns termos. De acordo com *The Concise Oxford Dictionary*³, a terapia é definida como um tratamento médico. Atualmente, o termo **terapia** é amplamente utilizado como referência a vários tipos de trabalho terapêutico psicofísico. Usarei a palavra terapia num sentido geral, para designar o tratamento das relações entre mente e corpo.

No entanto, como a terapia acontece entre um terapeuta e um cliente, ela também se refere à relação entre essas duas pessoas e a relação terapêutica se dá a partir das qualidades, conhecimento, dificuldades e limites explícitos desta relação. Portanto, a integridade da relação determinará a integridade da terapia, não importando o modelo terapêutico e as técnicas com que o terapeuta fundamenta seu trabalho.

O termo **processo** se refere a uma série de movimentos ou eventos que seguem uma ordem natural. A natureza de um processo é de ordem, mudança e crescimento. No caso de uma pessoa, ele envolve os movimentos através dos quais seu corpo, alma, sentimentos, modos de pensar e aspectos psíquicos são organizados e re-organizados constantemente.

Alma se refere à organização das qualidades espirituais da energia de um indivíduo, centralizadas num ponto de energia da sua aura.

Psíquico representa as dimensões não-físicas de um organismo.

Heal (curar-se) significa tornar-se íntegro ou sadio, portanto, *healing* representa o processo de tornar-se íntegro, uno. Jung acreditava que o organismo humano possui uma tendência inerente para a saúde psicológica, comparável à capacidade do corpo para curar feridas ou se restabelecer da doença. Acredito que se um indivíduo harmonizar-se ao seu processo formativo, quer dizer, ao seu movimento natural e potencial de energia, estará a caminho da cura. O *healing* (a cura), no contexto da pessoa, é um processo consciente, através do qual o indivíduo manifesta, por intermédio de seu corpo, a totalidade dos seus aspectos físicos e não-físicos.

³ Oxford University Press, 1964.

Considero a **energia** como o princípio por meio do qual tudo se organiza num processo de vida. Em outras palavras, energia é o princípio da organização, a força que cria a própria vida. Em seu movimento, ela pode tomar a forma de uma emoção, de um pensamento, de um corpo, de uma estrutura psicológica ou de um caráter, por exemplo. A complexidade de uma formação energética pode variar tanto quanto a complexidade de qualquer célula, organismo ou organização da relação entre duas pessoas ou de um grupo de pessoas.

Mudança é um processo natural que envolve a substituição de uma forma por outra, tal como acontece na natureza. Nas pessoas, devido à nossa formação complexa, com dimensões consciente e inconsciente, física e não física, a mudança torna-se um processo também complexo. Ao encarar a mudança o indivíduo tem de enfrentar esse dois níveis e, muitas vezes, o que é consciente num indivíduo está em conflito com o que está inconsciente e vice-versa.

Crescimento é o aumento da energia potencial. O crescimento só acontece se ocorrer mudança. A mudança e o crescimento podem se manifestar de um modo natural, como se a pessoa estivesse crescendo cronológica e fisicamente.

Desenvolvimento é o desdobramento gradual das qualidades latentes da energia para um estado ativo, construtivo e intencional.

A **transformação** e/ou **transmutação** refere-se ao processo de modificar uma formação de energia. É um processo similar ao processo de mudança mas, neste caso, ela ocorre através do contato com as qualidades potenciais dessa energia.

O desenvolvimento e a transformação são semelhantes porque os dois processos envolvem uma mudança na forma. A diferença é que, no primeiro, a mudança pode acontecer sem consciência. Por exemplo, uma criança se desenvolve sem estar necessariamente consciente das suas qualidades como indivíduo. Para que a transformação ocorra, a pessoa tem de estar em contato consciente com as suas qualidades.

A **consciência** é a totalidade dos aspectos físicos e não-físicos. Significa que um indivíduo é consciente quando seus pensamentos, sentimentos, aspectos espirituais e psíquicos se reúnem no corpo, num momento específico. Ser inconsciente diz respeito ao estado oposto, o que significa que alguns dos aspectos dessa totalidade não têm ligação com o corpo ou dimensão física. Portanto, para que a transformação e *healing* aconteçam numa pessoa é preciso que toda a sua estrutura

energética de pensamento e sentimento esteja ligada à sua dimensão física num dado tempo.

O corpo é o veículo individual para a manifestação ou expressão de qualquer um desses processos.

O modo como cheguei a esses conceitos ficarão mais claros com o desenvolvimento deste texto.

Princípios energéticos: forma e processo.

Dadas as definições, gostaria de extrair os primeiros princípios que se destacam nessa estrutura conceitual, quando aplicados ao desenvolvimento e *healing* de um indivíduo. Ao longo de nossa experiência de vida, criamos certas estruturas individuais de energia física, emocional e mental. Desenvolvemos um modo particular de organizar nossos corpos, um leque de emoções que, à medida que crescemos e nos desenvolvemos, são selecionadas para serem expressas de acordo com nossas atitudes e estruturas de pensamento. Podemos nos permitir sentir certas emoções porque elas são aceitáveis, não são amedrontadoras para nós nem para nosso ambiente. Há outras que reprimimos, prendemos ou simplesmente não desenvolvemos, porque não nos foi permitido senti-las ou exprimi-las em nossa infância, no contexto familiar ou na escola e, quem sabe, mais tarde, também nas situações de trabalho. Trabalhei, em vários países, com pessoas que simplesmente não aprenderam a dar forma ao seu pensamento nem ao seu processo emocional ou aos dois. A origem desse processo, como um bom número de estudos tentou demonstrar, pode estar – e com frequência está – em nossos estágios de desenvolvimento pré-natal ou até antes.

Sejam quais forem nossas limitações, elas formam um bloqueio no movimento da energia potencialmente disponível para nós, indivíduos. Ao mesmo tempo, a energia que flui construtivamente cria no seu movimento canais de expressão, sentimento, preenchimento, contentamento e liberação. A fonte da energia pode ser a mesma, mas sua expressão pode se dar de modo construtivo ou talvez destrutivo, dependendo de como, quando e para que propósito ela está canalizada. Ela pode se tornar bloqueada ou fluir. Por exemplo, a mesma fonte de energia que toma a forma de expressão de amor, quando distorcida, poderá tomar a forma de medo.

Gostaria de esclarecer que mesmo no caso da formação de um bloqueio, por princípio e por definição a energia continua circulando.

No entanto, no caso de uma barreira, a energia cria uma circulação específica que pode ser vista ou percebida como uma forma estática. Isso quer dizer que a circulação da energia em torno do bloqueio interrompe seu movimento no corpo como um todo. Quando afirmo que a energia não está fluindo, quero dizer que o movimento dessa energia tornou-se desvinculada do todo. Usando o exemplo acima: o medo só se torna um bloqueio quando sua circulação não permite que as outras qualidades da energia de um indivíduo fluam. Caso contrário, o medo é simplesmente medo, faz parte da nossa química e também pode criar estímulos.

A energia que não flui cria frustração, excesso de tensão, bloqueios físicos ou enfermidades, como acontece em tantas doenças psicossomáticas. No entanto, a retenção da energia é tão importante quanto sua liberação ou expressão. Retemos a energia com um propósito, até que ela esteja madura e pronta para ser liberada, como é o caso do orgasmo. O mesmo princípio se aplica em relação à tensão e ao relaxamento⁴. No entanto, por definição, a energia deve se mover para funcionar corretamente. E o movimento da energia, para funcionar de modo construtivo, deve atender ao equilíbrio e à expansão da expressão.

