

A INFÂNCIA COMO BERÇO DAS FERIDAS EMOCIONAIS E A ABORDAGEM INTEGRATIVA TRANSPESSOAL COMO CAMINHO PARA O ADULTO RESGATAR SUA ESSÊNCIA DIVINA – APRESENTAÇÃO DE UM CASO CLÍNICO

Ana Paula Rossetti Alves de Moraes*
Magaly Sola Santos**

RESUMO

Este artigo tem como objetivo apresentar um olhar sobre as feridas emocionais do adulto, causadas na relação com os pais ou cuidadores, durante o desenvolvimento infantil, tendo a Psicologia Transpessoal e a Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT) - com as 7 etapas - como norteadoras para curar os traumas que os adultos trazem em sua psique, a fim de que possam ter o autoconhecimento, o autoamor, a autoconfiança e a gestão das suas emoções, integração do seu ser e viver uma realidade mais plena, através de um estudo de caso.

Palavras-chave: Psicologia Transpessoal. Abordagem Integrativa Transpessoal. Infância. Pais/Cuidadores. Criança Ferida. Adulto Integrado.

1 INTRODUÇÃO

Na infância e adolescência, somos estruturados para lidar com as demandas da vida, no entanto, é nessa fase que construímos a nossa personalidade, por meio das vivências com o ambiente e com as pessoas. Algumas dessas vivências, em sua maior parte, relacionadas aos pais/cuidadores - os quais tem maiores demandas e por conseguinte, mais expectativas por parte da criança em desenvolvimento - quando não são acolhidas, acarretam no trauma emocional que se instala na psique. Os traumas não resolvidos ficam latentes, até que emergem no adulto, sintomas, acarretando em depressão, ansiedade, medo de viver e falta de propósito de vida.

Em razão da grande quantidade de adultos que recebemos no *setting* terapêutico

* Pedagoga, terapeuta. e-mail: terapeuta@anapaulamoraes.net.

** Psicóloga, Mestre em Ciências pelo HCFMUSP, Especialista em Transpessoal e Depressão/Espiritualidade e pós-graduada em Pisco-Oncologia. Membro do ProSer – Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas e do CIT – Colégio Internacional dos Terapeutas e professora da Alubrat SP. E-mail: magalysola2@gmail.com

relatando vivências que lhes causaram feridas, tristezas, mágoas e até raiva em relação aos seus cuidadores, chegamos nesse tema e, com o objetivo de trazer ferramentas a todos que trabalham com saúde mental. Apresentaremos informações sobre a formação neurológica do ser e o desenvolvimento humano na perspectiva da Psicologia, a fim de demonstrar como a criança reage aos estímulos que recebe. Por fim, a luz da Psicologia Transpessoal e a Abordagem Integrativa Transpessoal - AIT, como é possível acolher esse adulto e acessar sua criança ferida, trazendo mais consciência e bem-estar, por meio das 7 etapas e do R.E.I.S. (razão, emoção, intuição e sensação) com a apresentação de um caso clínico.

2 ADULTOS FERIDOS

Recebemos em nosso *setting* terapêutico, diariamente, adultos com ansiedade, síndrome do pânico, síndrome do impostor, depressão e medos diversos. Ao conhecermos suas vivências, chegamos sempre a um denominador comum, na maioria das vezes, o relacionamento ou, a falta dele, com seus pais/cuidadores, em grande parte na primeira infância.

Diante das vivências traumáticas, que podem ocorrer, desde receber um não a um pedido simples a questões mais complexas como um divórcio problemático, abandono, morte e abusos sexuais ou emocionais. Como forma de proteção, conforme Cron e Stabile (2016), o ego surge formando a personalidade, ou seja, os seres humanos são programados para sobreviver e, portanto, criam máscaras, conhecidas como personalidade, uma forma de se adequar e adaptar à situação. Porém, o conflito interno, já foi instalado e perdura, até que em um dado momento, o incomodo é tão grande, que acaba por emergir de forma catártica como um acesso de fúria, uma doença física ou através relacionamentos distantes e tóxicos.

De acordo com Cron e Stabile (2016), os seres humanos são programados para a sobreviver. Na primeira infância, colocamos uma máscara, de forma instintiva, chamada personalidade em cima de partes de nosso eu autêntico com o objetivo de nos proteger do mal e construir nosso caminho no mundo. Após a formação das qualidades inatas, estratégias de enfrentamento, reflexo condicionados e mecanismos de defesa, entre várias outras características, nossa personalidade nos ajuda a saber e fazer o que sentimos que é necessário para agradar nossos pais, para ser aceitos e nos relacionar bem com os amigos, para corresponder às expectativas culturais e satisfazer nossas necessidades básicas. Ao longo da

vida, nossas estratégias de adaptação se tornam cada vez mais complexas. São engatilhadas de maneira tão previsível, frequente e automática que nem conseguimos dizer onde elas terminam e nossa verdadeira natureza começa.

