

AUTOLIBERAÇÃO

Luis A. Ammann

SUMÁRIO

PRÓLOGO

Parte I - distensão

- Lição 1. Relaxamento físico externo
- Lição 2. Relaxamento interno
- Lição 3. Relaxamento mental
- Lição 4. Experiência de paz
- Lição 5. Imagens livres
- Lição 6. Direção das imagens
- Lição 7. Conversão de imagens tensas cotidianas
- Lição 8. Conversão de imagens tensas biográficas
- Lição 9. Técnica unificada de distensão

Parte II - Ginástica Psicofísica

- Lição 10. Posições corporais e estados mentais
- Lição 11. Trabalhos dos centros. Tipos humanos. Centro vegetativo.
- Lição 12. Centros, partes e subpartes. Centro motriz
- Lição 13. Características do trabalho dos centros. Centro emotivo
- Lição 14. Centro intelectual
- Lição 15. Exercícios de aperfeiçoamento da atenção

Parte III - Autoconhecimento

- Lição 16. Análise de situação, tensões e climas
- Lição 17. Autobiografia
- Lição 18. Papéis
- Lição 19. Círculos de prestígio
- Lição 20. Imagem de si mesmo
- Lição 21. Devaneios secundários, primários e núcleo de devaneios
- Lição 22. REVISÃO e síntese do autoconhecimento

Parte IV - Operativa

- Lição 23. Sondagem catártica. Exercícios
- Lição 24. Sondagem catártica (Aprofundamento). Exercícios
- Lição 25. Catarse. Esquemas da consciência. Catarse profunda
- Lição 26. Introdução à transferência
 - I. Tensões e climas. Os impulsos e suas transformações
 - II. Percepção e representação. Cadeias associativas
 - III. Associações e níveis de consciência
 - IV. Espaço de representação. Exercícios
- Lição 27. Introdução à transferência
 - I. Espaço de representação e níveis de consciência
 - II. Profundidades e níveis do espaço de representação
 - III. REVISÃO de aparelhos e impulsos. Exercícios de REVISÃO.
- Lição 28. Introdução à transferência. Alegorias, símbolos e signos
Exercícios de simbólica
- Lição 29. Introdução à transferência
Alegórica. Exercícios de Alegórica

- Lição 30. Sondagem Transferencial
 - I. Indicadores
 - II. Indicadores de resistência. Exercício de sondagem transferencial de resistências
- Lição 31. Sondagem transferencial
 - I. Técnicas de Níveis
 - II. Técnicas de Transformismos
 - III. Técnica de Expansões. Exercícios de sondagem e deslocamento transferencial
- Lição 32. Transferência de imagens
 - Passos da sessão transferencial
 - Exercícios de transferência de imagens
- Lição 33. Transferência de climas
 - Tratamento dos climas sem imagens visuais
 - Exercício de transferência de climas
 - Exercício de transferência negativa
- Lição 34. Elaboração pós-transferencial

Parte V - Autotransferência

- Lição 35. Elementos autotransferências
 - I. A condição autotransferencial
 - II. Os temas. Exercício de entrada no processo autotransferencial
- Lição 36. Diferentes tipos de desenvolvimento autotransferencial
 - I. Autotransferências empíricas
 - II. A autotransferência empírica nas religiões
 - III. O Processo autotransferencial. Exercício de desenvolvimento do processo autotransferencial (Descida)
- Lição 37. As direções autotransferenciais
 - I. Estrutura geral do sistema autotransferencial
 - II. Algumas digressões sobre os estados alterados de consciência
 - III. Os planos médio e alto no trabalho autotransferencial.
Exercícios de processo autotransferencial (plano médio e subida).
- Lição 38. Elaboração pós transferencial

Epílogo

Vocabulário

PRÓLOGO

Algumas Explicações

O presente livro consta de *trinta e oito* lições, nas quais se desenvolvem *cinco temas*: distensão, ginástica psicofísica, autoconhecimento, operativa e autotransferência.

O vocabulário que encerra este volume é útil a quem se interessa pelos aspectos teóricos do sistema de autoliberação.

Por último, o índice facilita a compreensão da estrutura das lições e temas.

A Escolha dos Temas

Os três primeiros temas podem ser trabalhados independentemente, ou em qualquer ordem. Os dois últimos, ao contrário, exigem o domínio da parte precedente.

Assim, os temas preliminares oferecem possibilidades de acordo com os interesses particulares. Exemplificando: é possível que uma pessoa com mais de 35 anos se incline para a distensão, e que alguém mais jovem possa interessar-se pelo autoconhecimento. O segundo caso se explica porque as pessoas de menos idade podem ter maior urgência em conhecer-se, ordenar-se a articular claros projetos de vida, do que em solucionar problemas de tensão. Essa tensão dificilmente será interpretada por eles como uma pressão esgotante, porém, mais facilmente, como um estímulo interessante para o desenvolvimento das atividades cotidianas.

São numerosos os fatores que podem influenciar a opção por um ou outro dos trabalhos propostos. Por isso, o livro tem uma estrutura que permite a separação dos temas preliminares.

Muito bem. Quem deseja dominar o sistema completo de autoliberação, deverá desenvolver uma aprendizagem progressiva, do mais simples ao mais complexo. Levará adiante um processo ordenado, seguindo o texto do modo como ele se apresenta.

O sistema de autoliberação

Este sistema foi concebido como uma resposta às necessidades mais profundas do ser humano. Tais necessidades são, sem qualquer dúvida, as de superação do sofrimento.

Nesta perspectiva, a autoliberação é a ferramenta que permite superar o sofrimento.

Se bem que hoje uma grande simplificação deste sistema tenha-se tornado efetiva, graças às práticas e às explicações teóricas simples, devemos observar que isso é fruto de uma complexa filosofia da vida, do sentido dela e de suas possibilidades.

O sofrimento e a autoliberação

Muita gente pensa que não sofre, porém, reconhece experimentar tensão, temor, ansiedade, desentendimento com os demais e falta de sentido para a vida.

As dificuldades enunciadas podem ser resumidas na palavra "sofrimento".

O objetivo da doutrina da autoliberação é a superação do sofrimento.

Superar o sofrimento equivale a obter uma crescente satisfação consigo mesmo.

As três vias do sofrimento

Sofre-se por haver fracassado, por haver perdido oportunidades, objetos, pessoas queridas.

Sofre-se por falta de reconhecimento familiar e social.

Sofre-se por temos: temor de perder o que se possui, temor da solidão, da doença, da velhice e da morte.

Não somente se sofre pelas sensações negativas do presente, como também por lembranças negativas e por imaginar acontecimentos negativos no futuro.

Com base no exposto, dizemos que as três vias do sofrimento são: a sensação, a memória e a imaginação.

Um sistema de autoliberação deve levar em conta o explicado e servir à compreensão e ao trabalho interno evolutivo de modo integral. Assim é que nada pode ser resolvido a partir de soluções parciais, como as que se oferecem diariamente, e que conduzem fatalmente à frustração.

A teoria e a prática da autoliberação

Tornar-se-á claro que a teoria que acompanha as lições não foi aí introduzida para dificultar o aspecto prático, mas sim para que se compreenda melhor aquilo que se executa. Isso é necessário por se tratar de um trabalho integral, conforme já explicamos.

Nestes últimos tempos, foram divulgados inúmeros "sistemas" sem fundamento, recomendados por opiniões de médicos amigos dos autores ou por pessoas que, de algum modo, impressionaram o leitor.

Outro tanto se tem feito para dar publicidade a "métodos de felicidade", apoiando-se em tabelas de duvidosa confecção, tais como consumo de oxigênio, batidas cardíacas e coisas semelhantes...

Há algumas proposições que, além de se basearem na opinião de terceiros e nas conhecidas tabelas, utilizam a sedução de palavras antigas, nomes de lugares remotos e, às vezes, termos revestidos de uma aura científica.

Também há aqueles que utilizam os recursos técnicos como uma panacéia. Não estamos falando da ressurreição neomesmeriana do órgão, com seus condutores dielétricos e suas cabinas de carga bioenergética (ligeiramente mais sofisticados que as cubetas de Mesmer e do Marquês de Pueységur, no século XVIII). Antes, nos referimos aos truques com medidores de resistência galvânica da pele, eletromielógrafos, realimentadores eletroencefalográficos, etc.

Neste campo, o comércio foi longe demais, roçando pela alegre irresponsabilidade. Quem não conhece casos pitorescos como este: um indivíduo nos coloca nos dedos eletrodos de um aparelho medidor e nos faz descrever as dificuldades que padecemos. Quando surge algum conflito, a agulha acusa no detector e o indivíduo nos aplica um choque elétrico ou, então, nos estimula incessantemente. À força de se repetir tal procedimento inibitório, ele termina "apagando" a informação conflitante de nossa memória...Conclui o tratamento com um sorriso reconfortante e alguma receita macrobiótica ou vegetariana, compensadora, segundo ele, de nosso desequilíbrio eletrolítico de sódio-potássio, o qual se reflete na desordem simpático-parassimpática(?). Se o indivíduo for um guru, matizará suas explicações com o "prana"; se ocultista, falará de medicinas paralelas ou de alternativa; e se diplomado, nos deslumbrará com as teorias da moda.

Assim é que práticas extravagantes colocam as pessoas que necessitam de ajuda na situação de submeter-se a todo tipo de experimentos, sem compreender realmente o que é aquilo que se vêem compelidas a realizar.

Levando em conta a desorientação geral que campeia nestas matérias, e em vista da crescente orfandade interior de que hoje se padece, consideramos ser de responsabilidade para com a inteligência e para com o nosso semelhante em esclarecimento de tais temas.

Por mais difícil que seja a tarefa de explicar quais são os verdadeiros problemas de fundo, como devemos tratá-los e em que devem consistir os procedimentos para com eles, não se deve recusar nenhuma oportunidade de fazê-lo.

Muito mais fácil teria sido para nós, e muito mais simples para os nossos leitores, se nos tivéssemos limitado a lançar este livro como uma seqüência de lições sem explicação alguma.

Não optamos por essa linha. Tampouco nos desanimou a possibilidade de o nosso ensinamento se limitar a um círculo de leitores mais reduzido. Em todo caso, estamos convencidos de que o nosso propósito é genuíno, de que a nossa apresentação da liberação do sofrimento é integral, e de que as nossas práticas devem estar

acompanhadas de explicações teóricas esclarecedoras quanto aos objetivos gerais e quanto ao sentido particular das práticas.

A fonte doutrinária do sistema de autoliberação

Foi há quinze anos que alguns estudantes e uns poucos profissionais se agruparam, na América do Sul, em torno dos ensinamentos de Silo.

No conjunto, destacavam-se alguns psiquiatras e jovens estudantes de psicologia, sociologia e antropologia.

Nessa ocasião, a Sociedade Psicanalítica havia entrado numa crise que dela afastava os discípulos mais avançados. Na realidade, era o contexto social e cultural que entrava em crise.

Apareciam novas correntes no campo da Psicologia, e alguns métodos de conhecimento, que há algum tempo frutificavam na Europa, irromperam como novidade naquela região da América do Sul.

À medida que se aproximavam de nós os ventos renovadores, um a um caíam os nossos velhos ídolos: não mais os testes de Binet, não mais os psicodiagnósticos de Rorschach, não mais Ribot, Wundt, Weber e Fechner...

A psicologia experimental convertera-se em estatística ou num ramo de neurofisiologia.

Os gestaltistas desembarcaram nessas praias tão afastadas do debate psicológico. Wertheimer, Koffka e Köhler sintetizavam-se com o behaviorismo, graças às contribuições de Tolman e Kantor. Por trás disso tudo, víamos uma metodologia grandiosa que, ademais, estava influenciando no campo da lógica, da gnoseologia e até no da ética e da estética. Era o método fenomenológico husserliano, que já tinha produzido sua crítica do psicologismo, e que transcendia em Heidegger e na Psicologia da Existência.

O panteão psicanalítico vinha abaixo com as críticas de Sartre ao esquema do inconsciente, baseando-se justamente na aplicação da fenomenologia. De modo especial, discutíamos um dos ensaios sartrianos menos estudados: o seu magnífico "Esboço de uma teoria das emoções".

Que tempos de desordem e que desproporção existia em tudo! Assim, quando alguns de nós perguntávamos pelo método fenomenológico e as proposições estruturalistas aos colegas universitários, eles respondiam com as velhas fórmulas tomistas...

Entretanto, Vogt, Jacobson e Schultz monopolizavam as práticas de trabalho sobre si mesmo, por meio de auto-hipnose e relaxamento, misturados, às vezes, com Patanjali e os orientais em todo tipo de ioga.

Nesse tórrido clima de ideologias e experiências, Silo era um oásis. Ele não explicava exatamente o nosso tema, que era exatamente Psicologia. Ele reduzia tudo ao problema do sofrimento: suas vias, as formas de pesquisa de tais vias, e a possibilidade de sua superação. Naquela época, esse enunciado nos parecia próximo do budismo. Depois, fomos descobrindo que também se aproximava de alguns ensinamentos cristãos e maometanos.

Com o tempo, começamos a compreender que o Siloísmo tratava, em realidade, dos problemas de base, que necessariamente foram considerados também pelos grandes sistemas de experiência interior, muito freqüentemente entrelaçados com a mística e com as religiões.

Pouco a pouco aprendemos a valorizar temas inéditos na história da Psicologia, tais como a função da imagem portadora de cargas, a estruturação da percepção e da representação, a importância dos sentidos internos na produção, tradução e deformação de impulsos, as caracterizações e distinções entre níveis e estados de consciência, a ação do núcleo de devaneio na formação de condutas, a analítica dos centros de resposta, e a contribuição inédita sobre o espaço e o tempo de representação.

E quando tudo isso foi posto em prática e estruturado como trabalho sobre si próprio, compreendemos que estávamos diante de um dos maiores ensinamentos do nosso tempo.

O que hoje aparece como sistema de autoliberação, é um humilde tributário daquele ensinamento.

Relação do sistema de autoliberação com as correntes psicológicas

Há relações, em primeiro lugar, quanto à linguagem. Não foi preciso cunhar neologismo para designar fenômenos que desfrutam de aceitação geral em psicologia. Assim, sensação, percepção, imagem, etc. continuam sendo chamadas com os mesmos nomes, embora tais fenômenos sejam explicados de um modo novo.

Por outro lado, o tratamento dispensado aos nossos assuntos, mesmo quando disseminados nas diferentes lições, segue os parâmetros relativamente estabelecidos na Psicologia acadêmica. Em nenhum caso, porém, tomamos por referência os modelos da Psiquiatria.

Não devemos esquecer, por último, que o sistema de autoliberação, embora respeite o tratamento dos assuntos convencionais segundo o fazem outras correntes, se afasta consideravelmente delas quanto a metodologia e à interpretação.

O presente livro como reconhecido trabalho de equipe

Este trabalho é resultado das contribuições de J.J.Pescio, da licenciada A. Martínez e de E. de Casas, em Operativa; das experiências de P. Gudjonsson, do S.I. de Nova York, em distensão: da tese sobre eletroencefalografia e níveis de consciência, da psicóloga C. Serfaty, do A.T.P. de Caracas; do estudo de P. Deno, sobre aplicação de ginástica psicofísica à expressão corporal, em teatro e dança; da síntese sobre morfologia simbólica, alegórica e sígnica de J. Caballero: dos estudos sobre simbólica aplicada, dos arquitetos G. Huidobro e J. Swindom; da notável colaboração do professor S. Puleda, sobre autotransferência; e do cuidadoso trabalho realizado pelo Dr. A. Autorino, no vocabulário que finaliza o texto.

Por certo que a experiência e o talento de tantos outros colaboradores e amigos se refletem também nestas páginas. A eles enviamos nossos agradecimentos, deste lugar em que acrescentamos os últimos retoques a este livro, lugar muito próximo ao que serviu de campo de experimentação ao Professor Kohler.

L.A. Ammann
Las Palmas de Gran Canaria, 20 de fevereiro de 1979.

PARTE I - DISTENSÃO

As práticas de distensão levam à diminuição das tensões musculares externas, internas e mentais. Como consequência, trazem o alívio da fadiga, o aumento da concentração e facilitam o rendimento das atividades cotidianas.

Recomendações:

1) Reservar, se possível, uma hora nos fins de semana e, nessa hora, praticar várias vezes uma só lição. Esse é, na realidade, o melhor dos sistemas.

2) Uma vez que se tenha aprendido e dominado uma lição, recordá-la por uns poucos minutos a cada noite, à medida que se vai adormecendo. Em caso de insônia, essa será mais uma razão para fazê-lo.

3) Aplicar o aprendido em cada lição semanal às situações diárias que geram angústias, temor, cólera, ansiedade ou mal-estar em geral (isto é, tensão).

4) Terminadas as práticas de distensão, ensinar-se-á uma só técnica para ser utilizada no dia-a-dia. Não será fácil usar essa técnica se não se domina o trabalho todo.

Se, ao contrário, foram praticadas passo a passo todas as outras técnicas, haverá condições de se aplicar só uma para eliminar as tensões em qualquer situação.

5) Quando a técnica de distensão da última lição foi aprendida, haverá necessidade de se familiarizar com ela, aplicando-a em diferentes situações da vida diária.

À medida que se observe que essa técnica atua automaticamente, se eliminem automaticamente tensões no instante em que estas se manifestem

É necessário insistir nas práticas e, em especial, na técnica unificada da última lição, pois a tensão, tendo-se tornado um hábito, não poderá ser modificada de um dia para o outro. Os resultados serão, portanto, proporcionais à dedicação no aprendizado das práticas.

LIÇÃO I

Relaxamento Físico Externo

Vamos estudar as formas de relaxar o corpo.

Antes de começarmos com esta prática - base das demais -, é necessário conhecer os pontos de maior tensão do corpo.

Que pontos você tem agora sob tensão?

Observe seu corpo e descubra esses pontos tensos. Talvez o pescoço? Talvez os ombros? Alguns músculos do peito ou do estômago?

Para afrouxar estes pontos em constante tensão, você deve, antes de mais nada, começar a observá-los.

Observe seu peito. Observe seu ventre. Observe sua nuca. Observe também seus ombros. Onde você encontrar tensão muscular, *não tente afrouxá-la; aumente-a*. Ou seja, tensione ainda mais os músculos que estão tensos.

Ponha mais força no pescoço. Mais força nos ombros. Mais força nos músculos do peito. Do ventre. Onde você encontrar tensão, comece por aumentá-la mais e mais. Passados alguns segundos, afrouxe-a subitamente. Faça isso uma, duas três vezes. Tensione energicamente os pontos de tensão; logo depois, afrouxe-os subitamente.

Com isso, você aprendeu a forma de relaxar os músculos mais tensos. E o aprendeu fazendo algo contrário ao que supunha ser adequado, ou seja, tensionando-os ainda mais, para depois afrouxá-los.

Dominada essa técnica, e não antes, você deverá sentir simetricamente as partes de seu corpo. Comece a sentir a cabeça. O couro cabeludo. Os músculos faciais. A mandíbula. Sinta agora os dois olhos ao mesmo tempo, as duas partes de seu nariz, atente para a comissura de seus lábios, para as suas duas faces; desça, mentalmente, por ambos os lados de seu pescoço. Agora vá sentindo seus dois ombros ao mesmo tempo. Em

seguida, pouco a pouco, vá descendo por seus braços, antebraços e mãos, até que todas estas partes comecem a ficar completamente frouxas, bem relaxadas.

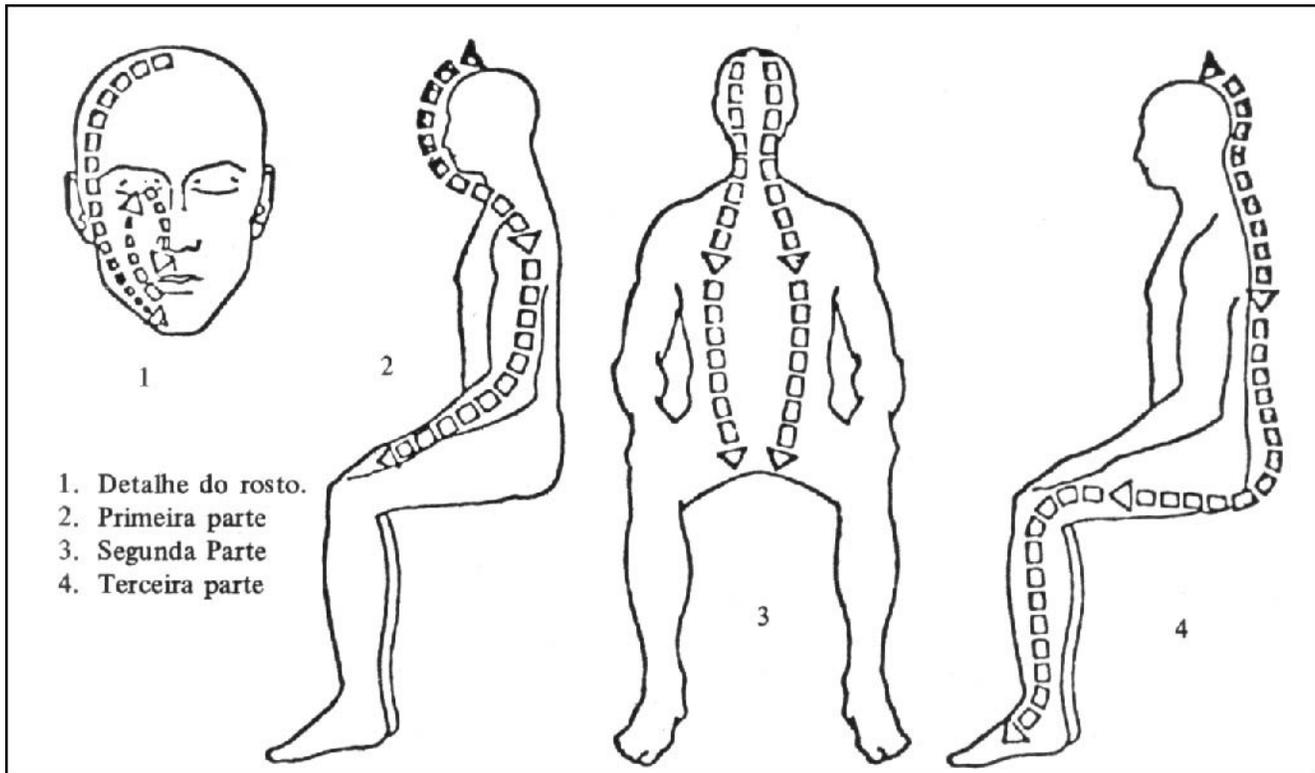


Figura 1. RELAXAMENTO EXTERNO. 1) detalhe do rosto. 2) primeira parte 3) segunda parte. 4) terceira parte.

Voltando à sua cabeça, realize o mesmo exercício. Agora, porém, desça pela frente de seu corpo: por seus dois músculos peitorais, pelo abdômen, baixando simetricamente, como que seguindo duas linha imaginárias, até o baixo ventre, e aí, onde termina o tronco, deixe tudo completamente relaxado.

Agora, retroceda novamente. Suba à sua cabeça, mentalmente; mas, desta vez, comece pela nuca. Desça simetricamente pelas duas linhas da nuca, depois por duas linhas das costas, indo até as últimas partes do corpo. Siga pelas duas pernas, ao longo delas, até chegar à ponta dos pés.

Ao terminar este exercício, e quando o tiver dominado; você deverá sentir uma absoluta distensão muscular externa.

LIÇÃO 2

Relaxamento Físico Interno

Recorde a primeira lição e realize todos os movimentos indicados, repetindo-os tantas vezes quantas forem necessárias, até que você adquira um bom manejo da técnica em questão. Ajudará muito efetuar o relaxamento cada vez mais rapidamente, sem por isso diminuir a profundidade da distensão.

Por ordem de importância, é necessário dominar, primeiramente, o relaxamento dos músculos faciais, dos músculos do pescoço, da nuca e do tronco em geral. É de menor importância o domínio do relaxamento de braços e pernas. Habitualmente, pensa-se de outro modo, roubando, assim um tempo considerável aos praticantes.

Lembre-se: mais importante que os membros são a cabeça, o pescoço, a nuca, o rosto e, lógico, seu tronco interno.

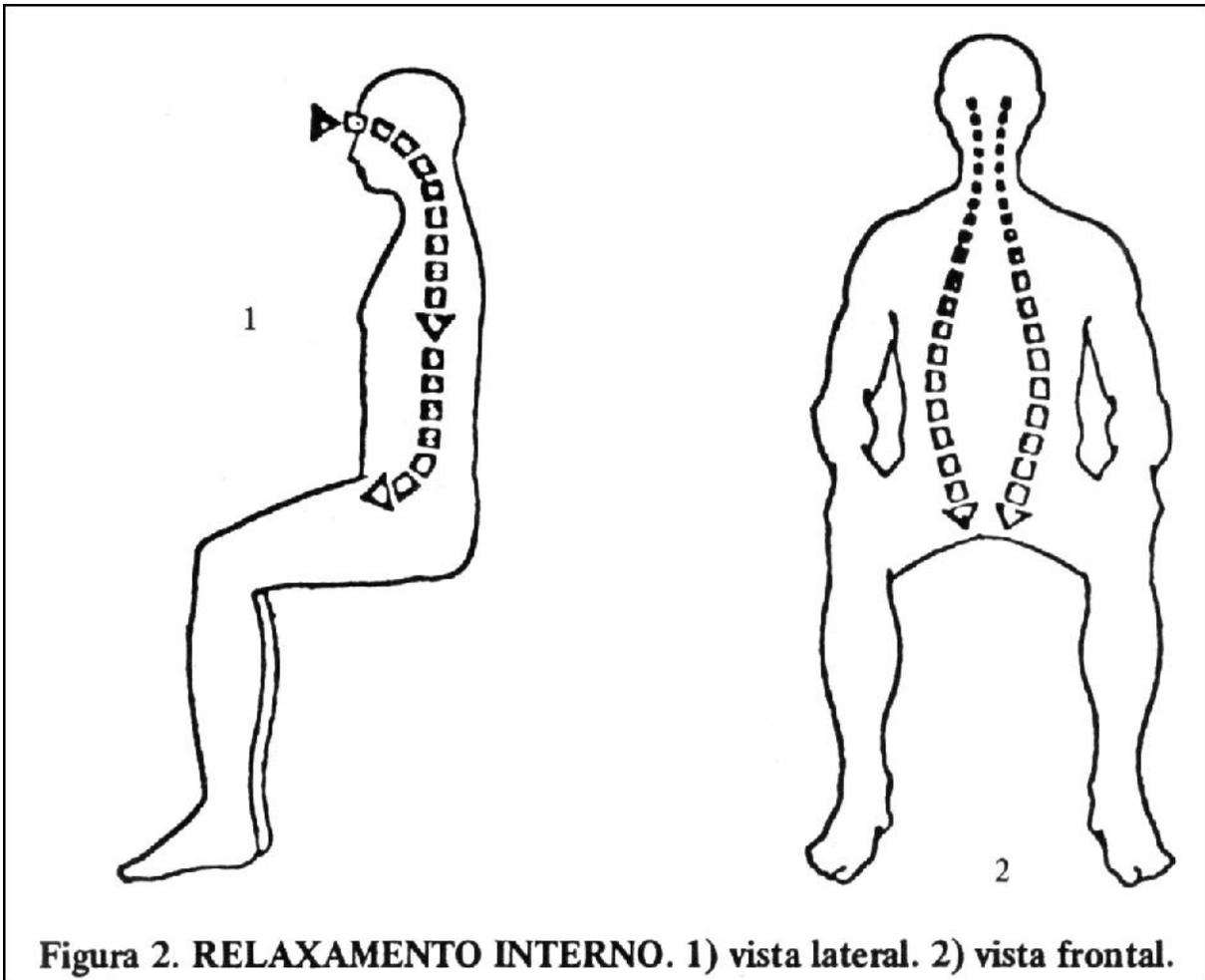


Figura 2. RELAXAMENTO INTERNO. 1) vista lateral. 2) vista frontal.

Novamente tome a cabeça por referência. Sinta seus olhos, sinta fortemente os globos oculares, os músculos que rodeiam ambos os olhos.

Agora você está sentindo seus dois olhos por dentro ao mesmo tempo, experimentando a sensação interna e simétrica de ambos os olhos; "vá" ao interior deles, relaxe-os, relaxe-os totalmente.

Agora, "vá" para dentro de sua cabeça ... Deixe-se deslizar para o interior, relaxando completamente. Continue como que descendo por um tubo em direção aos pulmões; sinta-os simetricamente por dentro e relaxe-os. Desça, agora, internamente por seu abdômen, relaxando todas as suas tensões internas; continue descendo internamente, relaxando em profundidade seu baixo ventre, até a terminação de seu tronco, deixando tudo em perfeito relaxamento.

Como se pode comprovar, neste segundo tipo de relaxamento não se levam absolutamente em conta os braços e as pernas. Vai-se dos olhos para dentro e depois segue-se como que deslizando rumo à terminação do tronco. Repita várias vezes este exercício. E, ao terminar, verifique se ficou algum músculo externo em tensão.

Os músculos externos devem ter ficado muito bem relaxados, e também deve-se ter conseguido um bom relaxamento interno.

Isto lhe permitirá avançar para os próximos exercícios, um tanto mais complexos.

LIÇÃO 3

Relaxamento Mental

Pratique novamente a lição 2, tomando cuidado para não se deter em um ponto mais que em outro.

Repita, tentando dar mais velocidade aos deslocamentos internos, sem perder profundidade. Se você acha que aprendeu bem esses exercícios, siga adiante.

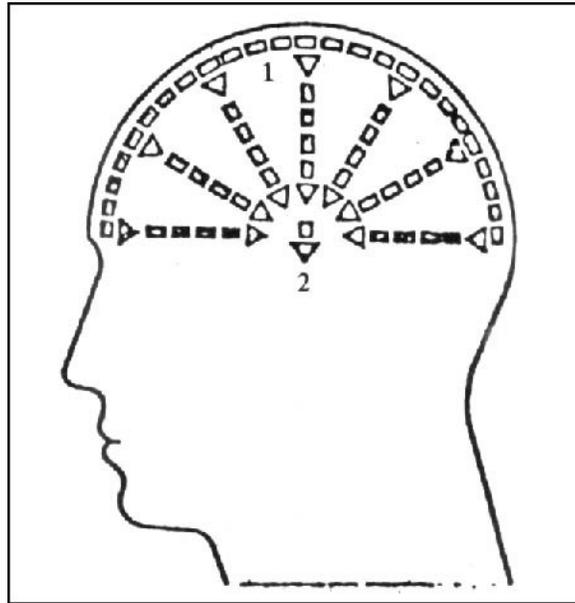


Figura 3. RELAXAMENTO MENTAL.

1) Sensação da parte superior do cérebro. 2) "descida" em direção do centro do cérebro.

Nesta lição, nos ocuparemos com o relaxamento mental.

Sinta novamente sua cabeça. Aí está o couro cabeludo; mais abaixo, o crânio. Comece a sentir seu cérebro por dentro. Sinta-o como se estivesse "tenso"; vá afrouxando essa tensão para dentro de seu cérebro e para baixo, como se a distensão estivesse descendo.

Concentre-se; vá baixando a tensão, como se a parte superior de seu cérebro fosse ficando cada vez mais suave, agradável; continue descendo, descendo para o centro do cérebro, mais abaixo do centro, muito mais abaixo, sentindo-o cada vez mais macio, mais suave, mais morno.

Repita este exercício várias vezes, até perceber que, gradativamente, o está dominando.

LIÇÃO 4

Experiência de Paz

Repita a lição anterior várias vezes, até poder sentir a distensão mental rapidamente.

Eis aqui um modo de verificar seu progresso: dê uns passos pelo seu ambiente de trabalho; abra e feche algumas portas; pegue e deposite no mesmo lugar alguns objetos pequenos. Volte ao mesmo lugar em que começou as operações. Supõe-se que você partiu para efetuar aqueles movimentos com o registro interno de relaxamento mental, estudado na lição anterior. Quando você dominar o exercício mencionado poderá tentar experiências cotidianas ainda mais complexas.

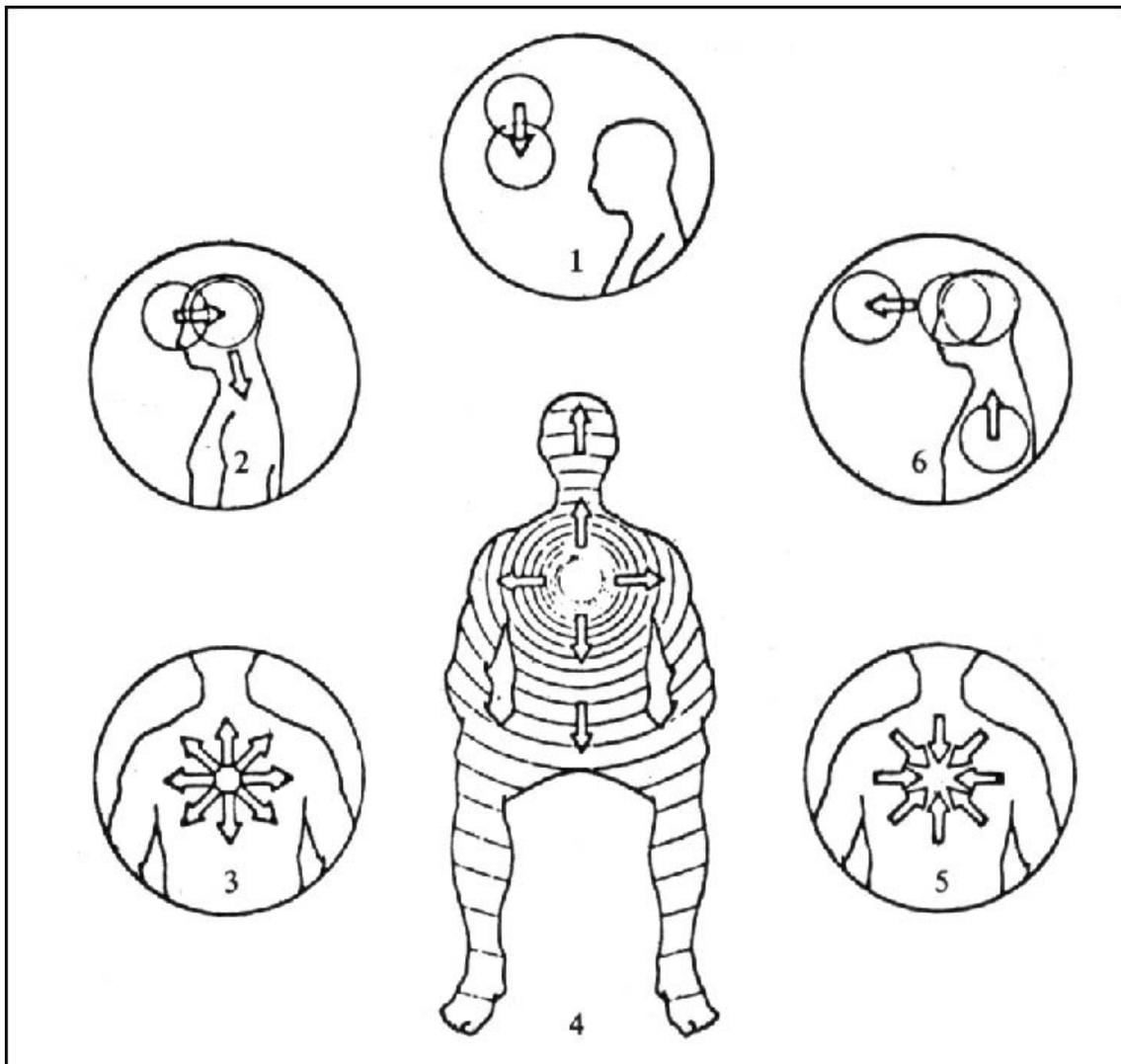


Figura 4. EXPERIÊNCIA DE PAZ. 1) Visualização da esfera. Descida até a altura dos olhos. 2) Entrada na cabeça. Descida até o centro do peito. 3) Expansão da sensação da esfera. 4) Experiência de paz. 5) Concentração da sensação. 6) Visualização, subida até a cabeça e saída da esfera.

Você já domina as três formas de relaxamento. Conhece o relaxamento físico externo, o físico interno e o mental.

Está agora em condições de aplicar estes tipos de relaxamento à sua vida cotidiana, de um modo rápido e eficaz.

Você tem trabalhado, até agora, basicamente, com seus músculos e com suas sensações internas. Porém, nesta lição, você vai realizar um trabalho um pouco diferente: vai aprender a manejar as imagens mentais. *São as imagens que geram as tensões e, igualmente, podem gerar distensões.*

Se você, por exemplo, imagina um incêndio com a sua presença, perceberá que seus músculos começam a se tensionar; inversamente, à medida que esse incêndio vai-se apagando, você perceberá o relaxamento de sua musculatura externa e de duas sensações internas.

Nesta lição, vamos começar a manejar uma imagem que será de grande utilidade para a continuação do trabalho: realizaremos a experiência de paz.

Comece por imaginar uma esfera transparente, que vai descendo do alto, entrando por sua cabeça e terminando por alojar-se no centro do peito, ao nível do coração.

Algumas pessoas não podem imaginar bem essa esfera a princípio, mas isso não representa empecilho, desde que possam experimentar uma agradável sensação no peito, sem o apoio da imagem esférica; com o correr do tempo, porém, tornar-se-ão capazes de visualizar corretamente essa esfera que, descendo do alto, termina por alojar-se no centro do peito.

Partindo-se desta imagem devidamente alojada no peito, faz-se com que ela vá aumentando lenta e gradativamente, como se crescesse até os limites do corpo todo. E quando a sensação, que começou no centro do peito, se estendeu por todo o corpo, até seus limites, sobrevem uma cálida sensação de paz e unidade interna, que deixaremos atuar por si só.

É importante que esta sensação se estenda até os limites do corpo todo; isto é, que se irradie desde o centro do peito, cada vez mais, para todo o corpo, até que se estabeleça uma espécie de luminosidade interna. Quando esta coincidir com os limites do corpo, o relaxamento tornar-se-á completo.

Às vezes, a respiração se torna ampla, acompanhando as emoções positivas que se vão apresentando: emoções de agrado, emoções inspiradas. Mas não preste muita atenção à respiração; deixe-a somente acompanhar as emoções positivas.

Em outras ocasiões, surgem lembranças de imagens muito vívidas. Mas você se interessará mais pela sensação de paz crescente.

Quando a sensação, que começou no peito, se difundiu por todo o corpo, até os limites, teremos dominada a parte mais importante do exercício. Então, surgirá a experiência de paz. Você pode permanecer nesse interessante estado uns poucos minutos. Faça, então, retroceder lentamente a sensação e a imagem., até o peito, perto do coração, , daí, eleve-a novamente até a cabeça., para ir fazendo desaparecer a "esfera" utilizada desde o princípio do exercício.

Com isto, fica terminada a experiência de paz.

Lembre-se: caso você não tenha se relaxado corretamente, de acordo com as lições anteriores, esta importante experiência de paz não terá chance de se manifestar.

LIÇÃO 5

Imagens Livres

Antes de prosseguir, recomendamos que você repita a lição anterior.

Continuando, vamos trabalhar com as imagens livres.

Ponha-se num perfeito relaxamento externo, interno e mental. Deixe, então, correr livremente as imagens que lhe forem aparecendo. Observe as imagens das situações de sua vida diária: seu relacionamento com outras

Figura 5. TENSÕES MUSCULARES. Marque nesta figura os pontos em que você sente maior tensão.

peçoas, com seu trabalho, com seus amigos, com seus familiares, e note como algumas dessas imagens provocam desagrado, acompanhado de tensão muscular.

Atente para essas imagens e, posteriormente ao exercício, anote-as, sem tentar ainda trabalhar com tais imagens. Deixe-as só passar pela mente atentando para aquelas que lhe provocam especial tensão.

Repita várias vezes este exercício de imagens que lhe provocam tensão e em que parte de seu corpo as tensões se fazem sentir com mais vigor.

LIÇÃO 6

Direção das Imagens

Proceda como na lição anterior. Após um bom relaxamento, vá deixando correr livremente as imagens. Atente para aquelas que lhe provocam especial tensão muscular. Quando aparecer claramente alguma dessas imagens, detenha-a, visualize-a bem e descubra em quais pontos de seu corpo se produziu tensão muscular. Depois, sem se esquecer dessa imagem, retendo-a na mente, afrouxe os músculos. Relaxe-os completamente até poder visualizar novamente aquela imagem, mas agora sem sentir nenhum tipo de tensão.

Tente uma, duas, três vezes, Deixe correr suas imagens. Observe as que lhe provocam especial tensão. Detenha-as e comece a relaxar profundamente, até que elas não lhe provoquem mais tensão.

É muito importante que você se exercite várias vezes nesta técnica. Se possível, aplique-a durante o dia, ou nuns poucos minutos de prática à noite, antes de dormir.

Nesta lição, você aprendeu a dirigir suas imagens.

LIÇÃO 7

Conversão de Imagens tensas Cotidianas

Vamos trabalhar, agora, na conversão das imagens cotidianas. Esta prática baseia-se na capacidade que as imagens têm tanto de criar tensão muscular como de ajudar a distensão.

Se você trabalhou nas lições anteriores de modo correto com suas imagens, compreendeu perfeitamente esta verdade.

Você conhece, por experiência, quais as situações da vida cotidiana que lhe provocam especial tensão. Antes de começar com esta prática, tome nota dessas situações. Para tanto, repasse tudo o que você faz em seu dia-a-dia. Examine as relações que mantém com outras pessoas: no trabalho, no lar, na vida social, com o sexo oposto, etc. Há pessoas que lhe provocam especial mal-estar. Seja porque você está em situação de chefe, ou em situação de subordinado; em situação de pai, ou de filho; de mestre ou de discípulo. Em diversas situações, você se encontra com pessoas diferentes, algumas das quais lhe provocam essa especial tensão ou desagrado.

Revivendo mentalmente tais situações e tomando nota das que mais o molestam, você poderá depois fazer desaparecer o mal-estar que elas lhe causam.

Uma vez feita, e bem, essa REVISÃO, e após um relaxamento profundo comece a recordar essas pessoas, a imaginar-se nessas situações.

Detenha as imagens; mantenha aquelas em que você se vê em situações difíceis... e comece, pouco a pouco, a relaxar os músculos. Mas acrescente, agora, algo muito importante: novas imagens que mudem a situação tornando-a favorável.

Você compreenderá que não é difícil imaginar agora a pessoa que lhe provocava tensão, situando-a num relacionamento diferente e muito melhor. Observe os pontos agradáveis dessa pessoa e torne a situação mais satisfatória. Atente para aquelas situações que lhe parecem difíceis, mas constate que, mesmo nelas, podemos descobrir alguns aspectos positivos.

Procure o lado bom das coisas. Torne *positivas* essas imagens, faça-as agradáveis, dê-lhes um certo toque prazenteiro. Se você converter as situações ou as imagens dessas pessoas em algo positivo e, ao mesmo tempo, relaxar em profundidade seus músculos, certamente fará grandes progressos.

Repita este exercício de conversão de imagens cotidianas várias vezes, antes de passar à próxima lição.

LIÇÃO 8

Conversão de Imagens Tensas Biográficas

Esta lição trata da conversão de imagens biográficas, ou seja, daquelas imagens de pessoas, objetos, situações que se relacionam com momentos decisivos de sua vida.

Você deve começar a recordar sua vida, desde a primeira infância até hoje.

Disponha-se, pois, agora, para esta tarefa. Reuna os elementos de trabalho necessários para ir anotando o que você recordar.

Começando da primeira infância, anote as diferentes situações, destacando aquelas que lhe parecem especialmente problemáticas. Faça, então, uma pequena biografia, ou seja, uma pequena história pessoal.

À medida que for escrevendo - da sua infância até a adolescência, de sua juventude até o momento atual -, você irá recordando situações as mais diversas: algumas difíceis, desagradáveis, outras nem tanto.

Poderá perceber que certos fatos ocorridos na vida, e que você não compreendeu bem, aparentemente pertencem ao passado, mas na realidade, não é assim. Essas imagens de situações difíceis estão atuando neste momento, embora você não o perceba. E, às vezes, quando algo lhe faz recordar essas situações, surgem enormes tensões.

Como você bem entende, esta lição é particularmente importante, pela profundidade do trabalho que agora se inicia.

Tome nota de sua vida. Investigue sua memória. Procure as situações difíceis e comece a compreender que estas situações são uma fonte extraordinária de tensões e mal-estar.

Uma vez terminada sua biografia, na qual terá tomado nota de tais acontecimentos, você está em condições de pôr-se ao trabalho.

Agora que já conhece essas situações difíceis de sua vida, comece com um relaxamento profundo, conforme aprendeu, e vá evocando aquelas situações, a fim de convertê-las em favoráveis, de acordo com as explicações da lição anterior.

Converta-as em imagens favoráveis, alegres. Torne positivas as situações difíceis de sua vida e, ao mesmo tempo, vá relaxando completamente seus músculos.

Você agora sabe, e pode fazê-lo. Uma, duas, três vezes ou mais, se for necessário.

Proceda deste modo até que essas situações difíceis percam sua carga negativa e sejam convertidas em novas imagens favoráveis, produzindo, assim, um relaxamento profundo e duradouro.

LIÇÃO 9

Técnica Unificada de Distensão

Esta técnica deverá ser bem gravada e assimilada, de tal maneira que seja a única a ser aplicada na vida cotidiana.

Recorde que esta técnica vai ser sua única aliada nas situações difíceis da vida. Portanto, não trabalhe com ela enquanto não tiver certeza absoluta de dominar tudo o que lhe foi explicado nas lições anteriores.

Se não for assim, você não poderá aplicar automaticamente esta técnica e, então, não obterá os resultados desejados. Por isso, é recomendável que faça uma parada e revise novamente tudo o que foi feito até aqui, analisando as dificuldades e aperfeiçoando o trabalho quantas vezes for necessário.

Tenha um total domínio das lições anteriores e, só então, disponha-se a trabalhar para assimilar esta técnica completa de distensão.

Você se recorda de a lição 4, na qual explicamos a experiência de paz? Pois é disso que vamos tratar. Proceda, porém, da seguinte maneira: aperte com força uma das mãos; contraindo-a muscularmente, evoque a sensação da experiência de paz, e relaxe subitamente a tensão da mão, de tal maneira que, ao fazê-lo, se manifeste a experiência de paz.

Procure compreender bem: você tensiona sempre a mesma mão, lembrando a experiência de paz deverá ser total.

Para conseguir isso, você deve repetir muitas vezes este exercício, a fim de que a experiência de paz se associe a esse gesto. Você tensiona ao mesmo tempo que evoca a experiência e logo relaxa subitamente, produzindo o registro interno de distensão.

