

# Imagens e Relaxamento

Petho Sándor

(Texto composto de trechos do livro *Técnicas de Relaxamento* ed. Vetor, 1974)

O relaxamento é um método de recondicionamento psico - fisiológico. Abrange inúmeras técnicas, das quais apresentaremos algumas que foram usadas e experimentadas pelo nosso grupo de estudo. Tornou – se um meio indispensável para conseguirmos descontração, tranqüilidade e recreação nos pacientes. Além disso, fornece outras possibilidades terapêuticas, dependendo do campo em que for utilizado. É igualmente indicado como processo restaurador e reconstituente na medicina geral e suas várias especialidades, na psicoterapia, na fonoaudiologia, na reabilitação, na terapia ocupacional e já tem seu lugar na pedagogia, na assistência social, nas belas artes, no teatro, no esporte, na vida religiosa e também nos exercícios contemplativos e meditativos. Inicia sua atividade nos meios familiares; a descontração e o relaxamento aplicados um ao outro, fazem emergir dimensões de contatos e vivências comuns até então pouco realizadas ou experimentadas, entre pais e filhos, casais, parentes e amigos.

As imagens surgidas durante o *processo calatônico* caracterizam-se por uma espontaneidade, sem qualquer especial condicionamento na esfera emotiva ou intelectual, a não ser que se considere a situação bi-pessoal, reforçada pelos estímulos cutâneos já em si mesma uma motivação mental-afetiva com incentivação recíproca, causando igualmente, em ambas as partes (terapeuta-paciente), acelerações ou decelerações temporárias, simultâneas ou revezadas. Dispensa-se então a evocação de sensações, sentimentos, idéias ou cenas, permitindo ampla liberdade para que surjam ou não, sem pretender as associações livres da psicanálise (FREUD), nem tentando a imaginação ativa da psicologia complexa (JUNG) que, além do domínio perfeito da técnica, exige uma rara segurança por parte do terapeuta, e isso não se adquire em alguns anos apenas.

Pertence indiscutivelmente à natureza humana, aquela categoria psicodinâmica onde os conteúdos psíquicos conscientes ou inconscientes constelam-se em imagens, seqüência de imagens ou já se apresentam como eventos, ora aparentemente lógicos ora manifestando relacionamento e decorrências bastante inverossímeis. Mesmo assim constituem uma necessidade vital como o sonhar, uma realidade psíquica, diferente porém, da categoria racional uni-diretiva, que pensa poder examinar processos isolados e absolutizar suas conclusões. Muita vida desvvida necessita recuperação, reintegração ou cura. A necessidade premente de uma consciência unilateralmente orientada é o reaver da capacidade de lidar com as imagens, desenvolvê-las ou até entendê-las para assegurar o intercâmbio entre as “freqüências” racionais, irracionais, pré-racionais e arracionais da psique total.

A *calatonia* possibilita uma afirmação e apresentação de problemas, em forma de imagens, seqüências delas ou cenas, se o paciente não as reprime e o terapeuta não as força em esquemas interpretativos. Deve-se toma-las como informações, conceituações ou até como fantasias ou sonhos (sem estimular ou fomentar sua ocorrência) permitindo simplesmente que se manifestem. O condicionamento calatônico também nunca recorre as drogas alucinógenas; quanto aos psicotrópicos, tenta chegar a meta sem o uso deles, embora muitas vezes os pacientes já se utilizem deles por indicação clínica. Trata-se com freqüência daquelas substâncias que agem sobre a formação reticular, à qual é importante o livre acesso no nosso procedimento. Nesses casos não nos cabe desaconselha-los, mas sempre podemos pedir uma diminuição razoável sem contar porém, com pronto atendimento em todos os casos. Em círculos profissionais existe ainda uma falta – até certo ponto compreensível – de conhecimento sobre as diversas formas de relaxamento, suas indicações e seus efeitos. Em muitos especialistas levanta-se a suspeita de que seja um procedimento ilegítimo e não comprovado cientificamente. Esperamos que com o passar do tempo crie-se uma visão mais clara e mais ampla sobre o uso

adequado destas técnicas, hoje já imprescindíveis na terapia cuidadosamente planejada e multidimensional, nos casos em que devem ou podem ser indicadas.

O acima dito é válido especialmente quando trabalhamos com imagens mentais, que, do nosso ponto de vista representam sempre uma realidade psíquica, mesmo que pertençam por enquanto, a categoria pouco acessível à pesquisa quantitativa e suas exigências. Sempre pedimos que essas imagens sejam anotadas e, se necessário, desenhadas (só esboçar), não nos contentamos com simples descrição verbal. A relutância do paciente em escrever é sinal diagnóstico, como também o é o uso desmedido da verbalização escrita.

As *imagens calatônicas*, em linhas bastante gerais apresentam-se, em duas categorias:

1) Quando o conteúdo psíquico em processo de manifestação ainda não chegou à condensação e articulação necessária para emergir como linguagem falada ou, o que já é um passo mais avançado, como comunicação escrita.