Conforme citado acima, vivemos periodicamente no automatismo da personalidade e com o tempo, não sabemos mais pensar, sentir, agir, reagir, processar informações e enxergar o mundo, acabamos aprisionados às máscaras (personas) que criamos.

Segundo Saldanha (2020), mesmo quando o indivíduo envelhece, traços psicológicos e atitudes formadas nos primeiros anos de vida continuam tendo uma influência significativa. Entende-se que a reparação é necessária para transformar a maneira com a qual nós próprios adultos iremos lidar com essa criança interior, e libertá-la desta prisão, libertando a nós mesmos. Atualmente a criança interior pode ser vivenciada como fonte de medo, dor, raiva, limitação, constrangimento, humilhação; alguém a ser ignorada, reprimida, usada, repudiada incessantemente. O sentimento, inconsciente, de rejeição à criança interna, repudio, é a base do adulto de suas percepções de rejeição, medo e raiva em seus relacionamentos, bem como de não se sentir suficientemente amada, ou suficientemente boa. Dessa forma, a reparação se dará não em face das mudanças circunstanciais externas do momento, mas da conexão saudável entre o adulto e a criança. O evento traumático não importa tanto quanto a forma pela qual se reage a ele.

Saldanha (2020) ressalta, que a nossa autoestima é resultado direto de como nossa criança percebe a si e ao mundo na infância, e muitas vezes ela precisa ser ajudada na mudança da percepção, na transmutação, transformação, elaboração. Ela necessita olhar de um outro lugar para que haja mudança de percepção e integração de ações e internalização mais saudáveis.

3 RELACIONAMENTO PAIS E FILHOS

Você só consegue encontrar a solução quando entende a origem. (GANDHI, 2018)

Para compreender melhor, como o adulto adquire tantas feridas emocionais, é necessário voltar a infância e compreender o desenvolvimento da criança.

O primeiro contato que a criança tem ao chegar ao mundo é com os seus tutores, de quem recebem os primeiros cuidados, aprendendo, a priori, como sobreviver no mundo, seja, por suas necessidades básicas – alimentação e higiene -e o apoio emocional, ajudando-os a

lidar com suas emoções mais primárias, as quais vão sendo lapidadas no decorrer de sua vida.

De acordo com Vygotsky, a interação social tem papel importante no desenvolvimento cognitivo e ressaltou que, o aprendizado da criança é de forma constante e gradual à medida que interagem com seus pais, considerando a cultura em que está inserida. Para ele, o aprendizado social vem antes do cognitivo, de acordo com as informações e interações que a criança tem, tendo como referência o Outros de Maior Conhecimento (More Knowledgeable – MKO). A interação ocorre pela linguagem ou comunicação entre a criança, seus cuidadores ou pessoas com quem convive, como seus professores. Após o exercício da linguagem, essa se internaliza e se transforma em uma “fala interior”, ou seja, os pensamentos. (KLEINMAN, 2015)

Entretanto, diante da realidade, muitas crianças nascem em lares tóxicos, com cuidadores ainda em desenvolvimento emocional ou, até mesmo, com necessidades físicas básicas, prejudicando seu desenvolvimento intelectual e emocional; nestes casos, quando a interação e a linguagem utilizada com a criança, ocorre de forma violenta; no ímpeto de agradar seus cuidadores a criança se cala, mas internamente, em sua fala interior, seus pensamentos adoecem. Rogers defendia que o comportamento da pessoa era definido de acordo a percepção que ela tem de uma situação e enfatizava a importância de outras pessoas em nossa vida, acreditando que as pessoas precisam sentir que são vistas positivamente pelos outros, pois todo mundo possui um desejo inerente de ser respeitado, valoriza, amado e tratado com carinho. Ele dividiu sua ideia de consideração positiva em dois tipos:

1. Consideração positiva incondicional: quando as pessoas são amadas e respeitadas pelo que são, especialmente por seus pais, outras pessoas importantes ou seu terapeuta.

2. Consideração positiva condicional: quando as pessoas recebem consideração positiva não porque são amadas e respeitadas pelo que são, mas porque se comportam da maneira como os outros consideram correta. (KLEINMAN, 2015)

Dessa forma, a ferida se forma nesta criança sem que seu cuidador tenha a dimensão da dor gerada. Para a criança, um fato pequeno, pode machucá-la e é nesse momento que se instala a dor sentida e, aos longos dos anos toma uma proporção que o afeta na fase adulta, já que este não compreende a origem, há muito já esquecida então, em dado momento vem à tona, de alguma forma, a necessidade de compreender o que está havendo, adquirir maior consciência da causa dessa dor, que na maioria das vezes já se encontra a um nível

inconsciente, sendo necessário um olhar terapêutico a fim de transformá-la.

A emoção e a sensação são atemporais, assim, quando ocorre uma ferida ou trauma, esse se cristaliza, trazendo a sensação na mesma intensidade quando a memória é ativada independente do tempo em que ocorreu. Como a criança está em formação as suas emoções e sensações são mais afloradas que no adulto, pois é assim que ela percebe o mundo a sua volta ampliando a sua malha neuronal, formando os campos da memória socioafetiva; porém, quando há uma ruptura, automaticamente tudo o que for associado àquelas emoções, lhe trará desconforto, mesmo após anos da vivência que originou a memória.