Faça muitas vezes este exercício. Depois de o ter gravado corretamente e poder repeti-lo com rapidez, aplique a técnica na vida cotidiana. Não o faça sem necessidade e sim em verdadeiras situações difíceis, nas quais é fácil perder a calma.

Note que toda situação difícil provoca tensão. Aproveite, então, essa tensão para apertar sua mão, transladando para ela a tensão de tal situação. Depois, distenda-a, afrouxe-a, e produza-se-á uma completa distensão. Desta maneira, você conseguirá automaticamente canalizar a tensão excessiva. De imediato, relaxará completamente.

Recorde a experiência de paz. Recorde que, naqueles momentos, você utilizou como apoio a imagem da esfera transparente e, com base nela, conseguiu relaxamentos profundos, ao expandir essa imagem do centro do peito, até que tocasse, luminosamente, os limites de seu corpo.

Se você registrou corretamente essa difusão da imagem até os limites de seu corpo, então você conseguiu essa experiência de distensão, ou seja, de paz profunda.

Nesta oportunidade, não é necessário que imagine tal esfera, porque já a trabalhou suficientemente. O que é preciso obter é a sensação que se expande desde o centro de seu peito até os limites de seu corpo, conseguindo uma profunda distensão que, partindo do interior, chega até os músculos mais externos.

Assim é, que se você contrair subitamente os músculos da mão quando se produz uma tensão, e evocar a experiência de paz no centro do peito, quando relaxar os músculos da mão, também o peito relaxará completamente. Ou seja, a distensão transladar-se-á do centro do peito até a periferia do corpo, conseguindo-se assim, um relaxamento completo.

Não é difícil compreender este mecanismo, mas aplicá-lo eficazmente gera dificuldades.

Daí a necessidade de repeti-lo grande número de vezes, em muitas situações, até que ele se incorpore a você de modo permanente.

REVISÃO

1) Pratique rapidamente e em seqüência contínua o relaxamento externo, o interno e o mental. Depois, repita aperfeiçoamento e superando somente as dificuldades encontradas.

2) Pratique rapidamente a experiência de paz. A seguir, aperfeiçoe o trabalho e supere as dificuldades.

3) Pratique a experiência de paz em situações cotidianas (sempre de situações mais simples para mais complexas).

4) Revise seu trabalho de imagens tensas cotidianas, superando as dificuldades encontradas.

5) Revise seu trabalho de imagens tensas biográficas, superando as dificuldades encontradas.

6) Pratique a técnica unificada de distensão, conforme o método de começar por situações cotidianas mais simples (ou seja, menos tensas), até chegar às situações cotidianas mais complexas (ou seja, mais tensas).

PARTE II - GINÁSTICA PSICOFÍSICA

A ginástica psicofísica leva a um maior domínio sobre si mesmo na vida diária. É um sistema de práticas de autocontrole e desenvolvimento integral, que procura restabelecer o equilíbrio entre a mente e o corpo.

Falar de saúde e vigor no melhor dos sentidos é falar de equilíbrio. Para consegui-lo, nada melhor do que exercitar o corpo e a mente de modo simultâneo.

Estes trabalhos não tem o objetivo de proporcionar um maior desenvolvimento da resistência ou da agilidade corporal, como geralmente o fazem o esporte e a ginástica. Tampouco constituem técnicas modeladoras do corpo.

Os exercícios apresentados fazem com que o praticante, mediante um sistema de testes, conheça seus pontos de autodomínio mais fracos. Assim, devem-se realizar todas as técnicas propostas e depois praticar as de difícil execução, até conseguir seu domínio. Eis o ponto de maior importância.

Recomendações

- 1) Realize os trabalhos acompanhado de outras pessoas.
- 2) Aperfeiçoe as técnicas que tenha selecionado como de difícil execução e dedique-se a elas individualmente e em momentos oportunos da vida diária. Quando conhecer os exercícios, compreenderá quais são esses momentos.
- 3) Anote em um caderno todas as suas observações, lição por lição.

LIÇÃO 10

Posições corporais e Estados Mentais

Se você já observou as posturas de uma pessoa deprimida e de outra alegre, compreenderá, rapidamente, a relação entre posições e estados mentais. Eis aqui um ponto de máximo interesse: assim como o estado mental conduz o corpo a posturas determinadas, a posição corporal induz estados mentais. Em distensão, estudamos esse fenômeno de outro ponto de vista.

Distinguimos dois fenômenos quanto a posições corporais:

- 1ª) os estados estáticos (mais comuns): de pé, sentado deitado;
- 2ª) os dinâmicos (mais comuns): avanços, retrocessos, inclinações, mudanças de marcha e movimento de transição.

Série nº 1 - Estática Corporal.

A) Ponha-se de pé, como habitualmente o faz. Imagine uma linha que passe verticalmente desde a cabeça até o chão, e você notará se sua cabeça está mal colocada, se o peito está para dentro, o abdômen fora do lugar, ou o baixo ventre escondido e, portanto, os glúteos fora de linha. Não procure corrigir as más posições; simplesmente tenha noção delas e memorize bem seus detalhes. Posteriormente, desenhe em seu caderno (tal qual a imagina) sua silhueta vista de perfil. Marque as partes incorretamente colocadas e compreenda o que deve corrigir. Agora, faça o seguinte: de pé, corrija todos os defeitos. Verá que isso não é fácil, já que durante anos e anos, você adquiriu maus hábitos em relação às posições corporais.

Quando achar que já conseguir a posição correta, coloque-se de pé, procurando juntar os calcanhares e costas contra uma parede. Observe e continue corrigindo.

B) Sente-se em uma cadeira como o faz habitualmente. Recorra à linha imaginária e atente para os erros de posição. Agora corrija-os.

Por último, junte os glúteos e as costas no espaldar de sua cadeira. Repita várias vezes.

C) Deite-se. Afrouxe os músculos. Observe que partes do corpo ficam em má posição ou criam fortes tensões. Ponha atenção na posição de sua cabeça e costas. Corrija-a. Repita várias vezes.

Série nº 2 - Dinâmica Corporal

A) Ande como o faz habitualmente. Observe os erros de posição. Em seguida, ande, procurando manter a postura correta fixada no exercício anterior.

B) Ande, sente-se, ponha-se de pé novamente e torne a caminhar. Faça tudo isso como de costume. Depois, efetue as mesmas operações, porém, mantendo as posturas corretas.

C) Mantendo a postura adequada, abra e feche uma porta. Observe se "sai" das posturas corretas. Repita várias vezes.

D) Ande. Incline-se para pegar um objeto no chão. Ande. Volte a inclinar-se para deixar o objeto. Observe se "sai" das posturas corretas. Repita várias vezes.

E) Ande e, em seguida, cumprimente os demais participantes,. Converse brevemente com eles. Ande novamente. Observe em que momentos você "sai" das posturas corretas. Repita várias vezes.

Recomece a lição e efetue novamente o proposto nas séries 1 e 2. Tome nota de suas observações. Chegue a um acordo com os outros participantes, no sentido de corrigirem-se mutuamente nas futuras lições, ao serem constatadas más posturas em alguém.

Importante: Proponha-se a aplicar suas resoluções na vida diária até a próxima lição.

LIÇÃO 11

Trabalho dos Centros, Tipos Humanos, Centro Vegetativo

Quando uma pessoa experimenta alterações emocionais, muitas coisas se modificam em seu interior; dentre outras, a respiração. Quando alguém se emociona, o coração se agita, a respiração se acelera, o indivíduo gagueja e sua voz apresenta mudanças de tom.

Certos estados internos tanto estão ligados a posturas corporais, como a determinadas formas respiratórias.

Alguns indivíduos que conhecem estas relações conseguem modificar seus estados de ânimo negativos, assumindo posturas adequadas ou modificando a forma respiratória. Não se deve pensar que tais modificações se conseguem de um instante para outro. Tudo acontece depois de decorridos alguns minutos. Expliquemos este ponto.

Se, por alguma circunstância, meu estado emotivo é ruim, isto levará a que minhas idéias se confundam, minhas posturas se façam incorretas e minha respiração se torne deficiente. Posso começar a andar, segundo posturas corretas que já conheço. Não obstante, o mau estado manter-se-á, por inércia, durante algum tempo. Agora, se eu mantiver a atitude corporal adequada, poderei constatar que em poucos minutos meu estado de ânimo começa a mudar favoravelmente.

O mesmo sucederá se controlo minha forma respiratória. Entretanto, terei que observar antes minha forma habitual e aprender a modificá-la.

Mais adiante você compreenderá que, colocando-se nas posturas corretas e manejando um bom sistema respiratório, as atividades intelectuais, emotivas e motrizes começam a desenvolver-se equilibradamente. Esse, sem dúvida, é um grande recurso que, entretanto, requer algumas explicações.

Em geral, dizemos que as atividades humanas são reguladas por centros nervosos e glandulares. Fazemos a seguinte distinção:

- A) *Centro intelectual*: regula a elaboração de respostas pensadas, a relação entre diferentes estímulos, a relação entre dados e aprendizagem.
- B) *Centro emotivo*: regula os sentimentos e emoções, como respostas a fenômenos internos e externos.
- C) *Centro motriz*: regula a mobilidade do indivíduo e as operações corporais.
- D) *Centro vegetativo*: regula a atividade interna do corpo.

Os centros trabalham em velocidades diferentes, sendo o intelectual, o mais lento e o mais veloz, o vegetativo. Geralmente, uma alteração vegetativa modifica o funcionamento dos outros centros, que responderão a esta mudança um tanto lentamente. Atuando sobre o centro motriz, também se podem modificar a atividade emotiva e a intelectual. Quando falamos de correção de posturas corporais, baseamo-nos neste fato. Entretanto, quando falamos de formas respiratórias adequadas, apoiamo-nos no centro vegetativo, para que este modifique a atividade dos outros centros.

Cada pessoa tende a trabalhar mais com um centro do que com os outros. Por isso, pode-se falar em tipos humanos intelectuais, emotivos, motrizes e vegetativos (ou instintivos).

Neste trabalho, faremos com que todos os centros tenham seu exercício. Partindo do centro vegetativo, lição por lição, iremos movimentando todos os outros.

Cada estudante poderá, então, notar quais são os centros menos controlados por ele. É, portanto, com esses centros que deverá trabalhar com maior empenho.

Série nº 3 - Centro Vegetativo, Respiração Completa.

Sente-se corretamente em uma cadeira. Feche os olhos e relaxe os músculos o mais que possa. Solte todo o ar, sem forçar. Em seguida, dilate a barriga e, nessa postura, comece a aspirar o ar, procurando atingir uma sensação de "encher a barriga". Retenha o ar alguns instantes e depois solte-o. Esta parte do exercício chama-se "respiração baixa".

Uma vez dominadas as etapas anteriores, partindo da respiração baixa, comece a contrair o ventre, com o que obterá a sensação de que o ar sobe para o peito (isto se reforça dilatando a caixa torácica ao empurrar os ombros para trás). Conserve o ar alguns instantes e solte-o. Esta parte do exercício chama-se "respiração média".

Finalmente, leve o ar desde a barriga até o peito e, daí para a parte alta do mesmo e para a garganta (isto se reforça baixando os ombros e esticando levemente o pescoço). Esta parte do exercício chama-se "respiração alta".

Faça o ciclo completo de respiração baixa, média e alta com a mesma aspiração, expelindo o ar no final do exercício.

Sintetizando: sentado corretamente, feche os olhos e afrouxe os músculos. Em seguida, siga esta seqüência: expulsão de ar - dilatação da barriga - entrada baixa do ar - subida até o centro do peito - subida até a parte alta - expiração.

No início, o exercício é descontínuo, porém, com a repetição, vai-se conseguindo um ciclo harmônico e contínuo de entrada e saída de ar pelos três níveis dos pulmões, que, ao final, terão trabalhado com sua total capacidade.

Procure fazer com que a respiração completa seja cada vez mais suave, até eliminar todo esforço em sua execução.

Importante: Pratique várias vezes a respiração completa. Tome nota de suas dificuldades e proponha-se praticar o exercício duas ou três vezes ao dia, até a próxima lição. De acordo com os resultados obtidos, poderá utilizar-se desta forma respiratória como exercício diário no futuro, ou quando desejar equilibrar seu estado corporal e mental.

LIÇÃO 12

Centros. Partes e Subpartes. Centro Motiz

Vejamos como funcionam os diferentes aspectos, as diferentes "partes" de seu centro motriz. Antes, porém apresentaremos o esquema geral dos centros, para que se tenha uma compreensão melhor de nosso sistema de práticas.

Já estudamos de modo global o centro motriz, ao corrigir a estática e a dinâmica corporais (séries 1 e 2).

	Parte Intelectual	Parte emotiva	Parte Motriz
Centro Intelectual	Abstração	Hábitos intelectuais (interesse, curiosidade)	Imagens
Centro Emotivo	Instituições	Hábitos emotivos	Paixões
Centro motriz	Cuidado motriz	Hábitos do movimento	Reflexos adquiridos
Centro Vegetativo	Tendências orgânicas	Hábitos Vegetativos	Reflexo não adquiridos

Quadro I - Esquema Geral dos Centros.

Trabalhamos também, de forma geral, o "tonus" vegetativo, mediante a respiração completa. Com relação a este centro não realizaremos nenhuma outra prática, já que o sistema geral do mesmo é involuntário. Compreendemos o metabolismo, a recomposição orgânica, a repulsa por certas substâncias, o crescimento, etc. como funcionamentos não-voluntários do centro vegetativo.

Para completar o esquema dos centros, digamos que assim como cada um deles admite "partes", cada uma delas tem "sub-partes". Tomemos o centro intelectual como exemplo.

Parte Intelectual	Parte Emotiva	Parte Motriz	
Seleção de dados abstratos	Seleção de interesses intelectuais	Seleção de imagens	Seletores
Permanência no raciocínio	Permanência nos interesses intelectuais	Permanência nas imagens	Adesores
Energia no pensar	Energia nos interesses intelectuais	Brilho das imagens	Elevadores de energia

Quadro II - Centro Intelectual

Se imaginarmos uma casa, por exemplo, a sua imagem é esmaecida, sem brilho, isso ocorre por falta de exercício no elevador da motricidade do intelecto. Porém, se o brilho é forte, mas a imagem da casa aparece e desaparece, dizemos que falta permanência, conservação da imagem, que deveria ficar estável. Em tal caso, o adesor da motricidade do intelecto é que precisa trabalhar. Por último, se ao tentar evocar a imagem da casa, aparece outra imagem ou a casa se confunde com outro objeto, dizemos que falta trabalho no seletor da motricidade do intelecto.

A correção dessas falhas (que aparecem por falta de exercício) é feita mediante a repetição regular do mesmo exercício que serviu de teste, agora, porém, com o objetivo de exercitar de modo continuado essa parte ou subparte, até que se adquiram novos hábitos.

Este esquema das subpartes pode ser aplicado a todos os centros (com a adequação para cada caso), porém estes exercícios atuam simplesmente no nível de partes.

Série nº 4 - Parte motriz do centro motriz

A) Peça que lhe joguem de pouca distância e com pouca força, uma bola macia. Desvie-se dela. Peça que repitam a operação, aumentando a velocidade. Observe sua velocidade e precisão no esquivar-se. Tome nota de como atuam seus reflexos.

B) Sente-se no chão. Peça a outro participante, colocado atrás de você, que, sem prévio aviso, bata palma com força. Responda a essa batida pondo-se de pé o mais rapidamente possível. Repita a operação e tome nota de sua velocidade na resposta.

C) Coloque-se em posição de iniciar uma corrida (agachado, uma perna flexionada, a outra mais atrás, esticada, as mãos no chão). Responda à batida de palma de seu colaborador o mais rapidamente possível, realizando somente o "arranque", já que não se trata de sair correndo. Repita a operação e tome nota de sua velocidade na resposta.

D) De pé, feche os olhos. Avance o pé esquerdo em relação ao direito, de maneira que o calcanhar do primeiro toque a ponta do segundo. Repita a mesma operação com o outro pé, de forma a ir avançando. Procure não equilibrar o corpo estendendo os braços. Quando conseguir estabilidade, passe a realizar o exercício com maior rapidez, aumentando-o progressivamente. No mínimo, deveria poder deslocar-se uns dois metros sem abrir os olhos. Tome nota de suas falhas no equilíbrio.

Série nº 5 - Parte emotiva do centro motriz.

Conforme vimos anteriormente, sabemos que uma pessoa, ao longo da vida, adquire maus hábitos em sua estática e em sua dinâmica corporal. Não obstante, repetindo os exercícios de correção e mantendo as novas posições aprendidas, pode superar satisfatoriamente esses hábitos.

Veremos, agora, como podem ser trabalhados os hábitos de posições e movimentos, a fim de se obter maior desenvoltura, domínio e graça de movimentos. Estes exercícios são chamados de "contradição motriz".

A) Sente-se da forma habitual. Agora, assuma posturas, de tal modo que nenhuma delas coincida com as habituais. Modifique várias vezes tais posturas, até que nenhuma delas se repita. Um recurso interessante é o de imitar outras pessoas. Tome nota de suas dificuldades e aperfeiçoe o exercício.

B) De pé. Ande como habitualmente o faz. Agora, caminhe de um modo totalmente inusual. Utilize o recurso de imitar, por exemplo, um marinheiro, um ancião, etc. Estude as dificuldades que tem para livrar-se de seus hábitos de movimento. Tome nota e aperfeiçoe mediante repetições.

C) 1º) Sente-se em frente a uma mesa, com as mãos fechadas e com os indicadores estendidos (estes apoiam-se na mesa).

2º) O indicador esquerdo sobe e desce verticalmente, batendo na mesa.

3º) O indicador direito se desloca sobre a mesa da esquerda para a direita e vice-versa.

4º) Ambos os movimentos se dessincronizam. Posteriormente, se aceleram e se fazem mais complexos com dois e três golpes, etc.

D) Sente-se com as mãos sobre os joelhos. A mão esquerda vai ao nariz e simultaneamente, a mão direita vai à orelha esquerda. Ambas as mãos voltam sobre os joelhos. A mão direita vai ao nariz e, simultaneamente, a mão esquerda vai à orelha direita, etc. Repita, acelerando os movimentos cada vez mais.

E) De pé, com a mão direita apoiada no ventre e a mão esquerda sobre a cabeça. Enquanto desloca a mão direita no sentido dos ponteiros do relógio, a mão esquerda sobe e desce sobre a cabeça, em perfeito sentido vertical. A seguir, inverta o sentido do giro da mão direita e continue como no momento anterior. Modifique, posteriormente, a posição de ambas as mãos e continue. Por último, realize o mesmo exercício, ao mesmo tempo que move a cabeça da esquerda para a direita e vice-versa.

F) De pé, sobre um dos pés. A perna que fica sem apoio descreve movimentos circulares, enquanto ambos os braços se erguem lateralmente ao nível dos ombros e caem. Posteriormente, erguem-se os braços à mesma altura, porém, para a frente. Alterna-se a perna, etc.

G) Efetuando o exercício anterior, acrescenta movimentos circulares de cabeça, procurando manter o equilíbrio. Quando dominar este exercício desta série. Repita-os corrigindo.

Série nº 6 - Parte intelectual do centro motriz

Esta é uma série que requer, inicialmente, muita atenção, muito "cuidado" nos movimentos. Sua principal vantagem é permitir a melhora da harmonia e ritmo corporal dos deslocamentos.

A) De pé, com um livro sobre a cabeça. ande lentamente, mantendo sempre as posturas corretas, praticadas na lição 10.

B) Ande, sente-se, sempre com o livro sobre a cabeça. Dê graça e velocidade aos movimentos.

C) De pé, gire sobre si mesmo. Ande para a frente e para trás. Desloque-se lateralmente uns passos para a direita e depois para a esquerda. Imprima velocidade crescente aos movimentos. Repita a série várias vezes. Tome nota das falhas.

Importante: Nesta lição, há três séries com vários exercícios cada uma. Sintetize em seu caderno as observações correspondentes a cada série e aos exercícios que lhe parecerem mais difíceis. Tome a resolução de praticá-los até a próxima lição.

LIÇÃO 13

Características do Trabalho dos Centros. Centro Emotivo

Ao longo das lições temos visto algumas características gerais dos centros. Vejamos agora, além de outras características, algumas questões que dizem respeito à relação de trabalho entre centros.

A velocidade dos centros é decrescente em sentido ascendente. A velocidade também diminui em relação inversa à atenção. Entendemos por "sentido ascendente", a seqüência que vai do vegetativo (mais veloz) ao intelectual. Isto vale também para as partes de todos os centros, que vão da motriz (mais veloz) à intelectual. Neste esquema, a parte mais lenta (e também a parte que requer mais atenção) é a intelectual do centro intelectual, e a mais veloz, a motriz do centro vegetativo.

De acordo com o que dissemos, ao darmos atenção intelectual a uma emoção, ela deve tornar-se mais lenta. O mesmo deve suceder com um movimento corporal, quando também lhe prestamos atenção. Na prática não é tão simples, já que, como veremos mais adiante, são os centros "inferiores" os que costumam governar os "superiores" e não o inverso. Nesse sentido, mais fácil é modificar emoções através de mudanças motrizes (o centro motriz é "inferior" em relação ao emotivo), que fazê-lo a partir do intelecto. Também acontece que as emoções, quando negativas, bloqueiam o centro intelectual em seu trabalho, e o dinamizam quando positivas.

Vejamos um exemplo sobre as velocidades dos centros.

Uma pessoa atravessa a rua descuidadamente. Eis que um carro que vinha em alta velocidade freia a poucos centímetros dela. De imediato, a pessoa pula para um lado, ao mesmo tempo que registra contrações musculares mais intensas na parte exposta ao perigo. Também sente uma tensão no plexo solar. Depois disso, percebe que o coração se agita e a respiração se altera. Um "frio" percorre-lhe a coluna vertebral e as pernas tremem (restos da alteração motriz e emotiva pela anterior descarga de adrenalina no sangue). Só no final dessa cadeia de reações, que começou com o pulo para o lado (resposta motriz), e continuou com a sensação de medo (resposta emotiva), a pessoa reflete no que poderia ter-lhe acontecido, em imagens confusas, sobrepostas e velozes (resposta intelectual, em sua parte motriz). O processo termina quando pensa no que deve fazer nessa situação (resposta intelectual, deslocando-se da parte motriz para a emotiva e intelectual de dito centro). E, a seguir, começa uma nova cadeia de reações, ou, então se produz uma paralisia total do sujeito, como se os centros tivessem ficado bloqueados, sem carga.

Se no momento anterior ao acidente o centro sexual (caso particular do vegetativo, como seu coletor e distribuidor de energia por todos os outros centros), estivesse em mobilização, teria ficado agora sem energia (consumo de sua carga por excesso de atividade dos outros).

Os centros têm ciclos de carga e descarga que são desiguais, mas que em seu trabalho estrutural configuram o particular biorritmo de cada pessoa. Isto se observa diariamente, quando se reconhece que há horas mais adequadas que outras para o exercício de diferentes atividades. Também em períodos maiores podemos constatar certa repetição de maior ou menor atividade em todos os centros. Nesse sentido, podemos falar de ritmos diários, mensais e até anuais.

Um centro (e também uma parte e uma subparte) pode trabalhar em negativo (tirando energia de outro), ou em positivo (dando energia a outro) até ficar descarregado.

Os centros não trabalham isolados, mas, sim, estruturados reciprocamente, Assim é que, ao incorreto trabalho de um centro, corresponderá um mau funcionamento dos outros, de diferente maneira, dependendo isto de que o centro em questão trabalhe em sobrecarga (transbordando aos mais próximos), ou em descarga excessiva (tirando energia dos mais próximos), ou bloqueando a passagem de energia para os outros.

Os centros superiores só podem atuar sobre os inferiores mediante suas partes motrizes. Por exemplo, as idéias abstratas não podem ativar o centro emotivo ou o motriz; entretanto, as imagens podem ativar emoções, movimentos corporais e, às vezes, produz modificações vegetativas.

Vamos agora trabalhar com o centro emotivo.

Série nº 7 - Parte motriz do centro emotivo

Procuraremos compreender como se produzem pequenas paixões através de alguns estímulos e, a seguir, indicaremos alguns meios para dominar tais manifestações.

A) Ponha-se frente a frente com outro participante. Este empurrará delicadamente seu rosto para trás, colocando uma de suas mãos no centro do mesmo. Observe que esse pequeno incômodo pode converter-se em indignação se o exercício for repetido mais violentamente. Quando experimentar um certo grau de desagrado, recomece o exercício, mas procurando se "desligar" emotivamente do provocador que está à sua frente.

Expliquemos o exercício de desligamento, que depois será utilizado durante toda esta série:

Olhe para o outro um pouco de cima, procure retesar os músculos que movem as orelhas em sua parte de trás, até conseguir que o outro tome características de "objeto". Tente novamente. Repita o exercício "a", ligando e sentindo a conhecida emoção desagradável. Agora, repita, mas desligue-se. Compare ambos os estados. Pode-se aumentar o efeito do desligamento assumindo uma postura corporal correta e realizando algumas respirações completas rápidas. Repita o exercício várias vezes, até sentir que o está dominado, já que poderá ser-lhe de muita utilidade na vida cotidiana, frente a situações particularmente desagradáveis.

B) Peça aos outros participantes que o critiquem publicamente (não importa que as apreciações sejam injustas, já que se trata de trabalhar com esses incômodos emotivos que mobilizam paixões, às vezes descontroladas). Sentindo algum desagrado, desligue-se. Repita o exercício várias vezes.

C) Suba em uma cadeira e cante aos presentes uma música da moda. ou recite; em suma, tome qualquer atitude que lhes cause sensação de temor ou de ridículo frente a seu público. Faça um esforço para desligar-se. Repita várias vezes.

D) Aperte a mão de algum participante e peça-lhe que procure fazê-lo rir. Desligue-se. Repita várias vezes.

Os exercícios da presente série devem ser praticados num ambiente de tal nível, que exclua todo exagero ou grosseria. A idéia é clara: não se trata de excitar fortes paixões, mas sim trabalhar com os incômodos emotivos que estão na sua base, a fim de, gradativamente, conseguir o controle do importante sistema de desligamento.

Exercite o desligamento na vida diária até a próxima lição, tomando nota, no seu caderno, das dificuldades encontradas.

Série nº 8 - Parte emotiva do centro emotivo

Procuraremos, agora, modificar os hábitos emotivos, mediante práticas de "contradição emotiva".

A) Já conhecemos a relação entre estado de ânimo e postura corporal. Trabalhe, então, assumindo uma postura de total tristeza e diga coisas muito alegres. Mantenha essa atitude e procure sentir alegria. Proceda, agora, ao contrário. Repita, introduzindo variantes. Tome nota.

B) Sente-se. Coloque diante de sua vista um objeto que lhe seja indiferente. Imagine-o relacionado com algo trágico até experimentar alguns sentimentos negativos. Imediatamente, imagine o objeto relacionado com algo cômico. Observe se é capaz de produzir sucessivamente ambos os estados de ânimo. Se não for possível, ajude-se, assumindo as posturas corporais que estão relacionadas com eles. Lembre-se que existe uma inércia de alguns minutos até que a atitude produza a emoção correspondente. Repita várias vezes até que possa passar com facilidade da ótica trágica à cômica, com relação ao mesmo objeto. Tome nota.

C) Recorde alguma situação de sua vida caracterizada por um forte sentimento negativo. Esforce-se para continuar a recordá-la, mas aplicando-lhe a ótica cômica. Reforce o trabalho com uma posição correta e respiração completa. Repita várias vezes. Deve-se procurar sentir, todas as vezes, as mesmas emoções negativas que essas cenas provocaram em outros momentos. No instante em o conseguir, deverá mudar imediatamente a ótica, exercitando esse estado até que as emoções negativas percam sua carga. Lembre-se: no momento da mudança de ótica, assuma uma posição correta e respire bem. Repita várias vezes até comprovar que pode conseguir o controle desses estados. Tome nota.

Trabalhe isoladamente alguns sentimentos negativos que lhe sejam molestos, por estarem relacionados com pessoas, lugares, situações, etc. Determine-se a realizar esse exercício, ainda que seja uma vez por dia, até a próxima lição.

Série nº 9 - Parte intelectual do centro emotivo

Esses exercícios mobilizam a parte "intuitiva" do centro emotivo, coisa que, logicamente, não é tão simples. De todos os modos, e alternando-se com os outros participantes, realize o seguinte:

A) Procure saber alguma coisa da vida de um dos participantes (da qual não se deve ter nenhum dado prévio). Descreva-a ao interessado e peça-lhe para determinar o grau de aproximação de seu relato com a situação real. Repita a experiência com outros momentos da vida ou com referência a situações que a outra pessoa lhe sugerir. Repita o exercício com outras pessoas. Se todos os presentes fizerem este exercício, contataremos que essa capacidade de intuição é diferente em cada um deles. Por comparação, poderemos ter uma idéia da nossa própria aptidão nesse campo. Tome nota, após exercitar-se e comparar-se com outros.

B) Procure descobrir que é que os outros participantes estariam representando, através de suas atitudes e gestos, sem que digam uma palavra sequer. Poderão representar animais, objetos, personagens ou situações, mas sem falar nada. Cada vez que alguém se fizer de "ator", os demais tentarão adivinhar o que é que representa. Nesse exercício, tornaremos a ver que é diferente a capacidade intuitiva (ou seja) é desigual a exercitação da intuição) dos indivíduos. Isto também servirá para você se comparar e avaliar sua intuição. Repita os exercícios e tome nota.

Importante: Nesta lição, há três séries de exercícios. O que interessa especialmente é ir ganhando domínio da técnica de desligamento. De qualquer forma, sintetize os resultados das três série e veja quais são suas maiores dificuldades. Proponha-se trabalhar o desligamento e a mudança de ótica com relação às emoções negativas, pelo menos até a próxima lição.

LIÇÃO 14

Centro Intelectual

Série nº 10 - Parte motriz do centro intelectual

A) Coloque um objeto à sua frente. Observe-o detidamente em todos os seus detalhes, procurando memorizá-lo perfeitamente. Feche as pálpebras. Procure evocá-lo em a maior fidelidade possível. Agora, abra os olhos e compare a imagem recordada com a percepção do objeto que tem diante de si. Corrija os erros. Feche novamente os olhos. Procure recordar fielmente o objeto. Comprove, agora, se a imagem tem suficiente nitidez ("brilho"), se permanece fixa ou aparece e desaparece, e, finalmente, se é sempre a mesma imagem ou aparecem outras no lugar da escolhida. Repita várias vezes o exercício e tome nota dos defeitos na configuração de suas imagens. Caso não apareçam imagens visuais em sua representação, compreenda que é por falta de exercício. Em casos extremos, isto pode dever-se a algum bloqueio produzido por algum acontecimento grave em sua vida. Pode-se corrigir esta sorte de "cegueira" de imagens mediante a prática constante deste mesmo exercício. Se observar seus sonhos, verá que neles aparecem imagens visuais em diversas oportunidades, e, portanto, você está em condições de trabalhar com elas. Repetimos: com os exercícios, estes defeitos se corrigem. A ausência de imagens visuais coincide, com certa frequência, com a sensação de "falta de conexão com o mundo". É importante, então, o domínio desta prática.

B) Coloque dois objetos à sua frente. Exercite-se de modo indicado no exercício anterior. Posteriormente, "apague" um e deixe somente o outro em sua representação. Proceda, agora, ao contrário. Apague ambos e mantenha-se brevemente em uma espécie de "mente vazia". Retome as representações e introduza variantes. Tome nota.

Série nº 11 - Parte emotiva do centro intelectual

Vamos realizar alguns exercícios, nos quais se possa ver o estado de nosso interesse ou aderência intelectual. Há pessoas que demoram a interessar-se por temas intelectuais; há outras, entretanto, que não podem desligar-se, "desapegar-se deles; há outros, enfim, que se fixam em certos temas de modo obsessivo,

A) Tome um livro. Leia em silêncio, procurando compreender ao máximo aquilo que lê. Agora, leia sem captar o significado, ou seja, passando simplesmente a vista pelos parágrafos. Repita o exercício, agora com a participação de outra pessoa. Ela baterá uma palma a curtos intervalos. Cada vez que você ouvir a batida, mude a forma de leitura, isto é, leia uma vez captando o significado e outra não, e assim sucessivamente. Repita e tome nota.

B) Efetue o seguinte exercício de "contradição intelectual": dois colaboradores sentar-se-ão a seu lado, cada qual com um livro, cujos assuntos serão completamente diferentes. Começarão a ler em voz alta, simultaneamente. Nessa situação, procure compreender a leitura que menos lhe interessa, deixando de captar a mais interessante. A seguir, proceda ao contrário. Isto poderá ser feito com melhores resultados se houver um terceiro colaborador que, batendo uma palma regularmente, marcará a mudança de atitude ou de interesse por uma leitura ou outra. Repita várias vezes. Tome nota

C) Proceda do mesmo modo que no exercício anterior, mas procurando, agora, entender os dois textos simultaneamente. Terminado um período de leitura simultânea, procure comentar em voz alta tudo o que recordar. Dessa forma, poderá comprovar que sua atenção se dirigiu, mecanicamente, ao tema de maior interesse. Pratique novamente, até conseguir certa simultaneidade na atenção sobre as duas leituras, ou, pelo menos certa alternância que lhe permita reconstituir os dois textos, sem predominância de um sobre o outro. Repita várias vezes e tome nota.

Série nº 12 - Parte intelectual do centro intelectual

Agora, trabalharemos com a parte do centro encarregada das abstrações intelectuais e dos mecanismos lógicos. A melhor forma de fazê-lo é enfrentando dificuldades aparentemente sem solução Isto nos fará compreender a ordem e ajuste de nosso raciocínio.

A) Considere este aforismo clássico: "Uma flecha que foi disparada, em um dado momento está onde está ou está onde não está. A segunda afirmação é impossível, logo, a flecha está onde está; portanto, não se move". Em voz alta, comente com os outros participantes qual é a sua opinião. Deixe que os outros façam o mesmo. Não se preocupe tanto pela solução, e sim pela ordem e precisão dos juízos e raciocínios. Tome nota.

B) Considere este paradoxo da lógica moderna: Em um lado de um cartão, há uma proposição que diz: "A proposição do outro lado é verdadeira". Ao virar o cartão, lê-se: "a proposição do outro lado é falsa". Preste atenção a estas perguntas e responda-as: Podem ambas as proposições serem falsas? Podem ser verdadeiras? Será que uma é falsa e a outra verdadeira? Será que todo o paradoxo é verdadeiro? Será que todo o paradoxo é falso? A solução não importa. Raciocine em voz alta. Permita que cada participante faça o mesmo. Observe a precisão e ordem em seus juízos e raciocínios. Tome nota.

Importante: Nesta lição há três séries de exercícios. É interessante aperfeiçoar, sobretudo, seu sistema de imagens, de maneira que, se naquela série encontrou dificuldades, deverá esmerar-se, de maneira que, se naquela série encontrou dificuldades, deverá esmerar-se em superá-las, através das repetições dos exercícios propostos na série nº 10.

LIÇÃO 15

Exercícios de Aperfeiçoamento da Atenção

Uma boa disposição para aprendizagem, uma boa memória, um aumento de constância nos propósitos e, em suma, o crescimento interno da capacidade de mudança dependem da atenção.

A série de exercícios que se segue é de suma importância. Baseia-se no trabalho de atenção, utilizando tarefas motrizes como pretexto, isto é, tarefas que não tenham importância em si mesmas, mas permitam o exercício da atenção. Essas tarefas "pretexto", geralmente, não têm utilidade em si mesmas. Provocam fadiga física e desagrado emocional, uma vez que repetir operações materiais sem se obter nenhum benefício evidente, por certo é desalentador. Entretanto, estes exercícios têm muito sentido, se praticados com objetivo de melhorar a atenção. Esta faculdade irá se aperfeiçoando à medida que se supere a fadiga motriz e o desagrado emocional.

Veja este exemplo: Se uma pessoa abre um poço profundo e posteriormente o tapa, realiza um trabalho materialmente inútil. Conhecendo o exercício, essa pessoa não terá muito interesse em fazer o trabalho com perfeição; entretanto, o esporte e a ginástica funcionam desse modo, mesmo quando haja outros incentivos: competição, benefício físico, etc.

Nos trabalhos-pretexto utilizados não há benefício físico evidente, nem existe o incentivo da competição. Para quem observar uma pessoa executando esses trabalhos, seu comportamento parecerá absurdo, o que não acontece com quem está realizando um esporte ou qualquer tipo de ginástica,

Série nº 13 - Atenção simples

Pegue vários objetos diferentes do quarto, leve-os para um determinado lugar e agrupe-os ou empilhe-os de modo mais perfeito possível. Feito isso, torne a colocá-los em seus respectivos lugares de origem. Repita esta operação muitas vezes. Observe como a repetição e a fadiga vão enfraquecendo seu objetivo e como, à medida que o tempo passa, você vai prestando menor atenção à execução de movimentos perfeitos.

Esse é o esquema de um exercício-pretexto. Poderíamos utilizar outro, como o mencionado anteriormente (o do poço). Por certo que com um bom conjunto de recursos o trabalho se tornará mais interessante. Pode contribuir também para isto o ambiente aberto, ao ar livre, onde se podem efetuar práticas numerosas.

Tomando por base qualquer trabalho-pretexto, passemos ao exercício específico da atenção simples.

Deve-se realizar o trabalho-pretexto respeitando ao máximo as posições corporais corretas aprendidas na lição nº 10 e dedicando atenção exclusiva ao trabalho que se está realizando. Para que a atenção esteja sempre alerta, devemos evitar os movimentos rítmicos ou monótonos, que levariam a pensar em outras coisas. Serrar, por exemplo, é um exercício monótono e, portanto, inadequado como trabalho-pretexto.

Série nº 14 - Divisão da atenção

Realize diversos trabalhos-pretexto, sempre em perfeita atitude corporal, mas atentando, simultaneamente, para a sensação da perna direita e para o que você está fazendo. Repita porém, agora, com a

perna esquerda. Em seguida, com a mão direita e, por último, com a mão esquerda, sempre realizando o mesmo trabalho-pretexto.

Série nº 15 - Atenção dirigida

Em perfeita atitude corporal, realize várias vezes o mesmo trabalho-pretexto, procurando prestar cada vez maior atenção a seus movimentos. Deste modo, à crescente fadiga e conseguinte diminuição da faculdade atencional estaremos contrapondo uma maior direção da atenção. É claro que estamos falando de esforços razoáveis e não de super esforços, que levam a um sofrimento totalmente negativo. Nestas tarefas o sofrimento não é formador, e sim deformador. Repita várias vezes o exercício, dirigindo cada vez mais a sua atenção. Quando a mecânica da atenção não estiver respondendo adequadamente, descanse tranquilamente. Logo a seguir, comece novamente.

Importante: Procure prestar atenção crescente no seu trabalho cotidiano. Dessa forma, também as ocupações cotidianas podem tornar-se interessantes trabalhos-pretexto, úteis para o desenvolvimento da atenção.

REVISÃO

1) Estude todas as anotações feitas, lição por lição. Observe se as dificuldades se repetem nas mesmas partes de diversos centros, por exemplo, nas emotivas.

2) Faça um quadro com os quatro centros estudados, onde cada um aparece dividido em suas partes. Sintetize, em cada espaço em branco, suas observações.

3) Tomando por base o quadro, tire conclusões sobre suas dificuldades e repasse as considerações feitas na introdução da lição no 13. Observe, à luz dessas explicações, que problemas podem lhe trazer as diversas falhas descobertas.

4) Considere qual o maior defeito descoberto ao longo de todas as lições, e determine-se a trabalhar nele, até que possa superá-lo. Fixe prazos e organize um horário para exercitar-se, baseando-se nos mesmos exercícios utilizados como teste.

PARTE III - AUTOCONHECIMENTO

Com o autoconhecimento, vamos estudar nossos aspectos negativos e descobrir as qualidades que devem ser fortalecidas. A maioria das pessoas desconhece tanto uma coisa como a outra, pois não dispõem de um bom sistema de estudos sobre si mesmas.

O autoconhecimento é um instrumento de primeira ordem, já que impulsiona no sentido de uma mudança positiva e consciente. Logicamente, não são poucas as decepções que acompanham estes trabalhos, ao vir à tona muitos defeitos, que até então eram tidos como virtudes.

Não se deve acreditar que para conhecer-se é preciso sentar-se a meditar. *Para conhecer-se é necessário estudar a si mesmo, objetivando quanto possível as situações da vida cotidiana.* Por isso, é interessante considerar os fatos sucedidos no passado, a situação a qual em que se vive e o que se deseja conseguir no futuro. São muitas as pessoas que não poderiam responder seriamente a perguntas sobre esses três temas, pois não sabem que coisas influíram decisivamente em suas vidas, não compreendem em que situação estão vivendo, nem sabem claramente o que desejam conseguir no futuro.

Analisaremos todas estas questões, seguindo um método original, no qual a parte mais importante fica a cargo do estudante, porquanto seu progresso dependerá da completa realização dos exercícios propostos.

Recomendações:

1) O autoconhecimento está concebido para que não se passe de uma lição para a seguinte, até que a anterior esteja perfeitamente compreendida e dominada.

2) Dominar as lições significa realizar cuidadosamente os exercícios propostos e obter os resultados esperados.

3) Tais resultados devem ser registrados em um caderno ou livro de anotações, anotando-se, lição por lição, todos os exercícios, as constatações feitas e as medidas tomadas com o objetivo de corrigir os pontos falhos.

4) No caderno, anotar-se-á o auto-exame, lição por lição. Isso permitirá dispor de uma seqüência do progresso realizado. Da mesma forma, os resultados de uma lição poderão ser comparados com os de outras e, para a **REVISÃO** final, confrontam-se os diversos resultados parciais.

5) Trabalhar-se-á sempre com outras pessoas, já que são muitos os exercícios que dependem do ponto de vista dos outros participantes.

LIÇÃO 16

Análise de Situação, Tensões e Climax

Pergunte a si mesmo: Em que situação eu estou vivendo? Responda-o, porém ordenadamente. Descreva com clareza sua situação, em função de: idade, sexo, trabalho, lar saúde e amizade. Em todos esses casos, destaque as tensões mais desagradáveis que sente.

Considere, agora, em que "climas" mentais você vive. Entenda por "climas" as sensações mais globais e, às vezes, mais irracionais. Por exemplo: Clima de desamparo, de violência, solidão, injustiça, opressão, insegurança, etc. Avance um pouco mais. Se descreveu com clareza sua situação atual em função de idade, sexo, trabalho, etc. e identificou em cada caso as respectivas tensões, faça o mesmo com os climas.

Discuta tudo que descobriu com os demais participantes e disponha-se a realizar o seguinte exercício:

EXERCÍCIO nº 1

Abra vários itens em seu caderno, assinalando sucessivamente as situações vitais e, ao lado de cada uma delas, faça considerações muito breves e precisas. Uma vez completado o quadro, sintetize como neste exemplo, aliás totalmente arbitrário:

Idade: 50 anos. Irritação em relação a perda gradual de energia. Temor de perder o atual trabalho. Desolação frente ao futuro. Reconciliação pela experiência adquirida. Frustração por não ter aproveitado numerosas oportunidades, etc.

Sexo: Feminino. Visão desapaixonada do matrimônio. Tensão para conseguir que os filhos façam o que eu não pude fazer. Clima de necessidade de apoio indefinido, talvez de meu marido, etc.

Lar: Casa sem intimidade, devido às amizades dos meus filhos e de meu marido. Necessidade de viver mais distanciado do centro urbano. Clima de asfixia que se justifica pelo problema da poluição. Horror à contaminação e à sujeira, etc.

Saúde: Sou a mais forte da família e isso fere em mim tensão por ter maiores responsabilidades para com os demais. Inconcebível sentimento de culpa pela fragilidade dos outros. Temor por uma enfermidade fatal e pela sensação de falta de apoio no caso de tal enfermidade. Ambivalência, etc.

Amizades: Poucas, salvo as dos outros membros da família, as quais acho criticáveis. Reuniões formais com membros da empresa. Participação fria com alguns conhecidos em certos atos religiosos: matrimônios, falecimentos, etc. Aversão pelas reuniões de aniversário ou ano novo. Clima de nostalgia, causada pela lembrança das amizades perdidas da juventude, etc.

Síntese: Irritação comigo mesma por não haver conseguido outro tipo de vida, Tensões causadas pela falta de reconhecimento por minha pessoa. Clima de temo ao futuro, de solidão, de enclausuramento. Desespero e confusão de sentimentos ou imaginar uma enfermidade fatal. Conformidade pela experiência adquirida e por algumas realizações. Quisera superar o ressentimento em relação a muitas coisas e pessoas do passado. Necessidade de dissipar o temor ao futuro que é cada dia maior, etc.

Realizado o exercício e feitas as devidas anotações, atente para os resultados de cada situação e formule propósitos úteis. Observe que não é lutando contra os fatores negativos, e sim ampliando os positivos que descobriu, a melhor forma de fazer evoluir sua situação

LIÇÃO 17

Autobiografia

Compreendida e praticada a lição 16, não haverá dificuldade em reconhecer que muitos aspectos de sua situação atual são determinados por sua vida passada. Em outras palavras, que sua história pessoal não é coisa de pouca importância. Seu passado exerce influência agora, primeiramente porque a situação de hoje está estruturada em conformidade com o que você tem realizado; em segundo lugar, porque seu passado atua não somente nos fatos, mas também em sua memória.

Muitas coisas passadas ficam atuando como recordações e, assim, numerosos temores, inseguranças, etc. são resultado de experiências desagradáveis do passado que continuam operando e influenciando no momento atual.

Quase todas as pessoas vão superando etapas de sua vida. Porém, há situações ou fatos (muitos deles sumamente dolorosos) que estas pessoas não compreenderão totalmente, e por isso preferem não recordar seu passado.

Sabemos que se não se reconsideram as experiências passadas que não conseguimos integrar, estas ficam pressionando como climas perturbadores.

Não é agradável recordar certos acidentes ou situações biográficas tristes; porém, deve-se compreender que há necessidade de trabalhar com essas lembranças, procurando integrá-las ao conjunto de vida. Na consciência não pode haver "ilhas", tudo deve estar razoavelmente interligado. Deste modo, propomos que você una os elementos que recorda de seu passado (mesmo os mais desagradáveis), para que essas "ilhas" também sejam exploradas e se incorporem ao terreno da experiência útil.

O estudo autobiográfico leva algum tempo. À medida que o desenvolve, perceberá que surgem, uma após outra, recordações consideradas como perdidas há muito tempo. Também restarão alguns vazios que serão preenchidos há muito tempo. Também restarão alguns vazios que serão preenchidos com a ajuda de familiares ou amigos que possam recordar os acontecimentos procurados.

