

A TERAPIA CENTRADA NA PESSOA E A ABORDAGEM DO CORPO PELO RELAXAMENTO



João Hipólito

Resumo: O Relaxamento apresenta-se como uma prática de muitos séculos, tendo atravessado as mais diversas culturas. Foi introduzido no mundo científico, como técnica, por Schultz. Outros, como Ajuriaguerra ou Sapir integraram o relaxamento na Psicanálise, como método terapêutico.

Na Abordagem Centrada na Pessoa, surgiu no seguimento no treino autógeno de Schultz tomando, no entanto, em consideração o conceito de sistema socio-antropológico, proposto por C. Caldeira.

Procura-se uma nova abordagem, o mais global possível, da experiência do mundo da pessoa em relaxamento.

Esta técnica permite uma tomada de consciência progressiva e integrada do esquema corporal, aumentando a permeabilidade entre o mundo "exterior" e o mundo "interior" do cliente.

O relaxamento é o caminho para a descoberta do corpo próprio, segmento por segmento. O efeito de descontração experimentado, assim como as diferentes sensações, conduzem a uma progressiva globalização e harmonia da percepção de si mesmo.

A transcrição de um excerto do percurso de um grupo de relaxamento levanta-nos o véu sobre a prática clínica, transportando-nos na viagem dos clientes pelo e através dos seus corpos, visando a descoberta do seu modo de estar no mundo.

Palavras-Chave: Relaxamento – corpo – sensação – esquema corporal

Abstract: The relaxation is presented as a many centuries' practice, which has crossed the most different cultures. It was introduced in the scientific world, as a technique, by Schultz. Others, like Ajuriaguerra or Sapir, integrated the relaxation in the Psychoanalysis, as a therapeutic method.

It appeared, in Person Centered Approach, following Schultz' Autogenic Training, taking in consideration the concept of social-anthropologic system, proposed by C. Caldeira.

We're looking for a new approach, the most global possible, of the experience of the person in relaxation world.

This technique allows a progressive and integrated body scheme conscience, increasing the permeability between the client's "exterior" and "interior" world.

The relaxation is the way to own's body discovery, segment by segment. The experimented relaxing effect, just as the different sensations, lead to a progressive self-perception globalisation and harmony.

The transcription of a excerpt of a relaxation group unveil us about the clinical practice, carrying us into clients' journey, by and through their bodies, intending the discovery of their way of being in the world.

Key-Words: relaxation – body – sensation – body scheme

Introdução

A posição teórica de Carl Rogers foi sempre de um grande pragmatismo e abertura. Nunca se considerou como detentor de uma verdade absoluta, mas como um cientista experimental, propondo hipóteses de trabalho a partir da sua prática clínica e confrontando-as a seguir com a experimentação. Explorou muitos caminhos, mas nunca exigiu dos seus alunos ou colegas, uma obediência ou um acatamento de posições dogmáticas que poderiam unicamente ser desenvolvidas numa prática de exegese. Antes pelo contrário, em várias ocasiões e em muitos textos, convidou a abrir novas pistas de investigação e a explorar novos terrenos e domínios de aplicação da sua filosofia e das suas hipóteses de base.

Nesta perspectiva, um dos domínios que explorámos desenvolvendo uma abordagem original no âmbito da Abordagem Centrada foi o da psicoterapia passando pelo corpo e pelo corpo em relação, no relaxamento.

A multiplicação actual das abordagens corporais em terapia testemunha um retorno ao interesse pelo corpo, tanto nos campos psicoterapêutico e psiquiátrico, como no quotidiano da nossa cultura.

O “Humano”, “ser” em actualização, encontra-se na charneira de vários universos, dimensões ou sistemas que, através da sua interacção e interpenetração, dão sentido ao seu próprio universo de significação, ou sistema sócio-antropológico.

A nossa investigação inscreve-se na procura de uma harmonia e integração dos diferentes sistemas em presença, na integração somato-psíquica de um corpo, sem o qual não haveria vida psíquica.

