



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO CEARÁ CENTRO DE
HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGIA

JÚLIA MONTE SALLES
GONÇALVES

**A FOCALIZAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ACESSO À SABEDORIA
INTERIOR E DE INTEGRAÇÃO DA MULTIDIMENSIONALIDADE DO SER**

FORTALEZA, CE.
2021

JÚLIA MONTE SALLES
GONÇALVES

**A FOCALIZAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ACESSO À SABEDORIA
INTERIOR E DE INTEGRAÇÃO DA MULTIDIMENSIONALIDADE DO SER**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Psicologia da Universidade Federal do
Ceará como requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharel em
Psicologia.

Orientador: Prof. Emanuel Meireles

FORTALEZA, CE.
ABRIL/2021

JÚLIA MONTE SALLES
GONÇALVES

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

G625f Gonçalves, Júlia Monte Salles.
A Focalização como ferramenta de acesso à sabedoria interior e de integração da multidimensionalidade do ser / Júlia Monte Salles Gonçalves. – 2021.
47 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Humanidades,
Curso de Psicologia, Fortaleza, 2021.
Orientação: Prof. Dr. Emanuel Meireles Vieira.

1. Focalização. 2. Sabedoria interior. 3. Multidimensionalidade. I. Título.

CDD 150

**A FOCALIZAÇÃO COMO FERRAMENTA DE ACESSO À SABEDORIA
INTERIOR E DE INTEGRAÇÃO DA MULTIDIMENSIONALIDADE DO SER**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Graduação em
Psicologia da Universidade Federal do
Ceará como requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharel em
Psicologia.

Aprovado em: ___/___/___.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Emanuel Meireles Vieira (Orientador)
Universidade Federal do Ceará - UFC

Prof. Dr. Gustavo A P Moura (Professor Associado)
Universidade Federal do Ceará – UFC

Dra. Isadora Dias Gomes
Psicóloga Humanista

FORTALEZA, CE.
ABRIL/2021

AGRADECIMENTOS

Diante desse cenário de pandemia, minha gratidão aumenta por ter essas pessoas ao meu lado. Eu devo a elas a minha existência e meus aprendizados. Viver no mesmo tempo e espaço que vocês, me enche de amor, de alegria e de esperança em um mundo melhor.

Agradeço à minha mãe Mãe, Gilza Maria Menezes Monte, por ser minha melhor amiga e minha inspiração diária, por sempre me apoiar nos meus caminhos e por ser sempre uma pessoa que eu posso chamar de casa, eu te amo. Agradeço ao meu Pai, Francisco Luiz Salles Gonçalves, por ter me ensinado mais do que ele pode imaginar sobre a vida, sobre amor e sobre a importância de se lutar por um mundo melhor e mais justo para todos. Sem vocês, não sei o que faria.

Agradeço à Nêra, por ser minha companheira mais fiel, por me acompanhar em todos meus processos e que só me traz felicidade desde os meus 9 anos. Eu te amo infinitamente.

Agradeço à minha tia Luciana, minha companheira de conversas profundas, com quem aprendo muito sobre todos os assuntos possíveis, inclusive sobre o cuidado integrativo do ser humano. Você me inspira todos os dias.

Agradeço aos meus avós Jucy e Leucílio Monte por sempre cuidarem de mim com abraços, comidas, música, humor e amor. Eu amo vocês.

Agradeço aos meus irmãos Felipe e Pedro Gonçalves que sinto saudades todos os dias e que fazem meus dias mais felizes em suas presenças. Sei que posso contar com vocês.

Agradeço aos meus amigos, que também considero família e não seria quem eu sou hoje sem eles. Agradeço à Clara, Larissa, Vithória, Lucas, Ana Maria, Raissa, Ivyna, Sophia e Victor meus amigos desde a época de escola que até hoje não solto a mão. À Ianca, minha amiga do teatro para a vida. À meus amigos de sobral Kemyllie, Carina, Lya e Thalysson que iniciaram esse percurso acadêmico comigo e que têm lugar guardado no meu coração. À meus amigos nuconianos Natália, Kevin, Andreza, Sara e Carol que foram minha casa dentro da universidade e à Verônica que me ensinou muito sobre pesquisa e que me acompanha desde muito cedo na vida. Obrigada a todos pelos momentos inesquecíveis e cheios de afeto. Amo muito vocês.

Agradeço à Dena, por todo o suporte, atenção, disponibilidade e carinho.

Agradeço à minha terapeuta Camilla, por me inspirar na maneira de cuidar dos outros. Te admiro e te agradeço por tudo.

Agradeço ao meu orientador, Emanuel Meireles, que sem suas percepções, sua disponibilidade e seu carinho, esse percurso teria sido muito mais difícil.

Agradeço aos participantes da Banca examinadora pela disponibilidade e pelo tempo dedicado.

Fomos nos alienando desse organismo de que somos parte, a Terra, e passamos a pensar que ele é uma coisa e nós, outra: A Terra e humanidade. Eu não percebo onde tem alguma coisa que não seja natureza. Tudo é natureza. O cosmos é natureza. Tudo que eu consigo pensar é natureza. [...] Talvez estejamos muito condicionados a uma ideia de ser humano e a um tipo de existência. Se a gente desestabilizar esse padrão, talvez a nossa mente sofra uma espécie de ruptura, como se caíssemos num abismo. Quem disse que a gente não pode cair?

*- Ailton Krenak
Ideias para adiar o fim do mundo*

RESUMO

O presente trabalho é fruto da identificação e do interesse em pesquisar como o Ser humano pode ser trabalhado de forma mais completa e eficaz pelas áreas da Psicologia. Para isso, ele pretende discutir a Focalização como uma ferramenta capaz de acessar a Sabedoria interior e de integrar a multidimensionalidade do ser. Para atingir a finalidade da pesquisa, foi realizado um levantamento bibliográfico das obras de Eugene Gendlin e outros autores que entendem a psicoterapia como um processo de cuidado integral do ser humano. Ao fazer isso, portanto, a Focalização consegue aprofundar o cuidado em aspectos que não estão disponíveis com tanta facilidade apenas através da fala e tratar o indivíduo de forma mais integral. O trabalho apresenta informações sobre a sabedoria interior, capaz de ir além do que a consciência racional humana permite, e sobre as diferentes visões que existem acerca das várias dimensões do ser, visando propor uma relação delas com a Focalização e proporcionar uma maneira mais ampla de olhar e cuidar do homem levando em conta todas os seus aspectos.

Palavras-Chave: Focalização; Sabedoria interior; Multidimensionalidade

SUMÁRIO

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 8 |
| 2 | METODOLOGIA | 10 |
| 3 | A FOCALIZAÇÃO | 11 |
| 3.1 | Percurso de Eugene Gendlin | 11 |
| 3.2 | Psicoterapia Experiencial | 14 |
| 3.3 | A Focalização | 18 |
| 4 | O SER MULTIDIMENSIONAL E O ACESSO À SABEDORIA INTERIOR | 22 |
| 4.1 | A Multidimensionalidade do Ser | 22 |
| 4.2 | O Acesso à sabedoria interior | 28 |
| 5 | O OLHAR VOLTADO PARA A MULTIDIMENSIONALIDADE DO SER | 33 |
| 5.1 | Paralelos entre a Focalização e as várias dimensões do ser | 33 |
| 5.2 | Uma possibilidade de atuação psicológica | 41 |
| 6 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 42 |
| | REFERÊNCIAS | 45 |

1 INTRODUÇÃO

O interesse de estudar o tema partiu de uma identificação pessoal com a maneira holística de ver o Homem. Os seres humanos possuem uma diversidade riquíssima que vai desde a fisionomia até às culturas e costumes em que estão inseridos. Cada cultura desenvolve uma maneira própria de enxergar o corpo, a mente, a espiritualidade e o universo. Nesse estudo, será apresentado como algumas práticas de diferentes origens entendem a composição humana de acordo com suas dimensões. A visão holística, ou seja, o olhar para a integralidade do Homem “deverá ser responsável por dissolver toda espécie de reducionismo. A holística força um novo debate no âmbito das diversas ciências e promove novas construções e atitudes” (TEIXEIRA, 1996, p.286).

Assim, no âmbito da Psicologia, ampliar a visão de ser humano e, conseqüentemente, ampliar a maneira de cuidá-lo, também se torna um debate importante, visto que abre caminho para a possibilidade de criar ferramentas para alcançar informações que não aparecem apenas através da fala, proporcionando, assim, um enriquecimento do tratamento terapêutico.

Diante disso, a Psicoterapia Experiencial, baseada no movimento humanista, na doutrina filosófica do existencialismo e no método fenomenológico, se propôs a desenvolver uma ferramenta que tem como objetivo o acesso à sabedoria corporal. Essa ferramenta é chamada de Focalização e traz, a partir do foco em um incômodo sentido no corpo, informações ainda não descobertas sobre sua origem.

Ao mesmo tempo, quando se fala sobre haver uma sabedoria corporal e escutar à essa voz interna, abre-se para a possibilidade de discutir também a existência de um ser complexo, cuja consciência consegue se expandir e se conectar com informações importantes para seu avanço. Essa dimensão capaz de alcançar a sabedoria interior se apresenta como uma das várias dimensões do ser humano.

Há, dependendo da vertente, diversas maneiras de enxergar a totalidade do Homem. De maneira semelhante, elas atribuem ao Homem dimensões que vão desde o corpo físico até um corpo mais espiritual, conectado com tudo e com todos. Apesar de terem origens diferentes, elas possuem concepções parecidas, com algumas defendendo a existência de mais dimensões e outras de menos, mas sempre sustentando a ideia de que todas são conectadas e interligadas, se afetando mutuamente.

Tendo em vista esses conhecimentos, se torna possível discutir como a Focalização consegue ser uma ferramenta capaz de acessar a sabedoria interior e de integrar a multidimensionalidade do ser humano. Para tornar possível esse diálogo entre o processo de Focalização e esses fatores, o trabalho foi dividido em três capítulos principais, que seguem a seguinte estrutura.

O primeiro capítulo busca trazer uma contextualização sobre a Focalização. Assim, o capítulo começa apresentando o percurso de Eugene Gendlin, fundador da prática, e suas influências. Depois, será discutida a Psicoterapia Experiencial e suas características principais. E finalmente, será explicado como ocorre o processo de Focalização e os seus seis passos: 1) Clareando o espaço, 2) Felt-Sense ou Senso Sentido, 3) Buscando um gancho, 4) Ressonância, 5) Perguntando e 6) Acolhendo.

O segundo capítulo, intitulado de “O ser multidimensional e o acesso à sabedoria interior”, é dividido em dois tópicos. O primeiro tópico, chamado de “A multidimensionalidade do ser”, apresenta como o Yoga, as práticas energéticas e espirituais das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) e a Antroposofia concebem as várias dimensões ou corpos que compõem o Homem. O segundo tópico, chamado de “O acesso à sabedoria interior”, apresenta as visões de Carl Rogers, Maria Bowen e Eugene Gendlin sobre a capacidade da consciência de se expandir e alcançar informações importantes e geradoras de conexão.

O terceiro capítulo discute “O olhar voltado para a multidimensionalidade do ser”. O seu primeiro tópico, intitulado “Paralelos entre a Focalização e as várias dimensões do ser”, visa relacionar cada uma das dimensões do Homem com a Focalização, tentando mostrar como essa prática é capaz de integrar a multidimensionalidade do ser. O capítulo termina com um breve texto que busca promover um debate sobre as vantagens de integrar essa visão ampliada de homem nas psicoterapias.

Com isso, o presente trabalho tenciona apresentar, em seus três capítulos principais, as informações necessárias, atreladas a discussões teóricas, para compreender a Focalização como uma prática que enxerga o Homem integralmente e que, conseqüentemente, é capaz de tratá-lo de forma mais profunda. Nas considerações finais, será feito um pequeno percurso sobre os principais aspectos vistos no texto e o que pode ser concluído deles, assim como quais foram as dificuldades durante a escrita deste trabalho e o que se espera que ele alcance.

2 METODOLOGIA

O tema deste trabalho parte da curiosidade e do interesse em pesquisar como o Ser humano pode ser trabalhado de forma mais completa e eficaz pelas áreas da Psicologia, principalmente, aquelas que possuem uma visão holística do Homem, ou seja, que buscam um entendimento integral e não reducionista do Homem e dos seus fenômenos.