Realize seu trabalho baseando-se no seguinte esquema:

Exercício nº 2

- a) Escreva em seu caderno um extenso relato de sua vida;
 b) Posteriormente, ponha em ordem a seqüência biográfica em colunas, ano após ano.
 c) Coloque junto aos dados biográficos os três elementos seguintes (que consiga recordar):

1) *Acidentes*: considere como tais enfermidades e circunstâncias alheias à sua vontade, que tiveram importância ou produziram mudanças. Devemos também considerar acidentes os fatores que modificaram projetos de alguma importância;

2) *Repetições*: são situações semelhantes que, ao longo da biografia, aparecem mais de uma vez. Isto se obtém ao comparar vários anos entre si;

3) *Mudanças de etapa*: essas mudanças se dão ao passar da infância à juventude, da juventude à idade adulta, etc. Podem ser mudanças no estilo de vida levado até esse momento, ou mudanças radicais de interesses. Cada pessoa pode reconhecer verdadeiras "mudanças de rumo" em certos momentos de sua vida. Essas mudanças podem ser abruptas ou graduais, e isso é o que se pesquisa no presente estudo.

d) Finalmente, realize a síntese biográfica, procurando resumir e extrair o que há de mais significativo em todo o material.

Pequeno exemplo e explicação: Baseado em um amplo relato da própria vida (quanto mais extenso melhor), se organiza o seguinte quadro:

ANO	ANOS DE VIDA	ACONTECIMENTO
1940	1	Nascimento em "x". Não há lembranças.
1941	2	Mudança de casa. Morte do irmão maior.
1942	3	Acidente atingindo a cabeça; Tombo na escada. Nascimento da irmã. Viagem do pai. Repetição.
1943	4	Fuga, confusão. Não há mais lembranças.
1944	5	O homem debaixo da árvore. Minha mãe chora "Minha roupa não está pronta"(O trem não chegou. Mudança de etapa.

Uma vez colocada a biografia em um quadro, até o momento atual, você deverá destacar os acidentes, as repetições e as mudanças de etapa que foram anotados.

Agora estamos em condições de fazer um relato sintético, considerando tão só o que é mais marcante e os fatores considerados como acidentes, repetições e mudanças de etapa. Devemos trabalhar na síntese várias vezes, até obter uma estrutura coerente que permita compreender como se formou a situação atual e como se desenvolveria um possível futuro, caso continuem atuando determinadas tendências que tiveram sua origem no passado e que se mantêm presentes no momento atual.

LIÇÃO 18

Papéis

Não comece esta lição se ainda não completou seus estudos biográficos. Agora, examinaremos os "papéis" que cada pessoa deve representar nas diversas circunstâncias da vida diária. Tais "papéis" são

importantes, porque permitem economizar energia (já que são sistemas codificados de comportamento) e facilitam a adaptação ao meio social. Às vezes, estes papéis estão mal configurados ou não dispomos de papéis adequados para situações novas. Finalmente, pode haver confusão de papéis, quando assumimos o comportamento próprio de uma situação em outra bem diferente.

As pessoas muito jovens dispõem de poucos papéis, ao passo que as pessoas de mais idade podem ter deles um bom repertório, muitos dos quais, porém, podem estar mal configurados ou confundidos nas diversas situações. Em todo caso, o ajuste de papéis exige um trabalho muito persistente, por terem esses comportamentos criado já profundas raízes ao longo do tempo, graças à repetição.

Quando você tiver completado o estudo de seus papéis, será conveniente que revise o exercício da lição 16 e estabeleça relações que lhe permitam obter maior compreensão a respeito de sua situação e de seu comportamento como resposta a ela. O papel de professor, por exemplo, não nos diz muito, a menos que se explique a maneira como ele é desempenhado: se é um bom ou um mau professor, se tem comportamento despótico ou amável; se é persuasivo, exigente ou complacente, etc.

Acontece, por fim, que, apesar dos diferentes papéis que desempenhamos na vida diária, todos eles podem ser reduzidos a uma certa atitude básica, que explica, em grande parte, porque alguns deles estão mal delineados, outros estão confundidos e outros são tão difíceis de dominar. Essa atitude básica deve ser determinada ao encerrar este trabalho, e de certa forma, como síntese do mesmo.

Exercício nº 3

Apresentaremos o exercício em forma de exemplo para que o estudante possa utilizá-lo ao trabalhar com seus próprios dados.

Trabalho: Papel de chefe enérgico, etc.

Papel de subordinado conduzido com cautela, etc.

Lar: Papel de pai severo, parecido com o de chefe no trabalho, etc.

Amizade: Papel de chefe com as amizades de menor "status".

Papel de conselheiro com os de maior "status", etc.

Sexo oposto: Papel de jovem despreocupado, etc.

Situações novas: Papel de observador silencioso e de crítico mordaz.

Situações difíceis: Papel de dirigido, nunca de dirigente, etc.

Atitude básica: Segurança mal compensada. Temor ao questionamento. Desvio dos questionamentos por meio de atitudes sedutoras.

Deve-se deduzir a atitude básica das coincidências na forma de desempenhar os papéis. Deve-se também explicar em que casos aparecem os papéis mal configurados, confundidos, e outros para os quais não dispomos de respostas.

Por último, será necessário comparar esse trabalho com o exercício no 1. Não deixe de anotar em seu caderno todas as observações do caso.

LIÇÃO 19

Círculos de Prestígio

A determinação dos prestígios tem importância, porque explica que tipo de valorização faz cada pessoa das situações em que vive, e que posição procura conseguir nesse sistema de valorização. Se, por exemplo, o valor mais importante para alguém for o da "amizade" e o de menor importância o do "saber", poderia realizar uma escala de prestígios na qual os dois valores mencionados estariam nos extremos, e, os demais, seriam distribuídos gradativamente entre os dois.

Exercício nº 4

Realize sua escala em círculos concêntricos. No menor (que é o mais importante), coloque o prestígio de maior valor; no maior, o de menor interesse. Exemplo:

Os valores colocados no exemplo serão modificados de acordo com suas apreciações. Quando tiver alguma dúvida na escolha entre dois prestígios, imagine qual lhe causaria maior problema no caso de falhar; esse será, então, o mais importante.

Recomendamos realizar várias vezes este exercício, modificando a ordem dos prestígios, imagine qual lhe causaria maior problema no caso de falhar; esse será, então, o mais importante.

Recomendamos realizar várias vezes este exercício, modificando a ordem dos prestígios (ou colocando outros novos), até concluir que a estrutura está correta. Uma vez concluído o exercício, coteje-o com a análise de sua situação atual (exercício nº 1), e com o estudo de papéis (exercício nº 3). Aí começarão a surgir relações, nas quais coisas aparentemente diferentes obterão unidade, esclarecendo muitos aspectos de sua conduta, de suas contradições atuais, e proporcionando-lhe, também uma nova perspectiva para fortalecer seus aspectos positivos.

Procure sempre discutir as relações estabelecidas com os outros participantes.

LIÇÃO 20

Imagem de Si mesmo

Uma coisa é a imagem, a impressão que se deseja causar nos outros (e isso aparece de maneira sensível na forma em que se interpretam os papéis), e outra coisa é a impressão, a imagem que se tem de si mesmo.

É como perguntar-se: "Que penso eu sobre minha pessoa?". Lembre-se: essa pergunta é bem diferente desta outra: "Qual é a impressão que eu desejo causar nos outros?" A melhor forma para compreender a imagem que se tem de si mesmo consiste em eliminar hipoteticamente alguma aptidão ou posse e avaliar que problema lhe traria tal coisa. Dessa forma, poderemos constatar que a imagem de si mesmo tem fortes cargas compensatórias, que funcionam assim para proporcionar certa segurança na vida. A imagem de si mesmo é de importância para a auto-afirmação, mas deve-se compreender que sua raiz, às vezes, tem por base carências ou defeitos compensados imaginariamente.

Exercício nº 5

Pergunte-se: "Quanto a qualidade, qual seria para mim a maior perda? "Ao que se responderá, por exemplo; "ou o saber, ou a inteligência, ou a beleza, ou a saúde, ou a bondade, ou a sensibilidade, etc.?"

Conhecendo o sistema de trabalho, organize uma escala em círculos concêntricos, como na lição anterior, colocando no círculo menor a qualidade mais importante e, a seguir, hierarquicamente, as de menor relevância.

Certamente, você terá que modificar parcial ou totalmente a ordem e as qualidades que figuram no exemplo abaixo.

Realizado o exercício, pergunte a si próprio se de fato você está se esforçando para aperfeiçoar essas qualidades que tanto aprecia.

De acordo com as suas respostas, você terá uma interessante medida da sua conformidade ou insatisfação com a imagem de si mesmo.

Compare este exercício com o no 4, estabelecendo correspondências entre a imagem de si mesmo e seus círculos de prestígio. Veja as relações, constate como compensa suas deficiências e discuta todo o trabalho com os outros participantes.

Quando terminar sua tarefa, anote no caderno resoluções ou sugestões com o propósito de corrigir ou melhorar a imagem de si mesmo.

LIÇÃO 21

Devaneios Secundários, Primários e Núcleo de Devaneios

Com certeza, você já notou que há momentos durante o dia em que parecemos estar sonhando acordados. Quando se tem fome, às vezes se "sonha" acordado com determinados alimentos. Isto é válido quase sempre que se apresenta, necessidades ou desejos, bem como em outras circunstâncias que comentaremos mais adiante. Chamaremos tais "sonhos" de "devaneios".

Geralmente, os devaneios servem para compensar carências ou resolver dificuldades imaginariamente. Com isso, produz-se uma momentânea diminuição das tensões desagradáveis.

Pois bem, quando se trata de dificuldades momentâneas (como no caso da fome e no devaneio dos alimentos), dizemos que atuam devaneios compensatórios secundários, situacionais. Mas se a fome for para alguém algo continuado, ou, então, se por força da situação econômica, a fome se apresentar para alguém como uma ameaça cotidiana, tais devaneios de alimentos passam a ser primários.

Neste nosso estudo, trataremos dos devaneios primários, uma vez que tendem a dirigir muitas de nossas atividades, ao mesmo tempo que contribuem para a descarga de tensões permanentes.

A melhor forma de pesquisar os devaneios primários consiste em prestar atenção a essas imagens, a essas divagações, que se formam quando estamos para dormir ou para despertar, isto é, no nível de consciência conhecido como de "semi-sono". Essas imagens também aparecem, e são de fácil percepção, no nível de "vigília", quando estamos acordados, mas experimentamos uma sensação de cansaço. A percepção dos devaneios primários durante o sono são os mesmos devaneios primários e às vezes são devaneios secundários, situacionais (compensações de sede, fome, calor, posições incômodas do corpo, etc.). Existem outras formas de efetuar estas pesquisas, e são as que vamos propor a seguir como exercícios.

Exercício nº 6

Tome nota das imagens ou dos devaneios que se repetem amiúde em semi-sono ou em vigília, quando se encontra cansado.

Exercício nº 7

Coloque a um metro de distância uma vela acesa. Procure fazer com que o quarto fique iluminado somente por essa fonte de luz. "Descanse" a vista na chama da vela por uns dez minutos. Tome nota das imagens e, em seguida, escreva uma curta história baseando-se nessas imagens, que podem ou não ter relação entre si.

Exercício nº 8

Funda um pedaço de chumbo e, nesse estado, lance-o rapidamente em água fria. O chumbo adquirirá, imediatamente, formas ao acaso. Coloque esse objeto em uma mesa a uns cinquenta centímetros de distância; observe-o, passando a vista sem forças, até identificar "figuras", acerca das quais escreverá um relato, como se se tratasse de um conto.

Exercício nº 9

Coloque pequenos pedaços de algodão sobre um pedaço de tecido preto de uns 20 cm. Observe-o calmamente até descobrir "figuras". Faça um relato escrito. Acerca de tudo aquilo que as figuras lhe sugerirem.

Realizados os quatro exercícios, destaque quais as imagens que se repetiram. Essas imagens repetidas serão os devaneios primários permanentes. Se não obteve repetições, deve insistir nos exercícios até que eles ocorram.

Os devaneios primários identificados devem ser estudadas em relação à situação atual que se está vivendo, para descobrir o que é que eles estão compensando.

Compare posteriormente os relatos (não as imagens repetidas). Estes poderão se diferentes, mas revelarão um clima mental comum, que por certo coincidirá com o clima mental em que você vive habitualmente, evidenciando, assim, o núcleo de devaneio.

A determinação do núcleo de devaneios é de grande importância, pois é ele que reflete o problema básico em que se vive.

O núcleo de devaneio é um clima mental básico, que origina devaneios primários compensatórios (como imagens que descarregam as maiores tensões internas e, ao mesmo tempo, orientam condutas em relação ao mundo).

O núcleo de devaneio pode determinar as atividades básicas de uma pessoa, durante longo tempo, através de imagens (devaneios primários) que surgem para compensá-lo. De forma inversa, quando por mudança de etapa vital (infância, juventude, etc.), ou por modificação abrupta de situação, se altera o núcleo de devaneio, o mesmo ocorre com os devaneios primários compensatórios e, com isso, modifica-se a direção das atividades do ser humano.

Há pessoas cujo núcleo (clima mental básico) fixou-se em uma etapa muito primária de sua vida, tornando-as portadoras: de traços próprios de outra época, distante da que devem realmente viver. Ao contrário, uma atitude quase oposta à que conhecíamos, podemos inferir que desapareceu um núcleo e surgiu outro diferente em substituição. Conseqüentemente, modificou-se seu sistema de devaneios primários e, portanto, sua conduta e enfoque da realidade.

O correto estudo desta lição, e o trabalho com os exercícios que nela são propostos, são de fundamental importância. Muitas descobertas feitas aqui permitirão estruturar de modo coerente as conclusões obtidas nas lições anteriores.

Convém, agora, voltar a atenção para a biografia e averiguar em que momento da vida se produziram mudanças de núcleo, que, necessariamente, se traduziram em profundas mudanças de etapa.

LIÇÃO 22

REVISÃO e Síntese do Autoconhecimento

Organize a seguinte ficha (ver quadro)

Ficha de Autoconhecimento

Situação atual..... (síntese)

Papéis	(atitude básica)
Círculos de prestígio	(compensações)
Imagem de si mesmo	(compensações)
Devaneios primários	(compensações)
Núcleo de devaneio	(compensação básica)
Biografia	(acidente)
Biografia	(repetições)
Biografia(mudanças de etapa)
Biografia e núcleo	(relações)

Convém que as considerações escritas na ficha sejam o mais concisas e precisas possível.

Com a ficha convenientemente preenchida, tome item e vá comparando-o com os nove restantes. Faça as respectivas anotações em seu caderno de resultados.

Agora, você tem condições para tentar modificação, relativa a tendências e projetos futuros. Para compreender sinteticamente este ponto, organizaremos uma segunda ficha, que deverá ser trabalhada sempre em relação com a anterior (ver o quadro).

Ficha de Projetos

Projetos vitais a curto prazo
Projetos vitais a médio prazo
Projetos vitais a longo prazo
Motivos dos projetos (relação com a ficha anterior)
Possíveis desvios de projetos (com base na ficha anterior)
Correções ou ajustes necessários de projetos
Observações

Ao compreender os devaneios e os projetos como insuficiências compensadas, muitas pessoas sofrem algumas decepções consigo mesmas. O autoconhecimento proporciona a percepção dos fatores negativos, mas, sobretudo, procura reforçar qualidades importantes que podem estar "asfixiadas", justamente por compensações imaginárias. Geralmente, acontece que as imagens ou os projetos baseados em devaneios compensatórios provocam um certo relaxamento e, por isso, o ser humano se apega a eles. Porém, a realidade vai mais além e, à medida que o tempo passa, os devaneios vão-se defasando da verdadeira situação em que se vive. Isso gera sofrimento e contradição.

Um bom trabalho de autoconhecimento não só possibilita a compreensão de falhas básicas, mas também incita à formulação de propósitos de mudança. Tais propósitos serão verdadeiros (e não imaginários) se se referem ao trabalho sobre si mesmo.

PARTE IV - OPERATIVA

I. REVISÃO de trabalhos Anteriores

Em distensão, trabalhou-se com base no relaxamento físico externo, interno e mental. Em seguida, continuou-se o sistema, utilizando imagens, tais como os casos da experiência de paz e a conversão de imagens tensas cotidianas, bem como a conversão de imagens tensas biográficas.

Em ginástica psicofísica, trabalhou-se com base nas posições corporais. Foram efetuadas séries de exercícios destinados a mobilizar os centros vegetativos, motriz, emotivo e intelectual, procurando, em todos os casos, detectar falhas nos referidos centros e em suas partes. Foram realizadas, também, práticas de aperfeiçoamento da atenção e, como norma geral, recomendou-se corrigir as falhas encontradas, repetindo, até seu domínio, aqueles exercícios que serviram para colocá-las em evidência.

Em autoconhecimento, foram efetuados estudos de situação, papéis, círculos de prestígio e imagem de si mesmo, dando especial ênfase à realização da autobiografia e ao estudo e trabalho sobre os devaneios.

Antes de entrar no difícil tema de operativa, recomendamos voltar aos temas já conhecidos e efetuar uma REVISÃO por escrito, a fim de avaliar o que se compreendeu e consolidar a etapa anterior.

REVISÃO

1º) Repita rapidamente as práticas de distensão, de forma que todas as suas técnicas sejam assimiladas e se possa dispor delas sempre que necessário. No caso de encontrar alguma dificuldade, detenha-se nela e trabalhe-a até seu completo domínio.

2º) Repita rapidamente as práticas de ginástica psicofísica e constate se esta foi bem trabalhada. Um bom indicador será o fato de haver conseguido incorporar posturas corretas e superado o principal defeito detectado. Se isso não aconteceu, será conveniente insistir nos pontos mencionados, até seu completo domínio.

3º) Pegue a ficha de autoconhecimento e compare-a com a de projetos. Reconsidere os propósitos de mudança formulados nessa ocasião.

Efetuada a REVISÃO, responda refletidamente a esta pergunta: "Porque desejo eu continuar com este tipo de trabalho"

REVISÃO ESCRITA

1º) Responder com precisão: a) Para que serve a distensão? b) Para que serve a ginástica psicofísica? c) Para que serve o autoconhecimento?

Consultar esses itens, a fim de verificar a exatidão das respostas.

2º) Responder às seguintes perguntas: a) Em que (técnicas) se diferencia nosso sistema de distensão de outros sistemas, e por quê? b) Em que se diferencia nossa ginástica psicofísica da ginástica convencional e o esporte, e por quê? c) Em que se diferencia nosso autoconhecimento de outros sistemas, e por quê?

3º) Responder às seguintes perguntas: a) Que tipos de tensões existem? b) Onde se registram as tensões e de que modo? c) Que funções desempenham as imagens? d) Que relação existe entre postura corporal e estado de ânimo? e) Que relação existe entre respiração e estado dos centros? f) Como trabalha cada centro? g) Como trabalha cada uma das partes dos centros? h) Como trabalham os centros no seu inter-relacionamento? i) Por que é importante o desenvolvimento da atenção? j) Em que se diferencia uma tensão de um clima? k) Que é um papel? l) Que é um prestígio? m) Que é a imagem de si? n) Que são os devaneios e que função desempenham? o) Que são os níveis de consciência? p) Por que os fatos biográficos condicionam o presente? g) Por que os projetos condicionam o presente?

Consultar as respectivas lições, a fim de verificar a exatidão das respostas.

II. Introdução à Operativa

Efetuada a REVISÃO dos trabalhos anteriores, estamos em condições de iniciar o estudo e a prática da operativa.

Para que serve a operativa? Serve para eliminar as cargas perturbadoras dos conteúdos que alteram a consciência, mediante o sistema chamado "catarse". Serve também para ordenar o funcionamento psíquico, mediante o sistema chamado "transferência".

Pode-se definir a operativa como o conjunto de técnicas destinadas a normalizar o funcionamento psíquico, de maneira que a consciência tenha condições de ampliar suas possibilidades.

A função da operativa não é terapêutica, já que não procura solucionar problemas de dissociações ou anormalidades psíquicas. Esse campo pertence à psiquiatria.

A operativa parte do princípio de que todo ser humano se encontra desintegrado com seu interior. Essa desintegração não diz respeito às funções da consciência, pois, em tal caso, teríamos um fenômeno patológico que não interessa à operativa. A desintegração refere-se aos conteúdos (biográficos, de situação, de projetos vitais, etc.). Integrar conteúdo é dar coerência ao mundo interno e, conseqüentemente, à conduta humana no mundo.

Não é coerente pensar em uma direção, sentir em outra e atuar em outra diferente. Entretanto, é o que acontece todos os dias. Não se trata de fatos patológicos, e sim comuns, mas que, nem por isso, deixam de ser dolorosos.

Para pensar, sentir e atuar na mesma direção é necessário, em primeiro lugar, obter equilíbrio nas cargas dos conteúdos de consciência e, em segundo lugar, uma reorganização dos ditos conteúdos.

Todo o trabalho de operativa visa a coerência, abrindo possibilidades para a evolução da mente.

III. Recomendações

- 1) Estudar cada lição acompanhado de outras pessoas e realizar práticas "pedagógicas" em conjunto.
- 2) Estudada e discutida uma lição, trabalhá-la somente com outra pessoa. Este é um ponto importante: estudas, discutir e, inclusive realizar práticas pedagógicas em conjunto. Porém, práticas verdadeiras e profundas nunca devem incluir mais de duas pessoas, que farão os papéis de "guia" e "sujeito".
- 3) A situação de guia e sujeito deve alternar-se em cada prática, a fim de que ambos os estudantes compreendam e dominem as técnicas propostas.
- 4) Na medida do possível, as mesmas pessoas devem trabalhar durante todo o curso.
- 5) Deve atender-se às boas relações de afinidade e contar com uma total e mútua discricção em torno do trabalho realizado nas sessões.
- 6) Não se deve começar uma nova lição até que a anterior esteja perfeitamente dominada. Por conseguinte, a cada lição corresponderá um número desigual de sessões de trabalho.

LIÇÃO 23

Sondagem Catártica

Quando um conteúdo de consciência (por exemplo: uma imagem, uma recordação, uma idéia) adquire tal intensidade ou "carga" que se sobressai do resto dos conteúdos, tende a descarregar-se, transmitindo impulsos aos centros correspondentes. Estes centros entram em ação, provocando atividades corporais que se manifestam no mundo exterior.

Podemos dizer que, rigorosamente, toda atividade implica uma descarga, uma catarse de tensões. Porém, as atividades normais da vida diária têm relação direta com o circuito: necessidade-satisfação da necessidade. Graças a esse circuito, que eleva as tensões nos momentos de necessidade e as diminui nos momentos de satisfação, todo ser vivo se orienta para as fontes de abastecimento e retrocede ante os perigos, protegendo sua integridade. Também se orienta para aquilo que lhe permite reproduzir, expandir sua estrutura. Tais mecanismos têm sido explicados desde a antiguidade como "instintos", de conservação individual e da espécie.

O sistema de tensão-desprazer e distensão-prazer reproduz a nível orgânico o fenômeno natural de desequilíbrio-restabelecimento do equilíbrio.

No ser humano se manifestam descargas catárticas do tipo do riso, do choro, a comunicação de problema, a produção artística, a atividade física desinteressada, etc. Todas essas manifestações parecem não estar a serviço direto dos instintos e, entretanto, desempenham um papel importante no restabelecimento do equilíbrio interno.

Por numerosos motivos, diversos canais de descarga catártica podem encontrar-se bloqueados num dado momento. Em tal caso, a tensão acumulada procura outras vias de expressão e, indiretamente, se restabelece o equilíbrio.. Porém, se as tensões acumuladas aumentam em relação às descargas (diretas ou indiretas), toda a estrutura começa a perigar... Muitas enfermidades são somatizações ou explosões internas motivadas pelo bloqueio das vias catárticas externas. Outras explosões generalizadas podem manifestar-se exteriormente como atos de violência.

Pelo que acabamos de ver, um adequado sistema de catarse é de fundamental importância para a vida.

Exercício nº 1

O guia pede ao sujeito que conte várias piadas e vai tomando nota.

Exercício nº 2

O guia pede ao sujeito que narre acontecimentos históricos. Toma nota.

Exercício nº 3

O guia pede ao sujeito que descreva acontecimentos alegres de sua vida. Toma nota.

Exercício nº 4

O guia pede ao sujeito que descreva acontecimentos tristes de sua vida. Toma nota.

Efetuosos os quatro exercícios, tendo-se em mãos o material obtido, pede-se ao sujeito que diga quais os elementos comuns, nos diversos relatos, que lhe produziram: a) tensão muscular e por quê?; b) distensão e por quê?; c) bloqueio (ou seja, esquecimento ou dissimulação ou silêncio) e por quê?; d) mudanças de tom de voz, mudanças na respiração, mudanças de atitude corporal e por quê.

Feito isso, pede-se ao sujeito que sintetize, em poucas palavras, aquilo que lhe produz tensão e aquilo que o relaxa.

Por último, solicita-se ao sujeito que se expresse livremente, comentando fatos ou devaneios que liberam suas tensões. Neste momento, já se está produzindo uma primeira e elementar catarse.

Como é de praxe neste curso, o guia trocará de papel com o sujeito. Destinar-se-ão a estes trabalhos tantas sessões quantas forem necessárias.

Cada sessão não deverá durar mais de uma hora.

LIÇÃO 24

Sondagem catártica

Na lição anterior, guia e sujeito travaram seu primeiro contato.

Os exercícios propostos tinham por objetivo provocar o externamento de tensões que estavam ligadas a determinados temas. Foi também nosso objetivo conseguir uma elementar catarse, ao pedir ao sujeito que se expressasse livremente, comentando fatos ou devaneios de sua escolha.

Agora, avançaremos para técnicas mais apuradas, seguindo sempre a idéia de detectar problemas (sondagem) e depois descarregar as tensões vindas à tona.

Deve-se compreender o seguinte: o importante não é liberar cargas que estejam relacionadas com tensões situacionais (momentâneas), e sim aquelas ligadas a tensões permanentes. Tais tensões, embora admitam uma grande variedade de motivos, costumam estar relacionadas com três temas centrais: dinheiro, sexo e imagem de si mesmo.

Agora, vamos expor um sistema completo de sondagens catártica que não requer condições especiais para sua execução.

A base do sistema é a lista de palavras-estímulos. O guia vai lançando palavras, às quais o sujeito deve responder com outras, de modo mais rápido possível e sem racionalizar, ou seja, por simples associação de idéias. Alguns exemplos de racionalização são as palavras-resposta que definem, descrevem ou repetem o estímulo proposto. Dessa forma, se o guia diz "cadeira" e o sujeito repete "assento", teremos aqui uma racionalização de pouca utilidade para a sondagem.

As palavras-estímulo deverão, a princípio, ser neutras, ou seja, referir-se a objetos e elementos da vida cotidiana; por exemplo: mesa, cadeira, porta, janela, cama, fogão, automóvel, cidade, fábrica, brinquedo, etc.

A seguir, o guia irá substituindo algumas palavras neutras por outras, que estão relacionadas com os temas centrais mencionados anteriormente, Por exemplo: mesa, *dinheiro*, porta, *amor*, *pai*, *mãe* automóvel, *ridículo*, fábrica, *morte*, *criança*, etc.

As palavras relacionadas com os temas centrais ou que comprometem a vida e integridade do sujeito (por exemplo: "morte", "enfermidade", "acidente", etc.) são chamadas de "significativas", independentemente de serem estímulo ou resposta.

Eis algumas recomendações.

O guia usará um repertório de palavras cuidadoso e de bom tom.

O guia tomará nota das respostas significativas, seja por estarem relacionadas com os temas centrais ou por carga afetiva. Por exemplo: frente à palavra "cadeira", a resposta "amante", ou alguma interjeição como "ai", ou alguma construção estranha como "não posso", etc.

É importante estar atento aos seguintes indicadores:

- 1º) Aumento de tensão muscular ante a palavra-estímulo ou ao dar a resposta.
- 2º) Alteração no tom de voz.
- 3º) Alteração respiratória.
- 4º) Mudança de postura corporal.
- 5º) Excesso de lentidão na resposta.
- 6º) Esquecimento de palavras com as quais responder ao estímulo
- 7º) Respostas de conotação afetiva.

O 5º caso quase sempre ocorre quando o sujeito troca a primeira palavra que lhe ocorreu por outra. O 6º caso denota bloqueio de imagens. O 7º caso tem caráter catártico.

Nos exercícios posterior, o guia lançará palavras neutras, intercalando, porém palavras (estímulo, ou respostas do sujeito, tomadas como novo estímulo) que anteriormente se mostraram significativas.

Mais adiante, a lista será de duas palavras juntas, às quais o sujeito também responderá com duas.

Finalmente, o guia lançará frases completas, organizadas com base nas palavras significativas, e pedirá ao sujeito que responda também com frases.

A sondagem chega a um nível interessante quando o guia vai falando cada vez menos e o sujeito cada vez mais, de tal maneira que, de simples sondagem, se possa obter um relato com carga afetiva. Neste caso, abrem-se possibilidades catárticas que permitem manifestações um tanto aparatosas, como o riso, o choro, explosões de cólera, etc.

Exercício nº 1

O guia lança uma lista de palavras-estímulo, às quais o sujeito vai respondendo.

Exercício nº 2

O guia intercala palavras significativas, relacionadas com os temas centrais e/ou palavras significativas que o sujeito usou como respostas no exercício anterior.

Exercício nº 3

O guia lança uma lista de palavras duplas, às quais o sujeito também responderá com duas palavras.

Exercício nº 4

O guia lança frases significativas e pede ao sujeito que responda também com frases.

Exercício nº 5

O guia lança frases significativas e pede ao sujeito que se expresse sem nenhum preconceito ou racionalização.

Realizados os exercícios, o guia colaborará com o sujeito para que este interprete os fenômenos significativos, procurando com que faça uma síntese coerente de seus problemas básicos.

Se, ao término dos trabalhos, o sujeito sentir um alívio de suas tensões, ter-se-á realizado a catarse. Certamente, existirão catarses de diferentes níveis de profundidades; por isso, sugerimos que se façam várias sessões.

Como é de praxe, ambos os participantes trocam de papel ao terminar a série de exercícios.

Observe-se, com base no esquema acima, podem-se depurar técnicas aplicáveis na vida cotidiana àquelas pessoas que manifestem fortes tensões internas e problemas, geralmente referentes à comunicação. Vejamos um exemplo de sondagem catártica cotidiana com uma pessoa que desconhece estes temas.

Sondagem de Realimentação

O guia pede ao sujeito que responda cada palavra que lhe for apresentada com outra palavra diferente. Caso forem várias as palavras-estímulo, várias deverão ser as palavras-resposta. Finalmente, se o guia estimular com frases, o sujeito deverá responder com frases também.

O guia pede ao sujeito que responda imediatamente, sem preconceitos ou racionalizações.

A seguir, o guia lança uma palavra ao acaso..., o sujeito responde; e o guia, tomando a resposta do sujeito, torna a lançá-la, resultando daí que o próprio sujeito estará desenvolvendo uma espécie de argumento catártico, até chegar ao relato no qual só ele está falando.

LIÇÃO 25

Catarse

Em outros capítulos, vimos o funcionamento dos centros de resposta e a função da imagem como mobilizadora de atividades.

Organizamos, agora, os seguintes esquemas:

O esquema I mostra um sistema simples, onde os estímulos chegam à consciência e esta atua dando resposta.

O esquema II já considera que os estímulos podem ser internos ou externos ao corpo. Os estímulos são recebidos pelos sentidos como sensações e levados à consciência como percepções (ou seja, como sensações estruturadas). A consciência atua através de imagens que levam energia aos centros, produzindo-se as respostas externas ou internas, segundo os casos.

O esquema III é mais completo. Nele já se distinguem dois sistemas de sentidos: os externos (visão, audição, olfato, paladar e tato) e os internos (cenestesia: dor, temperatura, tensão, muscular, etc.; e cinestesia: posição e movimentos do corpo).

Os estímulos provenientes dos meios externo e interno chegam à consciência como percepções, gravando-se simultaneamente na memória. A memória, por sua vez, leva os estímulos à consciência (recordações). A consciência subministra imagens que atuam sobre os centros e estes dão respostas externas (motrizes) ou internas (vegetativas).

Cada resposta dada por um centro é detectada por sentidos internos e pela consciência que, graças a isso, tem noção das operações efetuadas (realimentação da resposta), ficando, ademais, gravadas na memória. Isso aí é a base da aprendizagem, que se aperfeiçoa à medida que se repetem as operações.

Se, por alguma circunstância, impulsos que deveriam chegar dos sentidos, ou da resposta dos centros, ou da memória, ficarem bloqueados, surgem perturbações na consciência. Estas perturbações também ocorrem no caso dos impulsos que chegam à consciência serem excessivos.

Todos os impulsos que percorrem o circuito podem trabalhar com intensidade variável: às vezes normal (entre limiares), às vezes com energia muito fraca (abaixo do limiar), às vezes excessiva (acima do limite de tolerância), às vezes nula (bloqueio). Quando os impulsos provenientes da consciência chegam a um centro e neste se bloqueia a resposta, sobrecarregando-se de energia, as cargas se deslocam para outros centros, produzindo-se respostas equivocadas. Por exemplo: respostas motrizes que foram inibidas sobrecarregam o centro vegetativo, que dá respostas internas inadequadas, criando disfunções orgânicas ou somatizações. O mesmo pode acontecer se ficarem bloqueadas determinadas respostas emotivas que deveriam expressar-se de forma motriz.

A função desempenhada pela catarse é a de possibilitar desbloqueios, diminuindo assim as sobrecargas que colocam em perigo o circuito.

Quando trabalhamos em ginástica psicofísica, tivemos oportunidade de constatar como, em certas ocasiões, um centro atua em substituição a outro, assim como uma parte no lugar da adequada. Aí também verificamos que a exercitação dos centros é diferente de pessoa para pessoa. Mediante os exercícios conhecidos, procuramos colocar em atividade centros e partes com dificuldades em seu funcionamento.

A ginástica psicofísica serviu para detectar problemas de respostas e para recanalizar a energia em direção aos pontos adequados de descarga. Neste último caso, evidenciou-se a função catártica de tais trabalhos.

Agora devemos nos perguntar: Que acontece quando os impulsos ficam bloqueados antes de chegar aos centros? Está claro que, em tais casos, devemos atuar no nível dos sentidos internos (caso de anestésias intracorporais ou de perdas de noção de zonas do corpo), ou a nível de memória (caso de esquecimentos significativos), ou a nível de formação de imagens (caso de ausência, substituição ou má localização no espaço de representação da consciência). Todos esses casos serão tratados nas lições correspondentes a transferência.

Trabalhamos também, em distensão, procurando diminuir cargas que, convertidas em sensações internas, geram novos impulsos prejudiciais ao bom funcionamento do circuito. Porém, está claro que certas fontes de tensão distantes dos pontos onde atuam. Assim, um conteúdo de memória pode manifestar-se como imagem obsessiva que eleva a tensão emotiva e motriz. Em tal caso, a distensão atua diminuindo as cargas em alguns

pontos do corpo e, ademais, desviando a atenção das imagens perturbadoras para imagens controláveis... De qualquer forma, as cargas deslocadas exigem uma abertura catártica.

Catarse Profunda

A catarse, como técnica, será recomendável em casos de intranqüilidade geral, ansiedade, incomunicação e bloqueios de qualquer tipo.

Em alguns casos, será suficiente a aplicação de uma sondagem catártica; porém, há ocasiões em que se faz necessária uma catarse profunda.

Antes de entrar no tema, devemos lembrar que há numerosas formas empíricas de catarse: rir, chorar, correr, gritar e efetuar qualquer tipo de atividade que descarregue tensões, registrando-se, como conseqüência, sensações de alívio. Entretanto, é de nosso maior interesse o domínio de técnicas precisas (de sondagem ou de catarse profunda), que levem diretamente aos problemas, sejam eles do momento atual biográficos ou mesmo imaginários. Será preciso chegar até onde existem esses "nós" e liberar suas cargas do modo mais simples e rápido possível.

Nesta lição vamos trabalhar obedecendo à seguinte ordem: 1º) exame interno; 2º) relaxamento; 3º) desenvolvimento da catarse; 4º) descarga; e 5º) síntese.

Primeiro passo: Pede-se ao sujeito que se examine internamente, a fim de encontrar aqueles problemas mais difíceis de serem externados. Após essa proposta, deixa-se o sujeito a sós, durante alguns minutos.

Segundo passo: O guia se coloca ao lado do sujeito, sugerindo que efetue um bom relaxamento muscular externo.

Terceiro passo: O guia põe em prática todas as técnicas da sondagem catártica, até chegar o momento em que ele vá ficando em silêncio e o sujeito começa a expressar-se livremente.

Quarto passo: O sujeito consegue exteriorizar aqueles problemas que, no exame interno, acreditou serem impossíveis de comunicar, produzindo-se então as conseqüentes descargas.

Quinto passo: Guia e sujeito sintetizam o ocorrido, concatenando todas as fases do processo.

Recomendações

1) Convém que o local de trabalho seja silencioso e esteja à meia luz. É importante que não haja possibilidade de interrupções por parte de outras pessoas.

2) Os participantes devem sentar-se um ao lado do outro, de maneira que o sujeito não tenha a sensação de estar sendo observado pelo guia.

3) O guia deve cuidar para que suas expressões sejam cuidadosas e amáveis, dando à sua comunicação um cunho afetuoso. Em hipótese alguma o guia repreenderá ou julgará o sujeito.

4) O guia nunca mencionará o nome do sujeito.

5) O guia tomará nota dos indicadores que forem aparecendo.

Observações:

Uma das primeiras dificuldades que apresentam os sujeitos fortemente bloqueados é o argumento de que "não têm problemas que não possam expressar". Isto, às vezes, é falso até para o próprio sujeito. Em tal caso, poder-se-á ir progredindo em várias sessões, à medida que aumente a confiança recíproca entre ambos os participantes. A argumentação acima corresponde, também, a uma falta de fé no êxito da técnica ou na perícia do guia. Está claro que, quanto mais intenso for o problema de comunicação do sujeito, mais severo será em seu juízo com respeito ao guia e maior sua racionalização.

Em muitos casos, o sujeito pensa que é maior o risco que o resultado. Não existe absolutamente risco algum, mas, sem dúvida que a catarse compromete a imagem que o sujeito tem de si mesmo ou a imagem que manifesta aos demais.

Também pode acontecer que o sujeito, efetivamente, não compreenda seus problemas de base, por causa do mesmo sistema de tensões que bloqueia seus conteúdos. Em tal caso, os problemas maiores costumam ser desviados para dificuldades de pouca importância.

Outra limitação, em alguns sujeitos, é o uso de interpretações prévias ao trabalho catártico, mediante as quais racionalizam os problemas segundo esquemas teóricos.

Os inconvenientes mencionados serão contornados pelo guia esclarecendo ao sujeito e evitando em todo momento a discussão. Estas observações que acabamos de fazer podem ser mencionadas ao sujeito antes de iniciar o trabalho.

No exame interno, o sujeito procurará fixar muito bem todos os problemas que lhe pareçam impossíveis ou muito difíceis de expor ao guia; terá, porém, que levar em conta também aqueles que dificultam sua comunicação com outras pessoas.

Com o estado de relaxamento externo, pretende-se que toda dificuldade que surgir no sujeito seja detestada por ele mesmo, ao elevar-se a tensão muscular. Isso servirá também de indicador para o guia. Por último, o relaxamento externo será de grande utilidade para diminuir impulsos secundários que possam realimentar o circuito, contribuindo para bloqueio.

No desenvolvimento da sessão o guia não pedirá ao sujeito que comunique os problemas detectados no exame interno, mas se aterá tão só às técnicas de sondagem catártica. Acontece, porém que à medida que avança o processo, o sujeito vai se orientando para os problemas fixados previamente no exame. Às vezes sucede, também, que o sujeito descobre problemas que estão além dos fixados no exame, compreendendo aos primeiros como racionalizações ou desvios dos temas de base. Não obstante, é graças aos temas fixados no exame que o sujeito consegue entrar em contato com outros de maior interesse.

São numerosas e variadas as dificuldades que podem surgir. Muitas delas serão compreendidas nas lições dedicadas à transferência.

LIÇÃO 26

Introdução à transferência

Na lição anterior, surgiu a pergunta: "O que acontece quando os impulsos ficam bloqueados antes de chegar aos centros?". Suponhamos o caso de uma anestesia intracorporal. O sujeito explica que não sente tensão no sexo, aparecendo sintomas de impotência. Suponhamos outro caso, no qual uma forte situação de conflito, ao invés de integrar-se ou descarregar-se catarticamente, fica esquecida. Suponhamos, por último, o caso de um estado depressivo contínuo, no qual o sujeito não sente tensões que possa corrigir mediante relaxamento, nos levam a enfrentar trabalhos mais difíceis, conhecidos como "transferência".

As transferências têm como objetivo a integração de conteúdos. Não atuam como as catarses, descarregando tensões para a periferia, e sim transferindo cargas de uns conteúdos a outros, a fim de equilibrar um sistema de ideação, uma "cena" mental.

Em realidade, a consciência trabalha transferindo cargas de uns conteúdos a outros, continuamente. Acontece, entretanto, que, por algum motivo, certos conteúdos ficam isolados, produzindo dissociações.

A vida humana, do ponto de vista psicológico, deveria ser uma progressiva integração de conteúdos. Nesse sentido, a transferência, como técnica, pretende que se cumpra o processo normal, afetado por dissociações acidentais.

0 Assim como existem expressões catárticas naturais, também existem operações transferenciais efetuadas durante os sonhos, nos devaneios, no exercício artístico, amoroso e religioso. Não estamos definindo essas atividades pela transferência, e sim, explicando que nelas ocorrem transferências.

No sonho paradoxal (o sonho com imagens) produzem-se transferências (integrações, ordenamentos de conteúdos), mas também se reordenam na memória os dados do dia. Também se aliviam as tensões e o corpo descansa. O sonho desempenha, pois, numerosas funções; uma delas é a transferencial.

Muitos fenômenos catárticos, ao aliviar sobrecargas, permitem transferências. Ao contrário, fenômenos transferenciais liberam remanescentes de sobrecargas que se expressam catarticamente. Embora cumpram com funções diferentes, eles atuam, amiúde, de forma concomitante.

Veremos, mais adiante, que nos casos de tensões excessiva é necessário provocar descargas catárticas, antes de começar um trabalho transferencial. Saberemos também em que circunstâncias uma descarga seria inoportuna, pois diminuiria a carga dos conteúdos que desejamos integrar.

I. Tensões e Climats. Os Impulsos e suas Transformações

No autoconhecimento, fizemos um primeira distinção entre tensões e clima, explicando o segundo comum a uma sensação global e indefinida. A tensão, em troca, foi explicada em relação a músculos externos e internos e, às vezes, a imagens mentais. Nessa oportunidade, mencionamos climats de desamparo, violência, solidão, injustiça, opressão, insegurança, etc.

Ao estudar as técnicas de catarse, não nos ocupamos com as tensões situacionais, e sim com as permanentes. De maneira similar, ao trabalhar agora com as técnicas transferenciais, nosso interesse estará voltado para os "climats fixados" (permanentes), que operam como pano de fundo emotivo na vida cotidiana, ocupando o campo central da consciência só em determinadas circunstâncias.

Dos climats não se têm registros localizados em pontos particulares do corpo, e sim difusos (às vezes carentes de imagens visuais), e que resultam de sensações cenestésicas (sentidos internos) produzidas por um desarranjo funcional ou por um conjunto de impulsos de memória ou de consciência. Por sua vez, esses impulsos, convertidos em imagens cenestésicas, atuam sobre os centros vegetativo, sexual ou emotivo, os quais dão respostas internas, provocando um novo conjunto de sensações (realimentação de impulsos). Tais sensações, ao serem assimiladas pela cenestesia, chegam à consciência de forma difusa (como no caso das sensações produzidas por desarranjo funcional) e ali se traduzem em outras imagens (visuais, auditivas, etc.), próprias dos sentidos externos.

Deste modo, tanto um desajuste orgânico, como uma sobrecarga, sexual ou emotiva, podem converter-se em imagens, por exemplo, visuais, graças ao fenômeno de tradução, porém sempre acompanhadas de um clima emotivo difuso, próprio dos impulsos do intracampo.

A tradução de impulsos cenestésicos em imagens próprias dos sentidos externos é maior à medida que baixa o nível de consciência. Com efeito, os impulsos cenestésicos que em vigília chegam à consciência somente como climats difusos, no sono profundo aparecem traduzidos, já que, ao baixar o nível, os sentidos externos se desligam do mundo exterior, ampliando-se, assim o limiar de percepção dos sentidos internos.

Eis um exemplo: as sensações que em vigília são interpretadas como "formigamento", pela má posição de um braço, nos sonhos podem ser traduzidas como formigas que caminham pelo braço. Tais imagens servem para que a pessoa possa mudar de posição, sem acordar; mas também vão produzir uma cadeia de associações, resultando em um argumento onírico mais ou menos complicado.

Um aumento na acidez estomacal pode traduzir-se em imagens de incêndio; um problema respiratório, no enterro da pessoa que dorme; uma dificuldade cardíaca, em uma flechada; o excesso de gases, em um vôo num balão; uma sobrecarga sexual, em imagens visuais, auditivas e tácteis relativas ao sexo oposto.

Os estímulos provenientes do mundo externo também podem ser deformados no nível do sono, sem por isso traduzir-se de um sentido a outro. Por exemplo: a campainha do telefone será o bimbalar de sinos; alguém que bate à porta será o velho sapateiro de algum conto; e os lençóis enredados nas pernas serão lamaçais cheios de empecilhos, porém, com qualidades tácteis similares às do estímulo.

Citamos duas transformações de impulsos diferentes: uma chamada "tradução" e outra, "deformação".

Outro caso importante na transformação de impulsos é o de "ausência". É o que acontece nas anestésias intracorporais, na ausência de membros ou órgãos, ou em falhas de algum sentido externo, que são sentidas pela pessoa como clima de "perda de identidade", "desligamento do mundo", etc. Nos níveis baixos de consciência, estas ausências de estímulos podem compensar-se também com deformações ou traduções variadas, segundo as cadeias associativas que desempenham uma melhor função para a economia psíquica.

II. Percepção e Representação. Cadeias Associativas

Quando alguém percebe um objeto, ou o reconhece ou nota que é algo novo, isso é possível porque à entrada do impulso (que vai à memória e à consciência) corresponde uma análise veloz na memória. Esta análise resulta da comparação entre os impulsos que chegam e aqueles gravados anteriormente. Assim, a memória entrega à consciência um sinal completo e a consciência "reconhece" o objeto.