Não procuramos através no nosso trabalho criar mais uma técnica para obtenção de um puro relaxamento muscular ou uma nova forma de meditação, mas sim “balizar” uma viagem à descoberta do corpo próprio, na descoberta de “si mesmo” no caminho de uma liberdade a ser reconquistada em cada dia, numa perspectiva psicoterapêutica centrada sobre o cliente, quer ele seja uma pessoa ou um grupo.

Muitas escolas terapêuticas se têm interessado pela abordagem do corpo em relaxamento. O relaxamento como técnica de bem-estar ou de aprofundamento espiritual é extremamente antigo. O Yoga, desenvolvido na Índia muito antes da era cristã, e profundamente ligado com a cultura budista, alia a técnica psico-fisiológica e a prática mística, numa “união consigo próprio pela aplicação densa e tenaz da vitalidade consciente sobre uma parte do corpo”.

No ocidente cristão, os monges ortodoxos do

Monte Athos, desenvolveram também práticas de concentração mental e de controlo da respiração, na procura “da tranquilidade do coração e a calma disciplinada das faculdades mentais”.

O psiquiatra alemão Schultz foi, sem dúvida, quem introduziu no mundo científico contemporâneo o relaxamento como técnica psicoterapêutica, assente sobre uma base experimental e acompanhada de uma profunda e extensa investigação.

Schultz desenvolveu a sua técnica de “treino autógeno” a partir da análise dos fenómenos constatados em hipnose, examinando as impressões sensoriais experimentadas por indivíduos com formação em auto-hipnose. Apesar de muito interessado pela psicanálise, que parece aliás não ter praticado, não deu particular relevo aos aspectos relacionais da cura e à sua utilização no processo terapêutico. O seu trabalho pioneiro teve uma importância capital na história do relaxamento e abriu caminho para um grande número de outras técnicas que, inspirando-se no seu trabalho, se inscreveram dentro de outros quadros teóricos.

A psicanálise, primeiro através de Ajuriaguerra e mais tarde de Sapir integrou o relaxamento como método terapêutico que enriqueceu com a elaboração e utilização no tratamento, dos aspectos relacionais.

Ajuriaguerra desenvolveu a noção de *diálogo tónico* a partir de pesquisas sobre o tónus muscular, no seu aspecto neuro-patológico e na sua relação com a vida emocional e afectiva, desenvolvendo uma técnica centrada na “relação transferencial” médico-doente, no sentido psicanalítico do termo.

A partir de Ajuriaguerra e na mesma linha psicanalítica, Sapir e os seus colaboradores desenvolveram uma técnica de relaxamento individual ou de grupo, que designaram de “relaxamento a induções variáveis”. Nesta abordagem do relaxamento as relações entre o(s) cliente(s) e o(s) terapeuta(s) são tomadas em consideração e eventualmente “analisadas”.

O quadro teórico e a prática terapêutica

O método que propomos pode parecer, do ponto de vista estrutural, corresponder ao desenvolvimento proposto por Schultz apesar de, na realidade, pouco ter em comum com este. Utiliza, contudo, uma progressão no percurso da descoberta do corpo que, tal como no método de Schultz, se desenvolve (pelo menos numa primeira fase) desde a desconstracção muscular à percepção da frescura da fronte, passando pelas percepções de peso, calor, respiração e ritmo car-

díaco. A vivência do cliente e a relação terapeuta-cliente está, tal como nas técnicas de Sapir e de Ajuria-guerra, no centro do processo. A nossa reflexão tem em consideração o conceito de sistema sócio-anropológico proposto por C. Caldeira, e inspirando-se nas correntes existencialistas inscreve-se no quadro de referência teórico da Abordagem Centrada na Pessoa/Grupo de Carl Rogers e nos pressupostos da Terapia Centrada no Cliente.

Apesar do rigor teórico do quadro, a prática terapêutica é relativamente flexível, podendo realizar-se individualmente ou em grupo, com um terapeuta ou com um par de terapeutas, com ou sem observadores.

A abordagem da vivência do mundo da pessoa em relaxamento, isolada ou em grupo, deseja-se que seja o mais global possível. A resposta ao que o cliente procura, passa pela compreensão empática do modo como ele está inserido na sua história pessoal, no seu contexto familiar e sócio-cultural; ou seja, através da compreensão da pessoa como sistema sócio-anropológico.