A pesquisa tem o objetivo de discutir a Focalização como uma ferramenta capaz de acessar a Sabedoria interior, ao permitir que o indivíduo escute seu corpo e deixe emergir as informações necessárias para promoção do seu bem-estar, e de integrar as várias dimensões que compõem o Ser humano, visto que é possível fazer relações entre a sua prática e as transformações profundas geradas por ela nos diversos aspectos do ser. Para isso, faz-se necessário conceituar a Focalização e suas principais características, expor o que pode ser entendido por sabedoria interior e trazer como outras áreas que têm o Homem como foco do trabalho o compreendem em sua completude.

Em se tratando de uma pesquisa exploratória, diversas investigações foram feitas para proporcionar uma maior familiaridade com os assuntos de interesse e, assim, possibilitar a realização do trabalho. De acordo com Theodorson e Theodorson (1970) a pesquisa exploratória é um estudo cujo objetivo principal é familiarizar-se com um fenômeno e investigá-lo, para que o estudo possa ser elaborado com maior compreensão e precisão.

Diante disso, foi feito o levantamento bibliográfico das obras de Eugene Gendlin e outros autores que entendem a psicoterapia como um processo de evolução, de autonomia, de identificação de si e até de espiritualidade. Ademais, foi feito também um levantamento de práticas que estudam o homem de forma multidimensional, visando compreender como a prática da Focalização é capaz de proporcionar ao indivíduo um conhecimento profundo de si e de promover mudanças positivas que repercutem nessas várias dimensões, desmistificando a integração de elementos que fornecem a oportunidade de um atendimento mais integrado para a Psicologia, mas que ainda não são muito discutidos durante o percurso acadêmico.

3 A FOCALIZAÇÃO

Este capítulo visa contextualizar a Focalização. Para isso, o capítulo começará apresentando o percurso da vida de Eugene Gendlin e sua trajetória na Psicologia, mostrando suas influências e suas conquistas nessa área. Depois, será exposta a Psicoterapia Experiencial, vertente desenvolvida por Gendlin, visando abarcar o que ele defendia na psicologia. Por fim, será apresentado os seis passos da técnica de Focalização, também desenvolvida pelo autor.

3.1 Percurso de Eugene Gendlin

Eugene Gendlin nasceu no ano de 1926 em Vienna, na Áustria, em uma família judia. Devido a isso e com o crescimento do nazismo, Gendlin e sua família teve que sair da Áustria em direção à Nova Iorque nos Estados Unidos, onde viveu o resto da sua vida. Eugene contou em uma entrevista com Lore Korbei que, ainda na Europa, escaparam de uma armadilha nazista que oferecia uma fuga de trem segura, mas que, na verdade, levava as pessoas em direção a um campo de concentração, devido a uma sensação que o seu pai teve. Isso o marcou profundamente e fomentou seu interesse em estudar como o corpo capta informações do ambiente e forma sensações importantes e cheias de sabedoria, como as intuições.

Eugene Gendlin foi um filósofo que se interessou bastante pela psicologia e buscou unir o corpo e a mente no seu trabalho, visto que defendia que o corpo guarda informações sobre as experiências vividas, que conseguem ser acessadas e sentidas antes que a fala consiga. Ele estudou por muito tempo com Carl Rogers na Universidade de Chicago e bebeu muito da fonte da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). Rogers, por sua vez, também levou muitas das percepções de Gendlin para o seu trabalho.

De acordo com Britto e Germano (2018), Gendlin, depois que defendeu sua tese de doutorado em filosofia, buscou estudar com Rogers e se aprofundar no processo de simbolização da experiência. A partir daí, o filósofo tomou como base a ACP para desenvolver a sua própria abordagem, sendo supervisionado pelo psicólogo na Universidade de Chicago. Enquanto desenvolvia a sua Psicoterapia Experiencial, Gendlin incorporou algumas das condições necessárias para o atendimento que Rogers desenvolveu, como a empatia, a aceitação incondicional e a autenticidade (ou

congruência), esta última sendo a mais importante para ele, visto que enfatizava a presença e a conexão nas suas práticas terapêuticas. Além disso, Eugene também integrou no seu trabalho a concepção da tendência atualizante¹ do ser humano, porém, seu foco se voltava para como esse processo de atualização era experienciado internamente, trazendo uma auto-conexão à pessoa que o praticava. Sendo assim, o ato de experienciar é a essência da sua abordagem.

O aspecto a ser destacado, aqui, é o predomínio do processo sobre o conteúdo. O que interessa é o que se está sentindo, “são os sentimentos imediatos que importam, pois eles emergem do fluxo experiencial que o cliente vive naquele momento” [...] A atenção, então, deve se deslocar dos conteúdos para o fluxo experiencial. (GIOVANETTI, 2015, p. 10)

Durante esse tempo, Rogers também foi influenciado por seu aluno. Ainda de acordo com Britto e Germano (2018), a presença de Gendlin o influenciou a desenvolver uma “fase experiencial” em seu trabalho, em que ele levou o foco para a relação terapeuta-cliente como o ponto central do processo de mudança do indivíduo em psicoterapia. Além disso, segundo Messias e Cury (2006), o termo Experienciação estudado por Gendlin foi fundamental para a escrita da obra “Tornar-se Pessoa” de Rogers, sobretudo no que diz respeito à descrição do continuum incongruência-congruência, que tem como critério fundamental o grau de abertura que uma pessoa é capaz de experimentar em relação à sua própria experiência, ou seja, trata-se do nível de Experienciação pesquisado por Gendlin desde 1955.

Além de ter bebido da fonte de Rogers, Gendlin também se utilizou dos conhecimentos do movimento cultural humanista, da doutrina filosófica existencialista e do método fenomenológico para construir as bases da sua psicoterapia. O movimento cultural em que a Psicoterapia Experiencial de Gendlin se baseia é o Humanismo Individual, que formulou um conjunto de ideias sobre o que é próprio do homem. Segundo Gomes et al. (2004, p. 5), “o humanismo individual recupera valores como independência, hedonismo, dissidência, tolerância, permissividade e auto expressão”, defendendo, assim, a ideia de que o indivíduo é capaz de gerenciar sua própria vida em busca de evoluir até o seu potencial.

¹ Tendência inerente a todos os organismos que os movem para desenvolver suas potencialidades, de maneira a favorecer sua conservação e seu enriquecimento.

Outro fator que influenciou a Psicoterapia Experimental de Gendlin foi o Existencialismo, cujo o foco é o homem e a sua existência no mundo. Segundo Teixeira (2006, p.304), o homem faz seu projeto de existência e “é aquilo que se projeta ser”. Assim, com a realização desses projetos, o indivíduo vai tecendo a sua própria existência, sendo responsável por ela. O que se torna importante na prática da psicoterapia, portanto, é a evolução do indivíduo nas suas escolhas a caminho de sua autorrealização e da sua conexão consigo e com o mundo, levando em conta todos seus aprendizados significativos e mudanças pessoais.

A fenomenologia serviu de base para Gendlin porque, além de ser um método científico para as ciências humanas, também defende que não há separação entre mente e corpo e que não existe um mundo interno e um mundo externo separados, eles estão sempre entrelaçados. Isso vem do conceito de intencionalidade, que consiste em uma característica fundamental da consciência, visto que cada ato de consciência e cada ato de experiência são intencionais. A consciência sempre é consciência *de* algo e sempre se dirige à alguma coisa (PARREIRA, 2014). Ao fazer isso, a fenomenologia quebra o dualismo das ciências anteriores, pois a consciência e o fenômeno não podem ser separados. Só há fenômeno se for captado por uma consciência. Gendlin se baseou bastante nesses conteúdos para criar uma Psicologia que fosse capaz de enxergar as diversas dimensões do homem, levando o foco não só para a fala, mas também para o corpo.

Gendlin também recebeu muito reconhecimento durante seu percurso de união da Filosofia com a Psicologia. De acordo com Torpey (2017), ele foi honrado e distinguido várias vezes pela Associação de Psicologia da América (APA), recebeu o prêmio Viktor Frankl, além de dois Lifetime Achievement Awards. Além disso, Eugene também foi fundador e editor da revista “Psicoterapia: Teoria, Pesquisa e Prática” e da revista interina “Folio” do International Focusing Institute, instituto criado por ele em 1985 que promove o ensino e o treino do seu trabalho. O autor também publicou diversos livros que foram traduzidos para mais de 17 idiomas, dentre os mais famosos está o “Focalização: uma via de acesso à sabedoria corporal”, que foi escrito com uma linguagem acessível para permitir o acesso desse conhecimento a mais pessoas.

Gendlin sempre buscou um clima de bastante compaixão e respeito ao trabalhar com seus clientes, visando uma relação autêntica e de confiança em que as pessoas se permitissem experienciar situações da vida, mesmo que dolorosas, sem medo de julgamento e se utilizando da atenção plena, da conexão e da presença. Tendo esses objetivos em vista, ele desenvolveu a Psicoterapia Experiencial.

3.2 Psicoterapia Experiencial

A Psicoterapia Experiencial ou Filosofia do Implícito foi desenvolvida por Gendlin como uma proposta de integração das vivências do corpo como uma fonte potente de sabedoria e de experiência. O autor defende que o corpo possui a capacidade de sentir e captar sensações que não conseguem ser ou não são processadas tão rapidamente pela mente e que, por isso, também não conseguem ser organizadas na fala. Por isso, se faz necessária a atenção àquilo que o corpo sente, mas que ainda não tem nome. O foco nessa sensação implícita traz à mente o que precisa ser olhado e trabalhado, dando um significado à demanda presentificada do cliente.

O termo Filosofia do Implícito, como também é chamada a Psicoterapia Experiencial, diz respeito a essa sensação ainda sem nome que o cliente experiencia. Essa sensação, formada por uma vivência do cliente, possui um significado implícito que visa ser acessado e formulado. A compreensão de Gendlin sobre o termo é

de natureza fenomenológica, é de que os significados implícitos (uma das características do experienciar é ter significados implícitos) são formados na interação entre a experiência e os símbolos, no momento imediato do processo de simbolizar o que se experiencia. Eles são implícitos apenas porque ainda não foram formulados (PARREIRA, 2014, p. 302).

Essa sensação ainda sem formulação foi chamada por Gendlin de *Felt-Sense* e, em português, foi traduzida para Senso Sentido. O termo remete justamente a essa sensação que é apenas sentida pelo corpo, mas não trabalhada no seu significado e desdobramentos. Gendlin (2006) explica que um Senso Sentido aparece como uma sensação corporal única, quase sempre de forma desorientadora e complexa, visto que por não vir à tona através de palavras e pensamentos não é fácil descrevê-la. O autor argumenta ainda que, sendo uma experiência física, o Felt-Sense age como “uma aura interna que abarca tudo o que você sente e sabe sobre determinado momento – abarca-o e o transmite de uma vez só, e não detalhe por detalhe” (GENDLIN, 2006, p. 51).

Quando uma pessoa pensa em alguém ou relata uma situação da sua vida, há uma aura de informações e sentimentos a respeito disso. Aplicando o conceito na terapia, por exemplo, o cliente pode relatar uma situação complicada com a mãe e isso pode trazer sentimentos como raiva, angústia e tristeza. Dentro dessa aura, pode haver também sentimentos que não foram processados ou que ainda não chegaram à consciência, sendo apenas sentidos pelo indivíduo. Assim, ele pode trazer em sua fala que “Quando eu brigo com minha mãe, sinto uma coisa muito ruim”, e é essa “coisa” ainda não revelada e incômoda que pode ser chamada de “Felt-sense”. Isso acontece, porque é uma sensação que não recebeu muita atenção, mas que o corpo está pedindo para que seja trabalhada.

Gendlin considera imprescindível abordar o Senso Sentido, porque ele é a peça fundamental para a mudança, é nela onde o foco deve estar. O autor defende que “o Felt-Sense se altera se você abordá-lo da maneira correta e muda até mesmo quando você entra em contato com ele. Quando o seu Felt-Sense de determinada situação muda, você muda – e, portanto, sua vida muda” (GENDLIN, 2006, p.51).

Além disso, o corpo também sente um alívio quando algo que o estava incomodando recebe a atenção necessária e é por isso que se faz importante a presença e a autoconexão durante esse processo, visto que, ao experienciar, o cliente conduz a sensação para o presente e passa a vivê-la no aqui e no agora, conectando-se com seu corpo e se deixando levar por ele até o local necessário para que essa atenção seja concedida.

Esse processo de experienciar foi chamado por Gendlin de *Experiencing*, que se traduz ao pé da letra por “Experienciando”, mas o termo mais utilizado na tradução portuguesa é Experienciação. O termo no gerúndio “*ing*” indica o aspecto de algo contínuo e mutável, trazendo exatamente a ideia de que é um processo. Messias (2006, p.356) explica que é comum em inglês a utilização de substantivos no gerúndio, o que levou a criação do neologismo “experienciação”, dando a essa expressão a conotação de algo que está em processo.