As feridas, que muitas vezes são causadas pelo cuidador, podem ter início diante de uma negativa a um pedido feito pela criança sem que haja uma explicação amorosa para tal, faz com ela se sinta desvalorizada, ou ainda proporcione uma vivência de abandono, violência física ou ainda todas juntas. “Não se trata de culpabilizar de forma tóxica nossos pais, nossos antepassados, mas de promover adultos mais saudáveis, que contribuirão com as gerações futuras de forma mais adequada.” (SALDANHA,2020)

No entanto, Rogers ressaltou que todos desejam caminhar para o seu “EU” ideal, ou seja, um diálogo interno em acordo com as atitudes, mas para isso ocorrer, a base do ser deve ser alicerçada. (KLEINMAN, 2015)

4 PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO

Para Freud o desenvolvimento psicosssexual, baseado nas áreas erógenas (regiões sensíveis do corpo que despertam o prazer sexual, o desejo e a estimulação) ocorre em fases e a personalidade é estabelecida, em sua maior parte, aos 6 anos de idade. (KLEINMAN, 2015)

Podemos compreender estas fases de desenvolvimento psicosssexual como: a fase oral (do nascimento até 18 meses), na qual a criança está voltada para prazeres orais, como chupar, já que eles criam uma sensação de conforto e confiança; fase anal (18 meses a 3 anos), o foco principal de uma criança volta-se para o controle da bexiga e do intestino, e ela obtém prazer por controlar essas atividades; fase fálica (3 a 6 anos), Freud acreditava que as zonas de prazer se voltavam para os órgãos genitais, dando origem a uma de suas ideias mais famosas, a do complexo de Édipo; fase de latência (6 anos até a puberdade), na qual os impulsos sexuais são reprimidos e a energia sexual da criança é dirigida a outras trocas, como as interações sociais e as atividades intelectuais; fase genital (da puberdade até a idade adulta),

envolve o despertar dos impulsos sexuais e um interesse sexual no sexo oposto. (KLEINMAN, 2015)

Freud concebeu também o modelo estrutural da personalidade com o id, o ego e o superego. Segundo ele, o indivíduo nasce com o id que é responsável pela satisfação das necessidades básicas da criança recém-nascida ou o princípio do prazer. O ego ou princípio da realidade, desenvolve nos primeiros 3 anos quando ocorre a interação da criança com o mundo ao redor. Já o superego, desenvolve na criança a partir dos 5 anos, sendo esta a parte da personalidade composta por moral e ideias adquiridos na relação com a sociedade e com os pais. (KLEINMAN, 2015)

Em sua concepção, havia o consciente, ou estado de vigília (desperto) e, o inconsciente, onde armazenamos as emoções e os sentimentos, como as memórias da infância e lembranças de medo, impulsos morais, experiências constrangedoras, necessidades egoístas, desejos irracionais, e desejos sexuais inaceitáveis. Tais memórias ficam enterradas e inacessíveis. (KLEINMAN, 2015)

Somando à Freud, Piaget focou seu olhar no desenvolvimento cognitivo da criança, acreditando que elas criam a compreensão de seu ambiente e vivenciam discrepâncias entre o que já conhece e o que será descoberto. Piaget desenvolveu sua teoria em três componentes básicos, que são: os esquemas ou unidades, de construção do conhecimento, os quais são armazenados de modo que possam ser aplicados mais tarde; processos que permitem fazer a transição de um estágio para o outro, ou seja, o crescimento intelectual resultava da adaptação e da necessidade de sempre estar em estado de equilíbrio. Essa adaptação do conhecimento ocorre pela assimilação ao utilizar um esquema que já existe e aplica-lo a uma nova situação e a acomodação ao mudar um esquema existente para receber novas informações; por fim, o terceiro componente básico da teoria de Piaget, são os estágios de desenvolvimento, divididos em quatro estágios, sendo o primeiro sensório-motor (0 a 2 anos), tem foco na permanência do objeto, quando a criança chega à conclusão de que os objetos continuam a existir mesmo quando não são vistos ou ouvidos por ela; pré-operatório (2 a 7 anos), centra-se no egocentrismo, ou seja, as crianças não são capazes de compreender o ponto de vista dos outros; operação concretas (7 a 11 anos), centra-se no conservadorismo, ou seja, as crianças ainda não são capazes de compreender conceitos abstratos ou hipotéticos, mas conseguem começar a pensar logicamente sobre fatos concretos e operação formais (11 anos em diante), capacidade

da criança de manipular ideias na própria cabeça, ou pensar de forma abstrata. Durante esse estágio surgem o raciocínio dedutivo, o pensamento lógico e o planejamento sistemático. (KLEINMAN, 2015)