2) Quando, especialmente sob a forma de configurações com conteúdo abstrato, o sentido tem que “desabrochar” em idéias, cuja redação pode ocorrer melhor em linguagem escrita e só depois ser “desenrodilhada” numa fala ora mais concisamente elaborada, ora mais prolixa.

Em ambos os casos – generalizamos extensamente – o que surgir será uma imagem, entendida no amplo sentido. As observações em séries apóiam a idéia de que representações de todas as categorias de imagens são realmente a linguagem inconsciente, desde fotismas e acoasmas<sup>1</sup> até seqüências elaboradas de cenas ou de situações, das quais algumas logo se traduzem em palavras, muitas vezes antes de compreensão do seu significado individual ou global.

---

<sup>1</sup> Imagens produzidas por sensações corporais. (Nota do editor)

Paralelamente à lei da causalidade aparecem configurações de conexões acausais, isto é, componentes integrantes de um sistema maior que não se manifesta na sua totalidade na área consciente, às vezes dando a idéia de acaso ou coincidência, mas observando melhor é possível constatar certo peculiar intercâmbio ou conglobação de categorias. Este campo é naturalmente muito delicado e escorregadio para um observador menos disciplinado, se não considera concomitantemente as reações neuropsicológicas ou psicossomáticas que acompanham o processo.<sup>2</sup>

Há evidências singulares a respeito da participação dos diversos segmentos do sistema vegetativo na formação das imagens, e da importância do cerebelo na coordenação dos fragmentos delas. Parece que cada viscerótomo, neurótomo, miótomo ou dermátomo condiciona certa qualidade ou certa intensidade de dinamismo psíquico que tende a se manifestar como imagem em certas etapas do trabalho aferente ou eferente. As variações individuais são tão numerosas que somente o acompanhamento prolongado e uma observação criteriosa permitem traçarmos um “perfil” habitual de imagens, em cada caso.

A interpretação deve considerar então, além das regras conhecidas das diversas escolas da psicologia profunda, a área de manifestação corporal; somestésias, sinestésias, ativações termoperceptivas, etc..., podem fornecer informações significativas para uma tentativa de compreensão mais integrada de imagens calatônicas.

Tais experiências podem ser naturalmente, feitas com qualquer técnica de relaxamento que permita o emergir do estado intermediário entre vigília e sono e não tente dirigir constantemente o exercício.

---

<sup>2</sup> Lembrar aqui do conceito de sincronicidade, de Jung como paralelismo, correspondência entre elementos sem uma conexão causal. (Nota do editor)

O método calatônico porém, usando a sensibilidade cutânea com condicionamento sutil e monótono, pela mobilização dos componentes epicríticos e protopáticos<sup>3</sup> já mencionados, e escolhendo como área de estímulo os pés (que tem uma peculiar, ampla e diversificada tarefa funcional), justamente pela não interferência diretiva manifesta, atingirá as mais variadas esferas ou camadas psicofísicas, das quais cada uma possui suas singulares formas de manifestação e projeção, indicando porém igualmente, o mesmo conteúdo, de que a imagem pode ser apenas uma faceta ou aspecto.

Há então uma correspondência, ou pelo menos analogia entre elas, sem que necessariamente sejam derivadas uma das outras, realizando-se assim, cada uma, dentro das próprias regras de existência. Uma futura área de pesquisa biopsíquica está se abrindo nessas categorias interrelacionadas.

Experimentando o emergir das imagens calatônicas, suas transformações, sobreposições ou fusões entre si, percebe-se o seu dinamismo integrador e ainda outro fato bastante peculiar: a finalidade inerente, isto é, elas surgem prontamente com aquele conteúdo que para os problemas momentâneos do paciente é o mais indicado, abrangendo as áreas necessárias e – como JUNG diria – “constelam” as respectivas esferas vivenciais, as potencialidades.

Para acompanhar e estudar o intercâmbio compensador e complementar entre o consciente e o inconsciente, juntamente com as alterações correspondentes ou análogas no esquema corporal, nas comutações psicodinâmicas e nos condicionamentos psicofisiológicos, o processo calatônico e suas imagens, especialmente pelas seqüências de estímulos repetíveis e controlados, pode fornecer um meio favorável para investigação mais ampla nos campos da psicologia e da medicina experimental.

---

<sup>3</sup> Níveis de sensibilidade cutânea. (Nota do editor)

JASPERS ensina que todo vir-a-ser, viver e agir, para que possam ser realizados, têm que se edificar em estruturas circulares; não há, em verdade, ocorrência unilinear, mas sempre comutações recíprocas, retroativações e um proceder em círculos que se expandem ou contraem. Assim, tensão e dis - tensão representam polaridades que se estendem desde a categoria biológica até a anímica – espiritual. Manifestam-se na contração muscular, na vontade, mas igualmente também na cosmovisão ideológica. Aquilo, que como intercâmbio rítmico, na escala psíquica aparece já como uma tarefa ou incumbência de síntese que servirá como ponto de partida para uma nova fase de esforço integrador.