A energia do indivíduo é uma força ou uma combinação de qualidades que pode fornecer-lhe os recursos necessários para que possa escolher entre tornar-se um todo ou inibir esse processo, provocando assim a perpetuação dos seus padrões emocionais, de suas limitações físicas e mentais e de suas "sombras" psicológicas⁵. Em essência, uma formação de energia tende sempre a se desenvolver, a mudar e crescer, no sentido de manifestar formas mais sutis de expressão. Isto reforça o fato de que a energia primordial tem uma inteligência a manifestar.

A escolha sempre se dá no interior do indivíduo, em sua consciência ou em seu corpo. O processo pelo qual ele escolhe se reeducar, a tornar

⁴ "A Teoria da Catástrofe" é uma teoria matemática de mudança descontínua que pode proporcionar uma compreensão das condições que determinam o modo como um organismo se move de um estado de estresse para um estado relaxado e vice-versa. Veja E.C. Zeeman: "*Catastrophe theory*", Addison Wesley, 1978

⁵ "Sombras" é empregado conforme a definição junguiana. É um símbolo do obscuro ou diabólico, representando os aspectos reprimidos da personalidade que pressionam para obter reconhecimento e expressão. Cada indivíduo tem um caráter ou caracteres específicos que representam suas sombras ou seu "duplo obscuro".

sua energia potencial disponível e, de acordo com sua capacidade, a expressá-la clara e positivamente, de forma inteligente e construtiva no seu dia-a-dia, é o que considero estar a caminho do seu próprio *healing*.

A partir daqui, quero fazer a distinção entre *healing* enquanto processo e o trabalho de *healing* como forma.

O relacionamento

Em conexão com uma série de seminários que ministrei no Brasil, em agosto de 1982, proponho que, se definirmos relação como um movimento de energia entre duas pessoas – e considerarmos que a terapia também é uma relação entre duas pessoas – poderemos dizer que a energia potencial disponível para o processo terapêutico está dentro da "*gestalt*"⁶ das energias de ambos, terapeuta e cliente. A estrutura de energia formada pela relação contém suas qualidades, conhecimentos, habilidades, limites e dificuldades, como já formulei anteriormente. Dando um passo adiante, posso acrescentar que o terapeuta e o *healer* não podem se desvincular do processo de *healing* dos seus clientes. Podem apenas ser o mais objetivos possível, já que estão lidando com o movimento de energia entre duas pessoas. E não só, porque é esse movimento de energia que contém as possibilidades reais de se trabalhar em conjunto.

A forma que esse movimento de energia pode tomar foi descrita pela psicologia ortodoxa como transferência, contra-transferência ou projeção. Às vezes, quando minha integridade na relação terapêutica estava focada, porque eu não concordava com o que o cliente estava fazendo, por exemplo, aprendi que ao definir explicitamente o que eu pensava, sentia ou acreditava, estava ajudando meu cliente a trabalhar com algumas das suas transferências e projeções em relação a mim. Dessa forma eu também podia atuar sobre minhas próprias questões de contra-transferência. Stanley Keleman ensina uma maneira muito útil de lidar com algumas dessas estruturas de energia, as quais chama de ressonância somática. A esse respeito escrevi um artigo (ainda não publicado) em que, do ponto de vista da energia, detalho e amplio alguns desses aspectos.

Tendo em vista o propósito deste artigo e considerando os diferentes momentos de minha experiência como terapeuta e como

⁶ *Gestalt* significa "um todo organizado", no qual cada parte individual afeta cada uma das outras. O ser total é sempre mais e maior do que a soma de suas partes.

cliente, gostaria de acrescentar que as qualidades de honestidade, amor, comunicação, respeito, boa vontade, investigação e consciência – para citar algumas delas – são indispensáveis para que a relação terapêutica se torne uma aprendizagem construtiva tanto para o terapeuta como para o cliente. Acredito que o amor, embora seja uma qualidade de energia mal-compreendida e mal-empregada por tantas pessoas, em função de sua natureza incondicional, é essencialmente a fonte de transformação e/ou transmutação da energia. E, portanto, a base do *healing*.

Trabalhar numa relação é também trabalhar com indivíduos, o que sempre implica em um confronto consigo mesmo. Obviamente, a natureza, a forma e o propósito da relação terapêutica não são pessoais. É uma relação de trabalho. Entretanto, se existe a aspiração de *healing*, deve-se entender e viver o amor como uma qualidade de energia. Não sendo "excessivamente amistoso", como diz Jung.

A essência da relação terapêutica ou de *healing* deve ser o contato: real, cognoscível, responsável e, acima de tudo, humano. A validade, inteligência e correção das habilidades, métodos ou modelos específicos do terapeuta ou *healer* são de sua escolha e responsabilidade. Até onde minhas experiências me ensinaram, a primeira responsabilidade do terapeuta ou *healer* ainda é consigo mesmo. O conhecimento de um terapeuta vem depois do que ele é como pessoa.

Isso não significa diluir a importância da habilidade, mas, uma vez que estamos lidando com pessoas e suas formas e processos na vida, precisamos de ambos: nós mesmos e a habilidade. Qualquer um destes fatores, isolado, pode limitar muito. Conhecimento sentido⁷, intuição e integridade tornam-se tão importantes quanto o conhecimento aprendido⁸, os modelos e as técnicas. O conhecimento sentido é aquele que o indivíduo adquire por meio de sua convicção intuitiva. É como um sentimento de saber, sem qualquer raciocínio. Simplesmente, a pessoa sabe e, algumas vezes, não pode explicar, nem mesmo depois. O conhecimento aprendido refere-se à informação adquirida teoricamente. Dessa forma, o processo terapêutico tem uma estrutura de energia de, pelo menos, quatro dimensões, em que o terapeuta ou *healer* é responsável por ele mesmo, pelos seus métodos, pelo modo como conduz a relação e pelo processo de *healing*.

⁷ Cheguei a esta diferenciação de linguagem pela leitura do livro “*Realidade somática*”, de Stanley Keleman.

⁸ Idem, *ibidem*

Dito isso, gostaria de chamar atenção para a questão da seleção de clientes. De que modo o terapeuta, e também o cliente, escolhe dizer "sim" ou "não" a um trabalho conjunto – isto constitui um ponto crucial. Deveríamos sempre nos perguntar quais são nossos pontos de atração e de afinidade em relação às outras pessoas. O que podemos dar e receber. Quais são as nossas qualidades e limitações, o que realmente sabemos e quais são as nossas fronteiras. Especialmente nesta relação, porque muitas vezes nossos clientes vêm a nós a fim de obter esclarecimento a respeito dessas mesmas questões e, para começar, podem não ter o discernimento para fazer esta escolha. Muitas vezes, o cliente chega ao terapeuta ou *healer* em estado carente, vulnerável e pedindo ajuda.

As limitações e as fronteiras tampouco são estáticas. Mudam e podem ser remodeladas em formas alternativas de crescimento e desenvolvimento. No entanto, em cada momento específico, elas definem o que é realmente possível em termos de movimento de energia, expressão e crescimento. Conhecer nossas próprias limitações como terapeutas ou *healers* pode ser de grande ajuda e proporcionar uma verdadeira base para a relação e o trabalho com nossos clientes.