Paralelo as etapas de Freud e ao desenvolvimento cognitivo apresentado o Piaget, há o desenvolvimento integral da criança, que segundo Maslow (ocorre em uma hierarquia de necessidades inerentes ao ser humano, ou seja, existe uma hierarquia motivacional que influencia diretamente no desenvolvimento do indivíduo. (SALDANHA, 2008)

Essas necessidades são: a) fisiológicas (fome, sono, etc); b) segurança (estabilidade, ordem); c) amor e pertencimento (família, amizade); d) estima (auto-respeito, aprovação) ; e) auto-realização (desenvolvimento de capacidades, plenos talentos, potencialidades); f) metanecessidades (devoção a ideias, metas, a comportamentos inspirados por valores e necessidades de crescimento, valores éticos, estéticos, humanitários e altruístas). (MASLOW, 1944 apud SALDANHA, 2008)

Apesar de todas essas necessidades serem importantes, pode ocorrer uma carência acentuada ou uma sensação de um buraco, um vazio, na falta das quatro primeiras - fisiológica, segurança, amor e estima, as quais trazem a sensação de carência e estão diretamente relacionadas a primeira infância.

Quando não nutridas ocorrem as diversas patologias, já instaladas e percebidas na fase adulta, que são na verdade, um chamado para um resgate de si mesmo, segundo Maslow (1968), ocorre uma deficiência ou como chamada por ele, “instintóides” que tem como características “...a) sua ausência gera doenças; b) sua presença evita a doença; c) sua restauração cura doença; d) em certas situações (complexas) de livre escolha, é preferida a outras satisfações pela pessoa provada; e e) sua ausência é, comprovadamente, inativa, num baixo nível, ou funcionalmente ausente, na pessoa sadia.

Maslow (1986) afirmava que uma pessoa não pode viver sem conhecer o seu self e sem ouvi-lo em todos os momentos da sua vida. “Self é o âmago ou a natureza essencial do indivíduo, incluindo o temperamento da pessoa, seus gostos e valores únicos. Os indivíduos autoatualizados estão em sintonia com essa própria natureza íntima.” (FRAGER 1986, p.264 apud SALDANHA, 2008)

4.1 PERCEPÇÃO DA CRIANÇA E O CÉREBRO

O cérebro é composto por hemisfério direito, responsável pelo sentir as emoções e a ler sinais não verbais; o hemisfério esquerdo, o pensar logicamente e a organizar os pensamentos em frases; o “cérebro reptiliano”, agir instintivamente e tomar decisões de

sobrevivência, em frações de segundos; o “cérebro mamífero”, responsável por guiar as conexões e relacionamentos; há uma parte dedicada à memória e outra por tomar decisões éticas e morais. Com essas diferentes partes do cérebro, é possível termos respostas diferentes em momentos diversos, sendo algumas mais racionais, outras irracionais, reativas ou ponderadas. Somente quando há harmonia e interação dessas diferentes partes, é possível entender o ser como um todo, uma vez que uma pessoa pode parecer diferente, em razão de suas múltiplas reações a mesma questão. (SIEGEL e BRYSON, 2015)

Para Siegel e Bryson (2015) é fácil perceber quando nossos filhos não estão integrados – eles ficam imersos nas próprias emoções, confusos e caóticos.

Uma das descobertas mais recentes da neurociência¹ é que o cérebro é plástico e moldável durante toda a vida, ou seja, a cada experiência, o que de fato o modula, ele vai mudando fisicamente, pois recebe novos estímulos e com isso, novos caminhos entre os neurônios são criados. (SIEGEL e BRYSON, 2015)

Siegel e Bryson (2015) destacam as descobertas de diversas áreas da psicologia do desenvolvimento sugerem que tudo o que acontece conosco – a música que ouvimos, as pessoas que amamos, os livros que lemos, o tipo de disciplina que recebemos, as emoções que sentimos – afeta profundamente a forma como nosso cérebro se desenvolve. Para eles, esses novos

¹A **neurociência** é o estudo do sistema nervoso: sua estrutura, seu desenvolvimento, funcionamento, evolução, relação com o comportamento e a mente, e também suas alterações. Sua finalidade enquanto ciência é compreender, identificar para reabilitação/tratamento e promoção de saúde.

caminhos significam que não somos prisioneiros de um mesmo conceito a vida toda, é possível reprogramar o cérebro para sermos mais felizes e saudáveis. E isso, não só é possível na infância, mas em qualquer etapa da vida.