A prática da abordagem centrada caracteriza-se, na sua relação terapêutica, por um certo número de atitudes e de técnicas de intervenção, centradas sobre o indivíduo e/ou o grupo, em relação dialéctica com uma reflexão sobre o sistema sócio-anropológico.

A prática dialógica centrada sobre a relação permite ter a percepção e a implicação de uma pessoa ou de um grupo, em relação a um sistema ou a um objecto, olhando-o do interior do seu universo próprio, enquanto que os métodos da história imediata (sociologia, antropologia, economia, etc.) fornecem indicações sobre o objecto real. Ao confrontar a percepção que a pessoa tem de si mesma e do seu mundo, com os olhares que o mundo exterior tem de si, torna-se importante compreender e facilitar a eventual ultrapassagem da discrepância entre estes dois olhares, procurando conhecer, e reconhecer, a circularidade complexa da vida, da pessoa, da sociedade, fundamentalmente interligadas, tecidas entre elas e, no entanto, bem distintas.

No relaxamento o “terapeuta-facilitador” fornece a si próprio uma indução (emprega o “eu”), permitindo ao cliente escolher desta indução o que ele pode ou quer escolher, isto é, o que lhe convém. Deste modo, tenta-se respeitar toda a liberdade do cliente. O terapeuta, ao empenhar-se ao nível do seu próprio corpo, está atento às suas vivências, reconhecendo e reconhecendo-se no seu discurso corporal. Assim, o corpo está empenhado num discurso que se dirige primordialmente ao próprio terapeuta.

No âmbito da Abordagem Centrada no Cliente,

(pessoa ou grupo), estabelece-se um diálogo no qual o terapeuta tenta compreender o que se passa no cliente, seguindo-o e acompanhando-o com a sua linguagem, desde o interior, como ele se vê, e depois no exterior como o terapeuta o apreende. O “material” utilizado é já consciente: o terapeuta explicita um “sentido” já presente mas não integrado, clarificando assim um vivenciado, permitindo integrá-lo como experiência e torná-lo disponível para uma nova experiência.

Numa situação de relaxamento a experiência mostra existir um aumento da permeabilidade entre o mundo “interior” e o mundo “exterior”, entre o “real” e o “imaginário”; uma tomada de consciência progressiva e integrada do esquema corporal.

A evolução do esquema corporal faz-se em relação estreita com o desenvolvimento somático e psíquico do indivíduo, de tal modo que a linguagem do corpo e os conflitos inter e intra-psíquicos emergem a par deste desenvolvimento do esquema corporal. Ao princípio a criança confunde-se com o mundo exterior, tomando progressivamente consciência do seu corpo, vivido inicialmente de modo fragmentado, graças aos dados perceptivos que recolhe, e por imitação gestual dos outros. A evolução do esquema corporal é muito complexa, e vai de uma imagem de corpo fragmentado a uma noção de corpo total, num todo independente e permanente.

A noção de esquema corporal apresenta duas vertentes: o esquema corporal externo em que está presente o aspecto de *contentor* do que nos é enviado por um espelho, e o esquema corporal interno, o *conteúdo* elaborado, em parte por aquilo que imaginamos em torno das dores, dos barulhos e das sensações oriundas dos nossos órgãos internos.

O vivido do indivíduo mostra-nos como foi construído e integrado o esquema corporal.

Tecnicamente, vamos à descoberta do corpo, segmento por segmento. Esta redescoberta é acompanhada por uma regressão mais ou menos maciça permitindo uma nova abordagem do esquema corporal, ocasionada por uma nova escuta do vivenciado, em condições adequadas de facilitação das potencialidades evolutivas da pessoa.

O efeito de desconstracção experimentada à superfície e em profundidade, as sensações de descripação, depois a experiência do peso e do calor, a integração das diferentes cenestesias e percepções de funcionamento corporal, permitem ao indivíduo viver esta desejada desconstracção num movimento para uma globalização e harmonia da percepção de si-mesmo e para si-mesmo.