Assim como os impulsos que começam nos sentidos (sensações) chegam à consciência estruturados como percepções, a memória entrega dados à consciência, que se estruturam como representações. A concordância entre percepção e representação permite à consciência reconhecer o estímulo ou desconhecê-lo, segundo o caso.

Mesmo que a percepção de um objeto não tenha antecedentes, a memória entrega dados, embora incompletos, que permitem à consciência localizar o objeto (por similitude, contigüidade ou contraste) com relação a categorias de objetos ou a partes de outros objetos. Nesses casos, o sujeito dirá que o novo objeto se parece com outros em tais e tais características e que não poderia ser outro tipo de objeto, etc.

A toda percepção corresponde uma representação. As representações partem da memória em séries de impulsos que são conhecidas como "cadeias associativas". Na consciência destacam-se os impulsos primários, aqueles que se relacionam diretamente com o objeto proposto. Porém, há outros mais, que servem à dinâmica da consciência. Não fora assim a consciência funcionaria só "fotograficamente", com base no reconhecimento e desconhecimento dos impulsos que chegam a ela. Em realidade, a consciência trabalha seqüencialmente, não com "fotografias" estáticas.

Suponhamos agora que a memória é excitada por impulsos que chegam dos sentidos internos (cenestésicos), ao mesmo tempo que estão chegando impulsos do mundo externo (pêlos sentidos externos). A memória entregará os dados do caso à consciência e resultarão os reconhecimentos correspondentes. Está claro que se o sujeito, enquanto atua no mundo, recebe do seu intracampo impulsos que correspondem a um desajuste vegetativo, obterá um reconhecimento do mundo relativamente "climatizado". Os exemplos são claros: uma pessoa com mal-estar hepático não acha agradável um lindo quadro; uma irritação visceral configura um mundo irritante, uma contração profunda, contrai a percepção do mundo. Deste modo, numerosas cadeias associativas que aparecem na consciência são suscitadas tanto por impulsos externos como por internos que chegam à memória.

Dissemos que as associações costumam dar-se por similitude, contigüidades e contraste. Vejamos os casos: se ao dizer "montanha" eu associo com "edifício!", operou a similitude; Se respondo "neve", funcionou a contigüidade; e se respondo "poço", operou o contraste.

Na similitude, as representações atuam por semelhança; na contigüidade, pelo que está próximo ou pelo que está ou esteve em contato com o objeto proposto; e no contraste, pelo que se opõe a ele.

Graças a essas vias associativas, a consciência pode estabelecer relações de diferenciação, complementação e síntese (embora para as operações mais complexas se faça necessária a mobilização dos mecanismos de abstração). As relações mencionadas servem tanto para o trabalho racional como para o imaginário.

Se as cadeias são controladas, falamos de "imagens dirigidas", e se se trata de séries de representações sem controle, falamos de "imagens livres".

Ao recordar ordenadamente os objetos de meu quarto, procedo por representação dirigida. Ao divagar, ou ao deixar que as associações se façam livremente, procedo por representação livre.

III - Associações e Níveis de Consciência

À medida que desce o nível de consciência, as associações dirigidas diminuem, enquanto aumentam as associações livres. A comparação racional de dados se enfraquece e, geralmente, a atenção não mais dirige as atividades da consciência. Por conseguinte, diminui o sentido crítico e autocrítico.

Ao cair o nível, ficam bloqueados os mecanismos de reversibilidade e, ao subir, voltam ao normal.

São os mecanismos de reversibilidade os que permitem à consciência dirigir as operações de um modo mais ou menos "voluntário".

Quando a consciência dirige as operações às fontes de impulso, opera a reversibilidade. Tal é o caso de *rememorar* (atenção + memória), diferente do simples *recordar*, no qual os impulsos chegam da memória à consciência sem nenhum trabalho de atenção.

Outro caso de reversibilidade é o da *apercepção* (atenção + percepção), na qual os dados chegam à consciência sem que esta se oriente para a fonte de estímulo.

As operações chamadas "racionais" são claramente vigílicas e, por conseguinte, próprias do trabalho de reversibilidade.

As operações tipicamente "irracionais" do nível de sono se impõem à consciência com todo o poder sugestivo de suas imagens (ausência de crítica), mercê do bloqueio da reversibilidade.

No nível intermediário de semi-sono (em estados de fadiga, ao despertar, ou ao entrar no sono), se parcializam as atividades reversíveis.

Existem outros casos e parcialização da reversibilidade. São os que se manifestam nos estados alterados de consciência (forte sugestibilidade, hipnose, alucinação, etc.), mesmo nível de vigília. Estas situações têm ocasionado muitas confusões à Psicologia clássica, ao acreditar-se, por exemplo, que a hipnose era um especial estado de sono, ou que as alucinações eram simples simulações, etc.

No estado alterado de "consciência emocionada" também se parcializam os mecanismos de reversibilidade, apesar de que outras operações continuam efetuando-se de acordo com as solicitações da atividade vigílica.

IV - Espaço de Representação

Ao perceber visualmente um objeto, nós o vemos localizado em um determinado ponto do espaço. Podemos apreciar sua altura, sua largura e também seu volume. Por outro lado, com relação a nós, ele estará mais perto ou mais longo do que os demais objetos.

A percepção visual é muito complexa. Todo objeto percebido tem, para nós, cor e extensão. Estas duas categorias são inseparáveis e formam uma estrutura.

Da mesma forma, na representação visual não existe cor sem extensão e nem o contrário. Se imaginarmos um vidro transparente, por exemplo, e, através dele, um determinado objeto, o vidro (apesar de sua transparência) possui uma certa diafaneidade ou um ténue acinzentado que permite distingui-lo como tal. Se, por outro lado, imaginarmos uma mancha vermelha, poderemos dar-lhe tal amplitude que não se vejam seus limites, ou podemos representá-la como uma "mancha" muito reduzida. Nos dois casos, notamos sua extensão.

Na percepção, os corpos se deslocam ou permanecem em um dado ponto, independentemente das operações mentais do observador. O mesmo acontece com a cor (eles mantêm sua cor ou a modificam com independência). O observador ou o objeto poderão mudar sua posição e tais modificações efetuar-se-ão independentemente das atividades mentais. Às vezes ocorrem ilusões, como por exemplo, quando tomamos o nosso próprio deslocamento como se fosse o do próprio objeto, ou vice-versa; isto, porém, não compromete ao objeto enquanto externo à consciência.

Não acontece o mesmo na representação: cor e extensão podem ser modificadas pelas operações mentais. Também podemos variar a "distância", entre o observador e o objeto.

Em casos excepcionais, como nas alucinações, a representação adquire mais vigor que a percepção, sendo colocada, além disso, no espaço "externo". Assim, o objeto representado se confunde com uma percepção externa.

Os objetos percebidos podem diferenciar-se dos representados, basicamente, por seu caráter independente ou dependente das operações mentais. Em segundo lugar, pela diferença de nitidez ou vigor, isso, porém não é tão característico em determinados casos.

Ao fechar os olhos e representar um objeto percebido anteriormente, noto que ele ainda continua sendo "externo" a mim, mesmo compreendendo que depende de minhas operações. O objeto é representado em um espaço parecido com o da percepção, mas, que, logicamente não é o mesmo. Distingo ambos os espaços, graças ao tato interno de minhas pálpebras e à cenestesia que corresponde às minhas operações de representação.

O objeto representado aparentemente no espaço de percepção cria essa ilusão por estar situado na parte mais externa do espaço de representações. Se localizo o mesmo objeto no centro da cabeça, noto que surge o limite com o espaço "externo", como tradução do limite tátil de minhas pálpebras e de minha cenestesia em geral.

O espaço de representação corresponde ao de percepção em sua tri-dimensionalidade. Graças ao espaço de representação, todas as imagens podem ser localizadas como objetos e, de acordo com a "profundidade" ou a "altura" em que se encontrem, poderão ser lançados impulsos aos centros de resposta correspondente. Se, por

exemplo, imagino minha mão "fora" (como se a visse), movendo-se em direção a um objeto, nem por isso a mão se moverá realmente. Porém, se sinto minha mão desde "dentro", deslocando-se (imagens cinestésicas), noto como os músculos se põem em marcha na direção proposta. Sucede que coloquei a imagem correspondente ao exato nível de altura e na exata profundidade do espaço de representação.

As imagens correspondentes aos sentidos externos (visuais, auditivas, olfativas, gustativas e táteis) não disparam as atividades do centro motriz, mas sim "traçam" o caminho pelo qual se orientará a atividade do corpo, logo que ele se ponha em marcha pela ação das imagens correspondentes aos sentidos internos (cenestesia e cinestesia). Isso ocorrerá sempre que as imagens dos sentidos internos estejam corretamente localizadas em profundidade e altura, tendo, além disso, a carga adequada. Se há erro de profundidade, pode não haver resposta. Se há erro na altura, pode responder outra parte do corpo. Se as cargas não são adequadas, a resposta pode ser fraca ou excessiva;

O espaço de representação é a "tela" ou o "monitor" no qual a consciência pode perceber suas próprias operações e dirigi-las com seu mecanismo de atenção, ou, então, as operações e dirigi-las com seu mecanismo de atenção, ou, então, as operações podem disparar-se automaticamente a partir dali, sem a participação da atenção.

Os impulsos dos sentidos externos e internos, os que provêm da memória e os que surgem das operações da própria consciência terminam convertidos em imagens que se situam nos diferentes níveis de altura e profundidade no espaço de representação.

Conhecendo os fenômenos de transformação de impulsos (tradução, deformação e ausência), poder-se-á compreender a enorme possibilidade combinatória dos fenômenos de consciência e as vastíssimas resultantes características e transferenciais, que correspondem às cargas e conteúdos que se deslocam nos diferentes níveis do espaço de representação.

Exercício nº 1

O guia pede ao sujeito que lembre uma cena agradável de sua vida, solicitando-lhe depois que distinga as tensões musculares dos climas emotivos provocados por tal cena. Posteriormente, o guia pede que se efetuem operações similares com lembranças desagradáveis.

O objetivo do exercício é distinguir entre tensões e climas.

Exercício nº 2

O guia pede ao sujeito que descreva ordenadamente os objetos que aparecem ao entrar em sua casa e, a seguir, dentro de um quarto. Posteriormente, o guia pede ao sujeito que associe livremente e descreva as imagens que lhe surgem no mesmo quarto, pondo especial ênfase na não racionalização das operações.

O objetivo do exercício é distinguir entre cadeias associativas dirigidas e cadeias associativas livres. Deve-se notar que, nas cadeias dirigidas, o nível tende a ser vígilico e, nas livres, de semi-sono. Deve-se também analisar o trabalho da reversibilidade nos dois casos.

Exercício nº 3

O guia, que tomou nota das cadeias livres do exercício anterior discute com o sujeito as associações feitas, com base nos critérios de similitude, contigüidade e contraste.

Exercício nº 4

Tanto neste exercício, como nos seguintes, o sujeito deverá ir relatando o que ocorre, momento a momento.

O guia pede ao sujeito que relaxe profundamente e que, partindo de uma imagem de si mesmo (na qual o sujeito se veja a si mesmo), comece a descer às profundezas, utilizando escadas, elevadores, cordas, etc. Depois, o guia solicitará ao sujeito que volte ao plano inicial e, daí, suba às alturas. Finalmente, se sugerirá que volte ao plano médio inicial.

O sujeito terá que destacar as racionalizações e dificuldades que apareceram em suas cadeias livres, ao deslocar-se pelas diferentes alturas do espaço de representação.

Exercício nº 5

O guia pede ao sujeito que, partindo da imagem de si mesmo, avance livremente por uma paisagem. A seguir, pede que retorne pelo mesmo caminho, até chegar ao ponto inicial.

O sujeito deverá relatar as dificuldades no "avanço" e "retrocesso" nas profundidades do espaço de representação.

Exercício nº 6

O guia pede ao sujeito que, partindo da imagem de si mesmo, se contraia cada vez mais, fazendo-se pequeno em relação aos outros objetos de uma paisagem. A seguir, pede que volte ao seu tamanho inicial e que cresça cada vez mais, para voltar finalmente ao seu tamanho normal.

O sujeito deverá relatar as dificuldades nas contrações e expansões de seu espaço de representação.

Com esta série de exercícios fica efetuada uma primeira aproximação aos trabalhos com imagens que serão usadas nas transferências.

LIÇÃO 27

Introdução à transferência

I. Espaço de representação e níveis de consciência

À medida que desce o nível de consciência, estreitam-se os limiares de percepção dos sentidos externos e se ampliam os limiares dos sentidos internos. Por conseguinte, as representações se internalizam no espaço de representação. Além disso, aumentam as traduções e deformações de impulsos perceptuais e, como os mecanismos de reversibilidade se bloqueiam, cresce a sugestibilidade das imagens.

Nas imagens do sono profundo, o sujeito costuma "ver-se" a si mesmo participando da cena representada, ao passo que na representação vigílica o sujeito representa o mundo "fora de si" e o observa "desde si".

A participação da imagem de si mesmo nas cenas oníricas é similar à das lembranças próprias da memória antiga. Uma pessoa costuma "ver-se" a si mesma participando da cena, quando se recorda em tempos da infância ou, pelo menos, bastante distanciados do momento atual. Porém, se esse indivíduo recorda a cena que percebeu há poucos minutos, ele a representará como "vendo-a" de dentro de si, estando a cena fora.

Quando o sujeito se vê a si mesmo participando da cena (no sono profundo), situa sua observação em um ponto mais interno que o das imagens. O ponto de observação se internaliza à medida que desce o nível.

Exemplifiquemos esse funcionamento:

À minha frente há um objeto pequeno que desejo pegar. Fecho as pálpebras e o represento na periferia de meu espaço de representação (coincidindo aparentemente com o espaço externo), "vendo-o" de um ponto que, aproximadamente, corresponde à localização de meus globos oculares. Nessa situação, se quisesse pegá-lo, poderia esticar o braço, abrir os dedos e calcular mais ou menos a distância para chegar a ele.

Se, porém, represento o objeto "dentro de minha cabeça", vejo-o de um ponto ainda mais interno, que percebo estar com "mais atras de meus olhos". Se, nesse segundo caso, eu quisesse pegar o objeto, haveria de enfrentar grandes dificuldades, por tê-lo localizado em um espaço interno barrado às operações corporais externas.

Precisamente ao cair o nível de consciência e ao se estreitarem os limiares perceptuais externos, a atividade corporal externa cessa. As imagens se fazem mais internas e o ponto de observação se aprofunda,

podendo ainda o sujeito representar-se a si mesmo, sem comprometer, com essas imagens internas, a atividade do corpo no espaço externo.

Se as imagens (no sono) se externassem no espaço de representação, levariam cargas que traçariam atividades em direção ao centro motriz e, conseqüentemente, as imagens cinestésicas dirigiriam a atividade motriz para as direções traçadas. O sujeito, então, teria o corpo em contínua atividade e ainda poderia levantar-se e pôr-se a caminhar na direção traçada pelas suas imagens "externas". Isso não é assim, graças à internalização das representações nesse nível. Somente um remanescente traçador fica nos movimentos dos globos oculares enquanto se desenrolam as cenas oníricas.

Nos casos de sono alterado, como nos chamados "pesadelos" ou no sonambulismo, ocorre algo assim (expressões corporais em direção ao espaço externo), como uma anormalidade na localização das imagens. O sujeito pode agitar-se, falar, rir, etc. porque sua conexão com o mundo externo não está suficientemente anulada (seja por forte pressão de conteúdos ou estímulos internos que provocam um "rebate" no nível de consciência, ou por um alerta excessivo para com o mundo externo).

O fato é que as imagens se internalizam no espaço de representação à medida que desce o nível de consciência e vice-versa.

As lembranças correspondentes à percepção dos sentidos externos e as imagens também correspondentes a esses sentidos - mas que são traduções de impulsos captados pelos sentidos internos - são representados (no nível de sono) no fundo do espaço de representação. Com isso, a carga das citadas imagens se transfere para o intracorpo.

Suponhamos, agora, que um sujeito presenciou, em dado momento de sua vida, uma cena desagradável. Naquela situação, tal cena gerou uma série de climas e tensões a nível muscular externo e profundo. O fato ocorreu há tempo; no entanto, toda vez que o sujeito evoca a cena, as respectivas tensões e climas se fazem presentes.

Acontece também que o sujeito está dormindo e algumas cadeias associativas apresentam essas imagens desagradáveis ou então, outras, porém que ativam as tensões e os climas mencionados. As tensões internas são captadas por cenestesia e traduzidas para imagens visuais em uma cena possivelmente estranha, mas cujo argumento faz com que as imagens se desenvolvam trasladando cargas em diferentes direções (ou cargas de umas imagens e outras), até que, finalmente, cessa a tensão profunda por transferência de cargas.

No exemplo apresentado, poderia acontecer que certas imagens ou certos climas se repetissem. Isso estaria revelando fixações, ou seja, conteúdos mais ou menos obsessivos, que são tais porque não puderam transferir suas cargas, dissociando, assim o processo normal da consciência.

Poderia acontecer também que o sujeito tivesse bloqueado os conteúdos desagradáveis e nem sequer recordasse, a nível vigílico, os fatos acontecidos. Não obstante, as tensões profundas permanentes continuariam enviando impulsos, que se traduziriam nos sonhos com mais facilidade, já que os limiares cenestésicos estariam mais ampliados do que em vigília. O sujeito, em vigília, só teria noção de um clima difuso e generalizado, sem relação com cena alguma e que operaria como pano de fundo de suas atividades. Nos sonhos, o clima se relacionaria com imagens traduzidas pela cenestesia. Essas imagens seriam a "tentativa" transferencial da consciência para liberar-se das tensões profundas permanentes, enviando cargas para o intracorpo.

Começamos a compreender a técnica transferencial. Ela trabalha dirigindo imagens e climas com o fim de trasladar cargas que, por algum motivo, não podem liberar-se no processo normal da consciência.

Se conseguir seu objetivo, a técnica transferencial provocará desbloqueios, relaxamentos e integrações equilibradas de conteúdos, permitindo que continue o desenvolvimento interno do sujeito.

A técnica transferencial não pode atuar no nível vigílico, segundo tudo o que foi explicado (salvo no caso de alegorizações próprias da sondagem transferencial). Também não poderá fazê-lo no nível do sono, já que nele a consciência fica desconectada das incitações externas, impedindo o trabalho do guia.

É óbvio que a transferência guiada será aplicável no nível de semi-sono, e será tanto mais eficaz quanto menos atue a racionalização, quanto melhor se traduzam os impulsos internos e quanto mais poderosas forem as representações do sujeito.

Também não haverá uma transferência cabal usando-se métodos hipnóticos, porque em tais estaríamos trabalhando com imagens induzidas pelo guia, e não com imagens que traduzem os impulsos do próprio sujeito..

Por último, um trabalho com associações livres. ou com suas simples interpretações, terá, ao máximo, efeitos catárticos, mas não renderá os melhores resultados, por não dirigir as imagens, que são, em definitivo, as portadoras de cargas.

II. Profundidades e níveis do espaço de representação

Na distensão, trabalhamos com o apoio de uma imagem esférica que, expandindo-se do centro do peito, chegava até os limites do corpo. Ao produzir-se tal expansão da imagem, registra-se uma distensão profunda que conhecemos como "experiência de paz". Algumas pessoas tiveram dificuldades do intracampo e que, traduzidas cenestésicamente, impedem o controle da imagem proposta.

Toda imagem "interna" que se expande ou se contrai, o faz no espaço de representação e, portanto, afeta com sua carga diferentes profundidades do intracampo. Onde a imagem sofre deformações, ou desvia sua trajetória, ou interrompe seu processo, aí há um campo de tensão. É onde a imagem consegue vencer as resistências, aí ela consegue a distensão.

Pois vem, à medida que quaisquer imagens "internas" descem no espaço de representação, ele vai-se escurecendo. À medida que a imagem sobe de nível no espaço de representação, ele vai-se clareando, coincidindo com a localização das funções óticas. Nas subidas e descidas das imagens, surgem também deformações, desvios de trajetória ou interrupções do processo, pondo-se à mostra campos de tensão em determinados níveis do intracampo. Onde a imagem vencer resistências, conseguirá distensões.

III. REVISÃO de aparelhos e impulsos. Exercícios de REVISÃO

A seguir, damos um esquema mais completo dos aparelhos e impulsos, a fim de resumir muito do que foi explicado até aqui.

- 1) Impulsos externos e internos
- 2) Sentidos internos e externos
- 3) Memória
- 4) Consciência
- 5) Níveis
- 6) Centros
- 7) Percepção
- 8) Apercepção
- 9) Recordações
- 10) Evocação
- 11) Impulso de resposta (imagem)
- 12) Registro da resposta
- 13) Sensações das operações
- 14) Registro da memória
- 15) Gravação
- 16) Respostas de centros (externas e internas)
- 17) Estímulo que gera respostas

Figura 6. Esquema de aparelhos e impulsos.

Por razões de simplificação, não registamos aqui as vias associativas e as abstrativas, o mecanismo da atenção e a "tela" das operações da consciência (espaço de representação). Indicamos as respostas externas dos centros com uma simples flecha, sem destacar respostas codificadas completas, tais como os papéis do comportamento.

Exercícios de REVISÃO

O guia pede ao sujeito que efetue os relaxamentos externos, internos e mental. Depois, sugere que faça a experiência de paz. Por fim, solicita-lhe que descreva as dificuldades encontradas em cada caso. Se o sujeito não dominar ainda alguma das operações, deverá exercitar-se até obter os devidos resultados.

Se não conseguir formar imagens visuais, deverá trabalhar a série nº 10 (lição nº 14), correspondente à ginástica psicofísica.

A falta de domínio das técnicas de relaxamento, ou as dificuldades na formação de imagens visuais, podem ser empecilhos sérios para o trabalho transferencial que iniciaremos logo adiante.

LIÇÃO 28

Introdução à Transferência

Alegorias, símbolos e signos

Ao cair o nível de consciência, as imagens se internalizam no espaço de representação. Simultaneamente, o tempo de consciência se modifica.

Com efeito, em vigília temos ciência do que é lembrado (passado), do que percebemos ou representamos agora (presente) e do que se projeta imaginariamente, de um modo dirigido ou associado (futuro).

No sono profundo, as representações relativas a tempos diferentes se misturam e, às vezes, se sintetizam num só objeto. Disto resulta que, um curto lapso de tempo, a pessoa que sonha pode assistir não somente a uma rápida seqüência de imagens, como também ter a sensação de uma grande variedade de experiências, por ser cada uma das imagens composta de muitos e variados elementos. O sujeito, em poucos segundos, vivencia uma cena onírica, que lhe tomará muitos minutos para recordar ou para relatar. Também acontece que se contrai o tempo que transcorre entre o começo e o fim do sonho, já que muitas horas são vivenciadas como breves instantes.

As imagens se articulam com base em dados da memória. Alguém pode recordar uma paisagem ou também pode imaginá-la, compondo-a com elementos de diferentes lugares recordados. O segundo caso, de composição imaginária, pode ser sintetizado de maneira que em um só objeto se contraem ou se concentram as propriedades de diferentes objetos.

Vamos aos exemplos: recordo árvores próximas a um rio e com montanhas ao fundo. A seguir, acrescento a essa paisagem outros elementos: um cavalo bebe água no rio; na árvore se enrosca uma serpente, enquanto nas alturas revoa uma águia; na montanha se ergue uma coluna de fumaça, produzida por um incêndio

...

Os elementos acrescentados à paisagem original não fazem parte de uma mesma cena recordada, e sim de diferentes cenas. Concentramos na mesma paisagem, percepções efetuadas em momentos diferentes.

No primeiro caso, lembramos algo de um modo dirigido. No segundo, acrescentamos elementos associativamente.

Podemos sintetizar mais ainda, mais ou menos assim: "No cume da montanha há uma árvore. Dela brota água, que desce convertendo-se em rio. Um estranho animal alado, um dragão, vagueia em torno da árvore, lançando fogo pela boca. Suas patas são fortes como as de um cavalo, seu aspecto é de serpente, suas asas são de águia".

No primeiro caso, apresentamos uma paisagem recordada; no segundo, uma paisagem imaginária e, no terceiro, uma paisagem alegórica.

Uma alegoria é a concentração de associações em um mesmo objeto representado, diferente dos simples objetos associados que derivam uns dos outros, mas sem que percam sua identidade.

Existem também representações que não são resultantes de lembranças ou de associações concentradas como as alegorias, mas que surgem do trabalho das vias abstrativas da consciência; este é o caso dos símbolos.

Nos símbolos despoja-se um imagem de seus elementos acessórios, mantendo somente suas características formais mais gerais. Por exemplo: de um terreno cultivado eliminam-se os detalhes e ficará um simples retângulo que poderá ser medido com precisão. Assim, os símbolos da Geometria são casos representativos do trabalho das vias abstrativas.

Por último, existem representações também próprias do trabalho das vias abstrativas, que desempenham funções que lhes foram atribuídas por convenção. É o caso dos números, dos signos aritméticos, das notas musicais, das letras e números da Química, dos desenhos de sinalização de trânsito, de alerta ou de lugares que desempenham funções específicas.

Tanto um objeto do mundo perceptual, como uma alegoria ou um símbolo, podem desempenhar funções que lhes foram atribuídas por convenção. É o caso dos números, dos signos aritméticos, das notas musicais, das letras ou de lugares que desempenham funções específicas.

As alegorias também podem ter aptidão sgnica. Exemplo: um dragão significa, para a Alquimia, certo tipo de ácido.

Por fim, os símbolos podem ser utilizados significativamente. Exemplo: num organograma de uma empresa a diretoria pode estar representada por um retângulo, as diferentes gerências por círculos, o pessoal masculino por triângulos, etc. Em um mapa, as capitais políticas podem estar representadas por estrelas, as vias marítimas por linhas contínuas, as vias terrestres por linhas pontilhadas, etc.

Para o objetivo dos nossos trabalhos, será importante conhecer alguns elementos de simbólica e alegórica, despreocupando-nos da sgnica.

Simbólica

Do ponto de vista das transformações de impulsos, os símbolos resultam da tradução ou da deformação abstrativa de impulsos.

Fazemos distinção entre símbolos sem enquadramento (ponto, reta, reta quadrada, curva, cruzamento de retas, cruzamento de curvas, cruzamentos de retas e curvas, espirais, etc.) e símbolos com enquadramento (estes se configuram quando retas e curvas se ligam em circuito, separando o espaço externo do interno, ao qual chamamos "campo". Exemplos: círculo, triângulo, quadrado, losango e formas mistas que encerram espaço).

Onde se cruzam retas e/ou curvas, formam-se centros manifestos.

Os símbolos com enquadramento (que incluem um campo) têm um centro tácito, resultante das linhas imaginárias que unem os centros manifestos. Exemplo: em um quadrado, o centro tácito resulta do cruzamento de diagonais traçadas dos quatro ângulos, que são os centros manifestos.

Se um símbolo é colocado no campo de outro, o primeiro torna-se um de seus centros manifestos.

Alguns símbolos sem enquadramento tendem a deslocar a energia da imagem para fora deles; isto acontece com as pontas, em geral. Outros símbolos tendem a deslocar a energia para dentro deles; é o caso dos símbolos em curva.

Nos símbolos com enquadramento, a energia se concentra nos centros manifestos e nos tácitos com intensidade diferente.

O ponto, como não tem enquadramento, é só um centro manifesto que pode levar energia em qualquer direção.

O círculo, por não ter centros manifestos, concentra toda sua energia no centro tácito.

pg. 80 - figuras

Se uma pessoa imagina ou sonha uma cena, na qual está incluída, será ela mesma o centro manifesto mais importante. Se está fora do campo será centro excluído e a energia se transladará para o interior do campo. Exemplo: O sujeito sonha com um pequeno parque no qual há alguns monumentos e um lago. Não pode entrar porque um cachorro defende o acesso.

fig. pg.83

A energia tende a transladar-se para o interior do campo e, dentro dele, para os centros manifestos; mas acontece que há um impedimento, que ocasiona fortes tensões.

EXERCÍCIOS DE SIMBÓLICA

Exercício nº 1

Reduzir a símbolo o recinto de trabalho, estudando centros manifestos e tácitos. Explicar as acumulações, dispersões e deslocamentos de energia. Compreender os pontos de tensão

Exercício nº 2

Reduzir a símbolos as diferentes relações que se estabelecem entre duas pessoas, estudando centros manifestos e tácitos, acumulações, dispersões e deslocamentos de energia. Constatar os pontos de tensão.

Exercício nº 3

Reduzir a símbolo as relações entre cinco pessoas, distribuindo-as por suas afinidades ou interesses, do seguinte modo: A) se o interesse é comum, dentro de um círculo; b) se há dois interesses opostos, nos centros manifestos de uma mandorla; c) se há mais de dois interesses, nos centros manifestos, no centro tácito e, talvez, em algum centro excluído; d) trabalhar com um triângulo; e) trabalhar com um quadrado.

Exercício nº 4

Reduzir a símbolo uma cena de um sonho, estudando centros manifestos e tácitos, acumulações, dispersões e deslocamentos de energia. Compreender as dificuldades e empecilhos como pontos de tensão. Compreender os pontos de distensão. Em geral, considerar toda "resistência" como tensão, e toda depuração de "resistências" como distensão. Observar a que altura e profundidade do espaço de representação se localiza a cena e suas resistências.

Exercício nº 5

Praticar diferentes reduções simbólicas de uma mesma situação cotidiana, destacando sempre os centros manifestos, os tácitos, as acumulações, as dispersões, e os deslocamentos de energia.
Compreender as resistências e as superações de resistências.

LIÇÃO 29

Introdução à Transferência

Alegórica

Numa seqüência associativa, podem-se distinguir diferentes imagens e também diferentes "argumentos", que servem de ligação ou de traço de união às representações.

Suponhamos o caso de um quadro, no qual estão representados diferentes objetos: vemos ali, no lado esquerdo, um trigal e alguns segadores na parte central e ao fundo, uma cidade na qual se destaca o conjunto

fabril. O dia é radiante. À direita e quase em primeiro plano, há crianças que brincam com cães perto da casa. Uma mulher chama para o almoço batendo numa frigideira. O conjunto é agradável e reflete o trabalho e a cordialidade quase familiar das pessoas do campo.

Distinguimos, na cena descrita, imagens que se integram ao conjunto argumental. É claro que com as mesmas imagens, mas apresentadas e colocadas de outro modo, o argumento poderia variar consideravelmente. Por exemplo: as crianças batem nos cães com a frigideira; os segadores abandonaram os instrumentos de lavoura; a casa está em ruínas; o céu tem, agora, uma coloração sinistra, enquanto a fumaça da fábrica, ao longe, assemelha-se à um incêndio.

Em toda cena configurada por associações livres, distinguimos entre temas (imagens) e argumento. Os temas denotam o jogo das tensões e das distensões ao abrir-se caminho entre dificuldades e trabalhar catarticamente. Por sua vez, os argumentos mostram o clima no qual se desenvolve a cena

Temas e argumentos costumam coincidir. Em tais casos, bastará compreender que função desempenham os temas numa determinada cena, para entender que solução transferencial o argumento está propondo.

No entanto, as imagens podem não coincidir com o clima. Por exemplo: um sujeito sonha com um trem que avança em sua direção em disparada e, ao invés de angústia, sente uma alegria festiva.

Ocorre, também, a não-coincidência entre imagens e climas na vida cotidiana. Por exemplo: Uma pessoa recebe uma boa notícia, imagina a cena favorável que lhe é transmitida, e fica deprimida.

Existem outros casos nos quais o clima de base permanece irremovível, ainda que variem as representações, sem que o sujeito possa compreender os motivos de tal clima. É como se o clima em questão não estivesse ligado a imagens (pelo menos visuais) e, portanto, não pudesse ser convenientemente transferido.

Se nos recordamos do que foi oportunamente explicado a respeito dos devaneios primários, secundários e núcleo de devaneio, compreenderemos agora que este último é uma espécie de clima fixado que não varia conforme as percepções e representações cotidianas correspondentes, mas sim, determina compensatoriamente as atividades no mundo e gera diferentes devaneios, como "tentativas" transferenciais que não conseguem resolver o deslocamento do clima básico.

Na prática transferencial, freqüentemente nos encontramos com o núcleo de devaneio (com o clima básico determinante), muito difícil de modificar, mas, também, com climas profundos que podem ser transformados, utilizando-se imagens e procedimentos adequados.

Em geral, diremos que é de interesse toda imagem ou todo clima que se repete em diferentes cenas. Por exemplo, o sujeito sonha, em diferentes ocasiões, com diferentes argumentos, mas aparece sempre uma mesma pessoa ou um mesmo objeto, ou, ao contrário: o sujeito sonha com diferentes temas, mas se repete o mesmo argumento.

Poder captar uma imagem ou um clima repetitivo já é um fio condutor bem importante, que permitirá orientar os procedimentos transferenciais.

Vejam, agora, a que categorias gerais podemos reduzir os temas, a fim de trabalharmos com maior facilidade. Depois faremos o mesmo com os argumentos.

TEMAS

A) *Continentes*: São aqueles objetos que encerram, guardam ou protegem outros. O continente maior de uma determinada cena pode ser reduzido a símbolo para compreender o enquadramento de tensões, dentro do qual (campo) se desenvolve a cena.

B) *Conteúdos*: São os objetos, pessoas, situações, etc. que aparecem dentro de um continente. Os conteúdos podem ser manifestos, quando as imagens aparecem, e tácitos, quando não aparecem mas "sabe-se" que estão presentes.

C) *Conectivas*: São elementos que unem continentes entre si, conteúdos entre si ou continentes a conteúdos. As conectivas podem ser de facilidade (por exemplo: pontes, veículos, caminhos, escadas, comunicações sígnicas diversas, como o gesto, a linguagem, etc.), ou de impedimento (as mesmas conectivas ao não cumprir

com sua função, por exemplo: pontes quebradas, veículos atolados ou fora de controle, caminhos inundados, escadas perigosas, linguagens estranhas ou que criam confusão, etc.).

D) *Atributos*: São elementos que têm valor transferido de outros por associação de similitude, contigüidade ou contraste (por exemplo: um objeto adquire importância por ser o presente de um amigo; uma vestimenta, por pertencer a uma determinada pessoa; um valor ou um sistema de valores, ao ser representado alegoricamente: a justiça como uma mulher com olhos vendados, a balança em uma das mãos, a espada na outra, etc.).

E) *Níveis*: As imagens localizadas em diferentes planos da mesma cena determinam níveis (por exemplo: uma colina e um vale), ou as diferenças de tamanho (gigante- anão), ou as diferentes funções e papéis entre si (chefe-subordinado).

F) *Momentos de processo*: Tais são os casos das idades (ancião, adolescente, criança); transformismos (uma pessoa se transforma em outra ou em um objeto); inversões (casos particulares dos transformismos por exemplo: o sapo se converte em príncipe).

G) *Texturas, cores, sons, odores, etc.*: Estão sempre relacionados com o sentido do produtor do sinal traduzido ou deformado. Com respeito às texturas, deve-se acrescentar que as imagens visuais, como pontas, gumes, objetos cortantes, etc., também produzem diferentes sensações ou registros tácteis e cenestésicos. Este ponto é de importância, uma vez que continuamente se efetuam traduções dos impulsos dos sentidos externos em sensações tácteis e cenestésicas. Isso explica por que uma visão desagradável é acompanhada de registros físicos. De outro modo, um espetáculo doloroso, por exemplo, não teria ressonância nos espectadores.

H) *Funções*:

1) Defensores: cuidam ou defendem algo, impedindo o acesso ou a livre passagem através deles. Entre os defensores aparecem aqueles com função definida e outros mais encobertos, como são as trapaças, os enganos e as seduções, que desviam dos objetivos propostos,

2) Protetores: ajudam a chegar ou a avançar até determinados objetivos; tal é o caso dos guias ou de certos objetos mágicos e técnicos.

3) Intermediários: costumam ser representados por seres aos quais é necessário recorrer a fim de se obter algum benefício (por exemplo: personagens a quem se deve pagar ou convencer, para conseguir ser transportado a algum lugar, ou para que outorguem algum atributo). Também há situações intermediárias, pelas quais é necessário passar, a fim de conseguir um benefício (por exemplo: estados de sofrimento ou de "prova").

4) Centros de poder: objetos ou lugares que possuem uma virtude transformadora (por exemplo: a água ou o fogo da imortalidade; a ilha da felicidade; a pedra filosofal, etc.). Ao final de toda busca (na qual aparecem diferentes funções) está um centro de poder, uma imagem que representa idealmente o desejo de distensão plena e duradoura. Às vezes, é possível que se conheça um desses centros, sem todavia poder-se chegar até ele (centro manifesto, rodeado de labirintos ou de defensores que impedem o acesso). Sucede, também, em certas ocasiões, que o sujeito se vê em contínua busca de um centro de poder desconhecido (centro tácito). Nesse caso, há um clima que não se pode fixar a

uma determinada imagem, necessária para poder efetuar a transferência de cargas. Também as imagens idealizadas do sexo oposto desempenham essa função transformadora do "centro do poder" (por exemplo: Lilith ou Abraxas; a Grande Mãe e o Grande Pai; os Gigantes ou as Grandes Sombras, como tradução de impulsos sexuais femininos difusos. As dançarinas ou mulheres esquivas, com suas vestes cambiantes, como tradução de impulsos sexuais masculinos mais formigantes e localizado). Esses temas transformadores levam, amiúde, a descargas sexuais, cumprindo-se, assim, a função catártica; porém, do ponto de vista transferencial, as imagens idealizadas do sexo oposto mostram instâncias de dificuldade ou da integração de conteúdos profundos.

Argumentos

Os argumentos resultam das relações que os temas estabelecem entre si. Às vezes, a mobilidade de uma só alegoria (como somatória de temas diversos) pode constituir-se em argumento.

De todo argumento deve-se extrair o clima. No entanto, há climas que não correspondem ao argumento e, às vezes, climas que não estão relacionados com imagens visuais, como acontece na vida cotidiana.

Como veremos mais adiante, quando um clima não está ligado a imagens visuais, ou não corresponde a um argumento, haverá que propor imagens que lhe correspondam, a fim de se poder efetuar transferências de cargas.

Eis os principais tipos de argumentos:

A) *Catárticos*: São aqueles nos quais o sujeito sente alívio de tensões. Quase sempre estão relacionados com o riso, o choro, a confrontação agressiva e o ato amoroso (a piada é um bom exemplo de argumentos catártico). Se, no desenvolvimento de um argumento catártico, não se efetua a descarga de tensões, a frustração emergente revela uma tensão que permanece irresolvida, e que está associada com alguns temas do argumento. Se os temas se repetem em outros argumentos (por exemplo: a mesma casa ou a mesma pessoa, porém em outro contexto), a tensão permanente está claramente associada.

B) *Transferenciais*: são os argumentos nos quais o sujeito sente uma transformação, uma mudança de enfoque ou de "sentido", depois de realizados. Se o mesmo argumento (por exemplo: o buscar ou fugir de algo) se repete sempre sem se concretizar, é evidente o clima a ser trabalhado, propondo-se diferentes temas, até que se produza a transferência.

C) *Ocasionais*: são aqueles que revelam tensões ou climas de situação. Sua matéria-prima é variável e recente. Estes argumentos servem a processos catárticos e transferenciais momentâneos e a ordenamento de dados mnemônicos.

Análise Alegórica

1) Dado um tema ou argumento alegórico, é necessário começar por reduzir o enquadramento. Esse trabalho revelará o sistema de tensão mais geral, as acumulações, dispersões e deslocamentos de energia. Possibilitará, outrossim, que se compreendam as resistências e superações tensionais.

2) Efetuada a redução simbólica do enquadramento, procede-se à análise e agrupamento de todos os temas e argumentos apresentados.

3) Uma vez realizado o agrupamento de temas e argumentos, procede-se à definição dos climas. Estas definições constituem o resumo da análise feita anteriormente.

Interpretação Alegórica

Dado um resumo alegórico, poder-se-á interpretá-lo, caso se disponha de outros resumos anteriores e/ou posteriores. Isto é necessário para se saber se os fenômenos são catárticos, transferenciais ou ocasionais.

Deve-se entender que não é possível uma interpretação alegórica sem contar com um processos de várias cenas.

Obtida a interpretação, efetuar-se-á a síntese. Frequentemente, comete-se o erro grosseiro de interpretar qualquer tema com base em significados preestabelecidos. Por exemplo, a imagem de um homem que impede a passagem pode ser interpretada estranhamente como a dramatização do pai que castiga, ou coisas desse estilo. Para nós, tal imagem será agrupada com a de outros "defensores" e revelará simplesmente tensões não-resolvidas que impedem o deslocamento de energia de umas imagens a outras. Quando falamos de "interpretação", fazemo-lo com referência ao processo que seguem os temas e argumentos, de maneira a podermos compreender que funções estão desempenhando: que tensões eles revelam, que climas expressam, e que dificuldades ou vantagens oferecem as diferentes técnicas transferenciais que deverão se aplicadas.

Exercícios de Alegórica

Exercício nº1 - (redução simbólica)

Dado um conto (ou lenda) infantil, reduzir o enquadramento maior a símbolo, explicando acumulações, dispersões e deslocamentos de energia. Compreender as tensões e distensões.

Exercício nº 2 - (análise alegórica)

Analisar e agrupar todos os temas e argumentos apresentados no conto.

Exercício nº 3 - (resumo alegórico)

Definir os climas.

Exercício nº 4 - (interpretação alegórica)

Explicar o que resolve (e o que não resolve) o conto, do ponto de vista catártico e transferencial.

Os quatro exercícios propostos, são relativamente fáceis de efetuar no caso de mitos, contos e lendas, que costumam obedecer a uma sorte de processo interno, ou seja: partir de um começo, até um enredo, um desenlace a um final.

Se quisermos efetuar exercícios com um sonho ou um devaneio pessoal, os casos 1, 2 e 3 poderiam ser resolvidos sem dificuldade. O caso 4 precisaria de vários sonhos ou devaneios seguidos para compreender o processo. No entanto, existem sonhos e devaneios nos quais se desenvolve um processo interno semelhante ao das lendas, sendo, então, possível a interpretação alegórica.

LIÇÃO 30

Sondagem Transferencial

Com as explicações dadas nas lições anteriores, estamos em condições de enfrentar estudos de certa profundidade a respeito dos símbolos e alegorias no campo da produção individual (em sono, semi-sono e vigília) e também no terreno da produção coletiva (em contos, lendas, mitos, arte, religião, etc.).

Condutas individuais ou grupais podem, também, ser estudadas do ponto de vista simbólico e alegórico.

Mas, agora, vamos utilizar esses conhecimentos como simples auxiliares das técnicas transferenciais.

Recordemos que, neste curso de operativa, estamos trabalhando com técnicas catárticas, com o objetivo de produzir descargas de tensões, que seria impossível conseguir por outros meios. Devemos, também, operar com técnicas transferenciais que nos permitam mobilizar e integrar conteúdos psíquicos.

Consideramos, por todo o exposto, que o leitor já sabe quais são as circunstâncias nas quais se deve usar uma técnica ou outra.

I. Indicadores

As racionalizações, ocultamentos, esquecimentos, esquecimentos e bloqueios em geral indicam resistências à ab-reação catártica. Vencer essas resistências, permitindo que as tensões se manifestem como descarga, é um problema técnico.

Assim sendo, os conteúdos fixados oferecem resistência quando se trata de mobilizá-los e integrá-los ao processo da consciência. Em princípio, os indicadores de resistência são os mesmos que aparecem ao aplicar as técnicas catárticas; mas, além desses, existem outros, ligados estreitamente à configuração e dinâmica das imagens.

Para toda a operativa (catarse e transferenciais) vale o mesmo princípio: detectar e vencer resistências. É necessário, pois, compreender quais são os indicadores de resistência e quais os indicadores de que tais resistências tenham sido superadas. No caso da catarse, já foram suficientemente estudados. No caso da transferência, passamos agora a sua explicação.

II. Indicadores de resistência

Uma das primeiras condições a ser cumprida no processo transferencial é que o sujeito associe imagens livremente e, tanto quanto possível, imagens visuais. Para que isso se faça com desenvoltura, procura-se trabalhar em nível de semi-sono ativo, durante o qual o sujeito irá descrevendo suas cenas mentais ao guia, enquanto este se limitará a dar direção às imagens. O guia, porém, não deve sugerir imagens, com o que, aliás, estaria transmitindo que o sujeito relata, ocupando-se em dirigí-las às diferentes profundidades e alturas do espaço de representação, efetuando transformismos, contrações e expansões de imagens quando surgirem indicadores de resistência.

Vejamos os principais indicadores:

1) Resistências de racionalização, ocultamento, esquecimento e bloqueio. Indicam fortes tensões. Nestes casos, o guia procede com uma sondagem catártica de realimentação, até que tais resistências sejam superadas. Se as dificuldades continuam, a catarse deverá ser profunda.

2) Dificuldade nos deslocamentos verticais. Ocorre quando o sujeito não pode subir às "alturas" ou descer às "profundezas". O guia, então, fará com que o consiga mediante repetições e proporcionando-lhe ajudas alegóricas de conectivas ou determinados atributos. Essas ajudas, que deverão ser de uso freqüente, estarão sempre referidas a vencer resistências, e serão mais ou menos harmônicas dentro das cenas do sujeito, de maneira que possa evitar-se a infiltração de conteúdos próprios do guia.

3) Dificuldades nos deslocamentos horizontais. Ocorre quando o sujeito não pode "aumentar" ou "diminuir" sua própria imagem, ou outra que ele vivencia como dificultosa, perigosa, etc. O guia dará ajudas alegóricas, até que se vença a resistência.

5) Dificuldade nos transformismos. Ocorre quando o sujeito não pode mudar sua vestimenta ou seu aspecto, bem como papéis, idades, níveis, etc. Ocorre, também, quando não pode operar inversões de imagens que criam climas negativos, em imagens positivas. O guia apelará para recursos alegóricos de ajuda.

6) Dificuldade na adesão de um clima a imagens. O guia deverá pedir ao sujeito que busque imagens, até que o clima "encaixe" em uma cena recordada ou fictícia. A dificuldade estará superada, unicamente, quando o sujeito perceber a real correspondência entre clima e imagens. Quer dizer, se o registro emergente dessas operações é artificial, o trabalho precisará continuar até que se produza um "encaixe" realmente sentido como tal pelo sujeito.

7) Dificuldade na dissociação entre imagem e clima. O guia sugerirá o deslocamento do clima para outras imagens, até que as originais percam força emotiva.