A criança, durante seu desenvolvimento, aprende por espelhamento, ou seja, tem como base os cérebros de seus cuidadores. No entanto, segundo Piaget (1966), que estudou o desenvolvimento cognitivo do ser, o aprendizado ocorre pela assimilação e acomodação, traduzindo para a linguagem abordada por Siegel e Bryson, seria a repetição e posteriormente pela sensação e observação, confirmando esse espelhamento, ou seja, segundo eles “A formação dos nossos filhos depende das informações que eles recebem diariamente do ambiente que os cercam. Isso significa que as crianças crescem e se desenvolvem por espelhamento, aprendendo

com o que observam do comportamento dos seus pais e responsáveis.” (SIEGEL e BRYSON, 2015, p.11)

Dessa forma, a criança irá repetir o mesmo comportamento de seus cuidadores, ou seja, o crescimento e o desenvolvimento deles refletem diretamente, impactando o cérebro da criança. Assim, quanto mais os cuidadores são conscientes e emocionalmente saudáveis, os filhos se tornam igualmente saudáveis, sendo este o maior presente que podem receber em seu desenvolvimento neurológico e emocional. (SIEGEL e BRYSON, 2015) Para eles, é o cérebro que determina quem somos e o que fazemos. Ele é significativamente moldado pelas experiências que são oferecidas pelos pais e saber a forma como cérebro muda em resposta à nossa forma de criar os filhos pode nos ajudar a torná-los mais fortes e resilientes.

Os cuidadores são responsáveis por oferecer diversas experiências às crianças, para ajudar no desenvolvimento de um cérebro mais resiliente e bem integrado, estabelecendo a base para a saúde emocional, junto a uma rede de apoio, capacitando-os a se relacionar. “Essa é uma notícia extremamente empolgante, pois significa que não somos prisioneiros durante o restante da nossa vida, confusos e caóticos.” (SIEGEL e BRYSON, 2015, p.27).

5 PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

A Psicologia Transpessoal surgiu como a quarta força da Psicologia depois do Behaviorismo ou Psicologia Comportamental, da Psicanálise e Psicologia Humanista.

Apesar do termo transpessoal ter sido referenciado por Carl Gustav Jung em 1916, somente em 1968 que Abraham H. Maslow, traz a Psicologia Transpessoal, reforçando que essa nova força está centrada no cosmo, pois como ele declarava sem o transcendente ficaríamos doentes, violentos, vazios de esperança e apáticos.

“O prefixo “trans”[...] significa “através de”, “na inter-relação de” e “muito além de”, e refere-se ao princípio da transcendência, sentimento de pertencimento, ser parte de algo maior que nós próprios.” SALDANHA (2019)

Assim, a Psicologia Transpessoal vem agregar como um novo pilar e vislumbra:

O estudo e aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à unidade fundamental do ser. A visão de mundo, na transpessoal, é a de um todo integrado, em harmonia, onde tudo é energia, formando uma rede de inter-relações de todos os sistemas existentes no universo. Tendo como objeto de estudo os estados da consciência que transcendem a pessoa além do conceito do ego. (O Mundo da Saúde, São Paulo: 2010)

Na Psicologia Transpessoal o ser não se resume do momento em que ele nasce até sua morte, ela permite observar além dessa margem, ou seja, observar o oceano em volta do iceberg da consciência e inconsciência. Assim, a espiritualidade faz parte do ser, sendo possível ter uma visão do ser integral com: seu corpo, sua alma e seu espírito. Com isso, a visão de mundo é a de um todo integrado, em harmonia, onde tudo é energia, formando uma rede de inter-relações de todos os sistemas existentes no universo.

5.1 Abordagem Integrativa Transpessoal - AIT

A AIT foi desenvolvida e fundamentada pela Dra. Vera Saldanha, integrando mais abordagens, tendo a espiritualidade presente, não como religião ou dogma, mas como algo inerente ao ser humano, seja em nível consciente ou não.

O objetivo da AIT é proporcionar ferramentas que auxiliem o ser a acessar níveis mais elevados de sua consciência, estimulando campos ainda não trabalhados e não despertados, tirando-o do automatismo, possibilitando assim, uma conexão cada vez maior consigo mesmo e, uma maior proximidade com a sua essência. Acessando um novo nível de consciência, integrando a Razão, Emoção, Intuição e Sensação – REIS e, por consequência, facilitar curas de processos patológicos e evolutivos. (SALDANHA 2020)

Segundo Saldanha, os aspectos básicos da AIT são:

Estruturais que compõem o embasamento teórico: Conceito de Unidade, Conceito de Vida, Conceito do Ego e Estados ou Níveis da Consciência (nível pessoal, nível transpessoal e nível da imanência e transcendência).

Dinâmicos formados simbolicamente pelo Eixo Experiencial/Horizontal (nível de experiência usual) é pela razão (pensamento e sentimento), emoção, intuição e sensação (R.E.I.S.), o Eixo Evolutivo/Ascendente (inconsciente superior ou supraconsciente) é o meio do caminho entre a função transcendente e o princípio transcendente; confere o resgate do contato com a unidade e por consequência a conexão com dimensão do sagrado em si mesmo e o Descendente (inconsciente inferior), que permite conhecer para transformar seus núcleos disfuncionais, traumas, identificações, conteúdos reprimidos, que por algum motivo, provoca dor, ilusão, paralisia psíquica e inibição do crescimento.