De acordo com Giovanetti (2015, p.10), na psicoterapia experiencial há o predomínio do processo sobre o conteúdo, visto que o relevante é o que se está sentindo, ou seja, os sentimentos imediatos do cliente, porque são eles que emergem no fluxo experiencial. Isso quer dizer que o fluxo é algo que pode ser sentido, moldado e

significado durante o processo, mas que o conteúdo, por sua vez, já chega pronto e não oferece essa potencialidade.

Esse fluxo também proporciona ao corpo a oportunidade dele se mostrar ao cliente com sensações não-verbais importantes para o entendimento e elaboração de suas questões. Isso não quer dizer, no entanto, que Gendlin não dá atenção aos aspectos verbais da fala, mas sim, que ele também aborda a importância da inteligência corporal em seu trabalho.

A Teoria Experiencial reconhece a importância da linguagem verbal no processo de simbolização da experiência, mas acredita que esta possui também uma dimensão pré-conceitual, corpórea, que escapa às palavras. Gendlin acredita que a experiência sempre excede os conceitos. Por vezes, a definição racional de uma experiência sentida pode abstrai-la e distanciá-la. No entanto, a simbolização da experiência a partir do corpo nos leva adiante (BRITO; GERMANO, 2018, p.188).

A Experienciação possui seis características indispensáveis para o seu entendimento e para a compreensão do que é a focalização. De acordo com Gendlin (1961), essas características são: A Experienciação é sentida ao invés de pensada, sabida, ou verbalizada; A Experienciação ocorre no presente imediato; A Experienciação é uma referência direta; A Experienciação guia a conceituação; A Experienciação é implicitamente significativa e a Experienciação é um processo orgânico pré-conceitual.

As duas primeiras, a Experienciação é sentida ao invés de pensada, sabida ou verbalizada e ocorre no presente imediato, podem ser abordadas juntas, visto que dizem respeito ao fato de que quando se está experienciando algo, se está experienciando no presente imediato. A experiência do indivíduo não está sendo racionalizada, mas sim sentida em seu corpo no aqui e agora em um fluxo mutável de sentimentos e sensações. Gendlin (1961, p. 234) afirma que é a partir disso que a psicoterapia se inicia, quando vai além da abordagem intelectual, facilitando o cliente em uma experienciação imediata e presente dos seus problemas, mesmo que eles tenham acontecido no passado, visto que a mudança terapêutica desses problemas demanda uma vivência no presente, sendo um processo de sentimentos também presentes.

A terceira característica, a Experienciação é uma referência direta, afirma que é possível se remeter à Experienciação diretamente. Isso significa dizer que o cliente

pode se referir à sensação que ele está experienciando, mesmo não a nomeando, visto que, mesmo sem nome, ela diz respeito à uma sensação que está ocorrendo em seu campo. A referência direta vai além da conceituação, chegando ao aspecto corporal do que o cliente está sentindo no aqui e agora. Diante disso, Gendlin (1961, p.234) afirma que “A Experienciação em si mesma é, com certeza, privada e inobservável. Entretanto, gestos, tom de voz, a maneira de se expressar, assim como o contexto do que é dito são frequentemente indicações observáveis de Referência Direta à Experienciação”.

A quarta característica indica que a Experienciação guia a conceituação. Isso quer dizer que a partir do que o cliente está experienciando, ele vai se utilizando das palavras para tentar igualar a sua sensação à conceituação. Ao longo desse processo de conceituação, o cliente pode pensar em diversas palavras até chegar na que mais se adequa à sua experiência. Para elucidar melhor como isso ocorre, Gendlin (1961, p. 235) explica que, quando o cliente “tenta uma primeira formulação, por vezes considera o que ele acabou de dizer e então sente: ‘sim, é isto’ ou, ‘não, não é bem isto’. Normalmente não sabe como o que ele disse difere do que ele sente, mas sabe que difere”. Isso acontece, porque o corpo consegue perceber se ele está conseguindo ser contemplado por aquele significado atribuído à sua experiência.

A outra característica da Experienciação é que ela é implicitamente significativa, ou seja, inicialmente, ela possui um significado ainda não formulado conceitualmente, o que faz dele um significado implícito. O sentimento a ser trabalhado está lá durante toda a experiência, já existindo antes da simbolização que lhe será dada e exerce um papel fundamental para essa conceituação, visto que, como foi discutido no parágrafo anterior, é ele que a guia. É possível também que exista uma dificuldade em significar esse sentimento, visto que “um conceito ou uma palavra tem um significado singular, enquanto um sentimento geralmente contém vários significados implícitos diferentes” (GENDLIN, 1961, p.236). Por isso, outra maneira de alcançar o que se sente, é observando o corpo e não somente a fala.

A sexta e última característica afirma que a Experienciação é um processo organísmico pré-conceitual. Sendo assim, ela é o que ocorre no corpo antes da sua conceituação e, apesar dessa conceituação só acontecer depois, não é a partir dela, que a experiência se torna consciente. Desde o princípio, quando há a disponibilidade do

cliente de conectar-se ao seu corpo, há também uma consciência corporal que o permite se referir a ela e, enfim, significá-la. Gendlin (1961) chamava muito a atenção para o fato de que a presença na psicoterapia é extremamente importante para que o cliente se conecte com o que seu corpo está querendo lhe dizer e também que tanto as respostas terapêuticas quanto a atitude centrada do cliente fazem com que a experiência seja mais profunda, intensa e efetiva.

Desse modo, é possível perceber que todas essas características indispensáveis têm o corpo como peça central. Esse enfoque já representa a integração de mais uma dimensão do ser humano, além da fala, que também traz informações importantes sobre o campo existencial da pessoa. A integração dessa dimensão imersa na sabedoria corporal possibilita um maior entendimento daquilo que está sendo vivenciado, enriquecendo o percurso terapêutico. Todas as ações, sensações, pensamentos, comunicações verbais e não verbais vividas estão inscritas no corpo. Toda e qualquer situação vivida faz parte do processo corporal. A partir desses entendimentos, Gendlin criou uma via de acesso à sabedoria corporal chamada Focusing ou Focalização.

3.3 A Focalização

O Focusing ou a Focalização é uma técnica desenvolvida por Eugene Gendlin que tem como objetivo promover o acesso à sabedoria corporal, possuindo seis passos bem estabelecidos e uma ordem já definida, mas que respeita o tempo do processo do cliente e o estilo de quem focaliza. Esse termo implica que, durante a técnica, é necessária a utilização do foco para perceber as áreas do corpo que precisam de atenção e, a partir disso, trabalhar o que elas trazem até que haja uma congruência entre o que se sente e o que se fala.

Barceló (2007), explica a Focalização como o processo de perceber como a sensação é sentida pelo corpo a partir da própria experiência de senti-la corporalmente no local que possui a sua significância emocional. Ele afirma que essa sensação tem a ver com a globalidade de algo, seja este um problema, uma decisão, uma relação pessoal ou uma situação existencial qualquer e que, quando se concede um significado a ela, o corpo sente um alívio, visto que avançou um passo rumo à uma nova direção.

O processo de Focalização vai levando o cliente a se conectar com o corpo e desapegar das noções pré-concebidas que ele tem sobre a situação que está sendo trabalhada no momento. Desse modo, consiste em um processo que busca a não racionalização imediata da situação e das sensações corporais despertadas por ela, visto que o objetivo é que o cliente se permita sentir todas as sensações que chegam no corpo e o que elas querem dizer, sem julgamentos ou bloqueios, em um verdadeiro processo de autoconsciência e congruência. Durante o processo, algumas dessas sensações irão se destacar e o foco irá se voltar para elas até que o cliente ache uma significação compatível.

Os seis passos ou movimentos que Gendlin (2005) desenvolveu para a Focalização são: 1) Clareando o espaço, 2) Felt-Sense ou Senso Sentido, 3) Buscando um gancho, 4) Ressonância, 5) Perguntando e 6) Acolhendo. Essas etapas são separadas apenas teoricamente para facilitar o entendimento do processo de focalização, mas com a prática é possível perceber a ordem natural e a fluidez que ele possui. Cada um desses movimentos busca uma maior conexão com o corpo e com as suas sensações, facilitando que a pessoa que está sendo focalizada se sinta confortável para explorar e entender suas questões de forma mais experiencial e vivencial.

Antes de começar o processo, é importante que a pessoa se sinta de maneira confortável por alguns momentos e em silêncio, de modo que fique relaxada e, ao mesmo tempo, atenta ao que o corpo traz. Após esse tempo de concentração e busca pelo conforto, é possível começar a Focalização. O primeiro movimento busca “Clarear o espaço”, ou seja, o cliente deve sentir e tomar consciência de todos os problemas que o afligem no momento e tomar uma distância deles. Para Gendlin (2005, p. 70), as perguntas a serem respondidas nesse passo são “Como me sinto? Porque não me sinto bem? O que está me importunando agora?” e, após as perguntas, é necessário ficar quieto e ouvir. Esse ouvir não significa racionalizar a resposta, mas sim deixar surgir o que quer que seja. Gendlin (2005, p. 70) afirma que é preciso deixar que tudo que esteja impedindo a pessoa de se sentir inteiramente feliz naquele momento se aflore e se mostre, mas é importante não se prender a nenhum problema, sejam eles os principais ou os secundários, pois o objetivo aqui é apenas percebê-los. Depois disso, para clarear o espaço, deve-se tomar uma distância deles e examiná-los, até que a pessoa perceba que, fora todos esses problemas, ela está bem.

Quando a pessoa já se deu conta de todas ou das principais questões que a estavam impedindo de se sentir inteiramente feliz, ela vai poder seguir para o segundo movimento, que é perceber o Felt-Sense do problema. A primeira pergunta que Gendlin (2005, p. 72) põe nessa etapa é “Qual é o pior problema nesse momento? ”. Desse modo, de todos aqueles problemas que foram notados na primeira etapa, a pessoa deve escolher o que mais a afeta de forma negativa. Ao escolhê-lo, a pessoa deve, de novo, se distanciar dele e perceber como ele faz o seu corpo reagir ao pensar nele como um todo. A segunda pergunta, então, é “Que sensação esse problema transmite? ”. Gendlin (2005, p. 72) não quer que a resposta seja em palavras, nem que se tente explicar nada, o objetivo aqui é ouvir e sentir o problema inteiro, a sua aura completa, qual a *sensação* que ele traz. O autor também afirma que, neste momento, muitos ruídos irão aparecer, como broncas, análises, clichês, palavras e queixas, e que é necessário atravessá-los com tolerância e delicadeza, ou seja, afirmando para si que entende que essas informações existem, mas que não é a hora de dar atenção a elas. Após conseguir atravessar essas distrações, será possível chegar à sensação que engloba a aura do problema. Essa sensação holística, global, difusa, incômoda e imprecisa do todo é o Felt-Sense.

O terceiro movimento busca encontrar um gancho que indique um ou mais aspectos desse Felt-Sense. Assim, a pergunta feita por Gendlin (2005, p. 73) nessa etapa é “Qual é a característica do Felt-Sense” e a resposta que a pessoa que está sendo focalizada deve achar é um adjetivo, uma frase ou até uma imagem que descreva a sensação global que ela está sentindo. O que é importante aqui não é uma análise, mas sim, voltar a atenção para o corpo e sentir qual das palavras ou imagens que surgiram se encaixa melhor com a sensação. O autor explica que, quando a pessoa acha essa combinação, sente no corpo um pequeno alívio como se ele estivesse dizendo “É isso. Combina” (GENDLIN, 2005, p. 73).

O quarto movimento é a continuação imediata do terceiro, visto que é nele que a pessoa vai ressoar o gancho com o Felt-Sense, ou seja, vai comparar a palavra, frase ou imagem que combina com a sensação e a própria sensação. A pergunta a ser feita aqui para verificar essa precisão é “Está correto?” e a resposta deve ser sentida. Gendlin (2005, p. 74) afirma que se não aparecer a sensação de “é isso mesmo”, é necessário que a pessoa entre em contato novamente com o seu Felt-Sense e deixe que tanto a sensação, quanto

as palavras façam o que for preciso para que fiquem compatíveis. Quando isso acontecer, um tempo precisa ser aproveitado para que o corpo sinta essa mudança.