8) Irrupção catártica no processo transferencial. Será necessário permitir que o sujeito se expresse totalmente; suspende-se, porém, o processo transferencial, até que o sujeito esteja novamente em condições de seguir as direções que o guia lhe propõe. Este caso é diferente das manifestações catárticas, que acompanham a transferência, mas que não interrompem o processo de direção executado pelo guia.

9) Excesso de velocidade nos deslocamentos. O sujeito passa de uma cena a outra ou entre imagens tão rapidamente, que não consegue perceber bem do que se trata, obstruindo, desse modo, a descrição. Será necessário conduzir o processo com maior lentidão, fazendo com que o sujeito coloque os objetos que ele visualiza a grandes distâncias entre si, de maneira que o "percurso" de um a outro exija um tempo maior. Outro recurso é o de pedir ao sujeito, que dê muitos detalhes de cada um dos objetos visualizados.

10) Rebate de altura. Em uma subida ou descida, o sujeito se encontra, subitamente, relatando cenas do plano oposto. O guia deverá retomar o processo e servir-se de ajudas alegóricas no momento em que se efetuar o rebate.

11) Rebate o nível. Ocorre quando, por pressão de conteúdos opressivos, sobressaltos ou outros fatores acidentais, o sujeito continua o processo, mas com uma tendência marcante para a racionalização. Ocorre, também, quando o sujeito bloqueia a seqüência. O guia deverá suspender e recomençar o trabalho.

12) Dificuldade na visualização de imagens. Apesar disso, o guia empreenderá o trabalho. Graças a isso e aos exercícios que o sujeito efetuará por conta própria, a formação de imagens poderá ir sendo reconstituída em sessões posteriores.

Analisados assim os indicadores e a forma de tratá-los, compreende-se de que maneira o que se estudou em simbólica e alegórica pode ser utilizado de um modo auxiliar pelo guia, ao proporcionar ajudas não-rationais (alegóricas, por exemplo), para que o processo se desenvolva sem os rebates de nível que ocorreriam, caso o sujeito irrompe em um sistema de ideação crítico e autocrítico.

Repetimos que a simbólica em matéria de transferência desempenha um papel eminentemente auxiliar, mais do que interpretativo, como ocorre em outros campos.

Exercício de sondagem transferencial de resistências

O guia pede ao sujeito que conte uma piada. Depois, solicita-lhe que represente a si mesmo como o personagem central da piada (ou como um dos personagens, segundo o caso), exercitando: subidas e descidas; avanços e retrocessos; expansões (aumento da imagem) e contrações (redução da imagem). Caso por caso o sujeito deverá relatar tudo o que sucede nas cenas, comentando os climas que as acompanham. O guia tomará nota de todos os indicadores de resistência que irão aparecendo e, neste exercício, não tentará vencer nenhuma das resistências para observar. Terminada a sondagem de resistências, sujeito e guia discutirão o significado das resistências encontradas, tratando de relacioná-las com condutas cotidianas ou com fatos biográficos. Poderá tentar-se, ademais, uma simples redução simbólica dos enquadramentos gerais e uma breve síntese de temas e argumentos. Posteriormente, guia e sujeito inverterão os papéis.

LIÇÃO 31

Sondagem Transferencial

As três técnicas principais de transferência são: níveis, transformismos e expansões.

I. Técnica de Níveis

Esta técnica trabalha com diferentes níveis do espaço de representação, em sentido vertical. Estes níveis espaciais não devem ser confundidos com os níveis de consciência.

Efetivamente, no sono, por exemplo, o sujeito pode "subir" ou "descer" em seu espaço interno, sem por isso despertar.

Quando se trabalha com esta técnica, o guia começa por sugerir ao sujeito que represente a si mesmo em um plano que poderíamos chamar "médio". Esse plano corresponde, mais ou menos, ao da percepção habitual.

Logo que o sujeito conseguiu visualizar-se, o guia lhe sugere que desça. Surge, aqui, a primeira dificuldade, pois o sujeito terá que descobrir como fazê-lo. Conhecendo os indicadores de resistência e suas soluções, o guia intervirá cada vez que apareça, dificuldades.

A regra geral de toda transferência é que se deve vencer toda e qualquer resistência, a fim de que as cargas se desloquem; porém, como fazê-lo? Em geral, deve-se agir de maneira que o sujeito enfrente toda dificuldade que apareça, desde que conte com a possibilidade de vencê-la. Caso contrário, se uma resistência fosse mais forte que o sujeito, este sofreria uma frustração que, posteriormente, aumentaria a resistência.

Em transferência fala-se de "persuasão" das resistências, querendo com isso indicar que elas devem ser enfrentadas diretamente, sempre que não superem o sujeito. Caso contrário, o guia deve intervir apoiando a cena com alguns recursos alegóricos ou, às vezes, convidar o sujeito a buscar, partindo de uma perspectiva mais favorável, uma via mais fácil para chegar novamente à resistência.

Seguindo a idéia da persuasão da resistência, é preferível que o guia sugira a reconciliação com um defensor, que impede agressivamente uma entrada, ao invés de uma luta violenta. Outro recurso semelhante, nesses casos, é o do pagamento ou troca alegórica para persuadir aquele que dificulta o acesso.

Nas descidas aparecem, freqüentemente, seres estranhos que o guia pode converter em aliados, para que o sujeito continue seus deslocamentos.

Quase sempre, à medida que se desce, o espaço de representação vai-se escurecendo, seguindo-se, com isso, um sistema de associação próprio da vigília e da experiência cotidiana, no sentido de que nas profundezas está a escuridão (seja terrestre ou marítima). Acontece o contrário na direção ascendente, uma vez que nas alturas está o sol, o céu puro (mais além das nuvens de tormenta, por exemplo), etc. Existe, porém, outro fenômeno que coincide com a percepção do mundo externo, sem por isso depender dela. Em geral, acontece que, à medida que o sujeito desce em seu espaço, afasta-se de seus centros ópticos, escurecendo-se a cena e aparecendo em "tela" representações traduzidas ou deformadas do intracorpo (cavernas com animais, como representação da própria boca, língua e dentes; tubos de descida, como alegorização do esôfago; balões ou seres alados que se movem ritmicamente, como representação dos pulmões; barreiras que imitam o diafragma; seres tentaculares, labirintos e passadiços relacionados com diversas partes do aparelho digestivo; cavernas cálidas ou asfíxias, às vezes iluminadas por fogueiras mortíferas, como deformação e tradução de registros cenestésicos sexuais; texturas aquáticas, barrentas ou viscosas, como representação de humores ou substâncias que operam no intracorpo, etc.).

À medida que o sujeito sobe, o espaço vai-se aclarando, ao mesmo tempo que a respiração vai-se fazendo profunda, produzindo-se traduções pulmonares com novos seres alados, desta vez luminosos como anjos, aves, etc.

Existe certa profundidade-limite, além da qual é possível descer... Ali, a escuridão é total. Nas alturas, por cima do céu iluminado, do sol e das estrelas, ocorre o mesmo fenômeno: escuridão total. O escurecimento final, tanto nas subidas como nas descidas, coincide com os limites do próprio corpo. Por certo, tais limites são difíceis de tocar, uma vez que se produzem freqüentes rebates; servem, porém, para a continuidade das cenas.

Na técnica de níveis, não se deve confundir a luz proveniente de um determinado foco (luzes subterrâneas, fogos vulcânicos, cidades iluminadas embaixo das águas, etc.; inversamente, o sol, a lua, as estrelas, as cidades de luz, os objetos cristalinos ou radiantes, etc.) com a iluminação geral do espaço, que é a que revela o nível da representação.

Como exceção a tudo o que se explicou até aqui, deve-se considerar o caso posterior ao de escuridão-limite (seja em descida ou subida), em que todo o espaço de representação fica iluminado. Esta iluminação é independente de qualquer foco, mesmo que anteriormente tenha sido localizado. Tal exceção não costuma ocorrer nos processos transferenciais, porém é um caso conhecido pelos místicos de diferentes épocas e regiões.

Têm-se notícias desse fenômeno também por testemunho de pessoas à beira da morte, ou que tenham "regressado" da mesma, depois de ter sido declarada sua morte clínica.

Sintetizando a técnica de níveis, dizemos que se começa no plano médio, se desce até limites aceitáveis de visualização e mobilidade de imagens, retoma-se o mesmo caminho pelo qual se desceu, até chegar ao plano médio. Dali, sobe-se até limites também aceitáveis, e se desce fazendo o mesmo caminho até chegar ao plano médio. Sempre se começa e se conclui no plano médio, tirando o sujeito ao final de suas cenas mais ou menos irracionais até um sistema de representação cotidiano. Nele, as associações livres começam a ceder, frente à racionalização que o guia lhe sugere. Pretende-se que a sensação de "saída" do processo transferencial seja gradual e reconfortante.

Em nenhum caso deve-se sugerir a saída de um modo abrupto ou de um plano que não seja o médio.

II. Técnica de Transformismo

Atua mantendo-se no plano médio de representação. Como de costume, o sujeito visualiza a si mesmo. O guia o convida a deslocar-se para a "frente", como se estivesse caminhando por uma dada cena, sugerida por ele mesmo para o começo do trabalho.

Quando a cena adquire a desenvoltura típica dos processos de associação livre, o guia propõe mudanças nas roupas do sujeito; depois, mudanças nas diferentes imagens que vão aparecendo, até detectar resistência. Toda resistência que se encontra deve ser convenientemente superada.

Às vezes, acontece que os transformismos não oferecem maiores resistências, mas sim a passagem de um ambiente a outro, sair ou entrar em um recinto, etc. Tudo isso deverá ser vencido com ajudas alegóricas, ou transformando umas imagens em outras.

Continua-se o trabalho efetuando o regresso ao ponto inicial. Em seguida mediante racionalização, tira-se o sujeito, da cena, sempre de um modo amável e gradual.

III. Técnica de Expansões

Trabalha tanto o nível vertical (técnica de níveis) como no horizontal (técnica de transformismos). É utilizada quando, nos temas ou argumentos, ocorrem encerramentos, obstruções ou incompatibilidade por questões de tamanho. Também quando existem desproporções de tamanho entre a imagem do próprio sujeito e um objeto através do qual se quer passar (corredores que se fecham, buracos de fechadura, degraus demasiado separados ou altos para a passagem, etc.). Podem, também, ocorrer casos de desproporções em relação a objetos que queremos fazer passar ao interior do sujeito (uma fruta que se deseja comer aparece grande ou pequena demais). Produzem-se, também, dificuldades na relação entre seres, pelo mesmo motivo (gigantes e anões), ou desproporções na própria figura (cabeça descomunal e membros muito finos), etc.

Quando se apresentam dificuldades dos tipos já mencionados, o guia sugere expansões ou contrações das imagens afetadas, até que a cena se torne proporcional. Às vezes, é necessário lançar mão de recursos alegóricos, a fim de facilitar a integração de imagens em um determinado argumento.

Quando aplicar cada uma das técnicas?

Em geral, trabalha-se dirigindo o sujeito segundo a técnica de níveis; porém, à medida que esta se desenvolve, aparecerão resistências relacionadas com os deslocamentos horizontais ou com os tamanhos das imagens. Portanto, serão utilizadas as técnicas de transformismos e expansões no momento em que se detectam as resistências correspondentes dentro da técnica geral de níveis. Somente no caso em que, por sessões anteriores, ficou claro que o problema fundamental do sujeito se refere a resistências nos transformismos ou nas expansões, serão utilizadas diretamente estas técnicas prescindindo dos deslocamentos por níveis verticais.

Exercícios de Sondagem e Deslocamento Transferencial

O guia pede ao sujeito que conte uma piada. Depois, solicita-lhe que represente a si mesmo como personagem principal da piada (ou como um dos personagens, segundo o caso), executando a técnica de níveis.

Cada vez que o sujeito se depara com uma resistência, o guia o fará vencê-la, usando técnicas de transformismo e expansão, conforme o caso.

Será necessário que o sujeito relate tudo o que vai sucedendo nas cenas, inclusive os climas que as acompanham.

Terminada a sondagem e vencidas as resistências, sujeito e guia discutirão o significado das resistências encontradas e as dificuldades em vencê-la, usando técnicas de transformismo e expansão, conforme o caso.

Será necessário que o sujeito relate tudo o que vai sucedendo nas cenas, inclusive os climas que as acompanham.

Terminada a sondagem e vencidas as resistências, sujeito e guia discutirão o significado das resistências encontradas e as dificuldades em vencê-las, tratando de relacioná-las com condutas cotidianas ou com fatos biográficos. Poderá intentar-se, ademais, uma simples redução simbólica dos enquadramentos gerais e uma breve síntese de temas e argumentos. Posteriormente, guia e sujeito trocarão de papéis.

A sondagem transferencial é uma prática que não requer maiores preparos nem requisitos prévios. Pode-se efetuar a mesma em nível vigílico, sempre que o sujeito possa colocar-se em um estado de não racionalização, e no qual as associações fluam livremente.

Podemos resumir dizendo que com apenas dois procedimentos - o de sondagem catártica de realimentação e o de sondagem transferencial - um guia experimentado pode levar um sujeito a descargas ou a deslocamentos de certa profundidade, segundo o caso. Tudo isso se poderá realizar, ainda, com sujeitos que não tenham nenhum conhecimento desses temas. Está claro que, para realizar processos catárticos e transferenciais mais profundos, o sujeito necessitará de uma bagagem de informações semelhante à do guia.

LIÇÃO 32

Transferência de Imagens

Pode-se trabalhar com as sondagens transferenciais (assim como com as sondagens catárticas) em numerosas situações da vida diária, sem que o sujeito necessite de conhecimentos especiais.

Quando se quer realizar transferências profundas, porém, faz-se necessário que o sujeito disponha de suficientes dados sobre esses temas. O principal motivo disso é que toda sessão transferencial profunda termina com uma discussão vigílica entre guia e sujeito, sendo este último quem, em definitivo, interpreta e ordena seu próprio processo.

A discussão vigílica exige conhecimentos especiais por parte do sujeito, pois, de outro modo, as interpretações do guia acabariam sendo a projeção de seus próprios conteúdos. Ocorre, ademais, um fenômeno posterior: o da elaboração pós-transferencial, na qual o sujeito integra verdadeiramente os conteúdos mobilizados no trabalho anterior. Nessa elaboração, o sujeito deve contar com recursos próprios, que dispensem a ajuda do guia.

Em quais casos se apela para a Transferência profunda?

- Quando interessa compreender mecanismos complexos da consciência.
- Quando se deseja superar problemas biográficos que continuam pressionando na situação atual, sem uma solução.
- Quando se quer provocar deslocamentos e integrações de importância.

Em quais casos não se apela para a transferência profunda?

- Quando o sujeito mostra sintomas de dissociação psíquica.
- Quando o sujeito considera o trabalho um sistema terapêutico.
- Quando o sujeito pretende resolver problemas que deveriam ser superados com o exercício de práticas anteriores.
- Quando o sujeito se encontra prestes a resolver problemas catarticamente.

Passos da Sessão Transferencial.

1) Preparação: definido o interesse do sujeito quanto à realização de um processo transferencial, o guia tomará nota de suas falhas orgânicas e sensoriais, que serão levadas em conta como possíveis produtoras de sinais.

Em um ambiente adequado, guia e sujeito sentar-se-ão comodamente, um ao lado do outro. Será necessário que a iluminação seja suave e, se possível, difusa.

Será solicitado ao sujeito um relaxamento completo e profundo.

2) Entrada: será pedido ao sujeito que apresente um fato biográfico, um sonho ou uma imagem de seu interesse. Recomendemos o que dissemos anteriormente a respeito da "persuasão" das resistências ao Transformismo dessa imagem for muito grande, deveremos fazer entrar em cena uma outra pessoa e dar-lhe os atributos da primeira, a fim de que o clima se transfira. Da segunda se passará a uma terceira, a assim por diante).

3) Desenvolvimento: o guia sugerirá as direções do caso, partindo sempre do plano médio e baseando-se na imagem dada pelo sujeito. Ao surgirem resistências, o guia ajudará a vencê-las do modo já estudado. No desenvolvimento, serão usadas as três técnicas conhecidas: níveis, transformismos e expansões. O guia anotará as resistências que não tenham sido vencidas satisfatoriamente durante a sessão, ou então que, embora apareçam diferentemente em diversas cenas, têm entretanto a mesma origem.

4) Saída: tendo chegado ao ponto inicial, depois de percorrer retroativamente todos os percursos anteriores, o guia promoverá um clima de reconciliação do sujeito consigo mesmo, recorrendo a imagens agradáveis. A partir desse momento, começará a racionalizar progressivamente, até que o sujeito recupere seu nível vigílico habitual.

5) Discussão vigílica: depois de normalizada a situação do sujeito, começar-se-á a discussão com base no material recolhido. O sujeito deverá reconsiderar todo o trabalho efetuado, resumindo as dificuldades e resistências encontradas, e as resistências vencidas. O guia destacará os pontos esquecidos pelo sujeito.

Sujeito e guia efetuarão uma redução simbólica e um agrupamento alegórico, tentando uma síntese interpretativa. Esta síntese terá maior êxito ao longo de várias sessões transferenciais, quando se obtiver material suficiente de todo um processo. De qualquer maneira, será conveniente que se faça a síntese no fim de cada sessão.

6) Elaboração pós-transferencial: terminada a sessão e estabelecidos os itens para a próxima, o sujeito ficará sem guia nesse ínterim. Será conveniente, então, que ele analise seus sonhos noturnos, seus devaneios cotidianos, suas mudanças de enfoque com respeito à problemática interna e suas mudanças de conduta. Será conveniente que anote suas observações e que as leve às sessões seguintes como material complementar.

7) Conclusão do processo transferencial: não se pode fixar o número de sessões necessárias manifestado pelo sujeito, no início. De qualquer maneira será evidente o término de um processo quando o sujeito sinta, nas elaborações pós-transferenciais, registros de compreensão e "encaixe" de conteúdos até esse momento não integrados. Um indicador decisivo será a mudança de conduta referente a uma situação concreta que se deseja superar.

Observações:

Nesta forma de transferência, os temas vão coincidindo com os argumentos. Isso facilita as coisas, uma vez, se modificarem os temas de uma cena, operam-se também transformações dos climas que poderiam ser negativos.

Acontece, por vezes, não poder um clima deslocar-se por ser muito forte a resistência. Proceder-se-á, então, gradualmente, indo do tema firmemente ligado à carga negativa a um tema próximo, a fim de que o segundo adquira as conotações do primeiro (por exemplo: aparece um parente vestido de certa maneira, com uma determinada atitude e numa cena desagradável. Se a resistência ao transformismo dessa imagem for muito grande, deveremos fazer entrar em cena uma outra pessoa e dar-lhe os atributos da primeira, a fim de que o clima se transfira. Da segunda se passará a uma terceira, e assim por diante).

Recordemos o que dissemos anteriormente a respeito da "persuasão" das resistências. Em primeiro lugar, o guia nunca promoverá a irrupção súbita de imagens que o sujeito sente como perigosas. Guiará o sujeito no sentido oposto às resistências, com prudência e sem violências. Não o deixará desamparado diante de imagens que não possa sobrepujar. Evitará a confrontação direta, preferindo a persuasão (ou retrocesso), se o clima se tornar opressivo. Quando perceber que não lhe será possível resolver uma dificuldade, deixará seu tratamento para as próximas sessões, fazendo as devidas anotações.

Exercícios de Transferência de Imagens

Recomenda-se, antes de começar, reler os exercícios de sondagem transferencial de resistências e os de sondagem e deslocamento transferencial de resistências e os de sondagem e deslocamento transferencial.

Efetuar-se-á uma prática pedagógica, na qual um dos presentes será guia e o outro, sujeito. O restante dos participantes tomará notas. A discussão e contribuição final serão conjuntas.

Realizada a prática, os interessados poderão iniciar por conta própria (e somente aos pares) um processo transferencial de várias sessões. Guia e sujeito trocarão seus papéis, de maneira que o domínio das técnicas, por parte de ambos, seja equilibrado.

LIÇÃO 33

Transferência de Climias

Em distensão trabalhamos convertendo imagens tensas cotidianas e imagens biográficas. Foi uma tarefa adequada àquele nível. De um modo limitado, ali estava proposto o trabalho transferencial, com o objetivo de dissociar climias negativos relacionados com certas imagens, tratando, posteriormente, de positivar as emoções.

Quando falamos de transferência de climias, referimo-nos a uma forma particular de trabalho que é necessário realizar, sempre que num sujeito não se possa dissociar uma imagem de um clima, nem transferir essa carga a outros conteúdos, nem se possa positivá-la, porquanto existe somente o clima, mas sem referência a temas ou argumentos visualizáveis.

Se um sujeito sente um clima negativo a temas biográficos, cotidianos ou mesmo imaginários, a transferência de imagens renderá seus melhores frutos, porquanto, tendo imagens por base, será relativamente fácil conduzir o deslocamento de cargas. Que acontece, porém, quando alguém sente um clima de depressão, temor, insegurança ou angústia em geral? Que ocorre quando não há uma fobia relativa a objetos precisos; uma imagem obsessiva definida; uma compulsão para objetos ou fatos precisos, mas sim uma inquietação profunda, geral e difusa?

Respondemos essas perguntas dizendo que estamos em presença de climias sem imagens visuais (visto que, sem dúvida, atuam imagens cenestésicas, cinestésicas e de diferentes sentidos externos) e que estaremos em condições de transferir, modificar e integrar somente se conseguirmos associá-los a imagens prévias. Essa tarefa que temos pela frente na transferência de climias.

Requisitos para a transferência de Climias

Se for o caso de um sujeito que experimenta um clima pesado (não ocasional), negativo e difuso, antes de proceder com as sessões transferenciais, será importante saber se existem disfunções orgânicas que possam afetá-lo de um modo geral (por exemplo: disfunções glandulares, circulatórias, etc.). São muitos os casos em que a falha que produz tais climias é puramente física e de nenhum modo psíquica. O tratamento médico, ao corrigir o problema, pode solucionar a dificuldade.

Os problemas físicos produzem impulsos difusos, como os mencionados acima, e também imagens que, nas transferências normais, repetem-se deformadamente, mas em "lugares" idênticos do espaço de representação.

Ainda que não se possa corrigir a dificuldade física por meios transferenciais, o sujeito pode chegar a redimensionar o problema, a enfocá-lo sob um novo ângulo e, por último, a integrá-lo, se não houver solução médica para sua situação.

É, pois, um requisito importante (já mencionado anteriormente) que o sujeito, submetido à pressão desses climas difusos determinantes, recorra a um exame médico.

Outro requisito consiste em que o sujeito trata de encontrar sua origem no tempo (para isso poderá recorrer ao seu material autobiográfico, produzindo anteriormente). Detectado o início do problema, o guia poderá orientar-se melhor no processo.

Por último, é necessário saber se o sujeito não pode associar esses climas a imagens visuais pelo fato de não trabalhar com elas. Em tal caso, poder-se-á apelar para a transferência de climas; o sujeito fará por conta própria as práticas já recomendadas, a fim de corrigir o defeito.

O Tratamento dos Climas sem Imagens Visuais

Passo 1 - Preparação: Do mesmo modo que na transferência de imagens.

Passo 2 - Entrada: Do mesmo modo que na transferência de imagens, indo-se, agora, em busca do clima que se quer aderir à imagem. Depois, pedir-se-á ao sujeito que procure situações biográficas ou fictícias, nas quais o clima "encaixe" adequadamente e sem sensação de artificialidade. A seguir, o sujeito tratará de "encaixar" o clima em outras imagens, buscando sempre a melhor ligação.

Pode acontecer que se passe a sessão inteira nesse trabalho, sem se conseguir bons resultados. Em tal caso, nas sessões seguintes torna-se a fazer a preparação e a entrada, até que se encontre um bom "encaixe". Independentemente do número de sessões gastas neste "encaixe", uma vez conseguido, pedir-se-á ao sujeito que aperfeiçoe as imagens, até que o clima adquira toda sua força sugestiva.

Só se deve prosseguir quando o clima se vincular fortemente a temas e argumentos precisos. A etapa de associação do clima às imagens, estará completa, quando o sujeito, ao concentrar-se na cena, obtiver registros "verdadeiros" do clima em questão.

Amiúde, na tentativa repetida de adequar imagens ao clima difuso, o sujeito recorda a cena que realmente marcou o começo do problema. Em tais casos, trabalha-se seguindo os passos da transferência de imagens.

Conseguindo o "encaixe" e a firme associação, pode-se continuar com os passos seguintes, que são os mesmos da transferência de imagens.

Observações

À força de trabalhar com um clima e de reforçar seu registro, o sujeito pode desencadear uma descarga catártica que diminua o potencial necessário à associação com uma determinada imagem. Nestes casos, deve-se permitir que se produza descarga total, suspendendo, depois, a sessão.

Fica claro que se obterá um positivo alívio de tensões no sujeito; será necessário, porém, tirar conclusões de tal fato, dialogando com o sujeito, a fim de que aumente sua compreensão do fenômeno produzido.

É importante para o guia obter alguns dados biográficos do sujeito e, na medida do possível, material sobre devaneios, sonhos e alegorizações, para que a orientação seja mais fácil.

Às vezes, o clima difuso se confunde com tensões permanentes, diferentes daquelas que lhe dão origem, impedindo que o sujeito entre no nível necessário de semi-sono ativo. Considerando tal possibilidade, pode-se tentar uma sondagem catártica de realimentação. Pode ocorrer, por exemplo, que, produzida uma catarse, o clima cesse de atuar ou se manifeste com as imagens correspondentes que, habitualmente, se encontram amortecidas pelo sistema de tensões permanentes.

Exercícios de Transferência de Climas

Efetuar-se-á uma prática pedagógica, na qual algum dos presentes possa dispor de um clima difuso, ainda que não seja de grande importância, a fim de trabalhar no "encaixe" e associação de imagens.

O trabalho posterior entre duas pessoas dependerá da existência de um clima negativo decisivo, sem imagens. Assim sendo, não se trabalhará artificialmente com sujeitos, cujos climas estejam relacionados com imagens definidas.

Exercício de Transferência Negativa

Um trabalho muito útil a ser feito pelos interessados é o de associar um clima inibitório à imagem de um hábito nocivo (uso de tabaco, álcool, etc.). Primeiramente, o guia procederá de forma que o sujeito consiga uma boa imagem de si mesmo, realizando o hábito nocivo. Imediatamente, evocar-se-á uma imagem que produza um clima inibitório (algo repugnante, por exemplo) fazendo-a entrar na primeira cena. Procura-se que as imagens que agora configuram essa cena complexa se relacionem de modo mais estreito possível. Trabalhar-se-á, posteriormente, em produzir o deslocamento e "encaixe", do clima inibitório na imagem do hábito nocivo. Será necessário repetir várias sessões até que, ao evocar a imagem do hábito nocivo, surja firmemente associado a ele o clima inibitório.

A fim de acelerar o processo de "encaixe" e associação, o sujeito poderá repetir todo o trabalho por conta própria e várias vezes ao dia, até a sessão seguinte.

Atuando-se com esse sistema de reforço, bastarão duas ou três sessões para obter a transferência negativa.

Se, ao evocar o hábito em questão, o sujeito experimentar um clima inibitório intensivo, o guia lhe solicitará que abandone em definitivo o hábito a partir desse instante.

Essa técnica dará excelentes resultados, sempre que:

- 1) o sujeito tenha razões claras e boas para tentar o abandono do hábito;
- 2) deseje verdadeiramente desembaraçar-se dele como assunto de vital importância;
- 3) o propósito seja definitivo, e não de abandono gradual, progressivo ou com prazo de experiência.

Será conveniente, nas sessões de transferência negativa, respeitar os passos 1 e 2 de toda transferência profunda.

LIÇÃO 34

Elaboração Pós-Transferencial

Na lição 32, comentamos o passo nº 6 de elaboração pós-transferencial e o nº 7 de conclusão do processo transferencial, levando em conta determinados indicadores, tais como: a mudança de enfoque do sujeito com respeito aos seus problemas, a modificação positiva da conduta relativa a situações concretas e os registros de compreensão e "encaixe" de conteúdos até esse momento não integrados.

Existem muitos outros indicadores de que o processo transferencial se efetuou com pleno êxito; porém, eles deverão estar em função da proposta inicial do sujeito. Assim, se o interesse expresso foi o de adquirir técnicas ou maiores conhecimentos sobre o trabalho da consciência, parece estranho que tenha que produzir-se uma mudança de conduta como consequência desse trabalho transferencial.

O mesmo se pode dizer de quem, interessando-se pela mobilização e deslocamento de um determinado clima, espera, posteriormente, outros resultados não expostos ao guia, que, dessa forma, ficará desorientado, sem saber como conduzir o processo adequadamente.

Não obstante isso, será bom esclarecer que, embora o guia se oriente levando em conta os interesses formulados pelo sujeito, ele o fará, também, baseando-se nos indicadores de resistência e, devido a isso, poder-se-ão produzir descargas e deslocamentos não previstos, que talvez modifiquem o objetivo inicial.

Do mesmo modo que a sessão transferencial, a elaboração pós-transferencial pode produzir uma integração e reordenamento em cadeia, neste caso, porém, o processo pode continuar desenvolvendo-se por muito tempo depois de concluído o trabalho guiado. Nessa circunstância, o sujeito sentirá que "algo" continua mudando nele.

Às vezes, conteúdos fixados a etapas muito antigas da biografia integram-se não nas sessões, mas sim depois, no processo pós-transferencial. Imaginemos uma pessoa adulta na qual percebemos traços infantis muito marcantes. Após ter-se submetido a um processo, apresenta modificações de certa importância, porém, quanto aos traços infantis não notamos nenhuma mudança. Pouco a pouco, no entanto, começamos a observar que o sujeito vai perdendo essas características e em um lugar começam a surgir papéis cada vez mais maduros, próprios de sua idade. Isso ocorre com frequência, mesmo algum tempo depois de terem terminado as sessões.

Um fenômeno curioso pode ocorrer no momento em que, por ação do processo pós-transferencial, se acelere o desgaste do núcleo de devaneio e se transfira sua energia em outra direção.

Como quer que seja, a mudança radical ter-se-á operado positivamente na medida em que marchar na linha progressiva da integração de conteúdos.

Recomendação

Releia toda a operativa e efetue os exercícios que foram trabalhados incorretamente.

PARTE V - AUTOTRANSFERÊNCIA

I. REVISÃO Sobre a Operativa.

Responder de (preferência por escrito) às perguntas seguintes:

- 1) Para que serve a operativa?
- 2) Quais são os dois grandes sistemas usados em operativa e qual é a função de cada um deles?
- 3) A que visa a operativa?
- 4) Qual é a forma mais adequada de estudar e praticar a operativa?
- 5) Que tipos empíricos de catarses você pode citar?
- 6) Para que servem as catarses empíricas?
- 7) Por que, em certas ocasiões, o trabalho de distensão não é suficiente, devendo-se recorrer à catarse?
- 8) Em que consiste a técnica de sondagem catártica?
- 9) Quais são os principais indicadores que acompanham uma palavra-estímulo ou resposta significativa?
- 10) Em que momento da sondagem se podem apreciar as primeiras manifestações catárticas?
- 11) Em que consiste a sondagem catártica de realimentação?
- 12) Como podem os impulsos ficar bloqueados?
- 13) Quais são os passos da sondagem catártica?
- 14) Quais são os passos da catarse profunda e em que se diferenciam das sondagens catárticas?
- 15) Em que casos é recomendável a técnica de catarse profunda?
- 16) Quais problemas aparecem freqüentemente no trabalho de catarse profunda?
- 17) Que consequência tem o bloqueio de impulsos antes de chegar aos centros de resposta?
- 18) Em que se diferencia a catarse da transferência?
- 19) Que casos de transferências empíricas você pode citar?
- 20) À luz de seus últimos estudos, em que as tensões se diferenciam dos climas?
- 21) Como se diferenciam entre si as traduções, deformações e ausências de impulsos?
- 22) Que diferença há entre percepção e representação?
- 23) Que são as cadeias associativas e que tipos de associação existem?
- 24) Que relações existem entre níveis de consciência, cadeias associativas livres e cadeias associativas dirigidas?
- 25) Que diferenças podem ser observadas entre espaço de percepção e espaço de representação, tendo por referência os objetos que neles se localizam?
- 26) Que modificações sofrem os impulsos no espaço de representação de acordo com os níveis de consciência?
- 27) Quais são as diferenças entre profundidades e níveis do espaço de representação, e que modificações gerais podem ser apreciadas na imagem, de acordo com a sua localização em cada caso?
- 28) Pode desenhar e explicar o esquema geral de aparelhos e impulsos?
- 29) Numa dada cena, em que as imagens recordadas se diferenciam das imaginadas e das alegorizadas?
- 30) Em que as alegorias se diferenciam dos símbolos e dos signos?
- 31) Sob o ponto de vista da transformação de impulsos, como se geram os símbolos?
- 32) Como podemos classificar os símbolos?
- 33) Pode dar um exemplo de seqüência simbólica em que notamos concentração, dispersão, deslocamento e fixação de uma tensão?
- 34) Quando é que se verifica o cumprimento de uma distensão em uma seqüência simbólica?
- 35) Em que um tema se diferencia de um argumento?
- 36) Que tipos gerais de argumentos existem em nossa classificação?
- 37) Que tipos gerais de argumentos existem em nossa classificação?

- 38) Quais são as diferenças entre redução simbólica, análise alegórica, resumo alegórico e interpretação alegórica?
- 39) Para que serve a simbólica?
- 40) Para que serve a alegórica?
- 41) Quais são os principais indicadores de resistência nos processos transferenciais?
- 43) Quais e como são as três técnicas principais da transferência?
- 44) Quando se deve aplicar cada uma das técnicas?
- 45) Em que consiste a sondagem transferencial?
- 46) Em que se diferencia a sondagem transferencial da transferência profunda?
- 47) Em que casos se recorre à transferência profunda?
- 49) Quais e como são os passos da sessão transferencial?
- 50) Em que se diferencia a transferência de imagem da transferência de climas?
- 52) Como devemos tratar os climas sem imagens visuais?
- 53) Em que consiste a transferência negativa?
- 54) Como atua a elaboração pós-transferencial?

II. Diferenças entre Transferência e Autotransferência

A autotransferência não requer a colaboração de um guia externo. A função do guia será cumprida por uma imagem devidamente configurada, que servirá para conduzir os deslocamentos. Tal imagem será chamada "guia interno".

Por outro lado, a autotransferência utiliza temas e argumentos fixos.

Em autotransferência, obviamente, não há discussão vígilica.

Por último, em autotransferência existem diferentes profundidades de trabalho sobre um mesmo argumento.

III. Introdução à Autotransferência

Para que serve a autotransferência? Em primeiro lugar, serve, como a transferência, para dar coerência aos fenômenos psíquicos, integrando conteúdos. Sua utilidade maior está em sua aptidão para produzir conversões de sentido quanto a uma situação particular ou à situação geral em que uma pessoa vive.

Nos processos autotransferenciais, ao utilizar temas e argumentos fixos, os indicadores principais de resistência são dados por defeitos na armação da cena ou por dificuldades no encaixe e conversão de climas. Observemos este ponto mais detidamente: suponhamos que, tendo por interesse "a reconciliação", o operador monte sua cena mental e localize nela diversas pessoas, com as quais tenha relações inamistosas. Ele tratará de transferir cargas de tal maneira que, ao terminar o trabalho surgiram numerosos registros de resistência (ver lição 30).

Porém terá ficado claro se o encaixe foi conseguido ou se será necessário continuar trabalhando até obter os registros adequados. O operador saberá como fazer correções, já que o interesse está definido (produzir a reconciliação). Também ter-se-ão tornado evidentes os defeitos de armação cênica, que podem ter impedido um bom encaixe e posterior conversão.

IV. Recomendações

- 1º) Estudar cada lição, acompanhando de outros pessoas, e depois trabalhar com os exercícios propostos.
- 2º) Depois da prática, trocar pontos de vista com os presentes, a fim de enriquecer as próprias técnicas.

- 3.º) Tomar nota do que foi feito.
- 4.º) Nos dias seguintes aprofundar a prática.

5.º) Acrescentar observações, quando surjam registros pós-transferenciais nos sonhos ou na vida cotidiana.

LIÇÃO 35

Elementos Autotransferenciais

I. A condição autotransferencial

1.º) Fixação do interesse

Se desejamos produzir uma conversão de sentido, quanto a uma situação particular, teremos de começar por defini-la claramente. Não se tratará, por certo, de situações que podem ser modificadas mediante a aplicação de técnicas menores (já estudadas). As situações em questão podem se referir a nós biográficos não superados, ou a questões atuais ou relativas ao futuro. Nas presentes lições apresentaremos alguns argumentos de conversão para modificar situações mentais negativas, que atuam em diferentes tempos de consciência.

2.º) Adequação do âmbito de trabalho

Este item se refere não só a requisitos externos (recinto silencioso, etc.), mas também ao âmbito físico e mental do operador. Nesse sentido, começar-se-á todo trabalho autotransferencial com um bom relaxamento interno, logo seguido da experiência de paz.

II. Os temas

1.º) O guia interno

00

Os adeptos de diferentes religiões costumam invocar, em suas orações, grandes personalidades de seus credos, santos, etc. Alguns o fazem com imagens auditivas, outros com imagens visuais, etc.

Outras pessoas estabelecem, às vezes, uma espécie de diálogo interno com seus pais já falecidos, ou com pessoas queridas ou respeitadas. A esses "guias" costuma-se pedir conselhos em situações particularmente difíceis. Outras vezes, simplesmente expõem-lhes seus problemas como forma de melhor ordenar idéias e sentimentos. Há os que recebem "respostas" ou "indícios" durante o diálogo com seu guia. Outros, ao dormir, mediante alegorias. Não faltam os que recebem "mensagens", ao despertar ou em momentos inesperados.

Também é costume invocar protetores em momentos de desorientação, solidão ou perigo.

Muitas das formas empíricas de relação com guias internos têm sua origem em traduções de verbalização próprias do registro cenestésico do pensar. Para ilustrar esse fato basta fazer a seguinte experiência: Diga mentalmente "vou subir no teto", enquanto presta atenção aos movimentos que se operam automaticamente em seu aparelho de fonação. Agora, "suba" ao teto, mas apoiando-se em imagens visuais. Está claro que, neste segundo caso, o movimento corresponderá a seus globos oculares. Mas se você realiza outras operações baseando-se em imagens visuais e prestando atenção ao aparelho de fonação, às vezes você obterá ali movimentos

automáticos. Esse será o caso em que furtivamente se tenham deslizado imagens auditivas, ou em que as visuais se tenham traduzido.

As verbalizações ocorrem cotidianamente, registrando-se como conversações internas, ritmos, o cantarolar, etc., que se efetuam ao acompanhar operações no mundo externo. É evidente que não estamos falando aqui de casos patológicos, como os de verborragia alucinatória.

Voltando ao problema do guia interno, diremos que não tem maior importância o tipo de imagem escolhido para representá-lo. Em qualquer caso, terá que cumprir um verdadeiro encaixe com climas de proteção (força, sabedoria, retidão, etc.). Qualquer imagem (não só a visual) pode dar registro de sua "presença". Ela será suficiente, já que o guia servirá para dar direção aos movimentos mentais para outros temas que necessariamente deverão ser visualizados.

O guia deve ser um só, estando associado a um particular tipo de chamado ou invocação. Por sua vez, as indicações do guia poderão registrar-se mediante qualquer sistema de imagem.

2.º) O limite

É uma alegorização do nível de trabalho, a partir do qual se efetiva a entrada no processo autotransferencial. Pode ser representado como uma porta, um degrau, um umbral, uma linha divisória, etc. As resistências por racionalização ou outras tensões e bloqueios, refletirão em más configurações do limite, em defensores que impedem a passagem, etc.

É importante que o limite seja sempre o mesmo e se apresente com grande intensidade representativa do conjunto e de detalhes.

3.º) Os caminhos

As direções de subida e descida e avanço horizontal devem ser alegorizadas sempre do mesmo modo, a fim de não sofrerem desvios por ação das resistências. Os três caminhos se abrem ao se transpor o limite; eles são as conectivas de direção que levam finalmente aos recintos dos diferentes níveis.

4.º) Os recintos

Devem também ser sempre os mesmos e corresponder, em sua conformação e características, ao nível em que são localizados. É importante que os recintos estejam definidos em suas três dimensões, e que o operador possa sentir-se incluído neles.

5.º) As paisagens

A paisagem do caminho horizontal pode ser uma praia, um oásis, um vale fértil, etc.

A paisagem do caminho ascendente pode ser montanhosa.

A paisagem do caminho descendente pode ser um abismo, as profundezas submarinas, etc.

Não é aconselhável trabalhar com paisagens selvagens, já que apresentam numerosas resistências por sua própria conformação. Esses temas são utilizados em autotransferências nas quais se deseja, especificamente, fazer surgir resistências nas quais se deseja, especificamente, fazer surgir resistências que serão objeto de especial estudo.

6.º) Os personagens

Diferentemente dos temas anteriores, não se deve ter destes um repertório fixo (veremos logo adiante umas poucas exceções), já que nos diversos argumentos terão que ser colocados os que correspondam, de acordo com o interesse fixado.

7.º) A cidade escondida

É uma boa alegorização do espaço mais interno do operador.

A cidade escondida se encontra no fim do caminho ascendente. Acima dela "não há nada". É o céu espiritual. Possui luz própria (ou melhor, luz projetada a partir de seu interior, que é o centro do poder), não dependente de luminárias artificiais ou externas naturais (sol, lua, estrelas, etc.).

Pode ser situada no mitológico "topo do mundo", ou flutuar além dos corpos celestes. Em todo caso, e primeiramente, pode ser considerada como uma tradução dos limites da própria cabeça do operador, dentro da qual se registram numerosas sensações cenestésicas que, alegorizadas, oferecem uma grande complexidade construtiva.

A cidade escondida tem sido também representada em certas tradições como a "coroa", ou o "cofre que guarda a pérola ou a grande jóia, etc. (estas últimas, alegorizações do centro de poder).

Se efetivamente, se visualiza a cidade escondida, e não alguma réplica intermediária, observa-se que, por cima dela, há uma obscuridade total, que corresponde aos limites superiores do espaço de representação.

Nos recintos da cidade escondida guardam-se as grandes aspirações, os ideais e as esperanças como motores da atividade humana em busca da distensão total (paz, calma, felicidade, etc.).

Existe uma contrapartida da cidade escondida, que é a cidade subterrânea. Trata-se do inferno espiritual, das cidades de Agartha ou Shambala, da catedral submersa, etc. Abaixo dela "não há nada". Esta cidade pode estar localizada nos abismos mais profundos da terra ou da água. Possui também sua própria iluminação. Para além dela, só há obscuridade total, que corresponde aos limites inferiores do espaço de representação. Existem numerosas réplicas intermediárias em diferentes níveis descendentes, mas nenhuma delas tem caráter de fim nos deslocamentos.

Nos recintos da cidade subterrânea são guardados (e ali devem ser resolvidos) as frustrações e os conflitos biográficos. No seu centro, está o fogo purificador, mas basicamente Ela (ou Ele) que sintetizam, em imagem, impulsos provenientes do sexo, fixações biográficas e compensações de situação.

O operador visualizará as cidades no fim dos caminhos correspondentes, aperfeiçoando as imagens em sucessivas práticas e de acordo com características de sua própria criatividade.

Quanto ao caminho do meio, encontramos em seu termo a cidade da vida cotidiana, em que o operador desenvolve suas atividades. Ele deverá localizar em seus diferentes recintos as cenas da situação atual que deseje trabalhar.

8-º) O centro de poder

Encontra-se no recinto central da cidade escondida. É a luz, a Força e o Sentido.

A representação da Luz não coincide com a Luz percebida e depois recordada. É a Luz "mais interna, pura e profunda", pois tem uma significação psicológica e não está referida aos fenômenos externos.

A luz pode comunicar-se com o operador num contato, para ele, inexplicável. Sua fusão com ela é capaz de produzir-lhe uma conversão total do sentido da vida, refletindo-se em profundas mudanças de conduta.

Realizado o contato com a Luz (não com luzes intermediárias), ocorre o fenômeno da iluminação do espaço de representação. Isso dá ao operador a noção de ter transposto os limites da obscuridade total. Essa mudança na economia da consciência continua por algum tempo depois da experiência, de maneira que também a percepção externa fica curiosamente afetada.

O centro de poder é uma tradução do registro do "si mesmo", do mais essencial do ser humano. Esse centro (cuja natureza é muito difícil de discernir) não é, certamente, o "eu". O eu psicológico, espécie de comando dos mecanismos de reversibilidade, resulta da somatória de impulsos perceptuais e mnemônicos.

O centro de poder encontra-se habitualmente encoberto pelas atividades mecânicas de eu psicológico.

Na lição 31, ao estudar a técnica de níveis, dissemos "Existe certa profundidade-limite, além da qual não é possível descer...Ali tudo fica obscurecido. Nas alturas, por cima do céu iluminado, do sol e das estrelas, ocorre o mesmo fenômeno: tudo fica obscurecido. O obscurecimento final, tanto nas subidas como nas descidas, coincide com os limites do próprio corpo. É certo que tais limites são difíceis de tocar, pois se produzem freqüentes rebates, mas que servem para a continuidade das cenas.

"Na técnica de níveis não se deve confundir a luz proveniente de um determinado foco (luzes subterrâneas, fogos vulcânicos, cidades iluminadas embaixo das águas, etc.; inversamente, o sol, a lua, as

estrelas, as cidades da luz, os objetos cristalinos ou radiantes, etc.) com a iluminação geral do espaço, que é a que mostra o nível da representação.

"Como exceção a tudo que se explicou até aqui, deve-se considerar o caso posterior ao da obscuridade-limite (seja em descidas e subidas), no qual todo o espaço de representação fica iluminado. Esta iluminação é independente de qualquer foco, mesmo que anteriormente tenha sido localizado. Tal exceção não costuma ocorrer nos processos transferenciais, mas é um caso conhecido pelos místicos de diferentes épocas e regiões. Tem-se conhecimento desse fenômeno também por testemunho de pessoas à beira da morte, ou que têm "regressado" da mesma depois de ter sido declarada sua morte clínica".

Para concluir este tema, digamos que não é recomendável representar artificialmente a luz. Em todo caso, o trabalho de aproximação a ela deve estar ligado ao registro de "entrega total". Essa é a melhor atitude que corresponde, se se quer transpor o limite mecânico do eu....mais adiante, voltaremos a falar sobre essa particularidade.

9.º) Ela ou Ele

São temas importantes, já que alegorizam a "mulher ideal" ou o "homem ideal", segundo o sexo oposto do operador.

Esses temas vão-se definindo à medida que se estuda o recinto central da cidade subterrânea.

O trabalho com o tema de "Ela" (ou "Ele") tem importância sob o ponto de vista das definições da imagem complementar do operador.