Na terapia, cada sessão, por um efeito de retroac-

ção, prepara a sessão seguinte, cada etapa fazendo referência e lembrando, a etapa precedente.

Indicações e contra indicações

A decisão de entrar num processo psicoterapêutico passando pelo corpo em relaxação individualmente ou em grupo é tomada, congruentemente com o modelo teórico, pelo cliente devidamente informado dos recursos terapêuticos possíveis, na relação com o terapeuta e tomando em consideração, evidentemente, o pedido de ajuda tal como ele é formulado e elaborado pelo cliente.

Os sintomas que os nossos clientes apresentam são de ordem muito diversa e abrangem estados depressivo-ansiosos com inibições motoras, insónias, angústias e fadiga, perturbações funcionais respeitando às esferas respiratória, cardíaca, digestiva ou sexual, ou ainda sintomas isolados como cefaleias e enxaqueca.

Contudo, admite-se geralmente que o relaxamento está sobretudo indicado para pessoas com dificuldade em verbalizar os seus conflitos, as suas angústias, e com tendência a exprimi-los através do corpo. O relaxamento permite ouvir o cliente ao nível das suas queixas, ao nível da sua vivência. A confiança que se estabelecerá progressivamente, permitirá ao cliente uma outra abordagem do seu viver e uma aceitação secundária da sua problemática psíquica.

No caso particular do trabalho em grupo, se em certos casos pode parecer útil procurar um certo equilíbrio das patologias individuais, noutros casos ou situações, os grupos homogêneos de doentes psicossomáticos (com problemas cardíacos ou digestivos, etc.) ou psicóticos, por exemplo, parecem apresentar algumas vantagens.

Será preferível, ainda que não indispensável, haver equilíbrio em relação ao sexo dos participantes se o grupo for misto. Na nossa experiência, pareceu-nos ter pouca importância a variabilidade do leque etário.

As indicações relativamente ao terapeuta serão sobretudo a de estar à vontade no modo como actua e congruente com essa mesma intervenção.

Breve descrição da prática clínica

Vamos agora descrever de maneira sucinta o percurso de um grupo de relaxamento.

Há uma linha directriz que passa pelo *corpo em relação*, em que a tomada de consciência das sensa-

ções experimentadas ao nível da pele, dos músculos, das articulações, se faz, num primeiro momento, fragmento por fragmento e, num segundo momento globalmente; a descontração obtida introduz, pelo aumento da percepção da sensação de peso, o *corpo pesado*. Esta sensação leva, por um grau de descontração ainda mais importante, à sensação de calor do seu próprio corpo, o *corpo quente*. No percurso do cliente em relaxamento surge em seguida, a tomada de consciência do seu ritmo respiratório e do seu ritmo cardíaco mais profundo, o *corpo nos seus movimentos próprios*, e a percepção do seu esquema corporal interno pela descontração das vísceras. E finalmente o cliente integra as várias funções sensitivas. Ao longo das sessões, o *tacto* é abordado pelas sensações tácteis, a *audição* pela palavra presente ou ausente, com ritmo e tonalidades variáveis, o *olfacto* pelo ar que entra e sai das narinas, o *gosto* pela atenção dada à boca e à língua e, por fim, a *vista*, pelas percepções visuais presentes mesmo de olhos fechados.

Cada uma destas etapas depende, desde o princípio, do estado inicial do cliente e depende, na sua introdução, do balanço feito antes e após cada sessão. Assim, a duração de cada ciclo e a passagem ao ciclo seguinte são muito variadas; os cruzamentos de uma com outra, a retoma global de um ciclo como introdução ao seguinte, são sempre possíveis. O caminhar através de cada etapa permite a elaboração e a integração do esquema corporal quer interno quer externo, da percepção que temos de nós próprios na sua confrontação com o outro.

O cliente entra em relação consigo próprio, do espaço exterior ao espaço interior, passando pela percepção das sensações experimentadas no seu corpo, deslizando da superfície à forma, da forma à posição, do esquema corporal externo ao esquema corporal interno, de uma relação com o seu corpo grosseiro a uma relação mais fina, num movimento de integração das múltiplas percepções na plena globalidade do ser.