O quinto movimento só é utilizado se sentirem a necessidade ou se não tiver ocorrido uma grande mudança ou liberação no corpo nos movimentos passados. Neste passo, Gendlin elaborou perguntas que devem ser feitas diretamente ao Felt-Sense. O autor (2005, p. 75) elucida que a primeira pergunta a ser feita ao Felt-Sense é sobre o que ele é. Durante esse momento, a sensação tem que estar presente e, para isso, talvez seja necessário utilizar o gancho a fim de se conectar de novo com essa sensação. Quando a pessoa estiver em contato com seu Felt-Sense, algumas perguntas devem ser feitas para facilitar a conexão com os sentimentos que surgem dele, como: “O que nesse problema te deixa desse jeito? ”, “O que é pior nisso? ”, “Do que seu Felt-Sense precisa para que fique uma sensação boa? ”. Gendlin (2005, p. 76) lembra que sempre é importante perguntar e depois aguardar a resposta, visto que é possível que muitas respostas rápidas apareçam na mente, mas as informações que elas trazem são antigas e o que está sendo buscado agora não são as respostas racionais e sim as que vem da sensação e provocam uma mudança corporal prazerosa e diferente.

O sexto e último movimento se trata de acolher o que essa experiência trouxe de transformações e agradecer ao corpo por ter se comunicado, transmitindo a sua sabedoria sobre aquela questão. Gendlin (2005, p. 78) pede que tudo o que surgir durante a focalização seja aceito e acolhido, mesmo que traga algo que não possa ser mudado imediatamente, visto que é importante compreender mais a fundo de onde o problema vem e também do que ele precisa, e isso pode levar algum tempo. O entendimento do que o Felt-Sense significa já produz uma mudança corporal de alívio e ao acolhê-lo, outras mudanças e insights podem segui-lo. Se no final, a pessoa ainda sentir que tem algo a incomodando, outro processo de focalização pode ser feito, mas sempre respeitando o corpo e os seus limites.

A Focalização, portanto, mostra como a atenção no corpo pode enriquecer a terapia ao trazer uma nova maneira de perceber aquilo que está causando desconforto nas pessoas. Esse é um trabalho que exige concentração e confiança, visto que o que está sendo buscado, muitas vezes, não está ao alcance da consciência (talvez por desconexão ou por ser muito doloroso) e o único guia possível para acessar isso é o corpo, porque

tudo passa por ele e nele fica, até que lhe seja dada a oportunidade de ser escutado. A Focalização chama a pessoa para um passeio nas profundezas das suas questões e, às vezes, isso não é fácil, por isso, sempre deve ser feita com muito respeito e paciência, visando que o cliente se sinta confortável com o processo.

4 O SER MULTIDIMENSIONAL E O ACESSO À SABEDORIA INTERIOR

4.1 A Multidimensionalidade do Ser

O ser humano é visto como um ser multidimensional em muitas vertentes que têm o homem como o foco do trabalho. A Psicologia, por exemplo, enxerga o homem como um ser biopsicossocial, ou seja, considera sua dimensão biológica (genética, física e corporal), sua dimensão psicológica ou mental e, também, a dimensão social em que ele está inserido. Essas informações fornecem uma base para o entendimento do indivíduo no seu percurso terapêutico e, por isso, é importante se atentar a elas.

A focalização traz bastante ênfase a essa dimensão corporal do ser humano, por acreditar que ela guarda informações fundamentais ainda não processadas pelo indivíduo. Com isso, o trabalho terapêutico ganha mais uma ferramenta de acesso à complexidade do universo humano. Diante disso, surge a possibilidade de que a integração de outras dimensões também serviria para enriquecer o processo terapêutico e expandir as formas de enxergar o homem. Assim, é importante conhecer o que as vertentes que trabalham com a multidimensionalidade do ser entendem como “dimensões humanas”, e, a partir disso, tentar agregar o que for possível dessa sabedoria no trabalho psicoterapêutico.

Cada cultura desenvolveu suas práticas terapêuticas baseada em seus entendimentos de ser humano. Assim, as mesmas doenças são tratadas de maneiras diferentes, podendo ser conduzidas com medicamentos farmacêuticos, medicamentos naturais, Yoga, práticas integrativas, equilíbrio dos chákras, etc. Cada um desses métodos demonstra uma efetividade no tratamento, ainda que suas atuações sejam diversas.

Uma dessas práticas, por exemplo, é o Yoga, que, segundo Blossom (2004, p. 17), consiste em uma filosofia e prática ancestral de saúde e bem-estar que se originou como um sistema de cura com ênfase especial na mente. Além disso, o autor ressalta quatro princípios básicos que fundamentam os ensinamentos e as práticas do sistema de

cura da Yoga. O primeiro é que o sistema humano é uma entidade holística, ou seja, é composto por diferentes dimensões inter-relacionadas e inseparáveis umas das outras, sendo assim, a saúde ou doença de qualquer dimensão afeta as outras dimensões e vice-versa. O segundo princípio é que cada indivíduo é único e, por este motivo, os problemas de cada pessoa devem ser abordados de uma maneira que atenda às necessidades exclusivas desse indivíduo. O terceiro, diz respeito ao fato de que a prática de Yoga é auto-fortalecedora e o aluno é seu próprio curador. O professor apenas orienta e fornece uma prática de cura, mas cabe ao aluno fazer a prática e ser responsável por sua cura. O quarto e último afirma que a qualidade e o estado da mente de uma pessoa são cruciais para a cura. Se o aluno mantém um estado de espírito positivo, a cura ocorre mais rapidamente. Se a atitude do aluno for negativa, a cura pode demorar mais.

Bossart (2007, p.28) afirma que as origens do Yoga terapêutico são indianas, conseqüentemente, surgiram de acordo com as compreensões indianas do corpo, da mente e do ser humano como um todo. Uma das práticas dessas compreensões anatômicas do ser humano deu origem a Yoga Pāncamaya, uma prática que defende que o homem é composto por 5 corpos ou 5 dimensões fundamentais. De acordo com Bossart (2007), essas dimensões sozinhas não são capazes de descrever a imagem completa do indivíduo, visto que elas são inseparáveis e quando uma delas muda, todas mudam também. Essas dimensões são o Annamaya, que diz respeito ao corpo físico, o código genético e a matéria; o Pranamaya, que representa a energia vital, as emoções e a respiração; o Manomaya, que é o mental, a expressão dos pensamentos, da razão e do que se formula na mente; o Vijñanamaya, que diz respeito ao que é supramental, composto de sabedoria e intelecto e que depende do contexto sociocultural em que a pessoa está inserida e compõe a personalidade; e o Ânandamaya, que é a dimensão conectada com a unidade do universo e que vai além das categorias mentais, representando o sentimento de conexão e união com os outros, com a natureza e o cosmos.

Muitas dessas dimensões já são mais comumente trabalhadas pela Psicologia, principalmente as de vertente humanista. O corpo é visto como algo que retém informação e até adocece em decorrência de questões emocionais e mentais (doenças psicossomáticas), muitas vezes relacionadas às situações vividas pelo indivíduo no local em que ele está inserido. Assim, fica claro que todas essas dimensões são conectadas e são afetadas mutuamente. Porém, a dimensão que representa a unidade ainda não é muito discutida, talvez por parecer abstrata demais, mas se torna fundamental ao proporcionar uma

melhora na relação terapêutica, visto que o sentimento de conexão é importante para promover abertura, confiança e empatia. As abordagens holísticas da Psicologia, ou seja, as que buscam um entendimento integral dos fenômenos e dos seres humanos, já estão começando a se atentar para esses âmbitos do ser humano que são menos explorados.

Outros métodos que trabalham com essa multidimensionalidade do ser são, de acordo com o Ministério da Saúde e com a Secretaria de Atenção Primária à Saúde, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), já integradas e reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), fazendo parte desse campo que possui uma visão ampliada do ser humano e do seu processo de “saúde e doença”, buscando a promoção global do cuidado humano embasada no indivíduo como um todo, considerando-o em seus vários aspectos.

As PICS alcançaram esse reconhecimento ao promover práticas de cuidado que tornam o indivíduo mais participativo em seu processo de cura, mostrando a possibilidade de outros tipos de práticas de saúde que estimulam as pessoas numa direção de maior entendimento pessoal. Essas práticas integradas pelo SUS são compostas pela homeopatia, acupuntura/medicina tradicional chinesa, medicina antroposófica, plantas medicinais, águas termais/minerais, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, Reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, Yoga, apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia floral (TESSER; SOUZA; NASCIMENTO, 2018, p. 176), formando um leque muito grande de opções para um tratamento multidisciplinar.

De acordo com Telesi Júnior (2006, p. 104), as PICS proporcionam um diálogo entre as medicinas oriental e ocidental, visto que, ao mesmo tempo em que essas medicinas possuem suas racionalidades embasadas na integralidade do sujeito humano, constituída de aspectos psicobiológicos, sociais e espirituais, há divergências no que se refere aos aspectos relativos à presença ou não de elementos cosmológicos, e especialmente quanto ao diagnóstico e ao modelo terapêutico. O autor continua afirmando que essa divergência existe, porque os diferentes fenômenos que acabaram por modificar sucessivamente a visão da medicina científica moderna, não chegou a influenciar as medicinas tradicionais nascidas no Oriente e para estas medicinas, os elementos cosmológicos exercem um papel importante na determinação das constituições individuais e na promoção do cuidado do ser humano em sua totalidade.

Desse modo, algumas das PICS, principalmente as que são focadas num trabalho mais energético e espiritual, consideram que o Homem possui sete dimensões. Segundo Azevedo (1990), essas dimensões podem ser chamadas de sete corpos sutis e são divididos em corpos materiais e corpos espirituais. O autor explica que existem dois corpos materiais, sendo eles o Físico (ou Somático), que é constituído de matéria e componentes químicos e que é utilizado para atuar no meio físico, constituindo, portanto, o corpo físico; e o Etérico, que se assemelha à esse corpo físico, porém é mais sutil e é responsável pelo equilíbrio das funções vitais e do conjunto corporal.

Já os corpos espirituais são compostos pelo corpo Astral, uma duplicata do corpo físico que é ainda mais sutil que a dimensão etérica, que pode sofrer alterações e que tem como função a sensibilidade (sensações, emoções, desejos, etc); o corpo Mental, responsável pelo intelecto concreto e abstrato, ou seja, raciocínio, cognição, memória e avaliação dos atos. O corpo Mental é dividido em duas dimensões: a Inferior, que diz respeito às percepções simples e objetivas, sendo responsável pelo armazenamento de conhecimentos, pelas percepções dos cinco sentidos e, também, por distúrbios comportamentais; e a Superior que diz respeito à elaboração e estruturação de princípios e ideias abstratas, sendo responsável pelo aprimoramento do ser e pelos avanços científico, tecnológico e filosófico.

Ainda segundo Azevedo (1990), outro corpo espiritual é o Búdico (ou Buddhi), que refere-se um corpo atemporal, que guarda as experiências e os acontecimentos ligados ao Ser, principalmente aquelas vivências mais dolorosas e traumáticas que ainda estão mal resolvidas e precisam ser tratadas. O último corpo é o Átmico, também conhecido por Eu Cósmico, visto que representa o universal, a unidade e o absoluto, ou seja, ele representa a essência divina em cada ser, não necessariamente ligada a um Deus ou Entidade, mas sim ao universo como um todo e a busca pelo desenvolvimento pessoal.

Esse entendimento do ser humano com sete dimensões busca apresentar um ser complexo e integrado, com muitas camadas que necessitam de atenção e cuidado. Com isso, ele mostra que o adoecimento no nível corporal e mental aparece não só como algo que sofreu danos diretos, mas também como consequência do desequilíbrio em seus outros níveis e, por esse motivo, cada nível deve ser observado. Esse desequilíbrio geral ocorre, porque assim como os corpos do Yoga Pāncamaya, o que acontece em um corpo, repercute em todos.

Essa não é a única semelhança entre as concepções de ser humano do Yoga e essas práticas holísticas das PICS, visto que ambas defendem a existência de dimensões cujas representações são parecidas, como a presença de dimensões corporais, energéticas, emocionais e mentais. Ambas também defendem a existência de uma dimensão capaz de se integrar com o todo, ou seja, com tudo que compõe o universo (consigo mesmo, com outros seres, com a natureza, o cosmos, etc.). Essa integração com o todo, além de promover uma conexão, como já foi discutido, também promove a busca pelo desenvolvimento pessoal. Ora, se o indivíduo está conectado consigo e com o seu redor, ele passa a ter maior compreensão do que acontece em todos os seus níveis e, assim, passa a descobrir suas potencialidades e acessar a sua sabedoria interior, conseguindo, portanto, desenvolver um caminho congruente com ele próprio e com o que ele sente e deseja.