„Não é recomendável que se procure visualizar de modo artificial tais personagens, mas sim o recinto correspondente, apenas esperando por sua apresentação. As definições irão se produzindo à medida que se aprofunda o trabalho.

Observações

Na presente lição, explicamos sucintamente a condição autotransferencial, considerando também os temas principais.

Na próxima lição, trataremos dos argumentos.

Na autotransferência podemos percorrer os seguintes passos de processo: entrada, desenvolvimento, saída e elaboração pós-transferencial. Daremos de imediato o exercício básico de entrada.

Exercício de entrada no processo autotransferencial

O operador efetua um relaxamento interno profundo. Logo depois, localiza a "esfera transparente" dentro de seu peito, expandindo-a com lentidão.

No momento que lhe parecer adequado fará a entrada auto-transferencial, aproveitando o recurso do "chamado" do guia interno. Este chamado ou invocação pode ser assim formalizado: "Ó, guia, abre a entrada para os caminhos internos!". Este chamado é feito mediante a técnica da respiração contida, que é uma maneira interessante de dirigir, ao máximo a atenção para sinais cardíaco-pulmonares, desligando as percepções externas.

O chamado deve ser dividido em três partes, correspondendo cada uma delas a uma inalação que é contida, até se obter a representação do caso. Assim: "Ó, guia (inalação tomando contato com a presença do guia), abre a entrada (inalação enquanto se visualizam a abertura do limite) para os caminhos internos (inalação enquanto se visualizam os três caminhos)".

O operador terá que realizar esse exercício tantas vezes quanto for necessário para obter boas representações dos três temas propostos (guia, limite e caminhos).

Será conveniente estudar todas as resistências que se apresentem, a fim de as ir superando nas repetições do exercício.

Após praticar várias vezes, os participantes farão um intercâmbio de idéias a fim de melhorar as próprias técnicas.

O domínio do exercício de entrada é fundamental, porque, a partir de agora sempre começaremos com ele qualquer processo, embora no futuro omitamos o trabalho respiratório, descrito aqui, apenas para a aprendizagem do exercício.

LIÇÃO 36

Diferentes Tipos de Desenvolvimento Autotransferencial

I. Autotransferências empíricas

Existem numerosos argumentos empíricos, como os que se desenvolvem nos sonhos, nos devaneios, na arte e na religião.

Se se quisesse extremar o ponto de vista psicológico, poder-se-ia considerar a vida de qualquer pessoa como um drama que tenta desenvolver-se em meio dos acidentes que sofre o personagem central. Este encarna diversos papéis, sempre porém, a partir de uma atitude básica, que poderá desenvolver-se ou então deter-se em determinadas etapas, sem conseguir coerência.

As atividades que o ser humano exerce no mundo têm seu correlato nas representações que as acompanham. Desse modo, não são indiferentes suas ações externas, já que algumas produzirão registros desintegradores e, outras, registros de unidade interna, ou seja, de coerência. De maneira que nos afazeres cotidianos há numerosos elementos de tipo autotransferencial (como também de tipo catártico).

A partir deste ponto de vista, pode-se considerar possível o exercício de atos externos dos quais o sujeito não espera resultados externos, apoiando seu valor tão-somente na aptidão autotransferencial que possuem. É possível o amor a uma pessoa, a uma causa, à humanidade, a Deus, etc.

Serão argumentos autotransferenciais empíricos aquelas operações de conduta ou as que correspondam a representações que, em seu desenvolvimento, outorguem ao sujeito registro de unidade, dando-lhe, além disso, sensação de progresso ou "crescimento" interior. Este registro é de particular importância, pois é ele que permite diferenciar uma atividade catártica, ou de distensão, de outra autotransferencial.

II. A autotransferência empírica nas religiões

Os temas e argumentos propostos pelas religiões em seus sistemas de oração ou meditação, podem ser seguidos pelo crente sozinho, a partir da leitura ou memorização das fórmulas. Os fiéis podem também rezar em voz alta, repetindo o que outra pessoa diz. Este é o caso do sacerdote ou diretor de orações (que não deve ser confundido com uma espécie de guia externo, tal como o conhecemos na transferência; nem deve ser confundido com o guia interno "deslocado" para o exterior por alguém que ocupe sua função), que se adianta ao orante.

Vejamus um caso de oração em que aparecem diversos argumentos cumpridos por um mesmo personagem ou tema central (neste caso, Jesus). Tal oração é uma declaração de fé, mas também preenche os requisitos de um processo autotransferencial, quer a façamos acompanhando um diretor de oração, quer a façamos de memória, sozinhos ou acompanhados, em voz alta ou em silêncio. Trata-se de um trecho do Credo de Nicéia.

"... Nasceu da virgem Santa Maria. Padeceu sob o poder de Pôncio Pilatos. Foi crucificado, morto e sepultado. Desceu aos infernos. Ao Terceiro dia, ressuscitou dentre os mortos. Subiu aos céus. Está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso. De onde há de vir julgar os vivos e os mortos, etc..."

O importante aqui é que a atitude do crente seja de recolhimento, que sinta e, se possível, visualize os deslocamentos verticais que efetua o guia (neste caso Jesus) pelos três níveis do espaço de representação (plano médio, inferno e céu). Jesus é o tema central e é também o guia que vai sofrendo transformações. Isso permite ao crente fundir-se com ele e experimentar um processo mental de transferência de cargas afetivas, apoiado em imagens.

Se o crente se entregar plenamente à sua oração, sem dúvida terá oportunidade de relacionar as cenas da vida, paixão, morte e ressurreição de Jesus (argumento), com os próprios pecados, rememorando-os; padecendo pelo sofrimento que tenham causado; aproximando-os; padecendo pelo sofrimento que tenham causado; aproximando-se da imagem do castigo merecido; conseguindo arrependimento; formulando propósitos de emenda futura e, por fim, despertando sua esperança pelo céu dos justos.

No exemplo dado, é possível observar uma gama muito grande de possibilidades autotransferenciais que se abrem para o crente.

Nas grandes religiões, podemos encontrar outros modelos de processos autotransferenciais, que os fiéis põem em prática durante suas cerimônias religiosas ou na récita de suas preces.

Existe, além disso, outros recursos capazes de desencadear pequenos processos autotransferenciais que não preenchem os requisitos argumentais do caso. Costumam ser apresentações estáticas, que têm alguma modificação só no grau de profundidade de ensimesmamento alcançado pelo praticante. Referimo-nos aos mantras (palavras sagradas repetidas) e os "yantras" (imagens visuais ou símbolos sagrados de concentração).

Também existem invocações curtas, que são utilizadas em diferentes situações, não chegando a ser argumentos autotransferenciais e sim uma espécie de "pedido" referido ao guia ou à divindade para obter algum benefício. Exemplo: "N.N., salva-me de todo perigo...". Com isso, a pessoa se sente acompanhada ou com mais força para enfrentar suas dificuldades.

Por último, certos gestos e atitudes corporais desempenham também funções invocatórias, de contato, de agradecimento, etc. É certo que tais operações não podem ser consideradas autotransferenciais, a menos que sejam enquadradas entre os recursos de entrada no processo.

A cerimônia religiosa que inclui orações, gestos cânticos, sacramentos, etc., oferece um conjunto bem grande de recursos para o crente que verdadeiramente se compenetra durante as cerimônias. A mesma cerimônia pode ser repetida sempre, proporcionando, porém, ao devoto, profundidades autotransferenciais diversas, ou ainda deslocando a ênfase para aspectos diferentes, de acordo com suas necessidades do momento.

III. O processo autotransferencial

Antes de se iniciar um trabalho autotransferencial, é preciso que seja definido o interesse. De acordo com ele, o operador saberá como estruturar o argumento, quais temas integrarão as cenas, e além disso, em que nível do espaço de representação e em que tipo de recintos desenvolverá seus trabalhos.

Suponhamos que o operador precise resolver alguns nós biográficos de grande importância para ele. Sabe que se referem a imagens e climas que condicionam muitas de suas atitudes atuais, porém que inequivocamente têm suas origens no passado. De acordo com isso, é evidente que terá de situar os argumentos seguindo o caminho descendente, que o levará ao recinto adequado. Pois bem, seu interesse pode referir-se à superação de situações de fracasso que comprometem seriamente a imagem de si próprio. Será, porém, imprescindível fixar os limites de tais fracassos. Talvez se refiram a questões de trabalho, de relacionamento, etc.

Se nosso operador esclarecer bem seu interesse, a armação cênica começará por repetir a situação, a partir da qual começou o problema. Por isso, o argumento é, em parte, a repetição do sucedido. Só em parte, já que poderá apelar para numerosas alegorizações que lhe permitam com exatidão transferir as cargas opressivas e integrar os conteúdos no desenlace que desejar.

Daremos um exemplo extraído de trabalhos cerimoniais do tipo autotransferencial, no qual o interesse está em conseguir a "reconciliação" com o próprio passado. Como são numerosas as situações que atuaram, deverão ser construídos vários argumentos que permitam ao operador aprofundar-se em alguns deles particularmente.

No mesmo exemplo, poderemos observar o tratamento do tema Ela (ou Ele) sem ter em mira obter definições precisas. Poder-se-á observar, além disso, o tratamento alegórico das cenas em que o operador colocará seus próprios temas. Para uma maior compreensão, vamos dividir o processo.

Não deve desorientar o fato de se usarem recursos selvagens de resistência, pois sua tarefa é a de gerar tensão, que será descarregada no instante em que se chegar ao destino.

Repetimos que o texto foi tirado de um sistema cerimonial, o que pode dificultar a compreensão do mecanismo de entrada. Todo o processo está enquadrado numa espécie de "juízo final", em que se revê a vida do operador. O interesse, porém, é claro: produzir a reconciliação com o passado.

A saída do processo está alegorizada pelo reencontro com os passos iniciais, mas num clima final de experiência positiva.

Pressupõe-se que o operador já tenha trabalhado as diferentes cenas, de maneira que encontra com facilidade as imagens propostas. Supõe-se também que poderá continuar aprofundando o trabalho em práticas futuras.

1) "...Agora, que estás morto e que desceste até o umbral do mundo das sombras, ao escutar o som de balanças, tu dirás: "Estão pesando minhas vísceras..." e está certo, porque pesar tuas vísceras é pesar tuas ações".

2) "As vísceras baixas estão no fogo infernal. Os cuidadores do fogo se mostram sempre ativos, enquanto Ela ou Ele (segundo sejas homem, ou mulher) deslizam sorrateiros ou aparecem de repente, para logo desaparecerem do mesmo modo".

3) "Primeiramente, pagarás aos cuidadores. Depois, entrarás no fogo e recordarás os sofrimentos que causaste na cadeia do amor".

4) "Pedirás perdão aos maltratados por ti e sairás purificado somente quando te reconciliares".

5) "Então, chama por seu nome e Ela ou Ele (de acordo com, tua condição) e roga-lhe que te permita ver seu rosto. Se acender a teu pedido, escuta seu conselho que é tão suave como brisa longínqua."

6) "Agradece de todo o coração e parte seguindo a tocha de teu guia."

7) " O guia atravessará passadiços escuros e chegará a uma câmara, onde te aguardam as sombras daqueles a quem maltrataste em tua existência. Eles, todos eles, estão na mesma situação sofredora em que um dia os deixastes."

8) "Pede-lhes perdão, reconcilia-te e beija-os um por um antes de partir."

9) "Segue o guia, que bem sabe levar-te a teus lugares de naufrágio, aos lugares das coisas irreparavelmente mortas".

"Ó, mundo das grandes perdas, onde sorrisos, encantos e esperanças são teu jugo e teu fracasso!"

"Contempla tua longa cadeia de fracassos..."

10) "Pede ao guia que ilumine aos poucos todas aquelas ilusões..."

11) "Reconcilia-te contigo mesmo, perdoa-te a ti mesmo e ri. Então, verás, como da cornucópia dos sonhos surge um furacão que leva, até ao nada, o pó de teus ilusórios fracassos."

12) "Ainda no bosque escuro e frio, segues teu guia. As aves de maus presságios roçam tua cabeça. Nos pântanos, laços serpentinos te submergem".

13) "Faze com que o guia te leve para a gruta escura".

"Não podes agora prosseguir, a menos que pagues teu preço às formas hostis que defendem a entrada."

14) "Se, por fim, conseguires penetrar ali, pede ao guia que vá iluminando à esquerda e À direita. Roga-lhe que ilumine os grandes corpos de mármore daqueles a quem não tens podido perdoar..."

15) "Perdoa-os um por um, e quando teu sentimento for verdadeiro, as estátuas irão se convertendo em seres humanos que te sorrirão e estenderão para ti seus braços em um hino de agradecimento."

16) "Segue ao guia para fora da gruta e não olhes para trás por nenhum motivo."

17) "Paga a teu guia e volta aqui, onde as ações dos mortos são pesadas."

18) "Escuta a balança que se inclina a teu favor: Teu passado está perdoado!"

19) "Tens demais para pretender mais por agora... Se tua ambição te levasse mais longe, poderia acontecer que não voltasse à região dos vivos".

"Tens demais com a purificação de teu passado"

20) Eu te digo agora: - Desperta e sai fora deste mundo!"

Etc.

A seqüência do cerimonial continua, mas não nos interessa para efeito de compreensão do processo autotransferencial.

Exercício de desenvolvimento do processo autotransferencial (descida)

Feita a entrada conhecida, o operador poderá seguir o caminho descendente até encontrar o recinto adequado para trabalhar alguma cena biográfica, baseando-se em algum dos trechos citados na presente lição.

É importante que antes de começar o trabalho fique bem definido o interesse, de maneira que os argumentos se componham em função dele. Os argumentos, por sua vez, devem ter base biográfica (pelo menos neste exercício) e temas que lhe correspondam. Mesmo em se tratando de um determinado clima sem imagens, efetuar-se-á a entrada, descer-se-á até algum recinto subterrâneo e pedir-se-á ao guia que vá iluminando o lugar, até que emergjam temas (alegorizados ou não) que possam ser trabalhados de imediato. É um recurso interessante para produzir encaixes no sistema autotransferencial.

Será conveniente não pretender, de início, fazer um grande desenvolvimento, mas sim trabalhar um só argumento, aprofundando-o em práticas posteriores.

Terminada uma "sessão", haverá troca de idéias entre os presente.

LIÇÃO 37

As Direções Autotransferenciais

I. Estrutura geral do sistema transferencial

Consideramos anteriormente as diferenças entre transferência e autotransferência.

Vimos também os principais indicadores de resistência, que em princípio eram válidos para os dois sistemas. Porém, no caso de autotransferência podiam-se observar resistências nos problemas de armação cênica, no encaixe inadequado entre imagens e climas, e nos defeitos de conversão na direção proposta pelo interesse inicial.

Estudamos a fixação do interesse e a adequação do âmbito, como condições básicas da autotransferência.

Revisamos também os temas principais (guia interno, limite, caminhos, recintos, paisagens, personagens, a cidade escondida, o centro de poder e Ela ou Ele).

Consideramos os argumentos relativos aos três tempos de consciência, situando os conflitos biográficos nos recintos baixos, os atuais no plano médio e as aspirações e os ideais a alcançar nos níveis altos. Devemos acrescentar, agora, que também os conflitos internos, relacionados com o futuro (temor à perda de posses, à solidão, à enfermidade, à morte). devem ser localizados nos altos níveis, estruturando os argumentos conforme o modo como o operador imagine seu conflito. Deste modo, não se deve entrar na cidade escondida, sem antes ter transformado o argumento conflitante; aliás (em troca), ter-se-á acesso aos recintos mais periféricos da dita cidade, onde se tenha oportunidade de operar as conversões do caso.

Por outro lado, distinguimos entrada e desenvolvimento: e incidentalmente, falamos da saída como reencontro com os passos iniciais, porém com o clima final de uma experiência positiva.

Finalmente, distinguimos diferentes tipos de desenvolvimento autotransferencial, correspondentes às atividades que o ser humano desenvolve no mundo, pela correlação das representações que as acompanham. Citamos com tipo de autotransferências empíricas os casos do sonho, do devaneio e as produções artísticas e religiosas. Demos especial importância aos procedimentos da oração e levamos em conta outros mais relacionados com a mesma, mas de menor relevância.

Vimos todo o trabalho autotransferencial como um aprofundamento na conversão de sentido quanto a uma situação geral que o sujeito vive e compreendemos como possível esse aprofundamento, graças à fixação de temas e argumentos.

Está claro que se os processos catárticos e transferenciais se orientam em direção às resistências encontradas, a fim de ir superando-as, no caso da autotransferência a direção é dada pelo interesse da conversão a ser conseguida e pelo aperfeiçoamento de temas e argumentos na construção cênica.

II. Algumas digressões sobre os estados alterados de consciência.

Em Operativa, vimos que, à medida que diminuía o nível de consciência, bloqueavam-se os mecanismos de reversibilidade: considerou-se, também, o caso em que, mantendo-se um determinado nível, parcializava-se o trabalho de tais mecanismos. Existem fenômenos que podemos agrupar sob a designação de "estados alterados de consciência", tais como a hipnose e, em geral, os de consciência emocionada, além de outros nitidamente patológicos.

A designação de "estados alterados" é equívoca, porque se em alguns casos se refere a fenômenos que, superando o controle do eu, impulsionam as atividades do sujeito fora dele (emoção violenta, por exemplo), em outros casos a parcialização de reversibilidade leva as atividades do sujeito para dentro dele (ensimesmamento, por exemplo).

O mesmo pode ocorrer também com o namoro, a "inspiração" artística ou o "êxtase" místico. Porém, por que nós resistimos a relacionar o namoro ou a inspiração artística com a alteração da consciência? Por certo, porque o conceito de "alteração" está associado à idéia de anormal, e de alguma forma à de doentio. Não nos parece razoável enquadrar esses fenômenos recentemente citados no campo da alteração, já que se nos apresentam como positivos, integradores e francamente superiores. Parece-nos que estarão a favor da economia psíquica, e não contra ela.

Como poderíamos situar, então, fenômenos que transcendem a mecânica do eu psicológico, tais como os de fusão com o si-mesmo, próprios dos contatos com os centros de poder? Do ponto de vista da reversibilidade,

podem aparecer como fenômenos de alteração, mas do ponto de vista do interesse do operador, a entrega da mecânica habitual do eu a favor do si-mesmo aparece como um ato desejado, de alguma forma dirigido, e que tem como resultado final uma enorme positividade da econômica psíquica.

Esses estados "alterados" particulares podem com justiça, ser considerados como fenômenos superiores de consciência. Desde logo distinguimos o êxtase artístico ou religiosos, do arrebatamento e do reconhecimento superior. Os fenômenos de êxtase costumam ter concomitâncias motrizes que levam a certas posturas automáticas (casos de "mudras" espontâneos), ou a certa agitação ambulatória, que os aproxima extremamente aos fenômenos histeroepiléticos ou de sintomas motores próprios dos estados crepusculares de consciência. O transe frenético, típico de algumas religiões primitivas, ou algumas expressões menores, como a "psicografia" das sessões espíritas, têm certas semelhanças com casos patológicos, mas considerá-los como tais parece-nos um exagero.

O arrebatamento, por outro lado, tem uma atividade emotiva preponderante, o que faz com que se assemelhe ao fenômeno do namoro sem, entretanto, confundir-se com ele.

O reconhecimento é a experiência superior capaz de modificar o sentido da própria vida e a perspectiva sobre a realidade. É o fenômeno de conversão por excelência. Conseqüentemente, não seria razoável ligar o "samadhi" ou o "nirvana" búdico ao autismo esquizofrênico ou a certas declarações que podem ser feitas durante uma crise de delírio místico.

As digressões anteriores fizeram-se necessárias porque, ainda que nos tenham afastado do fio de nossa exposição, vieram aventar certos preconceitos que de algum modo se encontram arraigados no homem contemporâneo, tão influenciado pela prédica de certas correntes psicológicas, nada coerentes na justificação de seus esquemas.

III. Os planos médio e alto no trabalho autotransferencial

1.º) A direção do processo autotransferencial pelo caminho do meio leva o operador por uma paisagem mais ou menos habitual, atualizando dados de sua memória recente. Ao final do caminho encontra-se a cidade na qual se desenvolvem as atividades cotidianas. Ali podem ser visualizados os recintos que servirão para localizar as cenas do caso.

Como de costume, o interesse de conversão de sentido deverá estar muito bem definido.

Os argumentos serão os que coincidam com a situação que se queira modificar, e os temas poderão ser mais ou menos alegorizados, de acordo com cada caso e segundo a disposição do operador.

É claro que se deve obter um encaixe adequado entre imagens e climas para que, posteriormente, os climas negativos possam transferir-se de um tema a outros, até se alcançar a modificação do argumento em favor do interesse proposto.

O estudo das resistências, particularmente as relacionadas com defeitos na armação cênica ou com o encaixe das imagens e climas, permitirá ao operador ir aperfeiçoando seu trabalho e aprofundando seu processo autotransferencial.

Aqui devemos reconsiderar o que dissemos anteriormente. É de todo desaconselhável tentar a solução de problemas com técnicas autotransferenciais, quando existam outras menores (já estudadas) que podem dar bons resultados.

A preparação será feita obedecendo-se às condições já conhecidas. Logo em seguida, efetuar-se-á o chamado ao guia, desenvolver-se-á o processo e, finalmente, realizar-se-á a saída, reencontrando-se com os passos iniciais já num clima positivo e de unidade interna. Depois, estudar-se-á o realizado para melhorar as técnicas em trabalhos posteriores.

2.º) A direção do processo pelo caminho ascendente leva o operador por uma paisagem que vai perdendo a familiaridade à medida que avança, até chegar, por fim, à cidade escondida.

No interior da cidade encontram-se as aspirações mobilizadoras do operador, por centro seus devaneios mais arraigados, entre os quais se destaca o núcleo.

Se o interesse do operador for a modificação de uma determinada aspiração ou de um determinado devaneio, deverá começar por defini-lo corretamente, incluindo-o no argumento e realizando nele seus desejos, para depois começar a deslocar o argumento em favor do interesse proposto. É importante que o operador realize seus desejos no argumento inicial. Para tanto, não somente deverá conseguir uma boa visualização cênica, como ainda terá de efetuar o encaixe climático correspondente. Sem isso não poderá transferir as cargas na direção proposta pelo interesse.

É evidente que, como em qualquer outro trabalho autotransferencial, à medida que se for repetindo os trabalhos podem-se aperfeiçoar e aprofundar a armação cênica, e o encaixe.

Um problema que aparece freqüentemente é o dos conflitos ocasionados pela visão do próprio futuro. Os temores às situações futuras são os que devem ser trabalhados previamente. Nesse sentido, antes de entrar na cidade, que guarda as próprias aspirações, é recomendável despojar-se de tais temores, trabalhando-os em recintos prévios com as argumentações adequadas ao caso. Essa espécie de "purificação" à entrada da cidade é de grande ajuda, pois permite certa liberdade interior no trabalho que objetiva a modificação de determinados devaneios ou aspirações que, como sabemos, correspondem a compensações na vida do sujeito.

Trabalha-se, antes, com os temores do futuro, a fim de que as aspirações ou devaneios compensatórios destaquem suas motivações e não se convertam em nós de resistência, difíceis de conduzir.

Damos, a seguir, uma seqüência pelo caminho ascendente, para servir de exemplo. É conhecida como "O guia do caminho interno".

"Pelo caminho interno podes andar obscurecido ou luminoso. Atende as duas vias que se abrem diante de ti.

"Se deixas que teu ser se lance a regiões obscuras, teu corpo ganha a batalha e domina. Então, brotarão sensações e aparências de espíritos, de forças, de lembranças. Por aí se desce mais e mais. Ali estão o Ódio, a Vingança, a Estranheza, a Possessão, o Ciúme, o Desejo de Permanecer. Se desces mais ainda, te invadirão a Frustração, o Ressentimento e todos aqueles devaneios e desejos que tem provocado ruína e morte na humanidade.

"Se impulsionar teu ser em direção luminosa, encontrarás resistência e fadiga a cada passo. Esta fadiga da ascensão tem seus culpados. Tua vida pesa, tuas lembranças pesam, tuas ações anteriores impedem-te a ascensão. Esta escalada é difícil, por causa da ação de teu corpo que tende a dominar.

"Nos passos da ascensão se encontram regiões estranhas de cores puras e de sons não conhecidos.

"Não fujas da purificação que atua como fogo e que horroriza com os seus fantasmas

"Rechaça o sobressalto e o desalento.

"Rechaça o desejo de fugir para regiões baixas e obscuras;

"Rechaça o apego às lembranças.

"Permaneça em liberdade interior, indiferente ao devaneio da paisagem, com resolução na ascensão.

"A luz pura clareia nos cumes das altas cadeias montanhosas e as águas de mil-cores, descem por entre melodias irreconhecíveis para os planaltos e as campinas cristalinas.

"Não temas a pressão da luz que te afasta de seu centro cada vez com mais força. Absorve-a como se fosse um líquido ou um vento, porque nela, certamente, está a vida.

"Quando encontrares, na grande cadeia montanhosa, a cidade escondida, deverás conhecer-lhe a entrada. Porém, isso irás sabê-lo no momento em que a tua vida for transformada. Suas enormes muralhas estão escritas em figuras, estão escritas em cores, estão "sentidas", Nessa cidade se guarda o feito e o que está por se fazer... Mas para o teu olho interno, opaco é o transparente. Sim, os muros te são impenetráveis!

"Toma a Força da cidade escondida. Volta ao mundo da vida densa com a tua ofronte e com as tuas mãos luminosas".

Exercícios de processo autotransferencial (plano médio e subida)

1-º) Fixar o interesse quanto a um conflito atual que se deseja superar. Efetuar a entrada, desenvolvimento e saída. Tomar nota das resistências e particularmente das dificuldades na armação cênica e no encaixe. Discutir as técnicas com outras pessoas. Repetir em dias seguintes.

2-º) Fixar o interesse quanto a um devaneio que dá uma direção não desejável para a própria vida. Precisar no interesse qual é a mudança que se quer produzir. Efetuar, em seguida, a entrada, o desenvolvimento e a saída. Tomar nota das resistências. Discutir as técnicas com outras pessoas. Repetir em dias seguintes.

3-º) Fixar o interesse quanto aos temores futuros. Precisar no interesse quais as mudanças que se quer fazer.

Efetuar, sem seguida, o desenvolvimento e a saída. Tomar nota das resistências. Discutir com outros. Repetir.

Será conveniente trabalhar um só argumento em cada exercício.

LIÇÃO 38

Elaboração Pós-Transferencial

Nas lições anteriores, passamos em revista o processo, tomando os três caminhos separadamente. Vimos que cada caminho percorrido apresentava suas peculiaridades e variações. Assim: no caminho descendente o tratamento de conflitos biográficos era de natureza diferente do da definição do tema de Ela (ou Ele).

Já desde o início ficava claro que os interesses de ambos os casos eram diferentes.

O mesmo ocorria no caminho ascendente, no qual o trabalho com os temores do futuro era diferente das operações com esperanças ou devaneios considerados indesejáveis por algum motivo. (Se este ponto não estiver claro, deve-se pensar no caso, em que uma pessoa está motivada em suas atividades por um devaneio de domínio e o encara como negativo para seu desenvolvimento).

No caminho do meio, em princípio, não há tantas alternativas.

Vejamos agora alguns casos que podem alterar estes processos.

Em primeiro lugar, trabalhando-se uma dada linha, o que acontece na realidade é que se modifica o enfoque nos outros níveis. E não podia ser de outro modo devido à estrutura dos processos mentais. Desta maneira, se o operador começa a trabalhar sobre um devaneio para ele indesejável, é possível que em pouco tempo se dê conta de que tal devaneio é a compensação de uma série de frustrações biográficas. Descoberto isso, tomará em próximos trabalhos a linha descendente, tratando de resolver os conflitos passados registrados como

frustrações. Por último, chegará a compreender que muitos de seus problemas atuais estão relacionados com o devaneio, que o leva a forçar situações. Tratará, então, de trabalhar o caminho médio, a fim de mudar o enfoque das situações atuais, etc.

Poderíamos imaginar outras situações, mas em todos os casos defrontar-nos-íamos com influências recíprocas entre os níveis.

A pergunta que vem à tona é a seguinte: Por onde começar? Respondemos que o portador pode começar de qualquer ponto, já que o processo leva-lo-á a atingir todos os demais, à medida que aprofundar seu trabalho.

Porém, há outra resposta: se por algum procedimento - por exemplo, do tipo da oração (recordar o exemplo do credo de Nicéia) - o operador pudesse seguir sempre a mesma ordem, percorrendo além disso três níveis, contaria com um método excelente para seguir um processo integral. E mais: poderia utilizar sempre as mesmas formas, mesmo quando introduzisse variações cênicas, de acordo com suas necessidades. Mas também poderia acontecer, que, sem introduzir variações cênicas, aprofundasse cada vez mais no seu processo. A nosso ver, esse seria o melhor dos casos.

Isto é, nas primeiras etapas desse trabalho, as coisas terão de ser feitas por partes, a fim de se obter uma mínima experiência com cada tipo de deslocamento. Mais adiante, o operador precisará dos recursos antes mencionados.

Suponhamos, agora, que já se tenha alguma prática nos processos dos três níveis. Imediatamente, aparecem dificuldades práticas: Pode o operador levar adiante um processo de integração crescente sem limite de tempo? Pode, por acaso, efetuar regularmente um plano de trabalho desse tipo? Pode dispor-se, cada vez, a trabalhar isolado de seu modo imediato? ...

Parece, com efeito, que haverá mais de uma dificuldade para levar avante este tipo de trabalho, em ritmo permanente.

Porém, se o operador fosse um membro devoto de alguma religião, poderia levar avante suas práticas habituais com um sentido enriquecedor como o que outorga o sistema autotransferencial. Manejaria, então, as propostas empíricas de sua fé, renovada pela compreensão. Orações, cânticos e cerimônias religiosas seriam para ele um magnífico âmbito de trabalho interno e de crescimento espiritual.

Se o operador, ao inverso, fosse um crente tíbio ou decididamente irreligioso, deveria preocupar-se em criar condições, talvez do tipo cerimonial, de maneira que ele e os outros co-participantes desta forma de trabalho possam manter um ritmo de atividade de tipo regular.

Seja como for, esse não é problema do presente curso, já que aqui a intenção é de apresentar as ferramentas do trabalho, que cada um e a seu modo saberá como aplicar.

A pós-transferência

Em uma sessão autotransferencial pode-se produzir um traslado de cargas, uma integração de conteúdos e, portanto, uma conversão de sentido quanto a uma dada situação. É possível, porém, que isso aconteça após a sessão, sendo este o caso explicado na lição 34 ("Elaboração pós-transferencial").

Pode, também, acontecer que o processo pós-transferencial vá mais além da proposta inicial do operador, desencadeando uma série de conversões no nível trabalhado.

E, portanto, há o caso em que a elaboração, desenvolvendo-se em dada linha, passa em seguida a atingir as outras nos conteúdos relacionados com a situação que inicialmente se quis converter.

Sem dúvida a elaboração mais importante é a de conversão da situação geral em que vive o operador. Mas, como não é fácil se chegar ao centro de poder diretamente, senão através de aproximações crescentes, poucas serão as elaborações pós-transferenciais desse tipo.

Há casos, porém, de conversão súbita da vida de alguns sujeitos, depois que a experiência da Luz se fez sentir neles de um modo inexplicável. A nosso ver, tratam-se de fenômenos pós-transferenciais que foram produzidos nos sujeitos citados, depois de haverem sofrido fortes comoções espirituais, crises de consciência, etc. O processo, seguramente, havia começado anteriormente, mas a transferência de cargas irrompeu em um momento inesperado.

No tocante à conversão por contato com o centro de poder, está claro que no pá claro que no presente curso não se faz um minucioso desenvolvimento, mas foram ministrados os referenciais básicos. Acrescentemos,

porém, que o operador deveria iniciar esse trabalho após ter obtido resultados satisfatórios em processos autotransferenciais prévios.

Exercícios de processo autotransferencial completo (nos três níveis)

Fixar o interesse a respeito de um conflito que se deseja superar.

Posteriormente, compreender os devaneios compensadores derivados do conflito.

Ulteriormente, aclarar a base biográfica relacionada com o conflito em questão.

Desenvolver o processo autotransferencial, efetuando a entrada, o desenvolvimento e a saída, obedecendo-se, porém a esta ordem nos deslocamentos: 1^o) efetuada a entrada, tomar-se-á o caminho da descida. No recinto adequado, converter-se-á o sentido biográfico, base do conflito, subindo depois ao ponto inicial (passando o limite, localizado em frente dos três caminhos novamente); 2^o) tomar-se-á o caminho ascendente, até se chegar ao recinto em que se possa trabalhar a realização do devaneio compensatório, regressando ao ponto inicial; 3^o) tomar-se-á o caminho do meio, chegando ao recinto no qual se fará conversão do sentido do conflito atual, regressando ao ponto final e efetuando a saída em um clima positivo.

Terminado o exercício, discutir-se-á com os demais participantes o trabalho realizado.

Será conveniente tomar nota das resistências encontradas.

Nos dias seguintes, tratar-se-á de melhorar a prática, anotando as elaborações pós-transferenciais que se produzam.

EPÍLOGO

Seguramente o leitor haverá encontrado neste livro respostas a numerosos problemas pessoais e, paralelamente, contará com um maior conhecimento de si mesmo e de suas possibilidades futuras.

Este é o momento de considerar alguns assuntos que podem melhorar globalmente a compreensão de nosso sistema.

1. O ponto de apoio nas dificuldades cotidianas.

Em primeiro lugar, queria destacar que se pode haver realizado um notável progresso em “laboratório”, no trabalho efetuado ao aprender e aperfeiçoar técnicas. Mas a importância do aprendido verificaremos fora da sala de aula, na agitada vida cotidiana. E é aí onde a mesma situação impede que se aplique as técnicas. O paradoxo é evidente: nosso sujeito está munido de uma boa compreensão, possui uma importante bagagem de técnicas de autodomínio, mas no momento de enfrentar uma situação crítica não pode aplicar seus recursos. Poderá dizer que se trata de um esquecimento do que aprendeu, mas continua sem solucionar-se o problema. Devemos, pois, considerar este ponto.

Quando alguém entra em situação conflitiva cotidiana, é “tomado” por tensões e climas; é absorvido pelo objeto que tem a sua frente e a partir desse momento não estará em condições de dispor das técnicas que aprendeu para serem aplicadas justamente neste tipo de situação, a menos que as tenha “gravado” corretamente e com muito exercício prévio. Mas, nem todos os que praticam o sistema de autoliberação o fazem com tanto cuidado para estar perfeitamente preparados. Na prática ocorre que estudam alguns pontos do sistema e os exercitam superfluamente, isto é, sem deter-se excessivamente em seu perfeito domínio. Em tal caso, deveria ao menos habilitar-se uma resposta de apoio à situação conflitiva, que permitisse colocar uma pequena distância entre o objeto problema e o sujeito; entre as tensões e climas oprimentes e aquele que os sofre. Destes apoios se tem falado várias vezes neste livro, mas dada a importância do tema é necessário destaca-los novamente.

Se suas práticas não tem sido trabalhadas convenientemente, deixa de lado o apoio muscular de algum ponto do corpo, ou a consciência do lugar em que se encontra frente ao objeto ou sua posição corporal. Tenha em conta simplesmente a sua respiração.

Quando você se encontra numa situação difícil, uma das primeiras coisas que se descobre é que sua respiração se altera. Aproveita esse fenômeno para convertê-lo em respiração baixa., diafragmática... e isso é tudo! A partir disso poderá dispor das diferentes técnicas que conhece. Mas, reconsideremos o tema. Suponhamos que você sinta que vai se alterar antes de encontrar-se em situação: vigie, então, sua respiração e converta-a em respiração baixa.

Imaginemos, agora, que você tenha sido surpreendido pela situação e que não tenha tido tempo de preparar-se: você nota que sua respiração imediatamente se faz alta e opressiva. Respire, então, para baixo. Você está com insônia, frente a isso dispõe de numerosas técnicas para enfrentar o problema, mas não as utiliza porque está cheio de preocupações; vigie sua respiração, faça-a baixa. Você se sente observado por outros e sabe como tomar distância dos que o oprimem, mas não pode aplicar seus conhecimentos: atenda a sua respiração e faça-a baixa.

Em outras palavras, você pode conhecer e haver trabalhado várias técnicas, mas em situação oprimente se esquece delas, é como se não contasse com nenhum recurso de defesa. Você é pego de surpresa e a partir daí perde o controle de si mesmo. É claro que se pudesse se distanciar do fator de opressão, poderia aplicar seus conhecimentos. Este é o nosso problema.

Não estamos sugerindo que atenda a sua respiração no desenrolar de suas atividades diárias, mas somente em situações de opressão, e poderá fazê-lo porque esta se altera e dá o sinal necessário para que você caia em conta. Se verifica esse fato na prática e trata de normalizá-la convertendo-a em baixa, estará gravando um ponto de apoio.

Isso lhe permitirá manter distância do objeto absorvente e das súbitas tensões ou climas que emergem como respostas mecânicas à suas opressões internas. O que acontecerá depois depende de seus conhecimentos, e sobre eles nada podemos dizer, mas que você não possa dispor de seus amplos recursos por esquecimento dos mesmos, será francamente imperdoável.

Concluamos esse tema, reforçando que se necessita um pouco de apoio para colocar distância entre si e um objeto conflitivo, entre si e as tensões e climas oprimentes. Existem inúmeros apoios para fazer isto, mas sendo a respiração um sistema misto involuntário e voluntário, e modificando-a juntamente e correlativamente com a alteração de consciência, se tem um registro que possibilita tomá-lo como apoio para a modificação da situação. Essa modificação ocorre quando se controla a inalação e a exalação, fazendo-a baixa. E quando se controla esse mecanismo corporal, ocorre uma distância entre o sujeito e o objeto oprimente, o que habilita a disposição de recursos que de outra forma seriam sobrepassados e portanto inaplicáveis nessa situação concreta.

2. O ser humano em situação e não como subjetividade isolada.

Em segundo lugar, desejaria ressaltar alguns pontos que afetam especificamente o autoconhecimento. e, além disso, permitem compreender a todo o sistema de autoliberação desde uma perspectiva mais ampla que a considerada até aqui.

A. Paisagem de formação

Estudou-se a autobiografia pondo um ponto de ordem nas recomendações significativas de numerosos fatos ocorridos na própria vida. Consideraram-se os acidentes, as repetições e os desvios de projetos acontecidos em diferentes momentos. Muito bem, nascemos numa época na qual existiam veículos, edifícios e objetos em geral, próprios daqueles momentos; também existiam roupas e aparelhos dos quais nos utilizávamos quase cotidianamente. Era um mundo de objetos tangíveis que se foi modificando à medida que passaram os anos. Ao ver jornais e revistas, fotografias, filmes, vídeos que demonstram isso, compreendemos como mudou nosso mundo nesses anos. Qualquer cidadão pode dispor de uma formidável documentação para retroceder à década ou ao ano de seu interesse. Comparando, descobrimos que muitos objetos que fizeram parte do nosso ambiente infantil já não existem mais. Outros sofreram modificações que nos tornaram irreconhecíveis. Por último, foram produzidos novos objetos, dos quais não se tinha antecedentes naquela época. Basta lembrarmos dos jogos com os quais brincávamos, basta compará-los com os jogos das crianças de hoje, para entender a mudança do mundo produzida entre duas gerações.

Porém, também reconhecemos que mudou o mundo de objetos intangíveis: os valores, as modificações sociais, as relações interpessoais, etc. Na nossa infância, na nossa etapa de formação, a família funcionava de um modo diferente do atual; também a amizade, o casal, o companheirismo. Os níveis sociais tinham uma definição diferente. O que devia fazer e o que não (quer dizer, as normas da época), os ideais pessoais e grupais à conquistar, variavam consideravelmente.

Em outras palavras: os objetos tangíveis e intangíveis que contituiram nossa paisagem de formação, mudaram. Porém, o que acontece é que neste mundo que mudou, mundo no qual opera uma paisagem de formação diferente para as novas gerações, tendemos a agir baseados em objetos intangíveis que já não funcionam adequadamente.

A paisagem de formação atua através de nós como conduta, como um modo de ser e de movermo-nos entre as pessoas e as coisas. Essa paisagem também é em tom afetivo geral, uma sensibilidade de época não concordante com a sensibilidade da época presente.

A geração que hoje se encontra no poder (econômico, político, social, científico, artístico, etc.), formou-se em uma paisagem diferente da atual. Entretanto, atua nesta e impõe seu ponto de vista e seu comportamento como “arraste” de outra época. As conseqüências da não concordância geracional, estão hoje à vista. Poderá argumentar-se que a dialética geracional sempre operou e que é nosso ponto de vista, porém aqui, o que estamos destacando é que a velocidade de mudança está aumentando cada vez mais que estamos em presença de um ritmo vital muito diferente ao que se sustentava em outras épocas. Só olhando o avanço tecnológico e o impacto das comunicações no processo de mundialização, compreendemos que em nossa curta vida ocorreu uma aceleração que supera séculos completos de outro momento histórico.

Aqui nos encontramos com o tema da paisagem de formação, e com o qual nos cabe atuar. Chamar a atenção sobre isso parece importante nesse processo de adaptação crescente que necessitamos; trabalhá-lo parece tarefa urgente; compartilhar com outros essas reflexões parece vital para a saúde mental de todos.

Reconsideremos, pois, nosso estudo autobiográfico anterior e vejamos agora a paisagem na qual nos formamos. Não a paisagem da época em geral, mas a paisagem de nosso meio imediato. Desse modo estaremos ampliando o ponto de vista de uma autobiografia um tanto subjetiva, para convertê-lo numa autobiografia situacional na qual o “eu” pessoal é na verdade uma estrutura com o mundo no qual existe.

B. O “olhar” próprio e o dos outros, como determinantes de conduta na paisagem de formação

São numerosos os fatores que atuam em nós para ir produzindo um comportamento pessoal ao longo do tempo, uma codificação com base na qual damos resposta e nos ajustamos ao meio. O estudo dos círculos de personalidade e prestígio, permitiu nos aproximarmos dessa idéia.

Se estudamos nossa biografia desde um ponto de vista situacional, teremos comprovados que frente ao nosso meio de formação, atuávamos nele de maneira característica. Em relação aos nossos valores estabelecidos contra eles, ou as aceitávamos, ou nos voltávamos sobre nós mesmos, Assim íamos formando conduta no mundo de relações, porém existiam, além disso, reajustes contínuos. Olhávamos esse mundo e olhávamos as outras pessoas enquanto atuávamos. Reconsiderávamos nossa ação, propondo-nos novas condutas, novos ajustes.. Paralelamente, éramos “olhados” por outros que nos alentavam ou nos reprovavam. Desde aí, existia um “olhar” institucional próprio do sistema legal; também um “olhar” próprio das convenções e dos costumes. Também existia para alguns um “olhar” mais complexo. Um olhar externo, mas que nos prescutava não somente em nosso comportamento externo, mas em nossas intenções mais profundas. Era o olhar de Deus. Para outros, era o olhar da própria “consciência”, entendida como uma disposição moral do pensamento e da conduta.

O próprio olhar sobre o mundo e os olhares alheios sobre si mesmo, atuavam como reajustes de conduta e graças a tudo isso foi se formando um comportamento. Hoje já contamos com um enorme sistema de códigos cunhados (gravados) em nossa época de formação. Nossa conduta responde a ele e se aplica a um mundo que, entretanto mudou.

C. O “arraste” de condutas da paisagem de formação no momento atual.

Numerosas condutas fazem parte do comportamento típico atual. A essas condutas podemos entender como “táticas” que utilizamos para desenvolvermo-nos no mundo. Muitas dessas táticas se mostraram adequadas até agora, porém outras que reconhecemos como inoperantes ou até como geradoras de conflito. Convém discutir brevemente isso.

Por que haveria de continuar empregando táticas que reconheço como ineficazes ou contraproducentes? Por que sinto sobrepujado por essas condutas que operam automaticamente? Apelaremos ao termo que tomaremos emprestado da psicologia clássica para nos referirmos a essas forças íntimas que nos obrigam a atuar apesar de nossa vontade, ou nos inibem a ação quando queremos realizá-la. O termo que usaremos é “compulsão”.

Conhecemos numerosas compulsões que atuam em nós. O sistema de autoliberação é, em grande parte, uma ferramenta de superação de compulsões contraproducentes. De maneira que trabalhamos mais que suficientemente sobre este particular. Porém, é hora de aplicar um olhar situacional e compreender que, aparte dos fatores subjetivos que atuam, como: tensões, climas, imagens, etc., existem condutas gravadas e já codificadas em nossa etapa de formação, que se mostraram mais ou menos eficazes aquelas épocas, mas hoje já não funcionam adequadamente. Devemos revisar tudo isso desde suas raízes e renovar-nos frente às exigências dos novos tempos.

D. Propostas de um autoconhecimento situacional.

Retome os trabalhos autobiográficos e abra um novo capítulo onde desenvolver a situação que lhe tocou viver em sua infância e depois em sua adolescência. Não se preocupe com perfeccionismos. Reconstrua sua paisagem de formação, em traços gerais, pondo ênfase não nos objetos tangíveis daquela época, mas nos intangíveis. Observe sua estrutura familiar e os valores que nela tinham vigência: aquilo que era bem visto e o

que era reprovado. Observe as hierarquias e as relações estabelecidas. Não critique nada, trata de não julgar... simplesmente descreva.

Descreva agora os objetos intangíveis que se apresentam nas relações com seus amigos. Não julgue.

Descreva agora os inatingíveis que operavam em sua escola, na relação com outro sexo, no meio social em que lhe tocava atuar. Não julgue.

Uma vez feito isso, sintetize como era essa paisagem apoiando-se em modas, edificações, instrumentos, veículos, etc., dando apoio dos objetos a essa paisagem de formação. Não julgue.

Por último, resgate a “sensibilidade”, o tom afetivo geral dos momentos mais importantes de sua paisagem de formação. Talvez a música, os heróis do momento, a roupa cobijada, os ídolos do mundo dos negócios, da política, do cinema, do esporte, lhe sirva como referência para captar o tom afetivo que como transfundo no mundo que o cercava. Não julgue.

Examine agora como “olhava” tudo aquilo e como era “olhado” pelos membros desse mundo. Recorde como julgava tudo aquilo e a maneira como reagia. Não julgue desde seu “hoje”, faça-o desde aquela época. Como era seu choque, sua fuga, sua retirada, sua aceitação? Se responder a isso, estará fazendo-o com referência às condutas que se foram formando em você naquelas épocas. Descreva de que maneira a julgou e era julgado e com que relações atuava naquela paisagem. Porém não diga agora se aquilo estava bem ou mal. Simplesmente descreva.