Do mesmo modo, permitir que nossas qualidades⁹ estejam presentes na relação pode ser uma fonte poderosa de energia positiva no processo terapêutico. Acredito que nossas qualidades podem nos levar para espaços ilimitados, invisíveis e infinitos dentro de nós mesmos. Elas são os meios pelos quais pode-se verdadeiramente transformar ou *heal* a si próprio. Podem nos proporcionar os recursos para acreditar e ousar dar um passo adiante ou a arriscar em nossas vidas. E esta é a natureza intrínseca de um processo de *healing*.

Se a energia não é um conceito estático, a relação definida como uma estrutura de energia formada por duas pessoas também não o será. A relação se moverá, mudará, crescerá e se reformulará pelo processo da própria relação, pelo *healing* ou terapia. Aprendi com Bob Moore que as relações não são apenas uma atividade física. Se pretendemos ter um vínculo real e um contato profundo com uma ou mais pessoas, os aspectos não-físicos devem ser levados em consideração. Para além das limitações encontram-se mudança e crescimento. Toda energia funciona da contração para a expansão e vice-versa. Absorve-se energia mas é

⁹ Qualidade é um nível de energia que não está confinada ou ligada a uma forma, mas precisa da forma física para ser canalizada. A alma, por exemplo, poderia ser a fonte dessa ou dessas qualidades.

preciso encontrar razão para expressá-la. Uma relação, por princípio, tem de se expandir para funcionar corretamente.

Deste ponto de vista, o que afeta o cliente afetará o terapeuta, a própria relação e o processo de *healing*. Se o *healing* ocorre em um certo lugar, afetará necessariamente outro lugar próximo ou parte do todo. Esta é uma lei em termos de energia que pode ser claramente observada no corpo físico. Se ampliarmos este conceito para duas pessoas, embora o processo se torne muito mais complexo e não tão fácil de ser observado, continuará válido.

Considerando tais princípios verdadeiros, os processos de *healing* e terapia afetam o terapeuta, o *healer*, o cliente e a relação. O processo se torna uma experiência compartilhada. Por outro lado, o desenvolvimento e a transformação se darão em um indivíduo de acordo com suas próprias escolhas, responsabilidades e habilidades. Além disso, as dinâmicas do processo terapêutico devem se estender para a vida diária de ambos, terapeuta e cliente, para que tenha validade pragmática. Funciona ou não funciona e, conforme o caso, não deveriam ser empregadas. Através de formar e viver relações honestas, uma pessoa pode mudar, crescer, desenvolver-se, transmutar-se, *heal*, nascer para a maturidade e esperançosamente preparar-se para a morte.

Trabalhando com o corpo e seu processo

Como mencionei na introdução, a pesquisa dos meus últimos sete anos no trabalho terapêutico e *healing* procurou encontrar o veículo essencial, através do qual um indivíduo cresce e se desenvolve. Independentemente das técnicas que experimentei, fui claramente levada ao corpo como ponto de origem e de retorno. Lembro-me o que Gerda Geddes descreveu em seu artigo “*The philosophy of the T'ai Chi Ch'uan*”¹⁰, na página seis: “Cada indivíduo tem seu próprio círculo individual, de acordo com o tamanho de seu corpo. Dentro deste círculo, você pode se mover para a frente ou para trás, de lado ou na diagonal”. O corpo está dentro do círculo. Em termos do *T'ai Chi Ch'uan*, isto se refere ao espaço no qual um indivíduo pode se mover, viver e ter imaginação, representada pela viagem alegórica do *T'ai Chi Ch'uan* através da vida. De acordo com esta terminologia, é preciso encontrar o equilíbrio com o corpo, dentro do círculo. Para encontrar

¹⁰ Versão editada de uma palestra ministrada na Conferência da Associação, em Londres, no dia 19 de março de 1977.

esse equilíbrio é preciso trabalhar passo a passo com o corpo, um passo de cada vez. Com disciplina, movimento e ritmo, porque se o indivíduo deve crescer conscientemente, tem de aprender a equilibrar opostos.

Gerda escreveu e repetiu incansavelmente em suas aulas que “você deve começar pela sola dos pés e trabalhar de baixo para cima, porque o equilíbrio vem do solo e a liberdade chega através da descoberta do equilíbrio”.

Escolhi trabalhar com o corpo e o seu processo, como representante da “casa” em que vivo e na qual posso entrar e sair, explorando diferentes maneiras de trabalhar comigo mesma. Percebi que a afirmação de Karlfried Graf von Dürckheim, em seu livro *“The way of transformation”*, de que os aspectos físicos e psíquicos¹¹ se reúnem no corpo, estava se provando para mim. Assumo que esta é uma alternativa verdadeira e, por isso, começarei falando sobre a incorporação do próprio processo, assim como do processo de *healing*.

Em Londres, trabalhei com o osteopata Harold Klug que, de maneira suave, cuidadosa e específica, muito me ensinou sobre o corpo. Em seu artigo *“Osteopathy discovers the art of Healing”*¹², na página 14, diz ele: “Não importa o modo como é feito o tratamento, seja por um ajuste específico, por uma técnica funcional ou por sistema análogo à cura pelas mãos.... A resposta (para a afirmação acima) pode ser ‘sim’ mas isto talvez dependa mais do profissional que da terapia. O que está posto no tratamento depende da intenção do terapeuta..... E esta intenção, penso eu, é o ponto de partida. Certa vez alguém disse que o ideal é estar seguro de que o paciente tem seus pés firmemente plantados no chão e sua cabeça firmemente nas nuvens. Bem, talvez o que aspiramos é possibilitar que a cabeça atinja o céu e veja o solo ao mesmo tempo”. Na conclusão, escreveu: “..... pode-se dizer que a osteopatia evoluiu até o nível em que seu método de curar é aplicado de modo tão individual e tão suave que pode, acertadamente, ser chamado de *healing*, desde que o profissional atue com amor e com a intenção de capacitar seu paciente a evoluir até seu mais alto nível possível”.

Ao redescobrir a sabedoria, a complexidade e o mecanismo do corpo, obtive meios mais precisos para chegar à possibilidade de

¹¹ Psique significa alma, espírito, mente. Na mitologia grega, foi personificada como a amada de Eros e representada com asas de borboleta.

¹² Em português: *“A Osteopatia descobre a arte de healing”*. Versão editada de palestra proferida na Radionic Conference, em Londres, no dia 19 de março de 1977.

equilíbrio entre os aspectos físicos e os aspectos não-físicos de um indivíduo. No corpo, os aspectos interiores e exteriores coexistem e encontram o seu próprio equilíbrio e expressão. Pode ser como uma dança entre *grounds* internos e externos, ou entre a terra e o céu ou, ainda, uma dança entre nossas dimensões visíveis e invisíveis. O corpo é o ponto de encontro, no meio.

Os órgãos, ossos, músculos, nervos, glândulas endócrinas e a circulação do sangue estão relacionados com a energia do indivíduo. É como uma teia complexa e equilibrada de linhas energéticas que, naturalmente, podem prover um indivíduo com a essência, os modos de atuação e as alternativas para os seus problemas, como também para o seu equilíbrio e bem-estar. Trabalhando com o corpo, testemunhei pessoas entrando em contato com os seus traumas, desejos, motivações e aspirações e, outras vezes, simplesmente sendo capazes de “voltar para casa”.