A Antroposofia possui uma organização quádrupla do homem também parecida com as anteriores. Lanz (1997, p. 15) afirma que a Ciência Espiritual Antroposófica ou Antroposofia, foi fundada e estruturada por Rudolf Steiner, ultrapassando os limites da ciência “comum” e defendendo que ela não é religião e nem uma seita religiosa. Além disso, o autor também afirma que ela se distingue da especulação filosófica, por ter seu fundamento em fatos concretos e verificáveis, e das práticas esotéricas, pelo fato de o pesquisador, ao permanecer dentro dos métodos por ela preconizados, manter sua consciência plena sem qualquer transe, mediunismo ou estados extáticos.

Diante disso, a Antroposofia tem como objetivo o estudo e o conhecimento do ser humano. Ainda, de acordo com Lanz (1997, p. 31), as quatro dimensões que constituem o indivíduo na Antroposofia são o Corpo Físico, como sempre, representando a base material que permite ao homem participar do mundo físico; o Corpo Etérico, que dá vida ao corpo e fornece o instrumento para recursos como o pensamento e a memória; o Corpo Astral, responsável por receber os impulsos e impressões dos mundos físico e superiores, representando também a maneira que o homem reage, pensa e interage com a realidade; e, por fim, o Eu, que é a sua “verdadeira enteléquia”, ou seja, o próprio indivíduo e sua consciência de si. Essa consciência pode ser cada vez mais desenvolvida pelo ser humano e também representa uma conexão com essa sabedoria interna.

O sistema de Chákras, apesar de não discutir diretamente as dimensões, está localizado no segundo dos sete corpos, ou seja, no corpo etérico e traz conhecimentos interessantes para o entendimento do ser humano. Takeda (2005, p.1) explica que a palavra Chakra vem do sânscrito e significa “roda” ou “círculo”. Assim, os Chakras são centros captadores, armazenadores e distribuidores de energia vital (Prana) do corpo. Ela afirma que dentro do sistema energético existem milhares de Chakras, sendo sete os principais e eles se dispõem verticalmente ao longo da medula espinhal.

Segundo a autora, os sete Chakras são o Muladhara (básico ou raiz), localizado na região do cóccix e responsável por tudo que diz respeito à sobrevivência; o Svadhishtana (umbilical), localizado abaixo do umbigo e responsável pela identidade, energia criativa e prazer; o Manipura (plexo solar), localizado ao redor do umbigo e responsável pela personalidade, autoconfiança e poder pessoal; Anahata (cardíaco) localizado próximo à intersecção da linha mediana e de uma linha que liga os dois mamilos e responsável pela capacidade de dar e receber amor; Vishuddha (laríngeo) localizado na garganta e responsável pela comunicação e verdades pessoais; Ajna (frontal) localizado entre as sobrancelhas e responsável pela percepção extra-sensorial, intuição e energia psíquica; Sahasrara (coronário) localizado no alto da cabeça e responsável pela pura consciência e integração com o todo.

Cada Chakra, quando está em desequilíbrio, seja estando muito ativo ou pouco ativo, tem como consequência adoecimentos específicos nas áreas em que atuam. Esses adoecimentos podem ser tanto físicos quanto psicológicos e possuem origens que podem ser descobertas por quem entende da prática. Por exemplo, quem possui um desequilíbrio no Chakra Básico pode apresentar problemas físicos nos ossos, nos rins, na coluna vertebral, assim como problemas psicológicos relacionados à desmotivação, insônia, apatia ou hiperatividade. Assim, entender esses desequilíbrios, como eles afetam o indivíduo e qual a origem deles, pode atribuir ao psicoterapeuta no atendimento clínico a capacidade de reconhecer nos sintomas físicos trazidos pelo cliente, uma queixa psicológica e, a partir disso, trabalhar essas questões, ampliando os recursos para se trabalhar o ser humano integralmente, ou ainda, holisticamente.

Diante de tudo isso que foi exposto, é possível perceber que a multidimensionalidade do ser é algo bastante estudado e discutido em diversos campos

do conhecimento humano. Reconhecer a existência dessas várias dimensões do homem pode fornecer à Psicologia recursos complementares para a compreensão mais abrangente do ser humano, visto que ferramentas diversificadas podem ser criadas para acessar as informações desses diferentes corpos que compõem a complexidade humana. A ideia aqui, não é substituir a Psicologia, e sim agregar conhecimentos que a enriqueçam cada vez mais em um trabalho psicoterapêutico.

4.2 O Acesso À Sabedoria interior

Como foi visto anteriormente, todas esses estudos apresentados difundem a ideia de que o Ser humano possui uma dimensão de conexão com o universo, além das dimensões corporal, mental, psicológica, social mais comumente discutidas na Psicologia. Essa dimensão diz respeito a um estado muito profundo de consciência, presença e pertencimento. Esse estado permite o acesso à uma sabedoria que está ligada às mais profundas características do “eu”, ou seja, está ligada aos desejos, vontades, potências e à essência do indivíduo.

O acesso a essa sabedoria interior vem sendo incorporado e discutido em algumas práticas de Psicologia que também estudam e defendem que o Ser humano possui a capacidade de atingir um nível de consciência e conexão universal que fornece informações importantes para seu desenvolvimento. Ao atingir esse nível, a pessoa se torna capaz de se perceber inteira, ou seja, se perceber como ela realmente é, dando espaço de escuta às suas dores e enxergando suas potencialidades. Conseqüentemente, a pessoa passa a ter consciência das barreiras erguidas por ela e enxerga a possibilidade de finalmente trabalhar as suas questões com a intenção de se desenvolver a partir do que é, em maior sintonia com o que ela sente que é melhor para si.

A sabedoria interior, portanto, seria um estado de integração no qual o indivíduo consegue acessar e perceber sua incongruência, isto é, o que não está de acordo com o que ele realmente é, mas que foi incorporado por ele ao longo da vida, como barreiras, defesas, traumas e opiniões alheias e, a partir disso, ir em direção à sua congruência, que representa o que ele realmente é, como ele vivencia suas experiências, como se sente, como age e como fala, sempre em concordância com seu eu verdadeiro.

Na terapia, a sabedoria interior também diz respeito a uma conexão entre terapeuta e cliente, visto que facilita a abertura e a empatia ao promover um entendimento

ampliado do cliente. Isso acontece porque, quando o terapeuta cria um ambiente adequado e se dispõe a estar presente, sua percepção sobre o cliente aumenta, como uma espécie de ampliação da sua consciência, e ele se torna capaz de se conectar com o cliente e sua história de forma empática. Diante disso, quem está sendo atendido também se sente mais confortável para acessar suas dores e compartilhar o que precisa. Quando isso ocorre, os dois lados acessam a potência transformadora da sabedoria interior, visto que estão compartilhando uma conexão única e muitos entendimentos sobre a situação podem surgir para promover melhorias e desenvolvimento.

Carl Rogers chegou a escrever sobre essa ampliação de consciência que acontecia quando estava atendendo seus clientes e que o permitia acessar informações ou modos de agir que não o eram comuns. De acordo com Rogers (1983), existem três condições que promovem o crescimento nas relações, sendo elas a genuinidade, a consideração positiva incondicional e a compreensão empática. Todos esses elementos contribuem para fornecer um ambiente seguro e confortável para o cliente comunicar suas questões. Porém, além dessas, o autor posteriormente descreveu uma quarta condição que diz respeito a esse estado ampliado de consciência.

Recentemente minha visão se abriu para uma nova área que não pode ainda ser estudada empiricamente. Quando estou no meu ponto de excelência como facilitador de grupo ou como terapeuta, descubro que há uma outra característica. Constato que, quando estou perto do meu centro, do meu eu intuitivo, de uma certa forma, e entro em contato com uma parte não conhecida de mim, talvez num estado levemente alterado de consciência na relação terapêutica, então qualquer coisa que faça me parece ser totalmente curadora. [...] Não existe nada que eu possa fazer para forçar essa experiência, mas quando posso relaxar e estar perto do meu centro transcendental, posso me comportar de maneiras estranhas e impulsivas na relação, que não posso justificar racionalmente e que não tem nada a ver com os meus processos de pensamento. Mas esses comportamentos estranhos resultam em ações “certas”. [...] Nesses momentos, parece que meu espírito interno tocou ou penetrou o espírito interno do outro” (ROGERS, 1983, p.46).

A partir disso, é possível perceber a semelhança da fala do Rogers sobre a quarta condição facilitadora com a dimensão discutida anteriormente, visto que ele entrou em um estado ampliado de consciência e conseguiu se conectar profundamente com outra pessoa, mesmo que ele não entenda como, mostrando que o Ser humano tem uma capacidade de conexão com o outro e com o universo que pode promover experiências de crescimento e desenvolvimento pessoal. Nas palavras dele, seu espírito, ao tocar no espírito do outro, trouxe efeitos que lhe pareceram curadores.

É certo que para que se tenha acesso a essa consciência, é preciso que se esteja conectado com o momento presente e consigo mesmo. Na fala de Rogers, isso é mencionado quando ele afirma estar em seu ponto de excelência, perto do seu “eu intuitivo”. Quando esta atitude é tomada, é possível conectar-se com o outro também, visto que, ao tomar consciência de si e dos próprios sentimentos, torna-se mais fácil entrar em um nível empático de sintonia com o que a outra pessoa está passando. Por estar disposto dessa maneira, Rogers consegue experienciar um grau de conexão com a sua sabedoria interior ou intuição, que contribui bastante para a potência dos seus atendimentos, conseguindo realmente ser genuíno em seu trabalho e promover a aceitação incondicional e a compreensão empática, que são tão importantes para a clínica.

A ampliação da consciência e o acesso ao “ser” do outro trouxe benefícios para os atendimentos de Rogers. Ele se permitiu experienciar esses impulsos e essas intuições mesmo que lhe parecessem estranhos, demonstrando que realmente pode existir uma sabedoria interior ou, como ele disse, um Eu central intuitivo. O autor continua sua fala, expressando seus pensamentos acerca da existência de outras dimensões

Nossas experiências obviamente envolvem o transcendente, o indescritível e o espiritual. Estou compelido a acreditar que eu, como muitos outros, não temos dado o valor real à importância dessa dimensão mística e espiritual. E nisso não sou diferente de alguns dos mais avançados pensadores da física ou da química. À medida em que eles avançam nas suas teorias, imaginando uma “realidade” que não tem nenhuma solidez, que nada mais é do que uma oscilação de energia, também começam a falar em termos do transcendente, do indescritível, do não esperado - o tipo de fenômeno que nós temos observado e vivenciado na abordagem centrada na Pessoa (ROGERS, 1983).

Rogers não foi o único que percebeu e escreveu sobre esse fenômeno. Maria Bowen, também da Abordagem Centrada na Pessoa, apresentava uma forma similar de pensamento. Para Bowen (1987, p. 115), os três princípios fundamentais que dizem respeito à natureza da pessoa são a tendência à autodeterminação, que é a habilidade de escolher aquilo que vai melhorar a sua qualidade de vida; o princípio auto regulador, que defende que cada indivíduo possui o seu ritmo natural de desenvolvimento; e a existência do ser interior, que representa os “aspectos espirituais da ACP”. A partir desse terceiro princípio, a autora (1987, p.125) fala que há muito tempo a Filosofia, a Ciência, as Artes, a Religião e a Psicologia têm como objeto de estudo a existência de uma fonte de sabedoria e conhecimento interno que transcende a mente consciente e que está à disposição por meio da experiência direta, ou seja, pode-se ter acesso direto a ela.

A fonte de sabedoria e conhecimento do ser interior vem do fato de termos, à nossa disposição, conhecimento e experiências que transcendem o tempo e o espaço. Essa informação é recebida por meios ainda desconhecidos, que são diferentes do nosso aparelho sensorial, e nós, em geral, não estamos conscientes disto. A fonte de amor do ser interior vem de uma experiência de interconexão. Vivenciamos nós mesmos não como estando sozinhos, mas como parte de um todo cuja definição depende também da nossa existência. O sentimento de admiração e conexão que aparece com a vivência de interconexão é o que chamo de amor (BOWEN, 1987, p. 136).