Transitar por diferentes estados de consciência propicia processos de comunicação no nível intrapessoal (consigo mesmo), interpessoal (entre pessoas) e transpessoal (entre consciências); redimensionando conceitos, ideias, paradigmas e emoções; favorece a integração e a atualização psíquica. Nesse processo, a pessoa constata que sua consciência está radicalmente diferente de seu funcionamento anterior, são observadas modificações neuropsicológicas em seu modo de funcionamento, que não é definido por um conteúdo particular, mas por padrão total. (SALDANHA e ACCIARI, 2019)

Com essa transmutação e transformação dos aspectos psíquicos, a mente esvazia proporcionando espaço para a elaboração e integração de novos conteúdos.

Por fim, a **cartografia da consciência** que facilita ao terapeuta, educador ou pessoa evolvida no processo, nomear a experiência vivenciada ou indicar as regiões do conteúdo acessado, como um mapa.

Assim, Saldanha traz a luz de seus estudos às 7 etapas na Abordagem Integrativa Transpessoal, nas quais é possível caminhar desde a identificação da situação até a sua integração.

Reconhecimento - estimula-se REIS, possibilitando ao indivíduo perceber qual é a situação, desafio, problema ou conflito a ser trabalho.

Identificação – Contextualiza-se, favorece a vivência do “que é” possibilitado o como, onde, quanto, com quem; é o eixo experiencial se concretizando.

Desidentificação – Traz o observador externo, separa o “estar” do “Ser”; é a abertura para o eixo evolutivo.

Transmutação – Promove de forma mais intensa a percepção abstrata e concreta (sensação) e a síntese (intuição), dessa forma, relativiza-se o bem e o mal, sai-se do julgamento. É o eixo evolutivo se manifestando, é a ordem mental superior se expressando de forma simbólica ou metafórica, é o ponto de partida.

Transformação – Há uma nova resposta à situação antiga, ou a resposta nova e adequada à situação nova. É um processo subjetivo, de rendição do ego, entrega; é o eixo evolutivo em ação, é a ação do Self e individualidade se manifestando.

Elaboração - A resposta nova se incorpora na expressão existencial do indivíduo, ele compreende, capta o “sentido” do que era antes adverso, há o apreender da experiência evolutiva.

Integração – O indivíduo integra sua nova percepção de realidade à dimensão evolutiva expressando-se tanto no plano pessoal e coletivo. Há uma síntese, um aprimoramento do Ser, uma comunhão com valores intrínsecos manifestados na ação com consciência, é um novo olhar e o olhar de um novo lugar para o fato que antes gerava conflito e dor. Há o despertar. (SALDANHA e ACCIARI, 2019)

A seguir, cada uma delas será abordada, onde a criança ferida corresponde à demanda central.

5.2 AS 7 ETAPAS COMO AUXÍLIO PARA ACOLHER A CRIANÇA FERIDA

Luisa (o nome, aqui, é fictício para preservar a privacidade da cliente), de 42 anos de idade, fazia psicoterapia há mais de 20 anos, apesar de ter crescido muito no processo, ainda carregava uma tristeza que não acessava e lhe trazia sensações de não pertencimento e vazio. Trazia em sua fala queixas de dores fortes na coluna, bruxismo, enxaqueca, insônia, cansaço extremo e muita irritação.

Iniciamos o trabalho terapêutico realizado pelo período de 2 anos, pela perspectiva da AIT, vivenciando as 7 etapas com o REIS (razão, emoção, intuição e sensação), o eixo experiencial e o evolutivo, intrínsecos no processo, com intervenções verbais e os recursos adjuntos como: meditações guiadas, escrita terapêutica, eneagrama, constelação familiar, terapia floral e enfoque na arteterapia, pois segundo Kleinman, essa técnica permite que o indivíduo resolva seus problemas, diminua o estresse que enfrenta na vida, gerencie seu comportamento, melhore suas habilidades interpessoais e fortaleça sua autoconsciência e seu autocontrole, fazendo com que o paciente seja o único que sabe e que tem capacidade de explicar o que esses símbolos representam e somente ele, tem a capacidade de assumir um papel ativo no processo terapêutico. “Ao expressar pensamentos por meio de trabalhos de arte e símbolos, uma pessoa pode se curar e aumentar sua autoconsciência nos próprios termos.” (KLEINMAN, 2015)

1) Reconhecimento – apesar de ser grata por todas as conquistas que teve, com uma família formada, trabalho e estrutura financeira, percebe que há uma tristeza que a impede de se sentir realizada e feliz, trazendo melancolia, apatia e irritação.

Em uma mediação guiada, Luisa acessa uma vivência da infância e reconhece que a raiz de sua tristeza está no abandono do pai quando ela tinha 9 anos de idade. Ele foi trabalhar fora do país e quando voltou, pediu o divórcio e o casamento de seus pais acabou. Essa cena, em todos os tratamentos que fez, lhe vinha a mente e chegava naquela criança sozinha no vidro gelado, vendo seu pai entrando no ônibus que o conduziria até o avião, em um dia chuvoso e frio. Ela com as mãos no vidro, o via partir.