O corpo lhes fornece pistas e indicações sobre os seus processos, relacionadas tanto às suas vidas interiores quanto exteriores. Por este motivo, o corpo é o veículo na vida de uma pessoa. Tudo fez sentido para mim quando compreendi que, tanto o nascimento ou primeira inspiração, quanto a morte ou última expiração – ou ainda, como diz a Bíblia, o nascimento do espírito – ocorrem no corpo ou através dele. Naquele momento soube, pelo meu *felt knowledge* (conhecimento sentido) que, se um indivíduo tem uma alma, esta alma, para se expressar na vida, tem de estar ligada ou vinculada ao físico. As perguntas que se colocam são, por exemplo: qual a linguagem do corpo? Qual a linguagem da alma? Como o corpo permite dar nascimento ou expressão à alma? Como a alma entra no corpo? Como o corpo fala de seu íntimo e como ele fala dos prazeres e pressões do seu estilo de vida?

Ao longo dos anos, trabalhando com as pessoas, tive um interesse particular em saber como cada indivíduo responde a essas perguntas. Também explorei outros aspectos, tais como: o modo como a linguagem do corpo fornece informações e conhecimento para que as pessoas descubram seus próprios recursos; como as pessoas solucionam seus conflitos e experiências passadas não-resolvidas; como escolhem conter, liberar ou redistribuir suas energias de maneira específica num determinado momento; como um indivíduo extrai sentido das próprias experiências; como suas estruturas de pensamento e emocionais determinam seu caráter, comportamento e expressão.

Estas e outras são perguntas que, constantemente, formulo para mim mesma e para meus clientes.

Cada experiência vivida está *grounded* ou enraizada no corpo físico e, ao trabalhar com ele, não se libera apenas informação e energia em nível consciente, mas adquire-se uma grande quantidade de conhecimentos e informações, ocultas na dimensão inconsciente e não-física do próprio ser. Jung estava convencido de que o inconsciente revela a existência de recursos e de sabedoria insuspeitos dentro de todos nós. Disse que os sonhos parecem refletir as atividades desse instinto interno, rumo à saúde e à maturidade.

Entendo os sonhos como uma tentativa dos aspectos não-físicos ou inconscientes para se expressarem no nível físico, objetivando a mudança, o crescimento e o desenvolvimento da pessoa. E, conforme Jung, este processo deve ser auxiliado pela mente consciente. Eis porque, ao despertar o corpo, um indivíduo pode desenvolver a consciência. O movimento neste caso não tem uma direção única, da pessoa para o divino, por exemplo. O divino ou eu superior, na linguagem da psicossíntese, com o qual buscamos a união, a identificação e a integração, se dirige para nós de modo tão pleno e dinâmico como nós nos dirigimos a ele. Temos de trabalhar, ao mesmo tempo, tanto com esta força descendente, entrando em nós, buscando expressão através de nós, quanto com o nosso próprio poder, desenvolvimento e transformação, que emerge do nosso interior. A consciência, portanto, deve ser inclusiva ao invés de exclusiva.

Como disse anteriormente, a energia está ou torna-se disponível em função de um propósito. Muito foi escrito em relação aos modos de compreender a existência dessas energias e como trabalhá-las corporalmente: Wilhelm Reich, Alexander Lowen, David Boadella, Stanley Keleman, John Pierrakos e muitos outros, que não é meu objetivo enumerar aqui. Minha intenção é abordar a filosofia e a psicologia subjacentes ao movimento da energia de uma pessoa, e porque esse mesmo movimento deve ser usado dentro do processo terapêutico e de *healing*.

Gostaria de deixar claro que a terapia orientada para o corpo deve levar em consideração não apenas a vida emocional do corpo, mas também o movimento do seu pensamento. Isto significa, por exemplo, dar atenção ao modo como o processo de pensamento, as idéias, atitudes e símbolos se associam ou não às diferentes partes do corpo. Há muitas diferenças no por quê, em quando e para quê as pessoas optam por situar um pensamento ou um símbolo específico, assim

como um sentimento ou uma emoção, em uma determinada área de seus corpos e não em outra qualquer. Faço esta referência porque encontrei muitos chamados terapeutas corporais que, em seu trabalho com as pessoas, dissociavam as estruturas de pensamento e emocionais dos processos do corpo. O sistema dos chakras foi para mim uma das ferramentas mais iluminadoras para a compreensão das diferentes interações entre esses aspectos.

No entanto, como o presente artigo não é sobre um determinado sistema específico, mas sobre o que fundamenta o modelo ou sistema, quero antecipar a próxima seção sugerindo como conclusão que o corpo é a forma pela qual o processo do indivíduo acontece na vida. No corpo, por meio da totalidade dos aspectos físicos, mentais, emocionais e psíquicos, pode-se chegar à consciência. À medida que este processo ocorre, a forma também muda, se desenvolve e se transforma.

Trabalhando com padrões de energia

No corpo, padrões de energia são criados, desenvolvidos e mantidos ao longo da vida. Padrões de energia são estruturas de energia formadas por uma experiência e pelas atitudes e aspectos emocionais derivados desta mesma experiência. Alguns padrões de energia são conscientes, outros inconscientes. Quando um padrão de energia é reconhecido como tal, pode-se aprender sobre sua natureza, função e processo de formação. Desta forma, é possível descobrir uma situação conflituosa que se destaque em relação a outros padrões de energia. Numa dada situação, existe sempre um *background* (pano de fundo), um *foreground* (frente, superfície) e um *middleground* (meio). E o padrão de energia é apenas o sintoma manifesto de um conflito, não a sua fonte.

Uma vez reconhecido um conflito, é preciso descobrir os diferentes elementos, aspectos e energias a ele relacionados. Questões essenciais devem ser colocadas: de onde se origina o conflito, como se relaciona com a história psicológica daquela pessoa, quando se manifesta e em quais circunstâncias? Como respondem o corpo e os sentimentos, como respira o conflito, qual o ritmo dessa respiração? Deve-se perguntar onde está, se houver, o *middleground* e qual o processo de pensamento que acompanha este conflito. E assim por diante, visando explorar e conhecer o padrão de energia deste indivíduo.

Deve ser possível falar sobre o processo de identificação do caminho desta energia: onde ela começa, qual é sua trajetória, quando

seu fluxo se interrompe, em que condições torna a fluir e onde quer chegar. Ao escrever, lembro-me de um rio. E, como disse Stevens,¹³ não se deve “apressar o rio”. Seja lá o que encontremos, não deveríamos tentar apressar nada. Um processo, como o rio, segue seu próprio curso.

Do mesmo modo, todos os diferentes aspectos ou dimensões devem reunir-se para que uma energia flua corretamente. Portanto, ao falar de liberação (*release*) de um bloqueio ou padrão de energia, é preciso lembrar que, se ela não ganhar sentido, a liberação poderá apenas se somar à lista de experiências não resolvidas. Refiro-me especialmente às pessoas que ficam estagnadas (*stuck*) ou que são encorajadas a liberar as suas emoções, sua energia ou o que quer que seja, com o único propósito de romper suas couraças de caráter. Estou bem certa que, desse jeito, a pessoa não poderá viver e atuar no mundo sem a sua couraça de caráter. Essa é a razão primeira da existência da couraça.