Esse amor que a autora cita, portanto, fornece a base para o acesso a essa sabedoria interior e universal, visto que a partir dele, surge um sentimento de conexão ao se perceber como parte de um todo. Esse amor também se torna um fator fundamental na relação entre o terapeuta e o cliente. O terapeuta ao oferecer esse amor empático e acolhedor, se conectando ao “Eu” do cliente, colabora para que este se sinta confortável em compartilhar as partes de si que ele aprendeu a não amar ou, em outras palavras, as partes que ele evitou se conectar. Assim, as barreiras levantadas ao longo da vida como uma forma de defesa e proteção, podem ser ultrapassadas pela conexão vivenciada naquele momento, já que o amor não apresenta julgamentos. Assim, abre-se a possibilidade da integração do cliente com todas as suas partes e, conseqüentemente, do seu sentimento de conexão consigo e com o universo. Sobre a psicoterapia, Bowen afirma

Gosto de descrever o momento de movimento na psicoterapia como sendo momento espiritual. Por “espiritual” quero dizer o momento no qual operamos a partir do ser interior e, conseqüentemente, nós nos sentimos interligados com a energia do Universo. Em momentos como este, somos uma parte fragmentada do todo. “Somos o todo”. Limites entre Eu-Você-Natureza-Universo desaparecem. Não existe nada de pensamento envolvido, somos pura consciência, pura vivência (BOWEN, 1987, p. 146).

Maria Bowen traz essa afirmação, por defender que para chegar no momento de mudança, é necessário que tanto o terapeuta, quanto o cliente estejam em contato com a vivência pura da relação, acessando a sabedoria interior e, conseqüentemente, ligados com a energia do universo. Nesse estado, há uma ampliação de consciência que permite um entendimento profundo da questão que está sendo trabalhada e, a partir disso, abre-se o caminho para que uma mudança eficaz ocorra. Esse momento se torna “espiritual”, então, devido à conexão energética com os seres interiores de cada um e também com o universo. Diante disso, é possível perceber as semelhanças da teoria de Bowen tanto com o trabalho de Rogers, quanto com as dimensões que trazem a ideia de conexão com o todo.

Gendlin, por sua vez, traz o acesso a essa sabedoria interior de outra forma. Ele a chama de sabedoria corporal e se utiliza da Focalização para acessar à informação necessária dentro da pessoa. Como já foi visto, para iniciar o processo de Focalização também é fundamental que a pessoa esteja conectada a si, ao seu corpo e ao momento presente, visto que, fazendo isso, se torna mais fácil perceber os elementos que vão aparecendo na mente a partir do que está sendo focalizado com o Felt-Sense. Por isso, nesse momento, é importante não racionalizar, porque o objetivo aqui é deixar que o indivíduo acesse uma sabedoria que não está em seu consciente racional.

O Senso Sentido (Felt-sense), que eu também chamo de limite da consciência, é o centro da personalidade. Ele surge entre a consciência comum da pessoa e o alcance profundo e universal da natureza humana, onde não somos mais nós mesmos. Está aberto ao que vem dessa dimensão universal, mas é sentido como um “eu real”. O Senso Sentido e cada pequeno passo já se tornam “integrados” e não mais “material inconsciente”. O Senso Sentido é sempre uma vivência única e nova. Sua chegada interna é sentida como um eu mais verdadeiro do que conhecidos sentimentos (GENDLIN, 1984).

A Focalização, portanto, acessa o Felt-sense ao dar espaço de escuta a sabedoria interior, que não provém de pensamentos já preparados e que transcende o limite da consciência, se conectando com algo universal. Quando isso ocorre, a pessoa passa a ter contato com seu “Eu real”, ou seja, com um “eu” congruente e conectado com seus sentimentos e dimensões. A partir disso, Parreira (2014, p. 320) afirma que Gendlin, ao criar o procedimento psicológico da Focalização, abriu uma porta de acesso inusitada para uma experiência espiritual e meditativa, visto que tanto a focalização quanto a meditação são semelhantes no âmbito da transcendência.

Além disso, estar em um estado de relaxamento contribui para o processo de Focalização, porque a possibilidade de chegar a algo novo é maior quando as barreiras de defesa não estão armadas. Assim, esse processo também exige da relação Terapeuta-Cliente um ambiente de confiança e empatia para que quem está sendo focalizado se sinta à vontade para acessar assuntos, muitas vezes, dolorosos. É necessário, então, que haja uma conexão do terapeuta com o “eu” do cliente para que ele vá guiando o processo de uma forma que seja coerente com o que está sendo exposto e sentido, ou seja, é fundamental que haja uma postura de empatia profunda em que as consciências individuais consigam navegar juntas na mesma direção, como um fluxo contínuo.

Fazendo um paralelo entre esses três autores, é possível ver semelhanças em suas maneiras de conduzir o processo terapêutico. Todos prezam por um ambiente de trabalho empático, autêntico e acolhedor que abrange o ser humano em sua totalidade. Mas, para além disso, eles também se aventuraram por uma dimensão ainda não muito explorada pela Psicologia. Embora os campos de estudo dessa dimensão estejam sendo ampliados cada vez mais, grande parte da Psicologia ainda rejeita essa linha de estudo, visto que muitos dos seus experimentos e conhecimentos não se enquadram nos padrões científicos ocidentais. Porém, ao fazer isso, uma dimensão da esfera humana também é esquecida. Diante disso, Rogers, Bowen e Gendlin demonstram que é possível pensar numa Psicologia que integra a multidimensionalidade do ser e obter resultados positivos com isso.

5 O OLHAR VOLTADO PARA A MULTIDIMENSIONALIDADE DO SER

5.1 Paralelos entre a Focalização e as várias dimensões do ser

Tendo em vista o que foi discutido nos capítulos anteriores, acerca das diversas dimensões do Homem e de sua capacidade de acesso à uma sabedoria interior, tem-se as informações necessárias para entender como a Focalização funciona como uma ferramenta capaz de trabalhar a multidimensionalidade do ser. Apesar de Gendlin se concentrar na parte corporal do ser humano, é possível fazer paralelos entre o processo de Focalização e as mudanças positivas que ocorrem ao mesmo tempo nas outras dimensões do ser. Ora, se todas as dimensões são interligadas, quando alguma mudança ocorre em uma delas, repercute em todas as outras. De acordo com isso, Levine e Frederick (1999, p. 18) defendem que não é possível entender profundamente ou curar o trauma sem que as dimensões do ser humano sejam acessadas conjuntamente como uma unidade.

Assim, com o propósito de promover um diálogo sobre os efeitos da Focalização nas várias esferas que constituem o Homem, faz-se necessário relacionar cada uma delas e como elas se tornam parte desse processo. Para isso, as dimensões estudadas anteriormente foram separadas em quatro conjuntos para facilitar a compreensão dessa relação: o corpo propriamente dito, que inclui o annamaya, o corpo físico ou somático; o corpo mais energético, que inclui o pranamaya, o etérico e o astral; o corpo mental, que inclui o manomaya, o vijñanamaya, o mental inferior e superior; e,

por fim, o corpo integrado com o todo, que inclui o ânandamaya, o búdico, o átmico e o Eu.¹

5.1.1 A Focalização e a dimensão corporal

A primeira dimensão que será relacionada com a Focalização, é a dimensão do Corpo Físico, ou seja, o corpo somático e o annamaya. Como já foi visto, o corpo físico é o fator fundamental para a Focalização, visto que ela se baseia precisamente em como ele experencia todas as vivências que o indivíduo passa ao longo da vida. Diante disso, a Focalização defende que o corpo guarda informações muito importantes dessas experiências e, portanto, se torna indispensável ter acesso a essas informações para que haja uma maior compreensão daquilo que está afetando o indivíduo.

Discutindo a dimensão corporal, tem-se que o corpo físico absorve e internaliza informações a todo momento e nem sempre a mente é capaz de captá-las e processá-las tão rapidamente. Dessa forma, ele registra tudo o que acontece através dos seus meios de percepção. Esses meios de percepção são os seus sentidos, mas para além deles, ainda há a percepção interna do corpo sobre as situações.

Absorvemos informações do mundo por meio de nossos órgãos externos dos sentidos, os da visão, audição, tato, olfato e paladar. A maioria de nós confia principalmente nos dois primeiros. Entretanto recebemos informações cruciais de todos os nossos sentidos. Tão importante quanto as informações dos nossos órgãos externos, se não mais relevantes, é o vasto fluxo de informações que registramos com os nossos órgãos internos dos sentidos. Recebemos essas informações dos músculos, articulações, receptores de gravidade e órgãos viscerais. (LEVINE, 2012, p. 242)

Diante disso, há uma absorção de informações gigantescas que inundam o corpo de emoções, pensamentos, memórias, sensações externas e internas, etc. que tem bastante efeito sobre ele no dia-a-dia, mas que nem sempre as pessoas percebem e identificam. Como consequência, é possível que haja um acúmulo de sentimentos não processados que podem ficar aprisionados em certas regiões do corpo gerando uma sensação incômoda.

¹ A decisão de juntar dimensões diferentes de mesma origem nas mesmas categorias (como búdico e átmico – dos corpos espirituais) foi para facilitar a relação entre a focalização e as diversas dimensões.

Quando isso ocorre, aquilo que não foi devidamente processado ou percebido pelo indivíduo pode ser somatizado, causando um adoecimento ou um desequilíbrio na região do corpo que foi afetada por aquela emoção. O papel da Focalização, portanto, é permitir que o corpo acesse essa sensação incômoda, também conhecida por Felt-Sense, e a partir disso, possibilite o entendimento do que ela representa e da sua origem.

Essa tomada de consciência provoca uma transformação corporal que promove uma sensação de alívio por aquilo ter sido finalmente observado e tratado. Gendlin (1984, p. 8) chama essa mudança corporal de Felt shift e a descreve como uma torrente de alívio físico que faz a pessoa se sentir bem após ter passado muito tempo com um problema emperrado. Ou seja, o corpo é tanto a porta de abertura para a descoberta do Felt-Sense, quanto é a partir dele que se sente a mudança ocorrendo.

O trabalho da Focalização com a dimensão corporal é bastante perceptível, já que se apresenta como uma ferramenta ligada a ela. Gendlin traz o corpo como detentor de uma sabedoria que traz informações inéditas e importantes para o indivíduo compreender melhor suas questões e alcançar uma mudança positiva. Durante a correria do cotidiano, nem sempre é dada essa atenção necessária ao que o corpo está tentando comunicar, podendo causar adoecimentos. A Focalização, portanto, fornece o caminho para que o corpo seja escutado e tratado da forma que ele necessita.

5.1.2 A Focalização e a dimensão energética

A segunda dimensão a ser relacionada com a Focalização é a dimensão energética, composta pelo pranamaya da Yoga e pelas dimensões etéricas e astrais da espiritualidade e da antroposofia. Como já foi visto anteriormente no capítulo 3, emoções, sensações, memórias, sentimentos, traumas, etc. compõe a dimensão mais energética do ser humano, visto que funcionam como um fluxo energético que perpassa o sistema nervoso do indivíduo. Quando algo acontece que impede o indivíduo de organizar a situação vivenciada por ele, esse fluxo é interrompido, e a energia manifestada por essa experiência pode ficar detida, passando a desequilibrar todas as outras dimensões.

Os sintomas traumáticos não são causados pelo acontecimento desencadeador em si mesmo. Eles vêm do resíduo congelado de energia que não foi resolvido e descarregado; esse resíduo permanece preso no sistema nervoso onde pode causar danos ao nosso corpo e espírito. [...]. A energia residual não vai simplesmente embora. Ela persiste no corpo e, com frequência, força a formação de uma grande variedade de sintomas: por exemplo, ansiedade,

depressão e problemas psicossomáticos e comportamentais. Esses sintomas são o modo do organismo de conter (ou encerrar) a energia residual não descarregada. (LEVINE; FREDERICK, 1999, p. 31)

De acordo com as definições dadas de Pranamaya e corpo Etérico, o corpo energético é responsável pelo equilíbrio do ser e das suas funções vitais. Quando há esse acúmulo de energia residual, o indivíduo sofre os efeitos disso em todas as suas esferas e, assim, o corpo, a mente e o espírito adoecem. É possível, por exemplo, perceber a semelhança desse pensamento com os estudos dos chakras, que estão justamente localizados na dimensão mais energética do corpo. Em se tratando deles, quando um dos chakras está desequilibrado, as áreas relacionadas a ele passam a experienciar as consequências desse distúrbio, fazendo com que o indivíduo sofra de sintomas psicológicos, como ansiedade, estresse e depressão, e de problemas nos órgãos internos, como gastrite, dor de cabeça e problemas no pulmão, dependendo de onde a pessoa somatiza o que está experienciando.