Nós exemplificaremos a nossa prática com a transcrição parcial de uma primeira sessão de grupo.

A maior parte dos clientes, foram enviados pelo clínico geral ou por um especialista, por sintomas vários, do registo dito psicossomático. O grupo formado por quatro homens e duas mulheres reunir-se-á no nosso consultório ao ritmo de uma sessão de cerca de 90 minutos por semana. Para além do terapeuta, psiquiatra e psicoterapeuta, estão também presentes, sentados num canto da sala, dois psicoterapeutas em formação que funcionam como observadores. Antes de cada sessão haverá uma reunião de cerca de vinte minutos, em que esta equipa, faz o ponto do trabalho

realizado previamente e se prepara para a sessão. Após a sessão a equipa reúne-se de novo durante cerca de trinta a quarenta e cinco minutos para reflectir sobre o trabalho realizado. Este grupo viria a ter uma duração total de cerca de um ano.

O terapeuta começa a sessão apresentando o quadro terapêutico e informando o grupo de que uma ou duas pessoas viriam ainda juntar-se ao grupo numa das próximas semanas, mas que em seguida o grupo seria “fechado”, na medida em que não haveria novas entradas no grupo.

O grupo escuta atentamente as indicações que são dadas. Cada um instala-se como quer, sentado ou deitado num chão de alcatifa mas sem colchões nem outros acessórios. Os terapeutas e os observadores encontram-se sentados. O grupo é informado da possibilidade de haver ou não um controle do relaxamento muscular, como possibilidade eventual de confrontação ao “real”; cada membro do grupo tem a liberdade de se exprimir tão livremente e francamente quanto o desejar, sobre tudo o que ele queira partilhar, quer sejam sensações, emoções, imagens reflexões ou recordações, há lugar para a partilha de todas as vivências. O grupo é ainda informado de que nunca será abordado ou explicitado nada que não tenha sido expresso no grupo, quaisquer que sejam as informações de que os terapeutas disponham. A noção de sigilo é mencionada, não só como um dever dos terapeutas mas também de cada um dos membros do grupo.

Os membros do grupo são livres de se encontrar ou não fora do grupo, mas para preservar a memória e a linguagem comum do grupo, cada um é convidado nesse caso “a restituir ao grupo o que pertence ao grupo”. A noção da utilidade do trabalho pessoal de prática do relaxamento durante o período entre as sessões, assim como a importância da assiduidade e de que apesar das sessões serem pagas se as ausências não são por razão de força maior, elas devem na medida do possível serem anunciadas ao grupo previamente.

O grupo é ainda informado da importância de informar os membros do grupo das razões de um abandono do grupo antes do fim do percurso do grupo.

O terapeuta dá ainda algumas informações sobre a duração do grupo. Este trabalhará durante aproximadamente um ano, mas a data do fim do grupo será o resultado da elaboração do grupo quando o grupo o julgar oportuno.

O trabalho do grupo será metaforicamente uma “viagem guiada” pelo terapeuta, através do corpo próprio.

Os membros do grupo apresentam-se mutuamen-

te. O senhor G. queixa-se de sintomas do aparelho digestivo. O senhor J.J. diz vir pelas mesmas razões tal como a senhora J. O senhor J. explica ao grupo que no fundo o motivo da sua presença no grupo é o mesmo. O senhor P. fala do seu “stress” no trabalho e de uma “velha” úlcera de estômago. Finalmente a senhora N. diz que ainda não sabe bem porque razão exactamente integrou o grupo.

O terapeuta diz: instalo-me o mais confortavelmente possível. Os membros do grupo deitam-se na alcatifa, e todos se descalçam, com excepção de J.

O terapeuta após alguns instantes de silêncio continua: Eu estou calmo..., tranquilo..., descontraído..., abandonando-me completamente ao prazer de me descontraír, de relaxar os meus músculos e de escutar o meu corpo... Eu concentro toda a minha atenção nas sensações que sinto na minha mão esquerda... tomo consciência progressivamente das sensações que sinto na palma da mão... Tomo consciência progressivamente das sensações que sinto no polegar esquerdo. ... a sua forma... o seu volume... a sua posição no espaço... as sensações que sinto quer na base do dedo quer na região da unha.