Além disso, se o terapeuta pretende ter um processo completo de aprendizagem e usa sua habilidade apenas para romper os padrões de energia, vai estar limitando-o, bem como o de seus clientes. Liberação é um processo de utilização natural da energia. A aprendizagem envolve dimensões de pensamento, controle, disciplina, discriminação e integração, por exemplo, especialmente se o desejo é de tornar-se um indivíduo maduro na sociedade. A maturidade e a espiritualidade estão estreitamente relacionadas, porque ambas envolvem a descoberta e a integração da própria individualidade. A exclusão cria desconfiança, dissociação e confinamento. A integração cria equilíbrio, disciplina e liberdade.

Somente quando uma experiência, um pensamento e a respiração se reúnem no corpo, pode-se compreender um padrão e, a partir daí, poderá ocorrer uma alteração consciente ou uma mudança. Frequentemente, uma ou mais atitudes do indivíduo permaneceram muito tempo distorcidas ou dissociadas do sentimento (*feeling contact*), do corpo ou de si mesmo. Para que essas dimensões se integrem, para permitir que a energia se mova naturalmente e libere seu potencial, é preciso muito trabalho de *grounding* e cada passo deve ser dado no seu tempo, de modo a possibilitar a integração e a transformação.

¹³ Berry Stevens: “*Don’t Push the River*”, Real People Press, Lafayette, Calif., 1978.

O trabalho de *grounding* (enraizamento) é o trabalho de preparação fundamental necessário para que algo mude e cresça. Pare um minuto e pense sobre tudo que precisa ser feito, sobre o tempo que é gasto até que uma semente germine e brote para a luz. Este é um exemplo perfeito de mecanismo e de processo de auto-regulação.

No caso de um padrão de energia, primeiro é preciso criar espaço, aprendendo a eliminar o que estiver bloqueando o movimento da energia em sua afinação com o todo. Depois, esta energia tem de ocupar esse espaço e, finalmente, uma nova forma de manifestação de seu curso pode ser lentamente criada ou recriada. Ao romper com essas leis básicas, pode-se prejudicar a forma e o processo da energia ou até mesmo a pessoa como um todo. Pois, no que se refere ao indivíduo, é preciso lembrar que um bloqueio de energia específico também tem um propósito. Existem razões para que a pessoa forme e mantenha um padrão de energia. E, até onde sei, é responsabilidade do terapeuta ou *healer* não impor uma técnica sem a devida preparação, simplesmente para obter a quebra de um padrão de energia. O terapeuta ou *healer* tem de ter as suas intenções claras e centralizadas para que possa curar, no sentido mais elevado da palavra. Somente assim sua habilidade poderá se tornar sábia e duradoura e não apenas poderosa e de curta duração.

A situação terapêutica tem de proporcionar espaço, contato, suporte e habilidades a fim de que o cliente fique pronto para quebrar, substituir ou mudar os seus padrões de energia. O cliente deve ser guiado no sentido de ampliar seu conhecimento a respeito de sua situação. Sem preparação e confiança é muito difícil perceber as alternativas e o direito que um indivíduo tem de escolher o seu modo de vida.

O encaminhamento deve ser sempre uma combinação da forma, do processo e das qualidades de uma pessoa. Para mim, trabalhar com pessoas sempre significou uma viagem em direção ao desconhecido, e preciso continuar me ensinando e me lembrando de que devo estar aberta para aquilo que está se formando a partir do cliente, mesmo que eu tenha uma boa idéia a respeito de como pode ser o próximo passo. Se alguém consegue enxergar o invisível, mas não consegue guiar o outro para que veja por ele mesmo, então esse alguém deve guardar o invisível para si. Algumas vezes, a arte de um terapeuta ou *healer* está em sua habilidade de fornecer um pouco de energia extra para jogar luz sobre a situação, para que o cliente possa ver mais claramente sua própria situação.

Precisamos estar atentos para aprendermos com os nossos erros e, ainda assim, continuarmos ousando e correndo riscos. Sempre há um

tempo certo para se dar um passo no processo de qualquer pessoa. E podemos deixá-lo escapar. O cliente, o terapeuta, ou ambos. Se isso acontecer, o que podemos fazer é reconhecer, aceitar e esperar pela próxima vez. Tudo na vida acontece em um movimento espiral, é muito matemático, no sentido mais puro do que seja a matemática. Há sempre uma ordem a ser seguida na trajetória de uma energia e ela tem de ser entendida. Se admitirmos que a dimensão física de um indivíduo, acrescida dos diferentes aspectos de sua psique, se reúnem no corpo como uma alternativa verdadeira, então devemos trabalhar com o corpo e a pessoa, de acordo com o seu ritmo, grandeza e profundidade. E isso torna-se uma lei.

É longa a jornada a ser percorrida, desde o momento em que o indivíduo se apercebe de um padrão de energia específico, que lhe cria dificuldades e bloqueia a expressão plena de sua energia, até estar pronto para substituí-lo por uma forma ou modo de vida mais satisfatório e significativo. Muitas vezes, surpreendi-me repetindo as mesmas coisas para um cliente. Sabia que devia continuar alimentando a “semente”, até que germinasse e crescesse a partir de sua própria força e direitos.

Ao trabalhar com os padrões de energia, é essencial considerar todos esses aspectos, pois o trabalho de healing e/ou terapia deve servir para ajudar e ensinar o indivíduo a encontrar sua própria direção, seu guia interior, seus recursos, sejam quais forem os nomes que se dê a eles. Podem ser dados pequenos passos para redirecionar a energia, fazer tentativas e investigações antes que se fique pronto para a mudança. Isso demanda tempo e espaço, paciência, confiança e crença nas pessoas. Apenas nessas circunstâncias o processo de *healing* pode acontecer.

Mudança, crescimento, desenvolvimento e transformação nos processos terapêutico e de *healing*

Gostaria de dar mais um passo no entendimento do processo como o indivíduo muda, redistribui e transforma a sua energia, e do papel que tem nele o trabalho terapêutico e de *healing*.

Como mencionei anteriormente, a escolha de um ou outro caminho de energia deve sempre ser feita pelo cliente, individualmente, mesmo que esta escolha não seja a que o terapeuta teria feito para si próprio. O terapeuta tem de acompanhar o cliente, desde que isso não viole a sua própria integridade como pessoa ou profissional.

Conforme já descrevi, depois de um longo processo, o indivíduo se defronta com a questão da mudança de um padrão de energia específico de sua vida, uma estrutura de energia, com a qual esteve em contato e que agora está re-direcionando. Esta nova direção pode estar referida a diferentes aspectos, pessoas ou situações, qualquer que seja a imagem envolvida. Neste ponto, o cliente já deve ter adquirido amplo conhecimento sobre a natureza, a razão e a forma deste padrão ou problema e, sejam quais forem as suas razões, deve ter chegado à conclusão de que não quer manter tal limitação. É provável que, insatisfeito com sua situação atual, esteja em busca de um *insight* ou um sentido mais profundo para sua vida. Talvez, exatamente por causa do seu passado, consiga vislumbrar um modo de ser mais pleno no presente ou no futuro.

Bob Moore afirma: “A mudança acontece essencialmente no presente e o modo como olhamos o presente é uma das mais importantes aplicações do pensamento”. Este é o primeiro aspecto da mudança: ela acontece no presente. Não podemos mudar o passado. Podemos apenas transformar a energia do passado para viver melhor no presente. Se o que buscamos é a mudança, trabalhar somente com o passado e sonhar com o futuro pode não ser suficiente. Para mudar devemos procurar a energia potencial oculta dentro de nós, que é o que possuímos para o nosso processo de desenvolvimento, crescimento e *healing*. Precisamos descobrir que fomos feitos para nos mover em um ou vários círculos de espiral, verticalmente, horizontalmente e na diagonal. E precisamos voltar à fonte, o que não é uma volta ao passado, nem necessariamente implica em re-viver experiências passadas. Envolve sim, nossa disposição de olhar para onde estamos neste exato momento e simplesmente entrar nele.