Os Chakras são órgãos do etérico, vórtices especializados que agem ao mesmo tempo como transmissores e transformadores de energia, tendo como função manter a vida do corpo físico. Estão ligados uns aos outros pelas correntes etéricas e ao corpo físico e seus órgãos através dos filamentos energéticos chamados nádis. (SAMPAIO, 2011, p. 5)

Desse modo, assim como têm a capacidade de entrar em desequilíbrio, eles também possuem a capacidade de se reequilibrar ao transformar essa energia aprisionada em energia fluente. Para isso, é necessário que o indivíduo se atente a essa desarmonia que ele está vivenciando e tenha consciência de como suas experiências o afetam, buscando se cuidar.

Felizmente, as mesmas energias imensas que criam os sintomas do trauma, quando adequadamente envolvidas e mobilizadas, podem transformar o trauma e nos impelir a novos níveis de cura, domínio e mesmo de sabedoria. O trauma resolvido é uma grande dádiva, devolvendo-nos ao mundo natural de marés e fluxo, harmonia, amor e compaixão. (LEVINE; FREDERICK, 1999, p. 32)

Assim, é possível fazer um paralelo aqui com a Focalização, visto que ela contribui para essa transformação ao desenvolver um contato do indivíduo com o seu corpo e, a partir disso, chegar ao que ficou preso, acumulado e desregulando o seu bem-estar. A Focalização, portanto, consegue reestabelecer o equilíbrio energético, emocional e corporal do cliente ao facilitar que ele se dê conta daquilo que o levou ao desequilíbrio e passe a significá-lo. Nem sempre é uma tarefa fácil, visto que existem barreiras de defesa que dificultam o acesso à essa energia aprisionada e acessá-las pode levar ao encontro de emoções dolorosas. No entanto, para que seja possível transformá-las, é

preciso senti-las e acolhê-las, e é isso que a Focalização busca desde de o primeiro passo, quando coloca a pessoa para entrar em contato com o corpo até o último passo, quando acolhe as mudanças ocorridas e agradece ao corpo por ter se comunicado.

5.1.3 A Focalização e a dimensão mental

A terceira dimensão a ser relacionada com a Focalização é a dimensão mental, na qual foram agrupados os corpos mental inferior e superior, o manomaya e o vijñanamaya. A dimensão mental, portanto, é responsável pela formulação dos significados, pela expressão dos pensamentos, pelas percepções, pelo intelecto, pelo raciocínio, pela avaliação dos atos, etc.

Por ser responsável pelas racionalizações, a dimensão mental pode estabelecer barreiras que dificultam o acesso ao Felt-Sense ao querer compreender o que está sendo vivenciado durante o processo de Focalização. De acordo com Gendlin (2006, p. 55), a racionalização sobre aquilo que está sendo focalizado pode estar certa, mas não muda o sentimento, ou seja, a pessoa pode racionalizar o quanto ela quiser, mas seus efeitos serão inúteis para a solução do problema.

Ninguém consegue descobrir racionalmente todos os detalhes de um problema pessoal. Nenhum terapeuta consegue. Você não consegue - nem para outra pessoa nem para si mesmo. Os detalhes estão em seu corpo. Só podem ser descobertas por meio da focalização. (GENDLIN, 2006, p. 58)

Assim, num primeiro momento é necessário que o indivíduo se distancie mentalmente daquilo que ele está sentindo para que a sensação não seja analisada a partir da lógica, e sim da sensação global que aquilo traz para o corpo. Por isso é que Gendlin chama os efeitos da Focalização de mudança corporal (felt-shift), visto que, segundo ele é importante ressaltar que não é uma mudança que ocorre a partir da mente, mas sim de uma sensação física.

Durante o primeiro passo da focalização, por ser um momento de silêncio e relaxamento, e principalmente durante o segundo passo, a racionalização deve ser evitada, visto que promove uma distração prejudicial ao processo. É importante que no decorrer desses passos, a pessoa não se prenda a nenhum dos problemas que aparecem em sua mente, deixando que as informações surjam com fluidez. Devido ao fato de que na Focalização perguntas são feitas, é difícil resistir ao impulso de respondê-las conscientemente, mas é a sensação que a pergunta traz que precisa ser observada.

Deixe a sua percepção ir bem fundo e ultrapassar os detalhes que possam distraí-lo e desviar sua atenção, ultrapassar todas as queixas e o palavreiro, até que você *sinta a aura grande e única que engloba tudo isso*. [...]. Não, não é fácil - não de início. É em parte uma questão de saber a que dar atenção e o que ignorar. É uma questão de saber como preparar a mente para que ela seja receptiva a determinadas coisas que acontecem dentro de você, mas não a outras. (GENDLIN, 2006, p. 72)

Desse modo, se, nesse primeiro momento do processo de Focalização, a dimensão mental deve se adaptar para não se sobrepor às outras dimensões, ela se faz fundamental no momento de significar o que essa “aura grande e única” representa. Não é a racionalização que se faz essencial aqui, mas sim a capacidade de compreender, pensar, perceber e formular o que é aquela sensação.

Nos passos três, quatro e cinco da Focalização (respectivamente gancho, ressonando e perguntando), a dimensão mental é a responsável por garantir que o que está sendo sentido também seja compreendido em palavras, imagens ou qualquer outra coisa que descreva com precisão o que aquilo significa. Ela consegue fazer isso justamente por ser a esfera humana encarregada de formular significados, ou seja, ação fundamental para traduzir o Felt-Sense, e por ser o intelecto capaz de fazer associações entre o que está sendo sentido e o que está sendo dito desse sentimento. Com isso, ela possui um papel importantíssimo, porque é a partir dessa formulação correta, que o corpo sente o alívio de ter sido escutado de maneira correta.

Portanto, ao relacionar a dimensão mental com a Focalização, fez-se necessário dividi-la em dois momentos, um em que ela precisava não se sobrepor às outras dimensões, visando não interromper o fluxo necessário para chegar ao Felt-Sense e outro em que ela era uma peça fundamental, por conseguir formular um significado preciso que a consciência do indivíduo pode processar mentalmente.

5.1.4 A Focalização e a dimensão integrada ao todo

A quarta dimensão a ser relacionada com a Focalização é a dimensão integrada ao todo, ou seja, é a dimensão capaz de promover uma conexão entre o indivíduo e tudo que compõe o universo, inclusive ele mesmo. Ela é composta aqui pelo corpo búdico, átomico, anandamaya e o Eu. Já foi discutido como essa dimensão pode ser relacionada ao acesso a sabedoria interior e à ampliação de consciência. Neste tópico, vai

ser possível adentrar um pouco mais nessa dimensão e como ela pode ser relacionada à Focalização.

Tendo em vista o que foi posto anteriormente sobre o corpo, é sabido que o alívio que ele sente é a comprovação de que o significado formulado e o Felt-sense são compatíveis. Ele possui essa capacidade de sentir a precisão entre esses fatores, devido a sua sabedoria interna e corporal. Desse modo, pode-se relacionar essa sabedoria a uma dimensão que transcende o indivíduo e que compreende o que aquela sensação incômoda quer dizer, deixando-a vir à tona. Essa dimensão, por transcender o indivíduo, promove um alcance a questões que não estavam no campo de percepção dele até aquele momento, proporcionando também uma nova compreensão acerca do que estava sendo sentido.

O Felt-sense pode ser visto como o agente conector da sensação, com a mente e com o todo, já que ele é uma aura interna que abarca todas as informações armazenadas em cada dimensão do indivíduo sobre um determinado assunto. Assim, ele transcende tempo e espaço, conectando emoções de diversos momentos que provocaram reações similares ao longo da vida e se instalaram no corpo, causando um incômodo que necessita ser observado e descoberto. De acordo com Levine e Frederick (1999, p. 68), todo organismo é maior que a soma das suas partes e o felt-sense unifica muitos dados espalhados e lhes dá significados, sendo, portanto, o meio pelo qual é possível experimentar a totalidade da sensação.

Ao buscar compreender profundamente o Felt-sense, a mente consciente ganha acesso a entendimentos e a respostas que vêm de uma fonte de sabedoria interna conectada com tudo e ilimitada. Essas novas compreensões obtidas, portanto, também contribuem para uma sensação de alívio, já que é a partir delas que o indivíduo consegue ter uma maior noção de si e dos caminhos a serem trilhados.

Sua mente consciente tem acesso ao conhecimento antes oculto. Você talvez consiga utilizá-lo em uma estratégia para solucionar o problema. Isso pode, sem dúvida, provocar uma sensação de alívio: “Sim, é claro! É aí que está a dificuldade. É nessa direção que eu preciso seguir!” [...]. Mesmo que você não possa usar de imediato o conhecimento antes oculto, a mudança corporal torna o corpo todo diferente. (GENDLIN, 2006, p. 58)

A mudança corporal afeta todo o corpo, visto que consegue atingir uma transformação profunda em todas as dimensões do ser. Como foi visto, o corpo físico sente um alívio, a emoção presa no corpo energético passa a fluir novamente, o indivíduo compreende mentalmente aquilo que o estava incomodando e, como consequência, passa

a ter mais consciência de si ao se conectar com sua sabedoria interior, agregada a uma dimensão que o transcende.

Essa consciência de si é importante, visto que é o que conecta o indivíduo a ele mesmo e, conseqüentemente, o leva para um caminho pessoal mais aprofundado e de acordo com quem ele é verdadeiramente. O aprofundamento do Eu demanda também uma conexão que vai para além dele, surtindo efeitos em como o indivíduo se relaciona com o seu entorno e com seus problemas. E essa mudança positiva, transcendental e autônoma é o que busca a psicoterapia.

No campo específico da psicoterapia, nosso trabalho se foca naquilo que de mais Íntimo e significativo existe nas pessoas, sua subjetividade ou o seu *eu*. Esse *eu* visto sob o prisma da espiritualidade é justamente a centelha do divino em nós, não o ego ilusório, causa da dor e do sofrimento, mas aquilo que nas tradições religiosas tem sido chamado de *purusha*, *atman* ou *bhrama*. O caminho para a espiritualidade é, sem dúvida, um caminho para o interior de nós mesmos e isso tem muito a ver com o processo psicoterapêutico, na medida em que, através dele, aprofundamos nosso conhecimento de nós mesmos para um dia, quem sabe, podermos vir a entrar em contato com a Centelha. [...]. Talvez a psicoterapia, caminho ocidental para a interiorização, possa nos revelar no futuro essa dimensão do existir humano até agora desprezada pela maioria dos ocidentais: a espiritualidade. (SÁ, 1989, p. 13-14)

A Focalização, portanto, consegue agregar a multidimensionalidade do ser e faz com que o cliente consiga conquistar um nível de autoconhecimento potente e transformador, promovendo mudanças e avanços em sua vida. Todas as dimensões têm papel fundamental na concepção do ser humano, visto que carregam informações que compõem a sua complexidade, se afetando mutuamente em cada vivência do indivíduo. A Focalização busca, principalmente, acessar as informações pelo corpo, mas, a partir dele, consegue alcançar muito mais e ser uma ferramenta de integração da multidimensionalidade do ser.

Ter uma visão que engloba o ser multidimensional, traz uma grande contribuição à psicoterapia ao desvendar sentimentos, emoções, memórias, etc. que não conseguem ser acessados profundamente somente pela fala. Essas sensações precisam ser vivenciadas corporalmente, energeticamente e mentalmente no aqui e agora, tal como foram vivenciadas antes, para que aquilo possa ser efetivamente acessado e transmutado em toda sua completude.

5.2 Uma possibilidade de atuação psicológica

Perceber que dimensões coexistem com a fala abre para a Psicologia uma área nova de pesquisa e atuação. A compreensão de um ser multidimensional fornece ao campo da Psicologia a possibilidade de criação de novas maneiras de abordar toda a complexidade do ser humano. Quanto mais ferramentas de acesso à essas dimensões forem utilizadas para chegar a informações “escondidas”, mais a psicoterapia ficará enriquecida. Mesmo que o foco principal dessas ferramentas seja em uma das dimensões, como no caso da Focalização (que é o corpo físico), as informações obtidas serão fundamentais para compreender um pouco, ou muito, mais das demandas do cliente e provocar mudanças integrais e positivas nele. Assim, ao ter uma visão ampliada do tratamento humano, a eficácia do processo psicológico será mais profunda.

Quando o indivíduo se enxerga como um ser integrado e é tratado dessa maneira em todos os seus aspectos, ocorrem avanços pessoais muito importantes. Como já foi visto, o autoconhecimento leva a um nível maior de consciência que possui um poder transformador na maneira de se enxergar e de enxergar sua vida, fazendo com que o indivíduo vá para um caminho mais congruente e condizente com o que lhe traz felicidade e completude.