Estamos agora em condições de compreender como aquelas condutas e aquele tom afetivo geral chegava até aqui, até o dia de hoje. Estude pois o “arraste” daquelas épocas em matéria de ação e de “sensibilidade”. Não se deixe desorientar pela modificação de suas condutas, já que muitas delas conservam a mesma estrutura, ainda que se tenham sofisticado consideravelmente ao longo do tempo.

Compreenda que muitas “táticas” foram melhorando, porém que outras ficavam fixas, sem adaptação crescente. Estude a relação dessas condutas fixas, dessas táticas, como o tipo de sensibilidade daquela época. Comprove se intimamente está disposto a abandonar aquela sensibilidade, que evidentemente envolve avaliações que você mantém de pé.

Chegamos a um momento de profunda meditação. Não estamos sugerindo que você abandone os valores e a sensibilidade de sua etapa de formação. Estamos falando de algo diferente; de compreender como tudo aquilo opera em seu momento atual. É você quem deve decidir, e ferramentas não lhe faltam, para produzir as mudanças que você fizer, serão estruturais e situacionais, não mais subjetivas, porque você está questionando a relação global com o mundo em que vive.

Caracterizamos o trabalho anterior não como uma prática a mais, mas como uma meditação sobre a própria vida. Do contexto do exposto percebe-se que não estamos tratando de modificar algumas táticas indesejáveis, mas de expor ante os próprios olhos a verdade da relação pessoal com o mundo. De fato que a essa altura se está em condições de compreender as raízes de numerosas compulsões associadas às condutas ligadas a valores e a uma determinada sensibilidade, dificilmente poderá ser efetuada sem tocar a estrutura de relação global com o mundo em que se vive atualmente. Compreendido o problema, há que se decidir, quais são as táticas a modificar porque são consideradas inadequadas. Esta última pretensão poderá satisfazer-se mediante a aplicação de diversas técnicas que temos estudado. Mas, o que se pode ganhar se não se está disposto a mudanças estruturais? no mínimo, obteremos vantagens ao ampliar o conhecimento sobre nós mesmos; e no que diz respeito à mudanças radicais, a situação que nos toca viver atualmente é a que nos leva a decidir em uma ou outra direção. Por outro lado, as situações variam e o futuro mostrará talvez, necessidades que atualmente não são suficientemente sentidas por nós.

E. A planificação do futuro encarada desde um ponto de vista integral.

Quando falamos de planificação, estamos nos referindo à questões de máximo interesse para a direção de nossa vida. Existem numerosas técnicas de planificação que vão desde um fluxograma para a elaboração de um programa de computador até a estratégia a desenvolver numa empresa, na vida política, social e cultural. Porém, não vamos considerar esses casos, mas aqueles que se referem a orientação da vida. Neste campo existe bastante confusão. Assim, por exemplo, um casal planifica seu futuro: aspira a uma vida plena de compreensão e acordo, quer realizar uma existência compartilhada e definitiva.. Como esses planificadores são gente prática, não deixa

de calcular questões de ganho, gastos, etc. Ao passar cinco anos, comprovam que a planificação resultou adequada. Os ganhos foram exitosos e conseguiram numerosos objetos que antes desejavam, etc. Todo o tangível resultou melhor ainda que o previsto. Ninguém em sã consciência falaria de um fracasso de planejamento. Mas, é claro que deve-se determinar se os intangíveis que eram a base do plano a desenvolver se conseguiram plenamente. Em matéria de prioridades o primeiro era a vida em casal, plena de compreensão e acordo; os objetos tangíveis eram secundários para a obtenção desse resultado na prática. Se as coisas foram dessa maneira, o plano vital resultou em êxito se as prioridades se inverteram ou o tempo mais importante desapareceu de cena, o planejamento fracassou. Este é o caso de um planejamento de vida de certa importância no qual os objetos intangíveis devem ser levados em conta. Não ocorre o mesmo com um fluxograma, nem com uma estratégia empresarial.

Finalmente, a ninguém, ocorreria planificar sua vida em estado de ofuscamento ou alteração, quer dizer, em estado de compreensão interna evidente. Levando o exemplo ao grotesco, digamos que todo mundo compreende que certas planificações podem sair mais ou menos bem ainda que feitas em estado de embriaguez, porém não parece o nível de consciência mais adequado para projeções razoáveis a médio e longo prazo. Em outras palavras, num planejamento adequado será conveniente compreender desde “onde” é feito, qual é a direção mental que traça o caminho do plano. Como não perguntar-se se um planejamento está ditado pelas mesmas compulsões que até esse momento tem guiado numerosos desacertos na ação? Concluamos com a planificação da vida desde um ponto de vista integral: devem estar claramente expostas às prioridades; deve se distinguir entre tangíveis e intangíveis a obter; fixar-se aos prazos e indicadores intermediários e, desde já, convém esclarecer qual é a direção mental desde onde se lança o projeto, observando se trata-se de uma compulsão ou desde um cálculo razoável ajustado a consecução do objetivo.

VOCABULÁRIO

ABSTRAÇÃO. Mecanismo da consciência que, a partir de critérios de funcionalidade dos objetos, permite elaborar conceitos (V. Ideação). Esta aptidão da consciência aumenta no nível vigílico e diminui nos níveis inferiores. Caracteriza-se pelo esmaecimento das imagens e o surgimento de certas categorias lógicas de difícil representação por meio de imagens.

ALEGORIA. Imagem dinâmica, produzida pelo canal associativo da consciência, de características multiplicativas, somatórias, associativas, transformativas. As alegorias são narrações transformadas plasticamente, onde se fixa o diverso ou se multiplica por alusão, porém também onde se concretiza o abstrato. O alegórico é marcadamente situacional e relata situações que se referem à mente individual (contos, sonhos, arte, mística, patologia, etc.).

ALEGORIAS, clima e sistema de ideação das. Na alegoria, o fator emotivo não depende da representação. O clima é parte integrante do sistema de ideação e é ele que revela o significado para a consciência, prevalecendo sobre a imagem quando esta não corresponde. A alegoria não respeita o tempo linear, nem a estruturação do espaço do estado vigílico.

ALEGORIAS, funções das. a) relatar situações compensando dificuldades de abrangência total; b) é possível atuar indiretamente sobre as situações reais, ao apreendê-las alegoricamente; c) como sistema de imagens, tendem a deslocar cargas da consciência para os centros de resposta (riso, choro, ato amoroso, confrontação agressiva, etc.), produzindo, assim descargas de tensões do psiquismo.

ALEGÓRICO, composição do. Encontramos continentes, conteúdos, conectivas de facilidade ou impedimento, atributos manifestos ou táticos, níveis, texturas, elementos, momentos de processo, transformismos e inversões.. Esses elementos também são considerados como temas do alegórico.

ALEGÓRICO, leis associativas do. a) a similitude guia a mente quando ela busca o que se assemelha a um objeto dado; b) a contigüidade, quando busca o próprio objeto ou o que está, esteve ou estará em contato com ele. c) o contraste, quando busca o que se opõe ou está em relação dialética com o objeto dado.

ALEGÓRICO, regras de interpretação do. Constituem um sistema de trabalho para a compreensão do que sejam as alegorias; de sua função na economia do psiquismo (para em seguida se poder operar com esses fenômenos, no sentido da descarga de tensões); da interpretação da ilusão, já que essa interpretação, possibilita operar sobre ela. Em suma, é um sistema de trabalho que, de modo geral e concreto, visa à compreensão e eliminação de sofrimento.

ALUCINAÇÃO. Erro da consciência que se produz quando surgem representações que são percebidas fora da consciência, não obstante o fato de não terem chegado por via dos sentidos, sendo experimentadas como situações reais no mundo, com todas as características da percepção sensorial. A consciência projeta impulsos, imagens sobre o aparelho receptor, que, por sua vez, interpreta erroneamente esses dados e os devolve como fenômenos do mundo exterior. Nesse sentido, os fenômenos do sono e semi-sono ativo são do tipo alucinatório. São configurações criadas pela consciência, com base na memória.

Em vigília, ocorrem em situações de grande esgotamento, em determinadas enfermidades, enfraquecimento físico, perigo de morte e consciência emocionada, situações essas nas quais a consciência perde a faculdade de deslocar-se no tempo e no espaço. Nos casos alucinatórios, é o espaço de representação que se modifica; dessa forma, o que sucede dentro dele se confunde e parece provir do exterior (v. Consciência emocionada).

AMNÉSIA. Erro do trabalho da memória (V.). Consiste basicamente no bloqueio da evocação referente a um dado, porque não há registro da sensação, uma vez que a sensação do registro que corresponde a essa faixa da memória foi influenciada por outros tipos de sensações (p. ex., as sensações dolorosas que, ao serem rejeitadas pela estrutura, arrastam tudo o que as acompanha (V. Esquecimento). Às vezes, os dados que não podem ser evocados se expressam nos níveis não-vigílicos. Na gravação de um dado, é o mecanismo da dor que, em maior ou menor tempo, fá-lo-á desaparecer. O que foi gravado com dor ou é esquecido ou é evocado novamente, em consciência, mas com transformação dos conteúdos laterais que o acompanharam. Existem diversos tipos de amnésia, dentre os quais se destacam os anterógrados, os retrógrados, e os retroanterógrados, todos eles referentes a um dado fato.

APARELHOS. Por aparelhos entendemos a estrutura dos sentidos, a estrutura da memória e a estrutura da consciência com seus diferentes níveis. Tais aparelhos trabalham de forma integrada e são conectados entre si pelos impulsos que vão sofrendo deformações, traduções e, transformações, de acordo com o âmbito de trabalho dos mesmos.

APERCEPÇÃO. É como se designa a atividade da consciência na qual a atenção está dirigida para a percepção sensorial. A consciência atua sobre os sentidos, a fim de orientá-los numa ou noutra direção. Assim, os sentidos atuam não só pelo estímulo dos fenômenos que chegam até eles, como também pela direção que a consciência lhes imprime.

APRENDIZAGEM. Processo de registro, elaboração e transmissão de dados, baseado no fato de que, se um impulso perceptivo se desdobra rumo à consciência e à memória, e esta o analisa e o compara com os dados anteriores, então se faz presente o fenômeno de reconhecimento, no qual percepção e representação coincidem. Quando não existem dados anteriores que se aproxima do atual. Ao serem acionadas, as imagens correspondentes atuam sobre os centros, e estes se mobilizam.

Como, por sua vez, existe um canal de realimentação que injeta como sensação, novamente em consciência, as operações dos centros, esta começa a dirigir entre “acertos” e “erros”, apoiando-se agora em novos dados que já se desdobram na memória. Por isso, o processo de aprendizagem não é passivo, e sim ativo por excelência, e supõe sempre a movimentação dos centros de resposta.

ARRASTE. Mecanismo da consciência que permite estabelecer relações entre objetos de consciência, pelas vias da similaridade, da contigüidade e do contraste (V. Imaginação).

ASSOCIAÇÃO. Mecanismo da consciência que permite estabelecer relações entre objetos de consciência, pelas vias da similaridade, da contigüidade e do contraste (V. Imaginação).

ATENÇÃO. Aptidão da consciência que permite observar os fenômenos internos e externos. Quando um estímulo ultrapassa o limiar, desperta o *interesse* da consciência, ficando num campo central ao qual se dirige a atenção. Ou seja, a atenção funciona por interesses, por algo que de algum modo impressiona a consciência originando registro. O estímulo que desperta interesse pode se localizar num campo central de atenção, que chamamos *campo de presença*, e que está relacionado com a percepção. Tudo o que não aparece estritamente ligado ao objeto central vai-se diluindo na atenção, acompanhando, porém, a presença do objeto, mediante relações associativas com outros objetos não presentes, mas vinculados a ele. Tal fenômeno atencional chamamos *campo de co-presença*, que está relacionado com a memória. Na evocação, a atenção pode-se mobilizar das presenças, isto porque houve registro do objeto presente e dos objetos co-presentes. A co-presença permite estruturar os novos dados; assim, dizemos que quando atendemos a um objeto, o evidente se faz presente e o não-evidente atua de modo co-presente. Assim e que age a consciência sobre a percepção, de maneira que sempre se está estruturando mais do que se percebe, indo além do objeto observado. A co-presença abrange também diversos níveis de consciência; assim, em vigília há co-presença de devaneios, e no sono há co-presença de vigília, o que dá lugar aos diversos *estados* (V. Consciência, níveis de).

ATENÇÃO DIRIGIDA. Forma de atenção aperceptual, em que a atividade do pensar está ligada a registros de distensão.

ATENÇÃO TENSA. Forma de atenção em que a atividade do pensar está ligada a tensões corporais de caráter muscular, desnecessárias ao processo atencional.

AUTOCONHECIMENTO, *práticas de.* Permitem compreender os aspectos negativos de si mesmo que devem ser modificados, e os aspectos positivos a fortalecer. Para conhecer-se neste sistema de práticas, é necessário estudar a si mesmo com referência a situações no possível da vida cotidiana. Há que se considerar quais fatos lhe aconteceram no passado, a situação atual que se vive e o que se deseja conseguir no futuro. O autoconhecimento não conclui em simples análise, senão que induz à formulação de propósitos de mudança, com apoio numa correta elaboração de projetos.

AUTOTRANSFERÊNCIA. Técnica que termina com o registro de mudança de sentido. Não precisa de um guia externo, uma vez que se segue um processo ordenado, compreendido e aprendido previamente, no qual vai-se avançando à medida que se conseguem indicadores ou registros de que um passo foi efetivamente cumprido. O maior inconveniente está em que, na falta de guia externo, tende-se a evitar as resistências que surgem durante o processo, quando, de fato, deveríamos vencê-las e superá-las.

BIOGRAFIA. História pessoal (V. comportamento, fatores que nele intervêm).

BIORRITMOS. Ciclos e ritmos que se manifestam em todo ser vivo. Regulam todas as atividades humanas. Dentro das atividades vegetativas, reconhecemos, por exemplo: a) ciclos curtos (respiração, circulação, digestão; b) ciclos diários; c) ciclos mensais; d) ciclos de etapa biológica, etc.

Todos os centros têm um ritmo próprio, dando, porém um ritmo geral para toda a estrutura. Os ciclos e ritmos dos centros variam em relação estrutural, ainda que seus tempos sejam diferentes, num sistema de compensação geral. Referido à estrutura em geral, o sistema cíclico de compensação é indicador do equilíbrio da estrutura ao longo do tempo. Os biorritmos estão presentes no trabalho dos centros, nos níveis de consciência e no comportamento em geral.

BIOTIPO OU TIPO HUMANO. Cada tipo humano é caracterizado por sua predisposição natural ao maior trabalho de um centro sobre os outros. Distinguimos, segundo a velocidade de resposta frente ao estímulo e segundo a direção da energia, quatro tipos básicos que se refletirão em formas de condutas características: o vegetativo, o motriz, o emotivo, o intelectual. Admitem-se subtipos, segundo a maior predisposição de trabalho de uma parte de um dado centro. A educação e o trabalho realizado podem desenvolver centros, partes e subpartes, produzindo variações sobre o tipo básico.

CATARSE, *aplicação da.* a) como preparatória das condições transferenciais; b) quando há intranquilidade geral ou angústia; c) quando há problemas de relação; d) como variante de uma transferência, ao pôr-se o sujeito em situação de catarse, abandonando-se o propósito inicial.

CATARSE, *alguns passos da.* a) exame interno de poucos minutos com o objetivo de localizar aqueles temas a que o sujeito teria resistência em contar ao guia; b) relaxamento do sujeito; c) palavras-chave, de acordo com a reação do sujeito entre elas - demoras, tensões, bloqueios, vacilações, etc.; e) lançamento de duas ou mais palavras-chaves e respectivas respostas de duas ou mais palavras passando-se logo depois a frases-chave, até pedir amavelmente ao sujeito que se expresse, participando cada vez menos o operador; f) pode haver ou não concomitâncias físicas. A catarse termina logo depois delas, ou quando o sujeito o desejar.

CATÁRTICA, *sondagem de realimentação.* Serve para detectar problemas. Assim, em qualquer circunstância cotidiana, o sujeito vai respondendo às palavras que o guia lhe apresenta; entre elas se incluem as palavras-chave, que vão provocando comoção no sujeito. O guia, reintroduz as palavras-resposta sob forma de

novas palavras-estímulo, até que o sujeito desenvolva seus temas e chegue à catarse. Não são necessárias condições ambientais especiais.

CENTROS. 1) Abstração ou síntese conceitual, referida às diferentes atividades possíveis do ser humano, e que engloba o trabalho de diferentes pontos físicos, às vezes muito separados entre si.

2) Aparelhos que controlam a saída da resposta para o mundo. Estes centros aparecem como especializadores da resposta de relação.

CENTROS, *ciclos e ritmos dos*. Os centros têm sua particular atividade interna, independentemente dos estímulos que chegam a eles, e que, apesar de influir em seu funcionamento, são novamente adequados ao ritmo normal do centro. (V. Biorritmo).

CENTRO DE RESPOSTA. Síntese conceitual referente ao mecanismo do psiquismo que dá respostas ao mundo da sensação. A resposta é a manifestação, para o meio externo e interno, da atividade do centro. Podemos diferenciar centros de respostas por meio da atividade ou da função que cumprem.

Centro intelectual: regula a elaboração de resposta pensada, a relação entre diferentes estímulos, a relação de dados e a aprendizagem; dá ordens aos outros centros, exceto às partes involuntárias e ao centro vegetativo. Responde com base nas imagens dos mecanismos de consciência (abstração, classificação, associação, etc). Trabalha por seleção ou confusão de imagens, numa gama que vai das idéias às diferentes formas de imaginação dirigida ou divagatória, podendo elaborar a resposta que, por sua vez, se expressa como imagens simbólicas, signícas e alegóricas. Quando as respostas incorretas do centro intelectual extravasam seu âmbito, produzem confusão no resto da estrutura e, portanto, no comportamento.

Centro emotivo: regula os sentimentos e as emoções, como respostas a fenômenos internos e externos. Sua ação modifica a ação dos outros centros, mesmo em suas partes involuntárias, assim como a ação do centro vegetativo. Regula e sintetiza as respostas primariamente situacionais, mediante um trabalho de adesão ou rejeição. Desse trabalho se registra a aptidão do psiquismo para experimentar, como produzida por ele mesmo, a sensação de aproximar-se do que dá prazer, ou de afastar-se do doloroso, sem que, para tanto, o corpo atue em determinadas situações, produzindo-se espécies de deslocamentos psíquicos. Quando o centro emotivo dá respostas transbordantes, produzem-se alterações na sincronização dos outros centros por bloqueios parciais, afetando a conduta (V. Consciência emocionada).

Centro motriz: permite o movimento do corpo no espaço, regula os hábitos do movimento. Trabalha com tensões e relaxamento. Em suas respostas, trabalha com sobrecargas, assim como os demais centros.

Centro sexual: regula as atividades sexuais, frente a estímulos externos e internos e também envia a outros centros sinais de caráter involuntário. Tem uma mínima parte do caráter voluntário. É o coletor e distribuidor energético principal; opera por concentração e difusão alternadas, com aptidão para mobilizar a energia de forma localizada ou difundida. É a especialização mais imediata do centro vegetativo. A tensão e a distribuição energética, desde o centro sexual até os demais centros produzem fortes registros cenestésicos. A diminuição da tensão se produz por descargas: a) próprias do centro sexual; b) através dos outros centros; e c) por transmissão de sinais à consciência, a qual os converte em imagens. Pode coletar tensões do corpo e dos outros centros, e esses sinais cenestésicos podem mobilizar o sistema de respostas do centro sexual.

Centro vegetativo: revela a atividade interna do corpo, dando respostas equilibradoras aos desequilíbrios produzidos e enviando sinais aos outros centros para que se mobilizem de modo a satisfazer suas necessidades, evitando uma dor que se registra, ou prolongando um prazer que se experimenta. De outro ponto de vista, dizemos que é a base do psiquismo, na qual se ativam os instintos de conservação individual e da espécie, que, excitados por sinais correspondentes de dor e prazer, se mobilizam em defesa e expansão da estrutura total. Desses instintos não há registros, senão por determinados sinais de que uma parte se compromete, ou a totalidade da estrutura (não são aparelhos, porém atividades, o que chamamos de instintos). O centro vegetativo se mobiliza por imagens de registro cenestésico promovidas pelo estado de sono ou fadiga, sensação de fome,

reflexo de sexo, etc. O registro cenestésico aumenta no caso de enfermidades, ou de falta de sentidos externos. Efetua as respostas adequadas para que se soltem determinados níveis de energia, compensando assim os sinais detectados por via cenestésica, atuando sobre a própria maquinaria, de modo de acionar pontos de intracampo. O centro vegetativo evita quase totalmente os mecanismos de consciência, mas seu trabalho é captado por sentidos internos cujo sinal, ao chegar à consciência, é transformado em imagem que pode mobilizar as partes involuntárias dos outros centros. Esses centros: a) não estão separados, de modo algum, e trabalham, estrutural e dinamicamente, registrando-se concomitâncias entre eles enquanto neles circulam algum tipo de energia, que provisoriamente chamamos de energia nervosa; b) trabalham com registros próprios, através de sentidos internos e pela conexão entre os centros e a consciência.

CENTROS, *disfunções dos*. Surgem quando as respostas não se organizam estruturalmente e os centros disparam atividades em direções opostas entre si. Pode-se usar a fórmula: “em contradição, pensa-se, sente-se e atua-se em direções diferentes”.

CENTROS, *energia dos*. Ao trabalho ou atividades dos centros corresponde um tipo de energia, à qual chamamos energia nervosa, e que circula entre eles. O nível dessa energia é fixo, razão pela qual, ao aumentar a atividade de alguns centros, diminui a de outros, especialmente dos que chamamos contíguos. Às vezes produzem-se bloqueios na circulação da energia em um centro, causando disfunções no resto da estrutura dos centros. Não se deve confundir a falta de energia ou o bloqueio de um centro com sua falta de adestramento. Deve-se ter em conta a função catártica, que pode cumprir um centro contíguo a um bloqueado ou sobrecarregado, facilitando a descarga de tensões. A atividade negativa de um centro diminui por “sucção” a carga dos contíguos, ao passo que a carga positiva pode transbordá-lo e produzir sobrecargas nos contíguos. Tanto a atividade negativa como a sobrecarga dos outros centros, terminando por descarregá-los. O centro vegetativo é o que proporciona energia aos demais; é o corpo que fornece energia aos centros. O centro sexual é o coletor dessa energia e, em seu funcionamento, vai ponderar a atividade dos demais centros.

CENTROS, *partes e subpartes dos*. Abstratamente, cada centro tem partes que vão desde as atividades voluntárias até as mais involuntárias, ganhando em velocidade destas últimas que, ao sobrecarregar-se, superam todo o centro. Distinguimos uma parte intelectual, uma emotiva e uma motriz. A cada parte, também abstratamente, atribuímos subpartes que a fazem trabalhar em seleção ou confusão, adesão ou rejeição, adesão ou rejeição, tensão ou relaxamento.

CENTROS, *registro da atividade dos*. A atividade dos centros se registra em certos pontos do corpo, muito embora não sejam eles os centros. O registro do centro vegetativo é corporal, interno e difuso. O registro do centro sexual se experimenta no plexo sexual; o registro do centro motriz, no plexo solar; o do centro emotivo, no plexo cardíaco (zona respiratória); o do centro intelectual, na cabeça. Também no trabalho de resposta, todos os centros enviam sinais e sentidos internos, de onde o registro vai à memória e a consciência, permitindo a regulação da resposta.

CENTRO, *velocidade dos*. No ditado de respostas ao meio, a velocidade aumenta a partir do centro intelectual, que é o mais lento, até o centro vegetativo e sexual, que é o mais rápido. Essa velocidade é, assim, proporcional à complexidade do centro.

CLIMA. 1) Ver tensões.

2) Assim designamos o pano de fundo emotivo, onde, caindo nesse campo, qualquer objeto adquire as características desse pano de fundo, ou estado de ânimo. Os climas podem ser situacionais ou fixar-se no psiquismo e perturbar a estrutura completa, impedindo a mobilidade para outros climas apropriados. Os climas fixados circulam pelos diferentes níveis, subtraindo liberdade operativa à consciência.

CLIMAS, *características dos*. a) escapam a um controle voluntário; b) seguem o sujeito mesmo depois de encerrada a situação que os motivou (os não situacionais), causando o arrete deles pelo tempo e pelos níveis; c) traduzem-se de modo difuso e totalizador por corresponderem a impulsos cenestésicos não-pontuais; d) às

vezes, o mecanismo de tradução dos impulsos opera produzindo imagens que correspondem ao clima, dando-se a correspondência entre clima e imagem ou tema; e) às vezes, não são acompanhados por imagens visualizáveis, registrando-se o clima sem imagens, ainda que na realidade exista sempre imagens cenestésica e localização dela de modo difuso e geral, no espaço de representação. Isso perturba e mobiliza as atividades dos centros, especialmente dos instintivos, já que do clima surgem as imagens que se lançam sobre os centros, provocando sua atividade.

CLIMAS, *origem dos*. Podem; a) estar em sentidos internos; b) atuar a partir da memória e mobilizar registros; c) atuar a partir da consciência, especialmente em sua atividade imaginária. Há casos de associação do impulso de sentidos internos cenestésicos com situações de percepção externa, ou com memória, ou de sentidos externos que mobilizam registros cenestésicos gravando-se ambos na memória, ou por associações de impulsos de sentidos externos, internos ou memória com elementos imaginários, evidenciando-se assim o encadeamento sentidos-memória-consciência como indissolúvel, não-linear e estrutural.

COMPORTAMENTO. Estrutura que engloba: a) o registro da sensação; e b) a resposta a essa sensação recebida. A toda essa estrutura que se manifesta e atua desde os centros de resposta denominamos comportamento. O comportamento varia segundo o nível de consciência, ou seja, do estado ou momento em que se encontra essa estrutura, o que regula a intensidade do registro da sensação e a intensidade ou velocidade da resposta. O termo “registro da sensação” inclui o registro da imagem e a ação da memória.

COMPORTAMENTO, *erros do*. a) comportamento ensimesmado, quando o psiquismo nega o objeto; b) comportamento alterado, quando nega o psiquismo interno; c) disfunções entre psiquismo e mundo, no caso de comportamento ritual, quando se nega ao objeto a qualidade objetiva, transformando-a em qualidade psíquica, substituindo-se o corpo, na relação com o mundo, somente por operações psíquicas. Essa atitude, ineficaz no mundo dos objetos, pode ser eficaz quando se atua sobre outros psiquismos; nesse caso é uma conduta adequada. É o caso da consciência mágica ou emocionada, em que o elemento ritual é de suma importância.

COMPORTAMENTO, *fatores que intervêm no*. O funcionamento dos centros, seus ciclos e ritmos permitem entender velocidades e tipos de reação. Os níveis de trabalho, por sua vez, ponderam o funcionamento de toda a estrutura. Os devaneios e o núcleo de devaneio atuam como forças inibidoras ou mobilizadoras, regendo as aspirações, ideais e ilusões que mudam em cada etapa vital. Atuam também fatores de tipo social e ambiental, assim como a natureza e as características do estímulo. A biografia ou a memória da estrutura, acerca dos estímulos-resposta anteriores e dos níveis atuantes nesses momentos, pressionam também fortemente (a memória é assim um sistema de estímulos sempre vigente, atuando desde o passado com intensidade igual à dos estímulos presentes). Os dados de memória, evocados ou não, pressionam e atuam fatalmente em todo instante em que a estrutura recebe estímulos e elabora respostas. Os papéis (V.) também atuam em todo momento, ainda que não estejam confrontando-se com a situação que anteriormente os formou; desta forma, no papel habitual, em uma dada situação, filtram-se muitos componentes de papéis, de confrontação com outras situações. Configurando-se, então, uma autêntica estrutura de papéis, por estarem eles em dinâmica e recíproca pressão. Os fatores que intervêm no comportamento atuam entre si dinamicamente e estruturalmente, pelo que os centros, os níveis e a biografia formam uma estrutura inseparável. Modificações num fator fazem variar a estrutura total.

COMPORTAMENTO, *função do*. É a de preservar a integridade do indivíduo, tentando satisfazer suas necessidades, orientando-se pelos registros de dor ou prazer. A não satisfação das necessidades produz dor, registrando-se como aumento de tensão. O registro da dor e do prazer, e não a necessidade, é que determina o comportamento. De outro ponto de vista, a consciência, frente ao mundo, tende a compensá-lo estruturalmente e, para fazê-lo, organiza um sistema de respostas, que em geral chamamos de comportamento ou conduta. Tais respostas podem ser externas, reativas ou diferidas, segundo se expresse num ou em outro tempo, ou podem ser internas, sem sair ao mundo, atuando então sobre o próprio corpo. A conduta compensatória pode, por sua vez,

ser ativada, porque existiu imagem prévia que mobilizou centros. No caso do núcleo de devaneios (V.), do qual não se tem imagem, atua a compensação de imagem do núcleo e não o próprio núcleo.

COMPORTAMENTO, *limites do*. São determinados pelas possibilidades do psiquismo e do corpo.

COMPORTAMENTO, *ponderação do*. Pode ser ponderado: a) de um ponto de vista externo, conforme siga ou não uma linha evolutiva ou de adaptação crescente; b) de um ponto de vista interno, conforme seja de integração crescente ou de desintegração crescente. O registro da integração corresponde ao do equilíbrio interno, à não contradição, ao acordo interno consigo mesmo e à concordância do trabalho dos centros.

Do ponto de vista da adaptação crescente, os tipos de conduta que interessam são aqueles que contam com maiores opções de resposta. Isso propiciará economia de energia, utilizável para novos passos de adaptação. A ponderação da mudança de conduta significativa resulta quando se esgota uma instância psíquica e os conteúdos vigentes numa instância, juntamente com sua temática e argumentação característica, se vão desgastando até esgotar-se. O psiquismo se orienta, então, para uma nova instância, como resposta articulada em sua relação com o mundo.

COMUNICAÇÃO ENTRE PESSOAS. É possível, mediante o uso de algum sistema sígnico que atue por semelhança entre as respectivas codificações de registros internos das pessoas. (V. Signo-sígnico-significado).

CONSCIÊNCIA. 1) Damos o nome de consciência ao registro efetuado pelo aparelho que registra, coordena e estrutura, operando com sensações, imagens e recordações. Este aparelho que registra, coordena e estrutura deve ter uma constituição que lhe dê certa identidade e unidade, apesar de sua mobilidade, pois as atividades que registra também são móveis. Este aparelho não está constituído desde o começo no ser humano e parece que se constrói à medida que se constitui o conjunto das sensações do corpo.. Este aparelho de registro de sensações, imagens e recordações, está no corpo e ele, por sua vez, está ligado às sensações do corpo. Às vezes, este aparelho identifica-se com o eu (V.) e tal identificação se faz na medida em que as sensações do corpo se somam e codificam num campo de memória. Deste ponto de vista, não nascemos com um eu, ele se desenvolve e articula por acumulação de experiências. Não há eu sem sensação, imagem ou recordação. Quando o eu se percebe a si mesmo, também trabalha com essas vias, sejam elas verdadeiras ou ilusórias.

2) Damos o nome de consciência ao sistema de coordenação e registro que efetua o psiquismo humano. Referimo-nos a um mesmo aparelho pelas diversas funções que desempenha. Se ele coordena, chamamo-lo “coordenador”, se registra, “registrador”. Não consideramos consciente nenhum fenômeno que não seja registrado, nem tampouco nenhuma operação do psiquismo na qual não participem tarefas de coordenação.

CONSCIÊNCIA, *disfunções da*. a) com os sentidos: incapacidade para relacionar dados provenientes de diferentes vias sensoriais e confundir dados de um sentido atribuindo-os a outro; b) com a memória certo tipo de esquecimento e de bloqueios.

CONSCIÊNCIA EMOCIONADA. Quando se consideram alucinatoriamente os objetos de percepção, dotando-os de um sentido, atividade ou intenção que eles não possuem, projetam-se sobre os objetos funcionamentos próprios da consciência, que terminam por ser atribuídos aos objetos. As alucinações se produzem tanto com os objetos da percepção visual, como com os da percepção cenestésica, registrando-se estas imagens cenestésicas não-visuais também fora do indivíduo. Tais imagens cenestésicas são as que dão registro das atividades do próprio corpo e, em todos os casos de consciência mágica e de alteração da consciência. são projetadas sobre os objetos, julgando ver neles registros, atitudes, atividades ou intenções que na realidade não possuem.

CONSCIÊNCIA, *erros da*. Alucinação (V.).

CONSCIÊNCIA, *mecanismo de*. A) reversabilidade (V.); b) intencionalidade e tempos de consciência (V.); c) atenção (V.); d) abstração (V.), associação (V.). Estes mecanismos se expressam e funcionam, mais

eficazmente no nível vigílico, caracterizando este nível, exceção feita ao mecanismo de associação, cujo campo de trabalho se localiza de preferência nos níveis de sono e semi-sono. Ao descer de nível, seus funcionamentos se rarefazem, perdendo eficácia em seu trabalho.

CONSCIÊNCIA, *níveis de*. São as diferentes formas de trabalho do circuito consciência-sentidos-memória-centros. Podemos diferenciar níveis de consciência pelas operações que efetuam e pelo registro dessas operações. Não há registros dos níveis de consciência sem tais operações ou conteúdos. Os diferentes níveis de consciência cumprem a função de compensar e estruturar a massa de informação, para restabelecer o nível energético desse nível com essa carga que tem desequilibrado o nível em questão.

Distinguimos: *níveis de sono profundo*, caracterizado pelo mínimo trabalho dos sentidos externos (não há outra informação do meio externo além daquela que transpõe o limiar posto pelo próprio sono). Trabalha predominantemente o sentido cenestésico, e seus impulsos são traduzidos e transformados pelo trabalho dos mecanismos associativos, produzindo as imagens oníricas de grande poder sugestivo. O tempo psicológico e o espaço se modificam quanto à vigília, assim como a estrutura ato-objeto, que pode aparecer sem correspondência. Climas e situações às vezes independem, fazendo com que as cargas que acompanham na representações fiquem independentes dos objetos aos quais em vigília estão ligados. Desaparecem os mecanismos críticos e autocríticos que aumentarão seu trabalho à medida que aumente o nível de consciência. Distinguimos o nível de sono profundo *sem imagens e com imagens*.

No *nível de semi-sono* aumenta o trabalho dos sentidos externos, mas sua informação não é totalmente estruturada, pois há interferência de devaneios e sensações internas. Diminui o poder sugestivo das imagens e reaparecem os sistemas críticos e auto-críticos. Distinguimos os estados de semi-sono passivo, que oferece uma passagem fácil ao sono, e corresponde a um sistema de distensão interna; e de *semi-sono ativo*, que oferece uma passagem fácil à vigília. Ele pode ser : *alterado* (que é a base das tensões e dos climas) ou *calmo e atento*. O estado de semi-sono ativo alterado é o indicado para a pesquisa de tensões e climas vígílicos, que são os que produzem a alteração. O semi-sono ativo atento é o indicado para a pesquisa de aptidões especiais. Esses estados, ativos ou passivos, estão dados pelo tom ou intensidade energética próprios do nível. Os tons dão a intensidade gradual que podem ter tanto os climas emotivos com as tensões.

No *nível de vigília* os sentidos externos fornecem o maior caudal informativo, regulando por inibição os sentidos internos e possibilitando que a consciência se oriente para o mundo no trabalho de compensação de estímulos. Funcionam amplamente os mecanismos de crítica e autocrítica, de abstração, de reversibilidade - diminuindo a sugestão dos conteúdos infravígílicos - e chegam a altos graus de manifestação e intervenção nas tarefas de coordenação e registro. Há um *tom de vigília ativa* que pode ser *atenta ou alternada*, aparecendo aqui a divagação silenciosa e os devaneios mais ou menos fixos. No deslocamento de um nível para outro, encontramos fenômenos de *inércia* (V.), de translado de conteúdos (V. estados) e modificações dos tempos de consciência e do espaço de representação, como também da localização que o sujeito faz de si mesmo nesse espaço.

CONSCIÊNCIA, *níveis de. Relações*. A relação entre níveis produz neles alterações recíprocas. Distinguimos quatro fatores que incidem nessa relação. *Inércia*: tendência de cada nível a prolongar sua atividade, mesmo quando os conteúdos vão deslizando para outro nível a prolongar sua atividade, mesmo quando os conteúdos vão deslizando para outro nível, e tendo finalizado seu ciclo. A inércia leva à passagem gradual dum nível a outro. *Ruído*: aqui a inércia de nível inferior aparece como fundo de ruído no trabalho do nível superior. Como ruído distinguimos os climas emotivos, as tensões e os conteúdos que não correspondem ao trabalho da consciência nesse momento. *Rebate*: cada nível tenta manter sua inércia; porém, às vezes, mecanismos próprios de um nível se introduzem em mecanismos de outro nível causando o efeito rebote que consiste, agora, em que conteúdo do nível invadido se introduzam com toda a constelação que lhes corresponde sobre o nível invasor. Arraste (V.).

CONSCIÊNCIA. *Vias abstrativas:* Formas de operar da consciência, reduzindo a multiplicidade fenomênica a suas características essenciais em se tratando de fenômenos, quer do mundo exterior ou interno (V. Abstração). *Vias associativas* Formas de operar da consciência, estruturando as representações com base em similitude, contigüidade e contraste.

CONTEÚDOS MENTAIS: Formas que a consciência organiza para responder ao mundo; aparecem como objetos da consciência. Estas formas estão elaboradas sempre com matéria de representação, sendo, no sentido mais amplo, imagens que trabalham no espaço de representação. Há certas correspondências entre as formas de organizar os conteúdos de consciência. Estes, enquanto atuam no seu nível de formação, têm uma significação de importância para o coordenador, mas se permanecem como inércia ou arraste em outros níveis são fatores de ruído, pois se fazem acompanhar de tons, tensões e climas característicos que são diferentes das imagens com as quais estão aderidos e nem sempre são percebidos pela consciência, especialmente quando se trata de imagens do tipo cenestésico.

CO-PRESENÇA, *campo de.* (V. Atenção).

DEVANEIOS. No nível vigílico aparecem numerosas imagens, idéias e pensamentos, alheios à idéia ou pensamento que se está desenvolvendo. Estas formalizações de estímulos provenientes dos outros níveis, do meio externo e de estímulos corporais se manifestam como imagens que pressionam o nível vigílico; a elas chamamos de devaneios. Estes devaneios são instáveis e mutáveis, e constituem os maiores impedimentos ao trabalho da atenção. Existem devaneios situacionais, que se dissipam cotidianamente, e os que chamamos *devaneios secundários*, que dão respostas compensadoras a estímulos, provenham eles da situação ou de pressões internas. Sua função precisamente é a de descarregar as tensões internas produzidas por essas dificuldades dolorosas internas. Os devaneios secundários giram em torno de um clima emotivo particular, que poderia ser visto como constante e que revela um núcleo de grande fixidez, ao qual chamamos Núcleo de Devaneio (V.). Por isso, a observação dos devaneios secundários nos diferentes níveis é uma técnica adequada para a pesquisa desse núcleo.

DEVANEIO, *núcleo de.* Existem devaneios de maior fixidez ou repetição, ou aqueles que, embora mudando, denotam um mesmo clima mental. A característica principal deste clima é sua permanência. Às vezes, esses devaneios aparecem também nas fantasias do semi-sono e do sono noturno, mas denotando um núcleo fixo de divagação que é o que orienta as tendências, mesmo que o sujeito não o perceba. Esse núcleo fixo se *manifesta como imagem* e essa imagem tem a propriedade de orientar o corpo e as atividades em uma direção. Esse núcleo de devaneio orienta as tendências da vida humana numa direção que não é percebida pela consciência. O núcleo de devaneio pode evoluir ou ficar fixado a uma etapa vital, dando lugar a repetições de atividades ou de atitudes frente ao mundo que vai mudando. Esse núcleo não pode ser visualizado e é experimentado como “clima mental”, como “estado” do sujeito que tem conotações fortemente emotivas. Dele só *há registros* mas não imagem, mesmo que motive a produção de numerosas imagens compensatórias, que são as que vão orientar condutas. Quando o núcleo de devaneio começa a manifestar-se como imagem fixa, como arquétipo, começa a mudar, pois sua tensão básica se dirige, através da imagem, no sentido da descarga. Dizemos que esse núcleo perde efetividade quando surge a imagem que lhe corresponde com exatidão. A função da imagem é a de terminar descarregando tensões; portanto, esse clima de grande fixidez está deslocando suas cargas para a periferia. O núcleo de devaneio pode variar: a) pela mudança de etapa vital, já que o seu surgimento está relacionado com o aparecimento de determinadas tensões, acontecendo que, ao passar a outra etapa vital, as tensões também se modificarão consideravelmente; as pressões internas que têm dado lugar a seu nascimento variam justamente com essas mudanças fisiológicas, manifestando-se um sistema de climas emotivos diferentes dos da etapa anterior; b) por acidentes ou choques. Se essas pressões variam acidentalmente, varia o núcleo, mudando assim os climas e conseqüentemente as imagens secundárias. Nesses casos, a conduta experimenta variações importantes.

O sistema de autoliberação, deste ponto de vista, tende precisamente a ir até essas tensões e modificá-las, fazendo variar os devaneios secundários, provocando uma mudança nas atitudes frente ao mundo. As pressões internas que dão lugar ao nascimento do núcleo de devaneio estão ligadas ao funcionamento dos centros

instintivos, motivo pelo qual, se existissem técnicas não poderiam ser dirigidas pela atividade voluntária do centro intelectual, nem a partir do nível vigílico (V. Centros de resposta).

DISTENSÃO, *práticas de*. Levam à diminuição das tensões musculares externas, internas e mentais. Como conseqüência, propiciam o alívio da fadiga, o aumento de concentração e facilitam o rendimento nas atividades cotidianas. (V. Relaxamento).

DOR. O registro de um estímulo desprazeroso é denominado genericamente dor, e corresponde ao aumento de tensão. Quando tal registro tem sua raiz no corpo, falamos de dor propriamente dita, e se obtém pela via da sensação. (V.). Quando esse registro tem sua raiz na mente e é obtido pela via de imaginação ou recordação, chamamo-lo de sofrimento (V.). Em última instância, sempre a raiz da dor ou do sofrimento está no corpo, pois da memória ou da imaginação temos registro, temos sensação. Assim sendo, tanto a dor quanto o sofrimento estão na sensação, à qual se reduz todo impulso. A dor está ligada estruturalmente à rejeição da dor e a uma mecânica que se mobiliza para rejeitá-la. A dor obtida pela via da sensação é registrada quando o estímulo supera o limite de tolerância do sentido que percebe (V. Amnésia e Impulsos, tradução de).

DOR, *tempo da*. O tempo da dor é o “instante”, pois faz reagir a estrutura que percebe o estímulo doloroso, lançando sua resposta tendente a modificar tal estímulo o mais rápido possível, para evitar que continue o aumento de tensão. O contrário acontece com o prazer, aí a resposta estrutural tende a fazer permanecer o estímulo.

DOR, *vias da*. A dor surge pela sensação, imaginação e recordação. Há sensações ilusórias, imagens ilusórias e recordações ilusórias. Estas são as vias ilusórias do sofrimento (V. Sensações, Imagens, Recordação, Ilusão). Assim como se reconhecem as três vias do sofrimento, também se reconhecem as mesmas vias para toda operação da mente e, inclusive para a constituição do eu. A dor ou o sofrimento ilusório têm seu registro real para a consciência e é ali onde a transferência (V.) tem seu melhor campo de trabalho.

ESQUECIMENTO. É a impossibilidade de trazer à consciência dados já gravados. Ocorre por um bloqueio na reminiscência (V.), que impede a reparição da informação. Às vezes, o esquecimento abrange o dado e a situação inteira em que se fez a gravação, apaga-se tudo o que poderia fazer reviver esse clima, apagam-se faixas inteiras que poderiam suscitar essa imagem. Existem esquecimentos funcionais, que impedem a aparição contínua de recordações, graças a mecanismos de inter-regulação que operam inibindo um aparelho enquanto funciona outro (V. Amnésia). Porém o apagamento de memória é teórico, já que experimentalmente podem-se recobrar vivências completamente esquecidas. Existem péssimos sistemas de “apagamento” mediante ação química e elétrica, que conseguem bloquear conteúdos e inibir respostas dos centros.

ESPAÇO DE REPRESENTAÇÃO. Espécie de “tela mental”, onde se projetam as imagens, formadas a partir dos estímulos sensoriais, da memória e da atividade mesma da consciência, como imaginação. Em si mesmo e além de servir como tela de projeção, está formado pelo conjunto de representações internas do próprio sentido cenestésico; por isso, corresponde exatamente aos sinais do corpo e se registra como somatória deles, como uma espécie de “segundo corpo” de representação interna. Corresponde ao espaço de representação uma espécie de registro visual interno. Por isso é que seu esquema interno corresponde ao esquema interno do olho. O espaço de representação tem gradações em dois planos, além de volume e profundidade. É precisamente isso que permite determinar, conforme a localização da imagem, se os fenômenos partem do mundo interno ou externo. Neste caso, produz-se a ilusão de que a representação é externa ao espaço de representação - sempre interno. À medida que se desce de nível de consciência, aumenta em dimensão, profundidade e volume, coincidindo com o aumento do registro do intracampo. À medida que se sobe à vigília, tende a se aplainar, tomando diferentes características, de acordo com os níveis atuantes. O espaço de representação será submetido também às ciclagens ou biorritmos que regulam toda a estrutura humana. Não existe espaço de representação vazio de conteúdo, e é devido às representações que nele se formalizam que se tem sensação dele.

ESPAÇO DE REPRESENTAÇÃO, *Função do.* Esta representação interna do espaço mental, que corresponde às traduções visuais internas das sensações do corpo, é a que permite a conexão entre as produções da consciência e o próprio corpo. Esta intermediação é necessária para que o corpo funcione em alguma direção, pois quando algum sistema de impulsos chega a ele (proveniente dos sentidos, da memória ou da imaginação), converte-se em imagem, e é colocada em alguma faixa e profundidade, da mesma forma como quando essa imagem se traduz em algum ponto e profundidade para efetuar a atividade sobre centros, variando o centro atuado, de acordo com o lugar e profundidade da localização.

ESTADOS INTERNOS. São fenômenos de consciência que influem no estado ou situação próprios de cada nível, revestindo-os de certas características correspondentes às vivências que se mobilizam e que correspondem a conteúdos dos outros níveis. Assim, no nível de *sono* distinguimos os *estados passivo e ativo; em semi-novo, os estados passivo e ativo, podendo este último ser atento ou alterado; em vigília, vemos os estados ativo e passivo, podendo ambos ser atentos ou alternados* (V. Consciência, níveis de). Os diferentes estados, ativos ou passivos, são indicados pelo tom ou intensidade energética, próprios de cada nível. Frequentemente se comete erro de confundir estados internos com níveis de consciência.