Pressupomos então que o cliente em processo de mudança adquiriu, ao longo do processo terapêutico, algumas habilidades, *insights* e apreciação dele mesmo, que o capacitam a lidar e encontrar-se na situação de agora. Imagine o cliente na frente da água. Até agora ele esteve assustado, indisposto ou até incapaz de nadar nesta água por si mesmo, tendo sido o terapeuta quem o guiou na descoberta de informações importantes, fundamentais e básicas sobre a água, a natação e seu significado para a pessoa. Nadar não é necessariamente algo que todo ser humano inteligente deve ser capaz de fazer mas, para este indivíduo, nadar é o passo inevitável que deve dar para continuar a crescer e se desenvolver. Este é o segundo aspecto da mudança.

Voltemos ao cliente que está enfrentando a água e o desafio de, pela primeira vez, pular dentro dela por si mesmo. É uma espécie de encruzilhada. Há alternativas, mas deve-se tomar uma decisão. Uma alternativa possível seria o cliente adiar o mergulho ou, quem sabe, decidir não pular. Vamos admitir que todas essas possibilidades tenham sido exploradas, discutidas e trabalhadas segundo a disponibilidade do cliente e as habilidades do terapeuta. Mas se você não souber nadar, não pode ensinar natação. É importante destacar aqui dois aspectos fundamentais do trabalho de mudança e desenvolvimento.

Primeiro, só se pode resolver um problema quando houver contato consciente com a dimensão ou qualidade da energia que está acima ou além do problema. Para que um terapeuta ou *healer* possa ajudar o cliente, ele deve ver, conhecer e estar em contato consciente com esta dimensão que, em nosso exemplo, está simbolizada pela natação e pela água. De posse deste conhecimento, ele pode guiar o cliente para um contato consciente com a dimensão ou qualidade dessa energia dentro dele. Podemos dizer, por exemplo, que esta qualidade no cliente tem ressonância com a parte de sua psique que não tem medo de água, ou até “sabe” como nadar sozinha. Em outras palavras, que esta qualidade da energia ou dimensão provê o indivíduo daquilo que é preciso na situação, porque não está presa na armadilha nem vinculada às limitações de suas deformidades.

Em segundo lugar, o terapeuta nunca pode nadar pelo cliente, mesmo que seja um mestre ou um campeão de natação. Tal afirmação resume o quarto aspecto da mudança: um indivíduo muda, se desenvolve e se transforma por si mesmo, ou dentro do seu próprio círculo de energia. O terapeuta ou *healer* pode participar do processo de *healing* de alguém, mas não pode fazer o trabalho pelo cliente. O terapeuta ou *healer* pode permitir que seu círculo de energia se expanda e alimente o cliente com sua presença magnética, pode deixar que o cliente copie os seus movimentos na água, pelo período de tempo necessário. Mas o cliente tem de, mais cedo ou mais tarde – e isso dependerá do seu estágio de desenvolvimento – encontrar a independência e sua forma individual de nadar.

Finalmente, vamos considerar que o próximo passo se apresentou ao cliente, e ele, pela primeira vez na vida, está prestes a pular na água e nadar sozinho. Estará usando a confiança em si mesmo, nas suas habilidades, qualidades e quaisquer outros recursos interiores que possa ter descoberto ou aprendido durante o trabalho terapêutico ou de

healing. Escolhe pular e, naquele momento específico, percebe-se na água, nadando.

Este ato leva-nos ao quinto e último aspecto de um processo de mudança: cada um de nós nasceu como ser separado, mas fazemos parte de um todo e, por isso, também carregamos uma história sobre o que aconteceu antes da nossa geração. Herdamos os genes de nossos pais, adquirimos os padrões de energia e formas das nossas famílias, professores e modelos sociais. Mas, à medida que nos entregamos ao nosso próprio desenvolvimento consciente surge uma outra dimensão, a dimensão das nossas próprias qualidades como indivíduos, que pode nos levar à auto-realização. A partir daí, o fundamental não é mais a história dos nossos ancestrais, de nossos pais ou da própria humanidade. De um modo ou de outro eles sempre serão parte de nós, da mesma forma que sempre seremos influenciados por outras pessoas, pelo nosso meio ambiente e pela situação em que o mundo se encontra. E o fato de crescermos e nos desenvolvermos não significa que teremos necessariamente menos limitações para enfrentar. Ao contrário, muitas vezes, ao nos transformarmos, não podemos simplesmente nos abrir para a luz. A escuridão sempre será o começo do processo, pois a luz penetra e ilumina através dela. Isso está dito na Bíblia. No entanto, a partir da busca e do trabalho conscientes com nosso desenvolvimento individual, desenvolveremos habilidades para lidar com nossas limitações e formas mais sutis de estarmos conosco, com os outros e com o mundo. E estaremos afetando e influenciando o que está em torno de nós. No entanto, o mais importante em todo esse processo de mudança é o que cada um de nós faz com os elementos, aspectos e história que nos formaram e como transformamos e curamos nossas feridas, para nos tornarmos o canal e o artista de nossas próprias vidas. Como nos tornamos individualidades através da mudança, do crescimento, do desenvolvimento, então a transformação é nossa essência espiritual. Às vezes, o simples ato de pularmos na água e, por nós mesmos, nadarmos pela primeira vez pode traduzir a nossa essência espiritual.

Voltemos à situação terapêutica. Se o cliente acaba de entrar na água e nada sozinho, ele deu um passo adiante em seu desenvolvimento como ser humano maduro e consciente. Podemos dizer que está em processo de curar-se de suas inabilidades passadas e que transformou o seu medo numa ação construtiva: aprendeu a nadar.

A água em que pulou pode ter sido uma piscina muito pequena. Não importa. No momento presente, depois de muitos outros passos

anteriores, ele deu o primeiro passo em direção ao seu processo de *healing*. Mais tarde, conforme se tornar mais confiante, poderá ser capaz de experimentar uma piscina maior ou mais funda, um lago, um rio ou até o mar. Só a vida lhe apresentará diferentes situações, testes ou novas oportunidades para seu maior crescimento e desenvolvimento. Mais tarde é um ponto além do presente e além do controle do terapeuta ou *healer*, cujo trabalho também termina no presente.

Se tivermos acreditado no processo do cliente como base do seu desenvolvimento, teremos feito muito por ele. Se tivermos sido capazes de estar presentes durante o processo, respeitosos, usando o nosso conhecimento no nível mais elevado possível, teremos feito nossa parte no processo de *healing* dessa pessoa. E também teremos sido movidos pela coragem e humanidade desta pessoa.

Para concluir este ítem, podemos dizer que um indivíduo muda quando é confrontado consigo mesmo, com o outro ou com uma situação que reflita quem e como ele é, nesse momento. Esta situação é tão vital e essencial para o curso de sua vida que ele, para prosseguir, tem de realmente mudar suas estruturas emocionais, cognitivas e físicas.