Com o divórcio, ela assume o papel do pai na família, cuidando de sua mãe e duas irmãs, deixando a infância para trás, afinal não há mais tempo para ser criança.

No entanto, ressaltou que sempre que faz frio sente dores fortes na coluna a impedindo de ter uma rotina saudável e executar suas atividades diárias.

2) Identificação – Convidando a um mergulho mais profundo em seus sentimentos, é conduzida em uma meditação guiada e em seguida, registra por meio do grafismo o que percebeu. Ao término do grafismo, ela percebe em seus desenhos, através das formas e cores, que nessa experiência aos 9 anos nasceu a ferida do abandono, do medo, do vazio, da solidão e tristeza e, o quanto a sua estrutura emocional ficou fragmentada, com cicatrizes profundas, pois desenhou um corpo todo craquelado.

Em seu relato, ela trouxe que também observou que ao abrir mão da infância, ela negligenciou o feminino, já que para ser o “pai”, teria que ter atitudes de ação e resolução, não dando espaço para que o feminino tivesse espaço em seu ser. Assim, associou que seu corpo, por anos, reclamou esse olhar por meio de doenças físicas, especialmente em seu útero.

3) Desidentificação – Nessa etapa, Luisa é convidada a se distanciar do que percebeu em relação ao abandono, por meios de meditações guiadas e grafismos, inclusive criando a sua mandala.

Ela traz a sensação de estar em um enorme redemoinho emocional, registrando com cores vivas um grande círculo girando.

Na mandala ela consegue separar em dois momentos sua vivência, tendo de um lado cores sóbrias, demonstrando suas sombras e dores e do outro cores claras iluminando, tendo ao centro um casa com a música em seu interior. Nesse momento, ela comenta que sempre desejou cantar, mas se retraiu muito deixando sua alegria de criança guardada a sete chaves, pois o adulto não tem tempo para sonhar e sim executar, apesar dela nunca conseguir finalizar nada como gostaria, deixando sonhos para trás, já que não se sentia capaz.

Ela percebe no exercício da árvore o quanto ela é pequena e sozinha. Em seus galhos traz um balanço, um convite à criança que ela abriu mão em razão do abandono.

Já quando faz a meditação para visitar o jardim secreto de sua alma, percebe as energias do feminino e masculino, buscando um maior equilíbrio. Em seu jardim se viu rodeada de lindas flores, as quais tinham o formato da parte íntima feminina. Ela se assuta diante de tantas informações, as quais estiveram sempre ali, mas nunca soube olhar e agora transcrevia através de desenhos sentimentos que não sabia descrever.

4) Transmutação – Nessa etapa já traz em sua fala o entendimento de que todas as

dores e vivências que passou após o abandono, foram convites a revisitar essa ruptura a fim de acolher aquela menina pequena que ficou diante do vidro gelado e sozinha.

Ela começa ver desabrochar em seu interior sensações que não se permitia viver, como o se permitir esperar pela ação do outro, sem ser reativa. Na escrita terapêutica ela traz *“sensações são os despertadores da minha consciência de como eu me sinto na linha existencial, podendo transforma a minha essência e por ressonância de quem esta ao meu redor”*.

Já em uma mandala, traz a mesma flor que a acompanha desde o início, mas ao ser convidada a rodar a folha, percebe um olho no formato ao invés da flor e se impressiona, pois em seu entendimento as suas doenças, realmente eram um chamado para a sua criança ferida, sentir a sua dor e ajudá-la a passar por aquele processo, pois seus pais não perceberam o quanto Luisa se sentia sozinha e perdida no turbilhão de suas emoções.

Ao registrar um novo grafismo de seu corpo, colocando cores e formas, mais uma vez se impressiona ao ver que desenhou uma espiral aonde seria a coluna e duas manchas verdes aonde são os rins. Durante a meditação guiada dessa vivência o objetivo era trazer como ela se via. Ela concluiu que ali esta o motivo de suas dores de coluna e dos rins.

5) Transformação – Nessa etapa, Luisa, começa a trazer corações em seus grafismos e a relatar que se sente mais calma, mais serena em sua rotina, especialmente com os filhos. As cores que registra em seus desenhos são mais harmoniosas e claras.

No exercício chamado Flash, ela traz a borboleta no campo da emoção, símbolo da transformação emocional, com um chamado, segundo sua percepção, de sair do racional, de respostas objetivas para o emocional, subjetivo. Deixar de querer controlar tudo aos seu redor e confiar que está tudo bem. Foi nesse campo emocional que ela teve o início da ferida de sua criança e agora, percebe que sua criança sentia, sofreu, mas que ela adulta, está pronta para cuidar de si mesma.

6) Elaboração – Nessa etapa, em seus grafismos, ela traz uma bailarina apontando para o céu, para o espiritual de seu ser. Em outro registro, após a meditação guiada do sábio interior, ela traz desenhos orientais e percebe que sempre adorou desenhar casas japonesas.