Os observadores notam que os participantes parecem extremamente calmos, os braços estendidos ao longo do corpo, a pernas moles.

O terapeuta continua: Eu tomo consciência das sensações que sinto na mão esquerda, o meu dedo indicador..., a sua forma, o seu volume, a sua superfície. A senhora N mexe-se discretamente mas mantém-se calma, o senhor J. J. coça o nariz tentando mover-se o mínimo possível. O terapeuta continua: Tomo consciência das sensações que sinto no dedo maior da mão esquerda, o seu volume, a sua forma, a sua superfície, a sua posição em relação ao resto do corpo, tomo consciência das sensações que sinto tanto em profundidade como em superfície, tanto na região da raiz do dedo como na região da unha.

A senhora N. esfrega os olhos e os outros membros do grupo mantêm-se calmos e imóveis.

A senhora N. esfrega os olhos, enquanto que os outros membros do grupo permanecem calmos. O terapeuta continua: tomo consciência das sensações que sinto... e progressivamente vai referir e nomear os detalhes do membro superior esquerdo.

O terapeuta controla o estado de descontração dos braços dos membros do grupo. A senhora N. parece descontraída tal como os outros membros do grupo. Nenhum parece surpreendido. O terapeuta retoma o discurso verbal: estou calmo, abandonando-me completamente a um sentimento agradável de tranquilidade... de bem estar... de profundo repouso... sentimen-

to que reencontro cada vez que, em qualquer momento... em qualquer situação... em qualquer lugar, eu me abandone ao prazer da minha descontração... progressivamente... e ao meu ritmo próprio, retomo a tonicidade do meu corpo... um pouco como de manhã quando acordo... após uma longa noite de sono profundo e reparador... fecho e abro os punhos... - G. é o primeiro a começar a contrair-se, seguido de N., J., de P. e de J.J., enquanto que a senhora J. molemente faz alguns movimentos com o braço esquerdo... contrair e descontrair os punhos... dobrar e desdobrar os braços... e as pernas... respirar profundamente três ou quatro vezes para renovar completamente o ar dos pulmões... para activar a circulação no ventre e nos pulmões... abrir os olhos... um pouco como de manhã quando acordo... após uma longa noite de um sono profundo e reparador... e uma vez bem desperto... endireito-me progressivamente evitando fazer movimentos bruscos, protegendo as minhas costas...

G é o primeiro a sentar-se seguido de J., P., J. J., e N., enquanto a senhora J. demora um pouco mais a sentar-se. Instala-se um silêncio que parece durar vários minutos, mesmo se provavelmente não ultrapassa alguns segundos. Todos parecem esperar... A senhora J. tosse, J. J. suspira e todos baixam os olhos. G. olha de soslaio, enquanto que J. J. se agita um pouco, as pernas e os pés estendidos à sua frente, tal como J. O terapeuta lança aos membros do grupo pequenos sinais de atenção, de convite à comunicação e discretos mas calorosos sorrisos.

O terapeuta rompe o silêncio: estava-me a dizer a mim próprio que por vezes é difícil de... descrever o que se passa no nosso corpo... A senhora J. pergunta: é uma questão ou uma constatação? O terapeuta responde: é aquilo que eu ressinto.

Fico mais tranquilizada, diz a senhora J. O saber que não se está só na mesma situação é algo de securizador, responde o terapeuta. P. continua: tenho o sentimento de estar mais descontraído agora nos dedos. O terapeuta: agora... depois de termos parado... Senti o braço direito mais descontraído, acrescenta P. Eu, diz G. concentrei-me mais sobre a mão direita, estava mais pesada. O terapeuta intervém ligeiramente interrogativo: um sentimento de braço esquerdo leve? J. acrescenta: para mim, ao contrário, a minha mão, o meu braço estavam como que envolvidos em algodão, não os sentia. O terapeuta retoma: como se o algodão o sustinha e envolvia.