Voltando ao nosso exemplo, o cliente transformou sua estrutura de medo em excitação e habilidade para nadar. E ainda que por nada além disso, ele pode ter agora um prazer a mais na vida, uma razão suficiente para arriscar e mudar. Em segundo lugar, agora está dizendo para si mesmo e para o mundo que pode nadar. E terá de re-organizar seu estilo de vida para incluir a natação. Em terceiro lugar, para aprender a nadar ele re-organizou seu corpo e suas estruturas de energia. E finalmente, de agora em diante, poderá ser capaz de usufruir não só da natação, mas de todos os outros canais de energia que se tornaram disponíveis em seu corpo, mente, sentimentos e alma. Podemos assegurar que a mudança, a transformação, o crescimento e o desenvolvimento aconteceram para esta pessoa, com a assistência da terapia e/ou do trabalho de *healing*.

Conclusão

As habilidades terapêuticas disponíveis hoje em dia são muitas e elas diferem de acordo com a escola ou o sistema pelo qual o terapeuta aprendeu e, espera-se, ensinará o cliente durante o processo terapêutico. Em qualquer caso, a terapia deve aspirar à educação ou re-educação do indivíduo. Acredito na validade da terapia desde que ela proporcione conhecimento, alternativas e habilidades ao indivíduo, para capacitá-lo a

manter o domínio ou controle da sua vida. Só podemos abrir mão do controle ou de qualquer outra coisa quando o possuímos. Senão, do que vamos abrir mão? Embora o controle tenha conotações restritivas e dominadoras, ele deve ser percebido como uma função superior da natureza humana, porque pode capacitar a pessoa a escolher como reagir, dirigir e canalizar sua energia. O que podemos fazer com nossas estruturas de energia e nosso meio ambiente é mais importante do que o que eles fazem de nós. Obviamente, existem estruturas já estabelecidas ao longo da história da humanidade mas, se for esta nossa escolha, não podemos abrir mão do nosso poder criativo e conhecimento interior para mudá-las, refiná-las e fazê-las evoluir.

São muitos os métodos de *healing* conhecidos hoje em dia. Aqueles com que tenho familiaridade compreendem o trabalho com o corpo, seu processo de respiração, as estruturas emocionais e mentais de energia, a aura, os chakras, as correntes psíquicas, a polaridade e a meditação. Este artigo foi uma tentativa pessoal de definir algumas partes da filosofia e da psicologia que se relacionam com a natureza intrínseca do *healing*. Acima de tudo, ele encerra os princípios que acredito serem fundamentais ao trabalho de terapia e *healing*, especificamente a partir do ponto de vista da energia, tal como a defini no ítem dois: Linguagem e Conhecimento.

Os trabalhos de terapia e *healing*, quaisquer que sejam as técnicas empregadas, intencionam ao mesmo processo de *healing*. *Healing* abrange a mudança, crescimento, desenvolvimento, transmutação e a transformação de energias num organismo, em conexão com a forma, processo e qualidades (alma ou aspectos não-físicos) deste mesmo organismo. Esse processo tem uma relação com o todo, ao representar a dimensão macro do nosso ser.

Estas conclusões a seguir resumirão as leis e os princípios que fundamentam e podem gerar um processo de *healing*, conforme os testemunhei, conheci e defini, ao longo dos anos de trabalho comigo mesma e com outras pessoas.

Em primeiro lugar, cada indivíduo tem uma formação de energia específica baseada na sua história pessoal e em seu desenvolvimento. Formação esta que se manifesta em suas estruturas físicas, emocionais e mentais de energia. O desenvolvimento da pessoa estabelece a sua forma e processo, o que deve ser levado em consideração nos processos terapêuticos e de *healing*.

Em segundo lugar, o desenvolvimento é um processo que, em função da sua natureza intrínseca, não permite que determinar onde

começa e onde terminará. Principalmente se considerarmos o aspecto macro do desenvolvimento, como fiz no item anterior. Podemos dizer que o ponto de referência mais real e concreto deste processo situa-se onde a pessoa se encontra no presente, mesmo que este presente seja explicado e justificado por seu desenvolvimento passado. Este tem grande significado, desde que esteja estimulando o desenvolvimento presente. Por isso podemos dizer que as qualidades e, conseqüentemente, a energia potencial de um indivíduo, podem ser ampliadas para uma dimensão ilimitada do seu ser.

Em terceiro lugar, a relação terapêutica deve proporcionar ao cliente a experiência de uma relação real, de suporte e humana, sujeita, portanto, como qualquer outra relação humana, a limitações. O mesmo princípio deve ser válido no caso de um *healer* e seu cliente, pois, parte do processo de *healing* depende da relação entre ambos. O modo como as suas energias e qualidades se combinam (*blend*), em maior ou menor grau, é instrumental no *healing* e determinará o contato e a expansão possíveis neste relacionamento. O terapeuta e o cliente mudam, crescem, se desenvolvem e se transformam neste processo.

Em quarto lugar, os meios pelos quais o indivíduo aprende a se sintonizar com seu processo de *healing*, não é a essência do *healing*. Esta se concentra no próprio processo, o que significa que o processo pelo qual a pessoa aprende a se alinhar com suas qualidades potenciais constitui a essência do *healing*. Essas qualidades potenciais proporcionam ao indivíduo um contato e energia próprios, que não estão presos nem vinculados aos seus problemas, limitações ou traumas. Os meios para que este processo aconteça podem derivar das habilidades terapêuticas e/ou de *healing* ou da própria vida.

O quinto princípio afirma que o corpo é o veículo pelo qual um indivíduo pode encontrar conhecimento para viver seu processo com a maior consciência possível. O corpo contém em suas células, vasos sanguíneos, músculos e ossos os primeiros estágios do seu desenvolvimento embriológico. Na sua estrutura ele abarca o movimento dos pontos de energia, áreas ou o conjunto de áreas e pontos de energia que podem fornecer ao indivíduo possibilidades de se ajustar às suas dimensões física, emocional, mental e espiritual. Trabalhando com o corpo e o seu processo, um indivíduo pode se tornar consciente da totalidade do seu ser, num momento específico. Bob Moore afirma que o contato consciente ou a sintonia com o movimento energético de pelo menos um ponto de energia, dentro do todo, pode ser suficiente para criar mudança e crescimento. Assumindo

tais pressupostos, pode-se concluir que o corpo sabe. Ele precisa de tempo, espaço, pensar, sonhar, sentir e confiança para transformar a energia potencial do indivíduo num processo de transformação. Originalmente, o corpo se organiza para viver o indivíduo. No *healing*, o indivíduo deve permitir que o seu interior fale de sua alma e organize o seu corpo. A terapia, se quiser usar o nome de *healing*, não pode tratar o corpo sem tratar toda a pessoa.

O sexto princípio é o de que todos temos limitações e padrões de energia que podem bloquear nosso desenvolvimento e expressão mais plenos. Entretanto, se trabalharmos com cada estágio de aprendizagem e mudança, como foi descrito nos dois últimos itens e, acima de tudo, tivermos em mente que o indivíduo precisa entrar em contato com um nível de energia que está além dos seus problemas, para resolvê-los, pode-se afirmar que a energia originalmente bloqueada será possível encontrar seu próprio caminho natural. O trabalho terapêutico e de *healing* tem de ser lento e deve preparar o indivíduo por meio de conhecimento, habilidades e contato com o seu guia interior. Somente assim a pessoa poderá escolher romper suas barreiras, medos e, possivelmente, seu estilo de vida para se tornar ela mesma, no seu meio ambiente. Crescimento e transformação e equilíbrio e integração podem se tornar uma realidade.