EVOCAÇÃO. Ação intencional da consciência sobre a memória, buscando dados já gravados numa determinada faixa de recordações, estruturados com base nos estados de gravação ou climas de gravação (V. Reversibilidade). Na evocação aparece o dado evocado e também, em estrutura, o resto dos dados referentes a ele, assim, dados dos demais sentidos que estavam atuando no momento da gravação e dados referentes ao nível de trabalho ou estado da estrutura do momento de gravação - climas, tons afetivos, emoções. Precisamente na evocação aparece o dado buscado não outro, *porque se buscam basicamente estados emotivos, climas* que corresponderam à gravação, e se identificam as imagens que correspondem a uma situação ou outra, não pela imagem e si mesma, mas sim pelo estado que lhe corresponde. Evocar-se por sensações internas, que são as que permitem orientar a busca entre os diversos estados internos e o clima geral que correspondeu à gravação. Ao surgir a imagem evocada exata, ela pode (V. Espaço de representação, função do) efetuar operações, provocar descargas, mobilizar muscularmente, movimentar um aparelho para que este se ponha a trabalhar com essa imagem, aparecendo operações intelectuais ou movimentando emoções, etc. (V. Imagem, função da, e Reconhecimento). A estrutura dos tempos de consciência é diferente, conforme se ordene na evocação a sucessão do transcorrer. Esta estruturação muda, conforme o nível de trabalho, resultando mais eficaz este ordenamento se é efetuado desde a vigília.

EVOCAÇÃO, *graus da.* São o resultado da maior ou menor intensidade com que se registra o dado. Existe um limiar da memória que corresponde ao limiar da percepção: um dado abaixo dele (subliminal) não é registrado pela consciência, e sim pela memória, e estará acompanhando do estado particular da estrutura no momento da gravação. A partir daí, e com o aumento da intensidade e freqüência da gravação. A partir daí, e com o aumento da intensidade e freqüência da gravação, chegamos à recordação automática, que é de rápido reconhecimento; por exemplo, a linguagem (V. Memória, leis da gravação da).

EU. Chamamos *eu* àquilo que observa os mecanismo e as operações da consciência que se vão desenvolvendo; em vigília, esta observação se efetua como de “dentro”; no entanto, no sonho se observa como “de fora”. Em ambos os casos, o eu aparece como separado, como não-incluído nas operações que ele observa. Portanto, não é legítimo, com base em registros internos, identificar o eu com a consciência, nem com uma das suas funções; essa falsa identificação provém do registro de uma espécie de ilusão (V. Consciência). Os limites do eu são dados pela sensação do corpo.

FORMA. a) Dá-se o nome de forma, em geral, às estruturas dos impulsos, feitas pela consciência. b) As formas são âmbitos mentais de registro interno que permitem estruturar diferentes fenômenos. c) Falando dos impulsos a nível de consciência, podemos identificar as formas com as imagens de modo quase exato, uma vez que estas já saíram das vias abstrativas ou associativas. d) Antes que o anterior aconteça, podemos falar da forma como estruturas de percepção. Esta - a percepção - se estrutura numa forma que já lhe é característica; assim, tendo

cada sentido sua forma de estruturar os dados, a consciência vai estruturar as contribuições sensoriais com uma forma característica correspondente às vias de percepção usadas. Por isso é que de um objeto podem-se ter diferentes formas, segundo os canais de sensação usados, segundo a perspectiva quando a tal objeto e segundo o tipo de estruturação que a consciência efetua, pois cada nível coloca seu próprio âmbito formal para estruturar dados em formas características. e) A articulação de dados que a consciência efetua, produzindo determinadas formas em face a diferentes objetos, está ligada a um registro interno dela. Quando esse registro interno se codifica e o objeto novamente aparece em frente da percepção, ele - objeto - atua como um signo para a consciência, ativando o registro interno correspondente a essa forma perceptual, e então adquire significado (V. Signo e Significado). f) Um estímulo se converterá em forma, quando a consciência o estructure a partir de um nível de trabalho. g) Um mesmo estímulo pode traduzir-se em formas diferentes, em imagens diferentes, segundo o canal de percepção usado. Tais formas diferentes, imagens diferentes, podem relacionar-se reciprocamente e trocar-se umas pelas outras - aos efeitos do reconhecimento, por exemplo -, pois se correspondem quanto à localização que têm no espaço de representação e quanto à função que vão cumprir depois, como imagens ao dar seu disparo ao centro correspondente

IMAGEM. Chamamos imagem à representação, estruturada e formalizada pela consciência, de sensações ou percepções que provém ou provieram (memória) do meio externo ou interno, por via sensorial (V. Sensação). Há, por isso, imagem visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica e cinestésica. (V. Forma). A imagem integra o sistema de transformação de impulsos de modo que ao chegar um impulso à consciência, ele se converte em imagem. Esta imagem, por sua vez, é o conjunto de impulsos que a consciência envia até os centros para mobilizar respostas.

IMAGEM, funções da. a) Mobilizar centros de respostas para afastar ou aproximar a estrutura psicofísica dos estímulos, segundo sejam de dor ou de prazer. No caso da memória, à medida que esta entrega dados prazenteiros ou dolorosos, mobiliza também a imaginação que, por sua vez, mobiliza a estrutura numa ou noutra situação.

b-1) Levar impulsos aos aparelhos de resposta. Assim, ao surgir uma imagem, tende a se mobilizar uma resposta (quando surge uma abstração, não necessariamente se mobiliza uma resposta), em virtude do mecanismo da tonicidade muscular (V.). Assim, dizemos que a imagem leva cargas psicológicas a níveis físicos; é uma conetiva de trabalhos psíquicos, que toma cargas psíquicas e as leva de um lado a outro. Vai transladando impulsos que em certas ocasiões, são tensões, irritações, dados de percepção, dados de memória. Esses impulsos se vão traduzindo em imagens, que, ao se manifestar, lançam-se até os centros que terminam movimentando o corpo.

b-2) Pelo mesmo mecanismo, mas relativamente ao de prazer e ao de dor nas atividades próprias da mente, cumpre a função de descarregar tensões na representação. Assim, ao evocar assuntos prazenteiros, serve para a economia do psiquismo. Chamamos a isto “função catártica da imagem”.

b-3) Tem, ademais, uma função transferencial quando vai se desprendendo do campo de impulsos que a motiva.

c) todo impulso de sentidos ou memória suscita uma imagem no aparelho de registro. As imagens que acompanham as percepções dos sentidos geram atividades relativas ao estímulo que chega. Não é a sensação ou percepção que mobiliza, e, sim, a imagem ativada por essa percepção. A imagem dirige o sistema muscular e este a segue; não só o estímulo que move os músculos. e, sim, a imagem que atua sobre os sistemas musculares externos ou interno, fazendo com que numerosos fenômenos fisiológicos de desencadeiem. Deste ponto de vista, dizemos que a função da imagem é a de levar energia, devolver energia ao mundo externo do qual chegam as sensações.

IMAGEM DO MUNDO. Está configurada pelos campos de presença e co-presença. (V. Presença e co-presença, campos de).

IMAGINAÇÃO. a) Atividade de consciência relacionada com o mecanismo de associação (V.). Distinguimos a *imaginação livre* de características simplesmente associativas, em que as imagens se soltam e se impõem à consciência - sobretudo em sono e em semi-sono, da *imaginação dirigida* em que a associação vai sendo ordenada segundo um plano de invenção proposto pela consciência, na qual é de interesse formalizar algo ainda inexistente. Este último se diferencia, por sua vez, da recordação dirigida.

b) Função da consciência que, trabalhando com dados de memória, os formaliza como imagem e os projeta a um tempo futuro.

IMPULSOS. São os sinais chegados à consciência, vindos dos aparelhos de sentidos ou da memória, e que são traduzidos por esta em imagens, ao serem trabalhados pelas vias abstrativas ou associativas. Esses impulsos sofrem numerosas traduções e transformações, antes mesmo de serem formalizados como imagens.

IMPULSOS, tradução e transformação de. Efetuam-se transformações e traduções dos impulsos antes mesmo de chegarem à consciência, conforme: a) as condições sensoriais prévias, e b) a memória tenha trabalhado o impulso, estruturando-o com dados objetivos e/ou registros internos prévios, relacionados com o estímulo em suas camadas imediata, mediata e antiga. Produzem-se também estas traduções e transformações dos impulsos, *depois* de terem chegado à consciência: a) como no caso de impulsos auditivos ou cenestésicos, que são traduzidos em imagens visuais; b) ao se estruturar a percepção em consciência com todos os dados perceptuais, da memória, os registros internos e o próprio registro da atividade da consciência, ao qual também se soma sua atividade imaginativa; e c) pelo trabalho que do impulso fazem as vias abstrativas ou associativas, segundo o nível atuante, transformando-o em imagens características. A tradução e transformação de impulsos se relacionam: a) com a *dor*, porquanto aquilo que a produz - por via sensorial - pode ser ilusoriamente transformado ou traduzido, passando por novas deformações na evocação, aumentando o sofrimento, como registro psicológico, já que, ao se transformarem os impulsos, em imagens não-correspondentes, mobilizar-se-ão respostas também não-correspondentes, aos impulsos iniciais; b) Relacionam-se também com o problema do *sofrimento*, já que aquilo que o produz, por via da memória ou da imaginação (esse impulso inicial), pode ser deformado e transformado na representação (imaginação) ou mesmo antes, na memória. Então, essa sensação dolorosa ou sofrida se transforma e traduz pela imaginação e pelos dados que vêm da memória, e que depois aparecem como impulsos. A dor e o sofrimento acabam fortemente deformados, traduzidos e transformados pela imaginação em geral. Isso faz com numerosos sofrimentos só existam nas imagens traduzidas e transformadas pela mente. Nosso interesse é o da compreensão da associação dos impulsos, da sua estruturação particular e a transformação deles no sentido positivo da liberação de sofrimento.

IMPULSOS, transformação de. É o que especificamente ocorre quando o que estava articulado de certo modo na imagem, no espaço de representação, começa a tomar outras configurações por associação, como se essa imagem tivesse adquirido vida e dinâmica próprias.

INSTINTO DE CONSERVAÇÃO, INDIVIDUAL E DA ESPÉCIE. (V. Centros de respostas, centro vegetativo).

INTENCIONALIDADE. Mecanismo fundamental da consciência, mediante o qual ela mantém sua estruturalidade ao ligar atos com objetos. Esta ligação não é permanente, e isto é o que permite a dinâmica da consciência, ao existir atos na busca de objetos. Esta intencionalidade sempre está lançada para o futuro, o que se registra como tensão de busca, mesmo quando trabalha revertendo sobre acontecimentos passados. O ordenamento de tempos que se efetua neste jogo de intencionalidade-evocação é mais eficaz se efetua a nível vígilico.

INTERESSE. (V. Atenção.)

LUZ, registro da. Experiência que costuma acompanhar processos de transferência ou autotransferência, nos quais a energia livre (pela resolução de problemas), ao mobilizar-se, dá registro cenestésico que se traduz e formaliza como luz. As propriedades do fenômeno são: de independência de objetos reconhecidos; de iluminar a

totalidade do espaço de representação, podendo se deslocar em todos os seus níveis sem esforço nem resistência alguma; de não necessitar apoio imaginário nenhum para sua permanência; de fazer irromper níveis de consciência alheia ao sono ou semi-sono; de possibilitar uma diferente organização perceptual dos objetos, já no nível vigílico, e de um melhor e maior funcionamento da reversibilidade.

MEMÓRIA. Função do psiquismo reguladora de tempos e armazenadora de registros ou sensações, provocados por estímulos externos ou internos, que se codificam segundo o estado da estrutura (V. Evocação). Toda nova sensação é comparada com sensações anteriores (V. Comportamento, fatores que intervêm no). Às vezes, as sensações armazenadas são projetadas a um tempo não-atual, futuro. De ambas as operações - atualização ou recordação e projeção ou imaginação - tem-se sensação. Opera estruturalmente com os sentidos, com o aparelho de registro e com o nível de trabalho do psiquismo.

MEMÓRIA, erros da. a) Falso reconhecimento: um dado novo é relacionado incorretamente com um anterior, ou um objeto que se reconhece suscita uma situação que não foi vivida. mas que parece ter sido vivida (paramnésia). b) Lembrança equívoca: se suplanta um dado por outro que não aparece em memória. c) Amnésia: registra-se como impossibilidade de evocar dados ou seqüência de dados; existem diversos tipos de amnésias (v.). d) Quando lembranças contíguas se localizam como centrais. e) Hipermnésia: ampliação anormal da memória, geralmente com substituição de dados recentes.

MEMÓRIA, faixas da. Diferenciamos três faixas: a) *antiga*, que é um substrato ou base formada pelas primeiras gravações - tons afetivos ou registros internos das operações que acompanharam o dado que chegou por via sensorial - e sobre a qual vai se estruturando todo o sistema de relações posteriores; b) *mediata*, constituída pelas gravações que continuam se registrando ao longo da vida; c) *imediata*, relativa a dados com os quais vai-se trabalhar cotidianamente, ordenando-os e classificando-os. Pela existência dessas faixas, a consciência pode-se localizar no tempo e no espaço, já que o espaço mental está ligado aos tempos de consciência, tempos que são subministrados por fenômenos provenientes da memória. Se assim não fosse, a consciência perderia sua estruturalidade e o eu registraria sua desintegração. Há também um tipo de memória situacional, na qual o objeto se grava por seus contextos e se evoca localizando previamente a estes.

MEMÓRIA, função da. a) Gravar, reter, estruturar e ordenar dados dos sentidos e da consciência. A gravação de dados se efetua principalmente em vigília, enquanto que a ordenação se efetua principalmente no sono. b) Subministrar dados à consciência (V. Evocação). c) Dar sensação de identidade à estrutura através do tempo (V. Memória, faixas da. d) Dar referências à consciência, para sua localização temporal entre fenômenos.

MEMÓRIA, gravação na. Efetua-se estruturalmente com os dados provenientes dos sentidos, como os dados que se tem da atividade da consciência, com os dados no nível de trabalho da estrutura, mais o dado sobre o funcionamento dos centros. (V. Evocação).

MEMÓRIA, leis de gravação na. A gravação é melhor: a) se for mais intensa a foça do estímulo; b) como a entrada simultânea do dado por vários sentidos; c) quando um mesmo dado sobre um fenômeno é apresentado de diferentes maneiras; d) por repetição; e) em contexto; f) por total falta de contexto; g) por ausência de fundo de ruído, ou maior fluidez do sinal; h) na ausência de estímulos, o primeiro que aparece é gravado fortemente; i) se a memória não está entregando informação à consciência; j) quando não há saturação por reiteração ou bloqueio; k) quando a consciência presta atenção ao dado (apercepção).

MORTE. Considerada com um fato que mobiliza fortes registros instintivos e por isso vinculados com a atividade dos baixos níveis de consciência, sua consideração está relacionada: a) com a dificuldade psicológica resultante do problema da representação e registro de si mesmo como morto ou sem registro (V. Consciência emocionada); e b) com o temor à dor, ao projetar-se imaginariamente a atividade do registro para além da morte, e ao considerar a forma como são tratados os restos mortais. Assim, nos dois casos mencionados, ao supor-se que os registros não acabam com a morte, gera-se um sistema de imagens ilusórias que ocasionam dor e sofrimento. O registro físico do temor à morte é produto exclusivo da imaginação, numa elaboração

absolutamente alucinatória do que ali acontece. O imaginar a própria morte como registro de atividade é fonte de sofrimentos; relaciona-se com a tensão, que se gera ante o tema, e com o registro de posse relativo, neste caso, à posse de si mesmo em vista da perda do corpo. Assim é que essa tensão definitiva, como perda total dos registros de tensão e conseqüentemente desintegração do eu, geral o desejo de permanência. Sempre, nestes casos, encontramos a posse na base do problema, da mesma forma como nos casos em que consideramos a morte dos outros (V. Sofrimento.).

MUNDO, atividade no. Basicamente visa a satisfazer necessidades físicas. Muitas das atividades humanas dizem respeito às descargas das tensões no mundo; outras atividades se explicam pela configuração interna que a própria mente vai fazendo ao se aplicar ao mundo. O primeiro caso é o da catarse empírica da ação; o segundo., o da autotransferência empírica pela ação.

MUNDO OU MEIO EXTERNO. É aquele situado além do tato interno. Suas manifestações luminosas, olfativas, auditivas, gustativas e táteis são denominadas estímulos que, ao atuar sobre os sentidos externos, configuram as sensações.

MUNDO OU MEIO INTERNO. É aquele situado adentro do tato externo. Suas manifestações calóricas, químicas, de pressão, de tensão, de texturas, de posição, etc. são denominadas estímulos que, ao atuar sobre os sentidos internos, configuram as sensações internas, inclusive a sensação interna da atividade da memória e da imaginação.

NÍVEIS DE TRABALHO. É o estado em que se encontram os centros de respostas num dado momento, e que regulam suas atividades. Referimo-nos a eles como: a mobilidade interna que a estrutura tem para responder, face aos estímulos, de um modo ou de outro, segundo ela esteja em vigília, semi-sono, ou sono. Mesmo quando estamos trabalhando num determinado nível, continua existindo algum tipo de atividade nos outros níveis. Concebemos os níveis de trabalho como um conjunto de potenciais de trabalho que estão em dinâmica simultânea. A regulação do funcionamento desses níveis depende de pontos físicos que recebem e emitem sinal para esse objeto.

No *nível de vigília*, os mecanismos racionais trabalham plenamente e temos direção e controle das atividades da mente e do corpo no mundo externo.

No *nível de sono*, esse funcionamento diminui, e quando predomina o sono profundo, sem imagens, só funciona o centro vegetativo, que dá resposta interna com seu automatismo característico. Esse estado de sono se alterna ciclicamente com outro, o que denominamos sono com devaneios (paradoxal), com imagens que se registram na tela de representação.

Fazemos distinção entre níveis e estados (V.). O sono serve para o corpo, ordenar a massa de informação mnêmica imediata e para descarregar numerosas tensões físicas e psíquica - neste caso, através da imagem.

No *nível de semi-sono*, misturam-se os fenômenos dos outros dois níveis. Ao semi-sono se ascende do sono e a ele se chega antes do acordar completo. Este nível é pródigo em devaneios e longas cadeias de imagens, que têm a função de descarregar tensões internas ou ordenar conteúdos, às vezes transferindo as cargas de uns para outros.

O devaneio em vigília não é um nível, porém um estado; nele, em plena vigília, imagens próprias do sono ou semi-sono abrem caminho, pressionando a consciência; isto acontece também com a finalidade da descarga de tensões. Além disso, os devaneios em vigília servem para compensar dificuldades de situações ou necessidades que o sujeito experimenta; basicamente, isto se relaciona com o problema da dor e é esse o indicador interno e o registro interno que se tem quando o sujeito não pode se expressar no mundo, aparecendo, então, imagens compensatórias. No funcionamento dos níveis de consciência, há co-presença de outros; na vigília, de devaneios; no sono, de vigília.

NÚCLEO DE DEVANEIO. (V. Devaneio, núcleo de.)

OPERATIVA, *conseqüência prática imediata da*. a) Normalização da consciência e particularmente da vigília, mediante a supressão do sofrimento ao compreender a mecânica ilusória do mesmo, para o qual é necessário fazer cessar, ainda que seja provisoriamente, os registros dolorosos. Esse é o objetivo prático e imediato da operativa, que permite ir de compreensão em compreensão obtendo registros vivos da superação do sofrimento. Assim esta normalização é o passo mais importante na compreensão do problema, e com ela começa a autoliberação; b) Serve para se compreender melhor o próprio processo que vai para a autoliberação, podendo, porém, ir mais além, no que se refere à possibilidade de ampliação e desenvolvimento da consciência. c) ajuda na compreensão dos fenômenos de psicologia individual e coletiva que revelam as tensões e os climas gerados por esse sofrimento destrutivo, e que se opõem ao desenvolvimento da mente e da própria vida. Atenta-se para as constantes de registros válidos para todos os seres humanos, em razão da similitude de estrutura corporal e psíquica, que são: as características do espaço de representação em semi-sono e sono, relativas à claridade do alto e à obscuridade embaixo, segundo o nível do espaço de representação; os caminhos ou estados internos em semi-sono estão colocados no espaço interno, desde cujo fundo acredita-se ver os fenômenos, sendo este espaço interno abrangente de tais fenômenos. Em sono e semi-sono, determinados lugares, seres e fenômenos aparecem, como categorias gerais em todos os seres humanos. As características do espaço de representação. próprias do sono e do semi-sono, às vezes irrompem na vigília; isto é, percebe-se o mundo dentro de um espaço de representação, que na realidade corresponde ao sono ou semi-sono. Também irrompem os lugares, seres ou fenômenos em configuração ilusória e em alguns casos alucinatória, proporcionando a sensação de agrado ou desagrado; levando à posse ou à rejeição, ou orientando para objetos externos, na medida em que se relacionam com esses seres, entidades ou paisagens internas, que chamamos devaneios, e particularmente com esse núcleo de devaneio.

OPERATIVA, *técnicas de*. De caráter preparatório: sondagem catártica, sondagem transferencial. De caráter específico: catarse e transferência.

OPERATIVA, *teoria geral da*. Refere-se a operações que podem modificar determinados aspectos do comportamento interno.

PAPÉIS. São hábitos fixos de comportamento que vão se formando pela confrontação com os diversos meios em que uma pessoa vive. Manifesta-se quando o estímulo entra numa determinada faixa de comportamento humano, como resposta ou estímulo (V. Comportamento, fatores que intervêm no; V. Resposta). Os papéis se relacionam com um nível de representação da imagem sobre si mesmo, ou de imagem da situação dada, organizando-se em diferentes faixas de profundidade no sistema de representação do espaço interno.

PAPÉIS, *erros dos*. a) de seleção de papéis; b) utilização de um papel antigo num meio novo, produzindo uma conduta desajustada ao estímulo.

PAPÉIS, *função dos*. Tendem a conseguir menor resistência no meio, codificando-se conforme a aprendizagem pelo sistema acerto-erro, dando lugar a respostas típicas ou atípicas, segundo se adapte, ou não à situação ou ao normal aceito, podendo, em ambos os casos, produzir-se uma adaptação crescente ou decrescente. A imagem compensatória do núcleo de devaneios, ao mesmo tempo que dá uma resposta geral às exigências do meio, compensa as deficiências e carências básicas do sistema de papéis.

PERCEPÇÃO. a) simples registro do dado sensorial; b) O dado que chega até o sentido é registrado como variação de seu tom de trabalho, porém esse dado também é configurado e estruturado pelo sentido. Assim, percepção é o registro do dado, mais a atividade do sentido que está em movimento. É uma estruturas de: dado mais atividade do sentido que abstrai e estrutura. c) Estruturação de sensações efetuada por um sentido, por vários sentidos, pela atividade da memória e/ou pela consciência com sentidos e memória.

PERCEPÇÃO, *leis da*. a) Lei de limiares: quando existe fundo de ruído proveniente do mesmo sentido que trabalha ou de outros sentidos, ou da memória, ou da imaginação, ou da consciência em geral que

está operando dados. Se se quer tomar o registro mais preciso a partir de um dado sentido, os demais devem encurtar seus limiares, reduzir sua faixa; ou, então, o estímulo deve aumentar sua intensidade para ser registrado, porém sem ultrapassar o limite de máxima tolerância, ou se produzirá saturação ou bloqueio do sentido, e neste caso, deve baixar-se o fundo de ruído. Esta lei se relaciona com os níveis de trabalho da estrutura. De modo que no sono e semi-sono é necessário que se encurtem os limiares do sistema de sentidos externos e se ampliem os limiares do sistema de sentidos internos, e inversamente em vigília. b) Lei de diminuição do registro do estímulo constante por adaptação de limiar: quando há um estímulo constante, o limiar se adapta a ele para deixá-lo em seu limite e poder seguir operando e registrando outros estímulos.

PRAZER. O registro de um estímulo prazeroso é denominado genericamente prazer. Relaciona-se com a diminuição da tensão ou com o registro da distensão (V. Dor).

PRAZER, *tempo do.* (V. Dor, tempo da.)

POSSESSÃO. a) V. Sofrimento. b) O sofrimento está ligado ao temor - à enfermidade, à solidão, à morte - e o temor está ligado à lembrança, sensação e imaginação. Porém, esta estrutura toda relaciona-se por sua vez, de maneira fundamental, com a posseção de si mesmo, dos objetos e das outras pessoas. Então também se sofre por não possuir, ou por temo de perder algo que se tem, ou por não alcançar algo que se quer. Este sofrimento também tem suas raízes na posseção. c) O registro da posseção relaciona-se com a tensão, que é seu indicador. Por isso a mente progride na medida em que é apta ou capaz de despossuir-se, acontece, então, que não há registro físico de tensão. Isso significa que os músculos não são necessários em relação aos objetos no sentido da posseção.

PRESENÇA OU CO-PRESENÇA, *campos de* (V. Atenção).

PSICOFÍSICA, *ginástica.* Proporciona aumento de domínio sobre si mesmo na vida diária. É um sistema de práticas de autocontrole e desenvolvimento integral. Visa a restabelecer o equilíbrio entre mente e corpo. Os exercícios de Psicofísica não objetivam conseguir um maior desenvolvimento muscular, um aumento de resistência ou da agilidade corporal, como em geral fazem o esporte e a ginástica. Os exercícios facilitam ao praticante, mediante um sistema de teste, a compreensão de seus pontos de autodomínio mais difíceis para atingir seu controle.

PSIQUISMO. Sistema integrado e inter-regulado dinamicamente de sentidos, memória, coordenador, níveis e centros.

PSIQUISMO, *inter-regulação do.* Quando uma função ou fator se modifica, modificam-se todos os outros trabalhos inter-reguladamente; por ex: a apercepção inibe a evocação, a memória inibe a percepção; ao funcionar os sentidos externos, limita-se a entrada de estímulos internos e vice-versa; ao descer para o sono, ficam bloqueados os mecanismos de reversibilidade e se soltam os de associação; ao funcionar os críticos ficam inibidos os associativos, subindo para vigília. O mesmo se diga dos sentidos externos; quando se amplia o limiar visual, diminuem o tato, olfato, audição, etc.

PSIQUISMO, *ruído no sistema de auto-regulação do.* Há ruídos causados por interferência dos impulsos, no circuito de informação ou no de decisão, de outros aparelhos ou de outras partes do aparelho que estão funcionando. Tais ruídos alteram a informação que chega até algum ou qualquer dos aparelhos ou dos centros; por ex: toda informação dos sentidos externos é afetada pelo estado em que se encontra a estrutura nesse momento - clima, tensões, etc. O ruído costuma provocar aumento das tensões internas, que transbordam, o limiar de tolerância nas operações dos aparelhos, interferindo nos canais informativos, registrando-se como dor mental. Climax e arrastes, quando chegam à consciência, ocasionam nela a emissão de imagens não adequadas, por carecer de parâmetros para ordenar tal mistura de informação.

RECONHECIMENTO. Produz-se o reconhecimento quando, ao receber um dado e compará-lo com outros anteriores, constatamos que já está registrado (V. Esquecimento).

RECORDAÇÃO. a) Chamamos de lembrança o conteúdo de consciência que chega a ela por outra via, que não a via dos sentidos. (V. Evocação). b) Atualização, na consciência, de uma imagem (V.) proveniente do tempo passado, dos sentidos externos ou internos.

REGISTRO. Experiência da sensação produzida por estímulos detectados por sentidos internos ou externos, incluindo lembranças e imaginação.

RELAXAMENTO. Técnicas destinadas a distender a musculatura externa e interna. Existe também um relaxamento mental. A utilidade é a de reduzir tensões, descansar, para normalizar em geral o estado vígilico e para permitir entrar em trabalhos catárticos e transferenciais. Essa técnica requer exercícios prévios, a fim de se conhecerem os sistemas desnecessários de tensões que acompanham a tensão pontual, e para produzir a conseqüente dissociação de tais sistemas.

RELAXAMENTO, passos do. a) Acomodar-se à situação corporal do momento e corrigir posturas que produzem tensões desnecessárias; b) Evitar cair no sono apelando para o equilíbrio instável. c) Trabalhar por simetria de sistemas de tensões na seqüência: rosto-cabeça-membros e rosto-cabeça-tóraz em geral. d) Repasses mentais pelos mesmos pontos. e) Aprofundamento internalizado e atentando para o registro cenestésico dos olhos, cabeça e tronco. f) Sensações cada vez mais “internas” da cabeça, dirigindo imagens cenestésicas de moleza, queda, etc.

REMINISCÊNCIA. a) Átomo teórico da memória. O registrável é que na memória se recebem, processam e ordenam os dados sensoriais, além dos demais dados provenientes dos demais sentidos que estiverem trabalhando, mais o estado geral da estrutura que percebe (V. evocação). b) É o que ocorre quando certas lembranças (ou estado de memória ou climas) invadem a consciência soltando as imagens correspondentes com maior ou menor força, de acordo com a carga que esses dados tenham na memória, coincidindo às vezes com buscas ou contradições psicológicas. Nos casos de imagens obsessivas, estas tomam sua força não da imagem, mas, sim, do estado ou clima emotivo que acompanhou a gravação.

REPRESENTAÇÃO. Todo fenômeno de memória que afeta o campo de presença da consciência. Difere do dado da memória, que pode atuar em co-presença subliminarmente, e, também, do dado da percepção (V.).

RESPOSTA. A ação que se expressa para o mundo da sensação é denominada resposta (V. Comportamento, ponderação do; V. Papéis).

RESPOSTA DIFERIDA. Diferencia-se da resposta reflexa pela intervenção de circuitos de coordenação, pela possibilidade de canalizar a resposta por diferentes centros e pelo seu adiamento frente ao estímulo.

RESPOSTA REFLEXA OU REFLEXO. Sinal que vai sentidos até os centros, eludindo a consciência, portanto em sua efetuação não interveio nenhum tipo de imagem que se tivesse projetado no espaço de representação, atuando dali sobre os centros.

REVERSIBILIDADE. Mecanismo fundamental da consciência que definimos como: a faculdade da consciência para dirigir-se através da atenção, até suas fontes de informação. Assim, no caso dos sentidos, temos a apercepção (V.), e no da memória, a evocação (V.). Pode existir também apercepção na evocação. Seu funcionamento está diretamente relacionado com o nível de trabalho da consciência: à medida que se sobe,

umenta seu trabalho, e vice-versa. Porém, existem também fenômenos de bloqueio da reversibilidade ou parcialização dela, mesmo em plena vigília.

SENSAÇÃO. a) V. Registro. b) Átomo teórico da percepção. c) É o que se registra ao detectar um estímulo proveniente do meio externo ou interno (incluindo as imagens e recordações), que faz mudar o tom de trabalho do sentido que percebe. Desse ponto de vista, nada pode existir na consciência que não tenha sido detectado pelos sentidos; mesmo os conteúdos da memória e as atividades da própria consciência e dos centros são registrados por sentidos internos. O que existe para a consciência é o que se tem manifestado nela, inclusive ela mesma, e como essa manifestação deve ter sido registrada, dizemos que também aqui há sensação. d) É aquilo a que se reduz todo impulso. (V. Dor.). e) Sempre acompanha à sensação o aparecimento duma imagem.

SENTIDOS. Aparelhos ou funções do psiquismo que registram estímulos provenientes dos meios externos e internos do corpo, segundo se trate de sentidos externos ou internos, Os sentidos operam simultaneamente, em dinâmica e em relação estrutural entre si e com os aparelhos da memória e de registro,

SENTIDOS, características comum dos. a) Atividade de registro de estímulos. b) Abstração de certas características do dado e estruturação e configuração dos dados entre si. c) Movimento permanente de variação. d) Possuem memória própria ou inércia, que fazem a percepção continuar, mesmo quando tenha cessado o estímulo. e) trabalham em faixas de percepção, de acordo com um tom que lhes é próprio e que deve ser alterado pelo estímulo. f) Possuem um limiar mínimo e um limite de máxima tolerância, sendo ambos móveis; quando o estímulo não supera o limiar, não há percepção, e quando ultrapassa o limite, é registrado como dor. Os limiares e os limites variam segundo a educação e as necessidades físicas. g) Traduzem o estímulo para um sistema de impulsos homogêneos. h) Possuem localizações terminais precisas ou difundidas e sempre conectadas ao aparelho de coordenação. i) Estão conectados; ao aparelho de memória geral do organismo. j) Dão registros característicos pela variação do tom que lhes é próprio. k) Podem cometer erros na percepção do dado. (V. Percepção, leis da). l) Podem ser influenciados pela consciência no seu trabalho (V. Reversibilidade - Apercepção - Alucinação).

SENTIDOS, classificação dos. a) Externos e internos. b) Sentidos químicos: gosto, olfato e cenestésico. Sentidos mecânicos: tato externo, cenestésico e cinestésico. Sentidos físicos: vista e ouvido.

SENTIDOS, erros dos. a) Bloqueios por saturação ou excesso de estímulo. b) Falhas do sentido (miopia, surdez, etc.). c) Criação artificial das sensação ou percepção por condições mecânicas, químicas ou de interpretação do dado. Em geral, a esses erros damos o nome de ilusão dos sentidos.

SENTIDOS, função dos. É a de receber e subministrar dados à consciência e à memória, de modo que eles estejam organizados de diversas formas, conforme a atividade que nesse momento tem o organismo - nível de trabalho.

SENTIDOS INTERNOS. a) *Cenestésicos:* proporciona dados com referência à pressão, temperatura, umidade, acidez, alcalinidade, tensão, distensão, etc. e a toda outra sensação proveniente do intracorpo. Registra também o trabalho dos centros, por ex.: emoções, operações intelectuais, etc.; o nível de trabalho da estrutura, mediante seus indicadores de sono, cansaço, etc.; o trabalho da memória e o trabalho do aparelho de registro. b) *Cinestésico:* proporciona dados referentes ao movimento de postura corporal, de equilíbrio e desequilíbrio físico.

SENTIDO RELIGIOSO. Sentimento profundo do ser humano. É de tal vigor, que, incluso, tem-se imposto aos instintos básicos de conservação individual e da espécie; tem-se manifestado também de diferentes maneiras e tomado diferentes objetos. Dele se tem registro. Às vezes, se relacionou este sentimento religioso com Deus como o correlato objetal que completa um ato de busca.

SÍGNICA. Função que cumpre qualquer percepção objetal que tenha sido anteriormente codificada como forma pela consciência em sua atividade, e da qual ficou registro interno.

SIGNIFICADO-SIGNIFICAÇÃO. Dizemos do registro interno de correspondência entre: a) a percepção objetual que atua como signo; b) o registro interno codificado anteriormente como forma da percepção objetual em questão.

SIGNO. Símbolo ou alegoria que cumpre com a função de codificar registros internos (V. Comunicação entre pessoas.

SÍMBOLO. Imagem de caráter fixo que surge do canal abstrativo, desprovida de caracteres secundários, redutiva. Que sintetiza ou abstrai o mais essencial de todas as características presentes. Quando o símbolo cumpre com a função de codificar registros, lhe damos o nome de signo (V.).

SÍMBOLO. O símbolo no espaço e como percepção visual faz mover o olho de certa maneira, e esse movimento produz a mobilidade concomitante dos registros internos. Por isso, não é indiferente o tipo de imagem que aparece fora, porquanto a imagem que corresponda na representação interna vai seguir determinados movimentos e localizar-se em diferentes profundidades do espaço de representação. Isto explica, na arte de religiões comparadas, por ex., porque povos afastados entre si, por tempo e espaço, tenham produzido abstrações simbólicas similares e referidas a idênticos fenômenos externos. O mesmo vale para as produções oníricas.

SOFRIMENTO. a) V. Dor. b) Sua raiz está na mente, assim como a da dor está no corpo; ainda que a mente pareça depender do corpo, pelo que seguramente o sofrimento mental também deriva do corpo. c) o temor da morte e a busca da transcendência estão ligados ao sofrimento. d) Os impedimentos à normalização, ampliação e desenvolvimento da consciência estão ligados ao sofrimento ou à posse, que é sofrimento e que gera sofrimento. e) O sofrimento não pode solucionar-se pelo fato de se fazer uma valoração diferente dos acontecimentos. O problema do sofrimento pode modificar-se ao modificar a atitude mental, que não tem nada a ver com as valorações que se façam das coisas. Esta atitude mental, se relaciona com o registro das atividades possessivas ou não-possessivas, em face do mundo e em face às coisas. Nela não há nada a impor nem a defender, porque não há temor e porque não há sofrimento. Essa atitude se desenvolve e cresce unicamente graças ao trabalho interno. f) O sofrimento pela morte de outra pessoa surge ao “colocar” o corpo dessa pessoa - como imagem - em algum lugar do espaço de representação; por isso, se não existisse essa imagem do corpo morto, este tipo de sofrimento seria psicologicamente impossível. Em outros casos, esse sofrimento pela perda do outro aparece ligado ao registro de desposseção própria. g) V. Morte. h) Possessão.

TENSÕES. Dizemos das contratações mais ou menos profundas dos sistemas musculares. Essas tensões nem sempre têm vinculação direta com o psiquismo, já que o relaxamento muscular nem sempre é acompanhado do relaxamento mental. Do ponto de vista psicológico, as tensões psíquicas relacionam-se com expectativas excessivas, nas quais o psiquismo é levado a uma busca, a uma espera de algo, e nisso há um fundo de tipo possessivo; enquanto que as distensões se produzem quando há desposseção psicológica ou dádiva (acompanhada do registro de “soltar”). É interessante poder precisar o registro das tensões, mais do que buscar suas causas, e também dissociar as tensões desnecessárias que acompanham a tensão num ponto dado. Distinguimos: tensões externas, situacionais ou contínuas; tensões internas ou do tipo muscular profundo ou de irritação visceral em geral. Essas últimas são acompanhadas de um componente emotivo importante, estão tingidas emotivamente e lhes chamamos climas (V.), e podem ou não co-existir com as tensões externas. Em certas ocasiões, ao se soltarem, geram fenômenos mnêmicos que fazem surgir o registro que corresponde ao clima.

TONICIDADE MUSCULAR. Tendência dos sistemas musculares para deslocar o corpo para o lugar determinado pela imagem que se localizou na consciência (V. imagem, *função da*). Imaginar um objeto à direita, por ex., é predispor os músculos nessa direção. As imagens visuais têm caráter “traçador” de tonicidade, que depois é realmente posta em ação ao surgir as imagens cinestésicas com a carga adequada e com a localização adequada.

TOM. É a maior ou menor intensidade energética com que as operações próprias de cada nível de trabalho podem ser efetuadas.

TRANSFERÊNCIA: a) Técnica que, associada à catarse, configura a operativa do sistema de autoliberação. b) Técnica que opera o campo da representação interna, depois de descarregado o sistema de tensões superficiais ou externas. Consiste em um trânsito pelos estados internos a fim de deslocar ou transferir os problemas atuantes sobre o psiquismo. Opera-se a partir do nível de semi-sono ativo, com a produção dos mecanismos associativos, guiados do exterior por um operador ou guia. Especificamente, se refere à transformação e deslocamento de climas (V.) ou cargas de um fenômeno para outro. Seu melhor campo de trabalho está no sofrimento ilusório e seu interesse é a dissociação do encadeamento automático do sofrimento, liberando assim a consciência de conteúdos opressivos, a fim de contar com energia livre para abordar o problema dos altos níveis de consciência. A efetividade desta técnica depende de que os fenômenos que aparecem no espaço de representação (ao transformar-se ou deslocar-se) mobilizem concomitantemente distintas tensões do corpo; ou as tensões que surgem quando os impulsos de memória fazem aparecer imagens, atuando sobre elas, modifiquem o sistema de associações que as motivaram. O problema está em associar ou dissociar climas de imagens ou temas dados.

TRANSFERÊNCIA., questões prévias da. Requer-se: a) mútua confiança entre sujeito e guia; b) perícia técnica; c) eliminação de dados sensoriais; d) que não exista no sujeito a idéia de que sua situação será prejudicada; e que só intervenham no trabalho sujeito e guia; f) mudança de guia em caso de ambivalência afetiva ou dependência psíquica; g) posição física adequada, colocando-se o guia no limite da co-presença visual do sujeito; h) constatação do estado dos sentidos do sujeito e de falhas orgânicas internas; i) sessão de contato para sondagem transferencial e questões biográficas; j) domínio adequado do relaxamento por parte do sujeito.

TRANSFERÊNCIA, entrada na. Por proposta do sujeito, quem resgata imagens de um sonho, dado biográfico ou devaneio significativo para ele.

TRANSFERÊNCIA, desenvolvimento e saída da. Tomada a imagem e presente o sujeito na cena - a nível de representação -, desenvolver-se-á com base nas técnicas de níveis, transformismos e expansões. O sujeito comenta o que lhe sucede, sem racionalizar nem bloquear. Na técnica de níveis, parte-se do plano médio, se desce e se sobe por onde se desceu, até chegar ao plano médio; feito o seu reconhecimento, começa-se a subida, regressando posteriormente ao plano médio, percorrendo o mesmo caminho (todo o percurso pelos estados internos se faz no nível de semi-sono). A técnica de transformismos permite que o sujeito vá transformando a imagem inicial e a sua própria quando lhe for conveniente, fazendo depois o percurso inverso, voltando à imagem de partida. Nas expansões se opera com a expansão de sensações cenestésicas, conforme a conveniência, e se volta à situação inicial, mediante nova contratação. Nos três casos, ao finalizar, coloca-se o sujeito em um bom estado interno, de conciliação consigo mesmo.

TRANSFERÊNCIA, indicadores de resistência na. São indicadores: a falta de imagens, racionalizações vigílicas excessivas, insistência catárticas, rebates, fixação de imagens, deslocamento excessivamente rápido de imagens, rejeição a sair de um determinado estado, fechamentos. Estes problemas que podem surgir na prática transferencial são os melhores indicadores, pois permitem que o guia se oriente e possa em seguida utilizar a técnica adequada, operando no sentido oposto à resistência, que está indicando bloqueio e fazendo sua tradução de clima para imagem. Tudo isso sem forçar e sem confrontações diretas, tendendo à persuasão dos conteúdos e à reconciliação interna com eles, mostrando, assim, que podem ser integrados em um sistema manejável.

TRANSFERÊNCIA, maneira de operar na. Levando em conta o clima, procura-se produzir, introduzir ou resgatar do sujeito um clima fixado, elevando seu potencial. Ao se obter isto - o que se constatar pelas concomitâncias físicas - trabalha-se no sentido de aderi-lo a uma imagem conveniente, sugerida pelo guia, que aumente ou reforce o clima, operando-se em seguida a substituição da primeira imagem por outras similares ou contíguas. Produz-se assim, o deslocamento do potencial aderido à primeira imagem, levando-o à segunda

para (de deslocamento em deslocamento) ir comprovando que a primeira imagem perdeu potencial e o clima começou a desfilar-se. Levando em conta as imagens: opera-se com níveis, transformismos e expansões; parte-se do plano médio, se desce, se sobe e se regressa ao ponto inicial.

TRANSFERÊNCIA, *passos posteriores da*. a) Discussão vigílica entre sujeito e guia; reconstrução pelo sujeito do acontecido na transferência, com o apoio mnêmico e seqüencial do guia. b) Interpretação, pelo sujeito, do significado de suas alegorias, cuidando o guia somente dos excessos interpretativos. c) Síntese escrita do sujeito, onde, de modo conciso ele detalhe os problemas, resistências ou dificuldades tidas, os climas que os acompanharam e os registros físicos correspondentes. d) Se a transferência foi efetiva, tanto em vigília quanto em sono e semi-sono, dispara-se no sujeito um processo interno automático de reordenamento de dados e integração de conteúdos, devendo-se esperar que termine este processo de reelaboração e integração pós-transferencial, antes de promover novas transferências.

TRANSFERÊNCIA, *sistema de avaliação da*. A melhor referência dos resultados posteriores de um processo transferencial em que se tenha atacado e superado um problema, está no fato de que se experimenta uma sensível mudança de conduta quanto ao relacionado com os problemas que se tenha pretendido modificar. Isto acontecerá com maior ou menor intensidade na medida em que a transferência coincida com um momento de processo significativo para a pessoa, atuando como acelerador ou precipitador do mesmo. Esse registro interno de mudança, vai-se produzindo em momentos pós-transferenciais ao notar que se modificaram consideravelmente os sistemas de ideação e de imagem do semi-sono e sono, e mesmo da vigília. O trabalho transferencial será, então, mais ou menos prolongado, segundo o momento de processo e até aparecerem os indicadores, compreendendo sempre os fenômenos e reelaborando e integrando esses conteúdos. O registro da luz como energia livre (V. Luz), devido a desbloqueio ou reacomodação de carga, é importante pelo seu valor exploratório de atividades complexas do psiquismo. Também vem acompanhado da ampliação da consciência e, às vezes, em vigília, de fenômenos de organização perceptual não habituais. Isto é sempre de menor interesse do que a reelaboração pós transferencial que se faz e da recolocação da consciência numa nova perspectiva e num novo nível de compreensão dos próprios problemas.

TRANSFERENCIAL, *sondagem*. Técnica veloz, breve e vigílica que se usa em qualquer circunstância cotidiana para determinar as possíveis resistências do sujeito. Efetua-se a partir de um relato, de uma piada ou sonho contado pelo sujeito. Tomando-se um personagem dessa estória, propõe-se ao sujeito que faça com ele transformações, deslocamentos, adesões de climas, desaderências, etc., observando as facilidades ou dificuldades. Em outras ocasiões, o sujeito pode encarnar o papel de algum dos personagens apresentados, desenvolvendo os deslocamentos próprios do processo transferencial.

UNIDADE INTERNA. O trabalho dos centros, em sua tendência estrutural, se registra como unidade interna. Quando esse trabalho é experimentado em diferentes direções, o registro é de contradição interna. A unidade interna pode ser resumida neste conceito: “pensar, sentir e atuar na mesma direção”. O registro da disfunção, da oposição da atividade dos centros é registrado como dor interna, como aumento da tensão interna.

VIDA. Normalmente costuma-se identificar as atividades humanas com o corpo e não com as funções da vida. Como consequência, acredita-se que, ao cessar as funções do corpo, a vida acaba; porém, na presença do corpo morto, surge a crença de que há algo, que continua. O corpo não é a mesma coisa que a vida; são as funções do corpo, e não o corpo, que põem em marcha o que chamamos vida. Esta incorreta identificação de corpo e vida também dificulta a compreensão do problema da morte.