Com esse olhar, ela relatou que percebeu que a sabedoria sempre esteve em seu interior, sua essência divina sempre esteve ali para ampará-la e dar-lhe o suporte que precisava, pois mesmo ferida, viveu por 33 anos fazendo o melhor que lhe era possível.

A bailarina trouxe o chamado para o quanto ela se permitia deixar fluir e acredita em si mesma.

Repetindo o exercício da árvore, e ela já traz uma árvore robusta, com raízes – que simbolizam seus ancestrais, inclusive os pais – com galhos abertos e a árvore está maior. Em sua fala terapêutica, começa a trazer memórias da infância antes dos 9 anos, citando aromas que lhe traziam alegria, vivências com os pais que havia esquecido e uma alegria que a muito tempo não sabia que era possível voltar a sentir. Percebe que esta mais conectada consigo mesma e consegue vencer um grande desafio após fazer o exercício de recurso simbólico, tendo falado no microfone, algo que lhe trazia a sensação fóbica e a impedia de realizar alguns trabalhos.

7) Integração – Luisa traz em sua fala que lembrou-se de brincar com a mãe e o pai, da alegria que sentia e da gratidão que tinha por serem seus pais. Ela compreendia que eles não tinham estrutura emocional para apoiá-la na época de seu divórcio.

Lembrou-se também que amava cantar quando criança, inclusive que havia ganhado um concurso musical na quarta série, trazendo fotos dessa época, imagens de sua primeira infância.

No grafismo registra um cacto com uma flor, trazendo na escrita terapêutica, a percepção que apesar dos espinhos que viveu agora se via desabrochar. Já na mandala, traz um girassol, sua flor predileta.

Em uma meditação guiada integrando o feminino, registra com um auto retrato com ela ao centro e com asas de borboletas, integrando as emoções.

E repetindo o exercício da árvore, traz uma árvore que ocupa toda a folha, com raízes, galhos, folhas, muitas flores e o balanço. Em sua fala diz que agora tinha força e estrutura e que conseguiria apoiar quem precisasse em seu balanço.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme trabalhamos com a AIT e os recursos adjuntos, concluímos que, se a Luisa tivesse sido ouvida aos 9 anos por seus pais e, amparada no processo de divórcio, sua trajetória poderia ter sido diferente. Assim, compreendemos que o relacionamento com os cuidadores é a base do ser e, essa base, quando bem estruturada, acolhida e amada, traz mais ferramentas e estrutura ao adulto, que terá gestão emocional para lidar com os desafios que

surgirem; e essa é a realidade desejada para todos.

Sabemos que algumas vivências são desafiadoras, que os pais tem suas próprias feridas, mas se não oferecem a ajuda necessária à criança, que os tem como alicerce, ou como vimos na formação cerebral, o espelhamento de emoções tão importantes para a criança, deixará um vazio. Elas precisam ser ouvidas e acolhidas. Cabe aos cuidadores também a arte de ensinar sobre a vulnerabilidade, não como sinal de fraqueza, mas um ato de coragem quando demonstrado, especialmente à criança que irá aprender que as dores fazem parte do desenvolvimento e que é possível superar. Passar por experiências de vulnerabilidade não é uma escolha possível, é o único caminho para confrontarmos a incerteza, o risco e a exposição emocional, nos fazendo crescer.

REFERÊNCIAS

- Apostila do curso de especialização em Psicologia Transpessoal - **Neurociência, Psicopatologia e Psicologia Transpessoal**. SIMÕES, Manoel. IVS, Alubrat. São Paulo; 2020. 60p.
- Apostila do curso de especialização em Psicologia Transpessoal - **Da criança ferida à criança divina**. SALDANHA, Vera P. IVS, Alubrat. São Paulo; 2020. 39p.
- Apostila do curso de especialização em Psicologia Transpessoal - **Psicologia Transpessoal: introdução ao conhecimento e prática e Abordagem Integrativa Transpessoal**. SALDANHA, Vera P. IVS, Alubrat. São Paulo; 2020. 23p.
- BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito: como aceitar a vulnerabilidade. Vender a vergonha e ousar ser quem você é**. Sextante: Rio de Janeiro; 2012. 206p.
- GANDHI, Arun. **A virtude da raiva: e outras lições espirituais do meu avô Mahatma Gandhi**. Sextante: Rio de Janeiro, 2018. 175p.
- KLEINMAN, Paul. **Tudo o que você precisa saber sobre psicologia: um livro prático sobre o estudo da mente humana**. Gente: São Paulo, 2015. 250p.
- SALDANHA, Vera P.; ACCIARI, Arlete S. **Abordagem Integrativa Transpessoal: psicologia e transdisciplinariedade**. Inserir: São Paulo; 2019. 120p.

SALDANHA, Vera P. **Psicologia Transpessoal: Abordagem Integrativa um conhecimento emergente em Psicologia da Consciência.** Unijuí: Rio Grande do Sul; 2017. 341p.

SIEGEL, Daniel J.; BRYSON, Tina P. **O cérebro da criança: estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar.** Nversos: São Paulo; 2022. 237p.