A Psicoterapia Experiencial é uma, dentre várias áreas da psicologia que estão indo em direção à uma maneira mais ampla de compreender o Homem. Apesar de serem bastante eficazes, infelizmente não são muito estudadas no percurso acadêmico, talvez justamente por desbravarem estradas ainda não muito reconhecidas pelas ciências naturais, ao considerar uma visão holística de homem.

A psicologia humanista não se opõe aos parâmetros de racionalidade e objetividade empírica, quando utilizados na busca de explicação, controle e precisão dos fenômenos do *mundo das coisas*. Entretanto, quando se trata do homem, que os humanistas entendem como tão distinto do restante da criação, em maior ou menor grau, opõe-se a diversos princípios e procedimentos consagrados em modelos de Ciência Natural e nas propostas de psicologia das *Forças* a que se opõe. Há considerável consenso na crítica da aplicação, ao estudo do homem, de abordagens reducionistas, deterministas, elementaristas e objetivantes. (BOAINAIN, 1998, p. 35)

Enxergar o homem de forma integral é estimular o olhar para algo além do que se costuma ver. É investigar profundamente o objeto de estudo mais complexo, incerto, indeterminado e surpreendente que existe. Essa riqueza de informações necessita

um conjunto diverso de ferramentas para poder abarcá-la. E se abrir para isso é essencial para um caminho mais completo de tratar o ser humano.

Se estudar o ser humano e as repercussões psicológicas das suas experiências de vida é o interesse da psicologia, então é importante que ela amplie as formas de abordá-lo. Se o ser humano possui diversas dimensões, a Psicologia é a ciência que deve se apropriar delas. Há muitas práticas holísticas eficazes surgindo que abordam a multidimensionalidade do ser fora da psicologia, como reiki, meditação, yoga e até mesmo as PICs, mas em se tratando do universo humano, é interessante que ela também englobe esses estudos, adaptando-os da forma que for necessária, visto que só a psicologia pode proporcionar uma mudança profunda no ser humano com cuidado aos seus aspectos psicológicos durante os processos de transformação e descoberta.

Portanto, quando se fala em uma nova possibilidade de atuação em psicologia, é pensando em uma maneira ampla de ver o homem, considerando que todas as suas dimensões necessitam de atenção e que a função da psicoterapia é buscar um nível íntimo de autoconhecimento e de integração consigo e com o entorno. Além de reconhecer a existência de uma sabedoria interior e ajudar o indivíduo a conectar-se com ela, para que ele consiga ampliar sua consciência e seguir um caminho mais congruente com quem ele é. A nova possibilidade de atuação da psicologia é buscar como o Homem está sendo trabalhado em outras áreas que o trabalham em sua totalidade e agregar esses conhecimentos para potencializar seus tratamentos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todos os conteúdos expostos, faz-se necessário um pequeno repasse dos capítulos do artigo, a fim de relembrar seus pontos mais importantes. Ademais, serão trazidas aqui algumas informações sobre o porquê de o trabalho ser estruturado dessa forma visando cumprir seus objetivos, sobre as dificuldades durante o período de escrita e sobre as repercussões que este artigo espera ter.

No capítulo intitulado “A Focalização”, foi exposto um pouco da história de Eugene Gendlin e seu percurso dentro da Psicologia. Gendlin se inspirou bastante no modo como Carl Rogers trabalhava e usou muito dos seus ensinamentos para construir sua própria Psicoterapia Experiencial. Essa psicoterapia, no entanto, teria foco maior no corpo e na imensidão de elementos que ele disponibilizava sobre as questões sentidas

pelos clientes. Assim, a fim de conseguir acessar essas informações corporais, ele criou uma ferramenta chamada de Focalização, que em seis passos consegue promover mudanças importantíssimas no indivíduo, contanto que este esteja conectado e integrado no processo.

No capítulo dois, intitulado “O ser multidimensional e o acesso à sabedoria interior”, foram discutidas, primeiramente, as visões do Yoga, das práticas energéticas e espirituais das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) e da Antroposofia acerca das dimensões humanas. Todas essas vertentes trouxeram divisões diferentes para designar dimensões semelhantes, mostrando que há um certo padrão no que é entendido como o que faz parte do Homem, inclusive no que diz respeito a uma dimensão capaz de transcendê-lo e conectá-lo com todos seu entorno.

É a existência dessa dimensão que leva ao segundo tópico do capítulo dois, visto foi considerado que é ela a responsável pelo acesso à sabedoria interior, por ser capaz de ir além do que a consciência racional humana permite. Assim, nesta parte do artigo é discutida a visão de três autores sobre essa sabedoria interior. O primeiro é Carl Rogers, que afirma ter acesso a uma ampliação de consciência que o permitia acessar informações ou modos de agir que não o eram comuns, mas que tinham efeitos curadores. A segunda autora citada foi Maria Bowen, que defende a existência de uma fonte de sabedoria e conhecimento do ser interior que transcende tempo e espaço e que é recebida por meios ainda desconhecidos, mas que parte de uma experiência de interconexão. E por fim, o terceiro autor citado foi Gendlin, que trouxe o Felt-Sense como algo que surge entre a consciência comum da pessoa e o alcance profundo e universal da natureza humana, também transcendendo o Homem e indo em direção a algo universal.

Estabelecendo como a Focalização tem acesso a sabedoria interior por meio do Felt-Sense, foi necessário, para a finalidade da pesquisa, escrever depois sobre como a Focalização é capaz de integrar a multidimensionalidade do ser e é disso que se trata o terceiro capítulo. A primeira parte deste capítulo busca fazer um paralelo entre cada dimensão do ser e como elas se encaixam no processo de focalização. Para isso, foi necessário dividir as dimensões abordadas no capítulo anterior em quatro grupos: o corpo propriamente dito, que inclui o annamaya, o corpo físico ou somático; o corpo mais energético, que inclui o pranamaya, o etérico e o astral; o corpo mental, que inclui o manomaya, o vijñanamaya, o mental inferior e superior; e, por fim, o corpo integrado com o todo, que inclui o ânandamaya, o búdico, o átmico e o Eu. A partir disso, foi

possível construir essa relação de como, apesar de se concentrar mais no corpo físico, a Focalização acaba integrando todas as dimensões.

No final do terceiro capítulo, foi apresentada uma nova possibilidade de atuação na Psicologia que vise a integração de um cuidado mais completo do Homem, atentando-se para todas as suas dimensões. Assim, como ciência que estuda o ser humano e as repercussões psicológicas das suas vivências, foi defendido que seria interessante para a Psicologia se abrir um pouco mais para entender o que outras terapias holísticas estão a fazer para tratar o Homem integralmente. Estudar e adaptar essas práticas para a clínica podem ter resultados muito positivos para o tratamento psicoterapêutico.

Tendo tudo isso em vista, é possível afirmar que a pesquisa cumpriu seus objetivos ao conseguir discutir a Focalização como uma ferramenta capaz de acessar a Sabedoria interior e de trabalhar as várias dimensões que compõem o Ser humano. O trabalho trouxe essa discussão buscando ser relevante ao também abrir a discussão para a possibilidade de construção de caminhos que visam ampliar a forma da Psicologia de abordar o ser humano, integrando dimensões que ainda não são muito trabalhadas no âmbito da psicoterapia.

Este trabalho é o começo de um estudo que desperta um grande interesse pessoal e pesquisar sobre essa temática promoveu um maior entusiasmo em buscar viabilizar uma psicoterapia ampliada. No entanto, as dificuldades acerca do tema, incluíram não ter muito material de estudo, justamente por não ser ainda uma área muito discutida na psicologia e também a familiarização tardia com esse tipo de fazer a clínica, o que limitou o acesso a um conhecimento maior sobre essas vertentes. Diante de tudo isso, espera-se que esse trabalho possa promover o interesse em outras pessoas a embarcar nesse tipo de pesquisa, para que mais textos acerca do tema sejam produzidos e a ideia de tratar o ser humano de forma multidimensional seja propagada.

REFERÊNCIAS

- BARCELÓ, Tomeu. Carl R. Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un nuevo paradigma. Manual práctico del focusing de Gendlin-Bilbao, España: Desclée de Brouwer, 2007.
- BLOSSOM, S. Yoga and psychoneuroimmunology. **International journal of yoga therapy**, v. 14, n. 1, p. 23-27, 2004.
- BOAINAIN, E. Tornar-se transpessoal: transcendência e espiritualidade na obra de Carl Rogers. Summus Editorial, 1998.
- BOSSART, C. Yoga bodies, yoga minds: How Indian anatomies form the foundation of yoga for healing. **International Journal of Yoga Therapy**, v. 17, n. 1, p. 27-33, 2007.
- BOWEN, M. C. V. Espiritualidade e abordagem centrada na pessoa: interconexão no universo e na psicoterapia. AM Santos, C. Rogers & MCV Bowen. Quando fala o coração: a essência da psicoterapia centrada na pessoa, p. 111-158, 1987.
- BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos; GERMANO, Idilva Maria Pires. Focalização: um recurso para a simbolização da experiência a partir do corpo. Memorandum, p. 171-191, 2018.
- DE AZEVEDO, J. L. **Espírito matéria: novos horizontes para a medicina**. Palloti, 1990.
- GENDLIN, E. Focalização. Uma via de acesso à sabedoria corporal. São Paulo: Gaia, 2006
- GENDLIN, E. T. Experienciação: uma variável no processo de mudança terapêutica. Journal of Psychotherapy. Vol, v. 15, p. 233-245.
- GENDLIN, E.T. (1984). The client's client : the edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice, New York : Praeger.
- GIOVANETTI, José. **A especificidade da Psicoterapia experiencial de E. Gendlin**. Instituto Humanista de Psicoterapia, p.1-19, 2015. Disponível em: < <http://www.institutohumanista.com.br/aespecificidadedapsicoterapiaexperiencial.pdf> >. Acesso em: 23 Nov. 2020.
- GOMES, William Barbosa et al. Psicologia humanista no Brasil. **História da psicologia no Brasil do século XX**. São Paulo: EPU, 2004.
- LANZ, R. Noções Básicas de Antroposofia. 4. Ed. São Paulo: Antroposófica, 1997.
- LEVINE, P. A.; FREDERICK, A. O despertar do tigre curando o trauma. Grupo Editorial Summus, 1999.

LEVINE, Peter A. Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar. Summus Editorial, 2012.

MESSIAS, João Carlos Caselli; CURY, Vera Engler. Psicoterapia centrada na pessoa e o impacto do conceito de experiencição. *Psicologia: Reflexão e crítica*, v. 19, n. 3, p. 355-361, 2006.

PARREIRA, W. A. Concepções de subjetividade em rogers, freud e gendlin: psicoterapia humanista-fenomenológico-existencial e sabedoria oriental. *Revista Sul Americana de Psicologia*, v. 2, n. 2, p. 299, 2014.

ROGERS, C. R. (1983). *Um jeito de Ser*. São Paulo: EPU.

SÁ, L. H. Abordagem centrada na pessoa: sinal dos tempos. Texto apresentado ao 4º Fórum Internacional da Abordagem Centrada na Pessoa. Rio de Janeiro, 1989.

SAMPAIO, C. O movimento do corpo etérico e seu reflexo no físico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 14/03/2021.

SANTOS, A. M.; ROGERS, C. R.; BOWEN, M. C. Quando Fala o Coração: a essência da psicoterapia centrada na pessoa. 2. Vetor, 2004.

TAKEDA, E. Os segmentos de couraça e os chakras. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: 04/03/2021.

TEIXEIRA, E. Reflexões sobre o paradigma holístico e holismo e saúde. *Rev. Esc. Enf. USP*, v.30, n.2, p. 286-90, ago. 1996.

TEIXEIRA, J. A. Carvalho. Introdução à psicoterapia existencial. **Análise psicológica**, v. 24, n. 3, p. 289-309, 2006.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estudos avançados*, v. 30, n. 86, p. 99-112, 2016.

TESSER, C. D.; SOUSA, I. M. C.; NASCIMENTO, M. C. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira. *Saúde em debate*, v. 42, p. 174-188, 2018.

THEODORSON, G. A. & THEODORSON, A. G. *A modern dictionary of sociology*. London, Methuen, 1970.

TORPEY, Catherine. Eugene T. Gendlin In Memoriam, 2017. Disponível em < <https://www.eugeneendlin.com/> >. Acesso em 27 de out. de 2020.

ZALBIDEA, María Antonia; CARPINTERO, Helio; MAYOR, Luis. Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. **Revista de Filosofía (Madrid)**, v. 3, p. 71, 1990.