O princípio número sete afirma que a terapia deve guiar uma pessoa para que indique, dirija e revele seu processo para si mesma. Tomar posse do seu próprio processo é a coisa mais iluminadora e curativa que pode acontecer a alguém. O processo e o desenvolvimento pertencem ao indivíduo e ele, não o *healer* ou terapeuta, tem de ser responsável por eles. Contudo, não é fácil permitir, com amor, respeito e integridade, que as outras pessoas sejam elas mesmas. Além de que leva tempo para se aprender técnicas, métodos e idéias boas o suficiente; para renunciar a elas e só confiar em si mesmo. Pela maioria das teorias somos treinados a ouvir e olhar os problemas; e, com nós mesmos, talvez possamos ouvir e ver a outra pessoa. Embora possa ter se perdido ao longo dos anos, no final do século passado Freud já falava sobre o “terceiro ouvido”: “O analista deve tornar o seu inconsciente um órgão receptor do inconsciente transmissor do paciente. Ele deve se ajustar ao paciente como um receptor de telefone é ajustado ao microfone. Do mesmo modo que o receptor reconverte as oscilações elétricas da linha telefônica em ondas sonoras, nós somos

acionados por ondas sonoras, portanto, o inconsciente do médico é capaz... de reconstruir o inconsciente (do paciente).¹⁴”

O último e oitavo princípio é que, como terapeutas ou *healers*, devemos ter humildade suficiente para pedir esclarecimentos ao cliente, quando não tivermos idéia ou intuição do que está acontecendo. Ou quando não formos capazes de ver, ouvir ou saber. O cliente também tem algo a nos ensinar. Para conhecer minhas próprias limitações, qualidades e humanidade como terapeuta, foi de enorme valor para meu auto-respeito e por respeito aos meus clientes, aprender a estar com eles, esperar por eles e não “fazer” nada. Aqui sou novamente levada ao que já disse. O terapeuta ou *healer* como pessoa, mais suas habilidades, são fundamentais no processo de facilitar o acontecer do *healing* no outro. Como descrevi na seção anterior, é preciso conhecer sua própria profundidade para guiar outra pessoa na busca da profundidade dela.

As conclusões a seguir estão relacionadas com o próprio processo de *healing* que, como qualquer outro, tem por natureza uma ordem e um progresso inerentes. Pode-se afirmar que quem está se curando deve primeiro conhecer sua forma e as possibilidades dela, para poder crescer. Através das repetições da forma, o indivíduo pode descobrir que deve mudar ou substituir sua velha forma por outra mais satisfatória, inspiradora, agradável, construtiva, plena ou bela. Ao mudar, cresce-se, ou seja, há aumento na energia potencialmente disponível, num dado tempo, pela abertura de novos canais de energia. Consciente ou inconscientemente, o desenvolvimento é sempre subjacente ao próprio processo vital. Quando o processo de desenvolvimento se torna consciente e a pessoa está em contato direto com as suas qualidades, a transformação e o *healing* do indivíduo poderão acontecer.

Não importa o quão socializados tenhamos sido, nem a quantidade de impressões comportamentais que tenhamos recebido; embora os psicólogos, psicanalistas, psicoterapeutas ou simplesmente os terapeutas tenham tentado categorizar as pessoas, o desenvolvimento continua sendo um processo individual. Não há duas formas iguais de expressar um pensamento, um sentimento, maneira de pensar ou mesmo uma pessoa. Pela descoberta ou cultivo das nossas individualidades, que são nossa realidade de crescimento e espiritualidade, podemos estabelecer

¹⁴ “*The interpretation of dreams*”, nova tradução, por James Strachey, Londres, George Allen & Unwin, 1954, 1961. Nova York, Basic Books, Inc., 1955.

relações reais com os outros. Portanto, a possibilidade de formar e ser parte de uma consciência grupal verdadeira e real também pode emergir.

Finalmente, estou consciente de que há outras diferenças essenciais entre o trabalho de *healing* e terapia. A principal é que a realidade subjacente ao processo de *healing* não se limita a conceitos físicos. Bob Moore diz que a energia que está além do movimento físico, como no caso do *healing ausente*, não pode ser medida. Portanto, alguns princípios e leis do processo de *healing* não são provados cientificamente. E talvez permaneçam um mistério ou invisíveis para sempre. Mesmo a ciência e o visível têm as suas limitações.

No entanto, mantendo o que já formulei neste artigo, e apoiada pelo princípio primeiro – que o processo pessoal em si é a força curativa intrínseca, e pelo segundo princípio – que o *healing* não é só um processo físico, mas a base do desenvolvimento e, da transformação consciente de um indivíduo, eu diria que um bom terapeuta é intrinsecamente um bom *healer*, e um bom *healer* é necessariamente um bom terapeuta. Desde que trabalhem a partir desses princípios, com a intenção de capacitarem seus clientes a entrar em contato com seu nível mais alto de energia potencial. Há alguns anos, discutindo pela primeira vez estas idéias com Jenner Roth, levei algum tempo para captar a profundidade e verdade que elas contêm.

Nenhum terapeuta ou *healer* pode curar ou *heal* uma pessoa por meio da fala e observação do corpo. Por exemplo: no caso do terapeuta, falando e, no caso de um *healer*, olhando a aura. Sempre fui cética quando as pessoas me falavam a respeito de *healers* e terapeutas que “lhes faziam” todas aquelas coisas maravilhosas. Sei agora que um *healer*, da mesma forma que um terapeuta, usando suas qualidades, conhecimentos e habilidades e, em alguns casos, até sua sabedoria, podem contribuir para ampliar a consciência, a capacidade de amar e a expressão construtiva das qualidades das pessoas para o mundo. Assim, se houver qualquer misticismo acerca do *healing*, isso pode advir da falta de experiência e conhecimento sobre a ponte de compaixão, amor e aceitação que uma pessoa pode criar com outra. Por meio da energia desta ponte podem surgir e ser compreendidos muitos mistérios e milagres. E essa é a razão pela qual o *healing* tem por natureza uma essência espiritual.

Sei que o *healing* dá-se no ponto de contato, físico ou não-físico, com uma pessoa. Nos dois casos, trabalho terapêutico ou de *healing*, o *healing* só pode se tornar realidade se o cliente estiver disposto a se

engajar no seu processo de transformação, acreditar na sua própria individualidade e qualidades como pessoa, e trazer a si mesmo do plano ideal para a experiência da vida cotidiana, para fazer parte do todo.

Uma pessoa se transforma no momento oportuno, na situação e condição certas para ela, depois de ter passado por várias etapas de seu caminho, com a maior totalidade possível do seu ser. Cabe sempre ao indivíduo fazer o movimento para sua forma, seu processo e sua qualidade de energia. Usando o imaginário do *T'ai Chi Ch'uan*, ele deve pisar para fora do “círculo”. Aí o seu caminho espiritual pode assumir as rédeas e tornar-se seu mestre. E pode-se precisar de muitos mestres antes que isso aconteça.

Em termos de Jung, o arquétipo do “*self*” é simbolizado pela imagem de Deus, e representa a potencialidade para a plenitude dentro de cada indivíduo, que pode encontrar expressão na mandala.

A potencialidade de um indivíduo para a plenitude deve encontrar a sua expressão numa dimensão mais elevada ou espiritual da consciência, pelo cultivo de sua própria individualidade, como homem, como mulher, como indivíduo. Somente então, será possível que nos tornemos verdadeiramente parte do todo.