A senhora J. diz: estava incomodada com o frio, tinha muito frio... apesar de ter feito uma certa resistência, mas não posso fazer de outra maneira... apesar de todas as minhas resistências... à psiquiatria, ao re-

laxamento um pouco “lerdinho”, sinto-me muito bem. O terapeuta retoma: apesar das experiências... N. interrompe para dizer: tive dificuldade ao princípio em me concentrar, depois senti um pouco frio e por fim estive bem. O facilitador reformula: uma ponte entre o bem-estar e... de novo é interrompido, desta feita pela senhora J que pergunta a N. E agora ainda sente frio? N. responde que não, que as coisas estão melhores. G. acrescenta: quando se está mal sente-se facilmente frio. Eu sinto frequentemente frio mesmo quando está calor. O terapeuta reformula: por vezes perguntamos como funciona o nosso corpo. A senhora J acrescenta: mesmo se se compreende, está-se encolerizado com o seu corpo.

O terapeuta dá início a uma segunda sequência de relaxamento dizendo: instalo-me novamente... Todos os membros do grupo se estendem no chão. Abandono-me inteiramente em toda a segurança à minha descontração... calmo... tranquilo... concentro toda a minha atenção na mão esquerda... nas sensações que sinto na mão esquerda... N. que tem a mão esquerda pousada sobre os olhos estende o braço e a mão esquerda ao longo do corpo. O terapeuta continua: concentro toda a minha atenção nas sensações que sinto no côncavo da mão... profundidade... superfície... forma... posição... o punho... a região que vai até ao cotovelo... sensações sentidas tanto em profundidade como em superfície, na pele... calmo... muito calmo... tranquilo... descontraído... tomando consciência das sensações que sinto na globalidade do meu braço desde a ponta dos dedos até ao ombro... a forma... o volume... sensações sentidas quer na superfície quer na profundidade. N. mexe-se, suspira, respira profundamente. O terapeuta continua: calmo... descontraído... inteiramente no prazer da descontração, na escuta do meu corpo... cheio de um sentimento agradável que reencontro cada vez que me abandono ao prazer de relaxar os meus músculos, escutar o meu corpo, aberto a tudo o que vivo no meu corpo... e progressivamente... ao meu ritmo próprio... deixo-me ir ao prazer de retomar a tonicidade do corpo em quatro etapas sucessivas... como de costume... Todos se espreguiçam. J. J. tem os olhos fixados sobre o terapeuta. Abrir os olhos como quando acordo de manhã após uma longa noite de um sono profundo e reparador... a minha tonicidade reencontrada... posso progressivamente sentar-me...

O terapeuta sorri... J. J. boceja... as articulações estalam... o silêncio instala-se... Ao fim de alguns instantes de silêncio o terapeuta diz: o nosso tempo chegou ao fim. No fim da viagem põe-se questões, interrogações, ... e depois pouco a pouco começa-se a co-

nhecer o outro, no sofrimento, nos problemas, tomamos consciência de podermos partilhar uns com outros. Podemos ficar surpreendidos com o que sentimos, mas podemos sentirmo-nos bem e fazer confiança aos outros, a si-mesmo e ao seu próprio corpo.

Os membros do grupo levantam-se, calçam os sapatos e saem da sala cerimoniosamente.

Conclusão

A viagem do cliente pelo e através, do seu corpo, visando a descoberta do seu modo de estar no mundo, passa por diferentes níveis de lógica: da desconfiança do primeiro contacto à confiança e à proximidade; de um corpo vivido numa globalidade informe a um corpo reunido após percepções parciais e globalizadas; de um corpo estranho a um corpo dominado e existindo pela interiorização e a mentalização das percepções.

A finalidade do discurso não é uma reorganização do passado, mas a capacidade de assumir, de outro modo, o seu passado, o seu presente e ganhar, deste modo, uma maior liberdade para o futuro.

Referências Bibliográficas:

Campiche, C., Hippolyte, J. e Hipólito, J. (1993). *A Comunidade como Centro*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Lemaire, J.G. *The Relaxation. Relaxation et rééducation psychotonique*. Paris: Petite Bibliothèque Payot.

Sapir, M. (1993). *La Relaxation a Inductions Variables*. Paris: La Pensée Sauvage.

Schultz, J.H. *Le Training Autogène*. Paris: PUF.