

PSICOTERAPIA CORPORAL

A cura do trauma na eterna
presença do agora



TÍTULO: *Psicoterapia Corporal - A cura do trauma na eterna presença do agora*
TÍTULO ORIGINAL: *Body Psychotherapy - Healing trauma in the eternal present of now*
AUTOR: *Dr Vassilis Christodoulou, 2019*

COMPOSIÇÃO: *HakaBooks - Optima, body 12*
DESIGN TAPA: *HakaBooks ©*
IMAGE DE CAPA: *Dim. Vassiliadis ©*
TRADUÇÃO: *Tatiana Neves ©*

1ª EDIÇÃO: *novembro 2019*
ISBN: *978-84-120889-4-6*
DEPÓSITO LEGAL: *B 25693-2019*

HAKABOOKS
08204 Sabadell - Barcelona

☎ *+34 680 457 788*

🏠 *www.hakabooks.com*

✉ *editor@hakabooks.com*

📘 *hakabooks*

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra por qualquer meio eletrônico, mecânicos, fotográfico, de gravação, fotocópia ou outros, sem autorização expressa dos titulares dos direitos.

PSICOTERAPIA CORPORAL

A cura do trauma na eterna
presença do agora

Dr.Vasilis Christodoulou

BIOSSÍNTESE

*Este livro é dedicado
à minha mulher Phoebe,
uma companheira ávida,
um suporte incansável
e uma crítica acérrima
a cada passo da minha jornada.*

CONTEÚDOS

| | |
|--|-----------|
| PREFÁCIO | 15 |
| <i>por Lily Anagnostopoulou, Directora do Instituto Grego de Biossíntese</i> | |
| <i>‘Tão pouco... tanta dor</i> | 19 |
| INTRODUÇÃO | 23 |
| CAPÍTULO 1: | |
| PARA O TERAPEUTA CORPORAL | 27 |
| O corpo fala com quem quer que o escute | 33 |
| O Homem é uma entidade integrada de corpo, mente e espírito | 34 |
| A matéria tem uma memória | 36 |
| Um primeiro contacto com o eterno Presente | 38 |
| Psicoterapia: Uma jornada de “retorno” e unificação | 42 |
| CAPÍTULO 2: | |
| PSICOTERAPIA CORPORAL E OS SEUS LIMITES | 47 |
| As nossas sociedades modernas não gostam de crianças | 50 |
| As nossas fronteiras formam as bases das nossas relações | 54 |
| Confiança e respiração | 57 |
| Um equilíbrio completo | 59 |
| Conexão coração-coração | 62 |
| Relações verdadeiras vs. relações de dependência | 64 |
| Os dois aspetos do tempo | 67 |
| De Reich a Lowen e de Lowen à Biossíntese | 74 |
| Verdade: a melhor protecção contra o inevitável | 76 |
| Cada um de nós tem uma determinada quantidade de energia | 80 |

| | |
|---|-----|
| Trabalhamos com o corpo e enraizamo-nos através da linguagem | 84 |
| Os sete principais centros energéticos e o seu grounding | 86 |
| A dependência funcional de psicoterapia | 90 |
| CAPÍTULO 3: | |
| TRABALHANDO COM MÃES E FILHOS | 93 |
| O nosso armazém de conhecimento nem sempre lá está | 96 |
| Nascimento como primeiro engrama | 102 |
| Renegociação do trauma no Presente terapêutico | 109 |
| Necessidades insatisfeitas nunca se apagam | 119 |
| O corpo é memória | 122 |
| Uma menina de doze anos no útero | 123 |
| Sensações e feridas do “Passado | 126 |
| Uma história “estranha | 127 |
| Os desejos e os medos dos nossos pais estão nos nossos genes | 129 |
| Observar aqueles movimentos subtis | 134 |
| Coisas “insignificantes” nunca são insignificantes quando são necessárias | 138 |
| O bebé no útero é onisciente | 139 |
| A “ignorância” protege-nos | 142 |
| O mais importante direito humano | 145 |
| CAPÍTULO 4: | |
| O PRESENTE | 149 |
| A cura no “duplo” Presente | 158 |
| Transferência na psicoterpia corporal | 171 |
| CAPÍTULO 5: | |
| DA CRIANÇA AO FETO NÃO-NASCIDO | 177 |
| Memórias não são imprimidas no corpo; Elas são o corpo | 183 |

| | |
|--|-----|
| Os traumas, tal como os vulcões, permanecem activos até que sejam curados | 185 |
| CAPÍTULO 6: | |
| NA SOCIEDADE DE HOJE NÃO COMUNGAMOS UNS COM OS OUTROS | 192 |
| Healing, o caminho para a concretização | 195 |
| Uma criança é concebida primeiramente na imaginação da sua mãe | 197 |
| História cósmica gravada na memória celular | 202 |
| CAPÍTULO 7: | |
| O CONGELAMENTO COMEÇA ANTES DO NASCIMENTO | 209 |
| A experiência cria as células do corpo | 217 |
| O feto está sempre conosco | 229 |
| Todo o corpo é uma fonte de informação | 231 |
| O cérebro humano não recorda, o sistema ontológico não esquece | 232 |
| A qualidade do útero está gravada no feto | 235 |
| A cura começa na sessão terapêutica, mas não se confina ao tempo passado nela | 236 |
| Da repetição do cenário original a um reviver terapêutico da experiência | 241 |
| Psicoterapia e fluxo de energia | 247 |
| CAPÍTULO 8: | |
| CRIANÇAS, TEMPO E CONHECIMENTO | 253 |
| Alguns princípios para os pais seguirem | 262 |
| Camaleão para sempre | 269 |
| CAPÍTULO 9: | |
| CARÍCIAS E GENE | 281 |
| Como uma carícia também pode encher a barriga | 284 |
| Atenção e amor exclusivos | 286 |

| | |
|---|-----|
| Amor é uma disciplina | 289 |
| A gravidez não é uma doença | 291 |
| Nascimento: a primeira luta pela vida fora do útero | 299 |
| A verdade como uma alegoria | 302 |
| As três correntes energéticas | 304 |
| CAPÍTULO 10: | |
| HOMEM COMO COMPOSTO PSICOSSOMÁTICO | 309 |
| O papel do homem inteiro e suas emoções permanece vago e, em muitos aspetos, accidental | 313 |
| Resistência | 317 |
| Uma descoberta inesperada | 320 |
| Afinal de contas, será que a doença não precisa ter um efeito tão poderoso sobre nós?.... | 322 |
| CAPÍTULO 11: | |
| RESPONSABILIDADE PESSOAL NA DOENÇA E NA CURA | 325 |
| A experiência do <i>stress</i> como um fator na doença | 327 |
| Podemos, portanto, postular a existência de uma causa mental subjacente para todas as doenças corporais? | 328 |
| O poderoso efeito das atitudes das outras pessoas, faladas ou faladas | 331 |
| Questões acerca do cancro | 334 |
| As emoções como fator possível de libertação | 336 |
| O <i>stress</i> experienciado depende do modo como as situações são tratadas | 338 |
| CAPÍTULO 12: | |
| A FIOLOGIA DO <i>STRESS</i> : LUITAR O FUJIR | 343 |
| O corpo é o herói | 347 |
| Nem todos os choques têm o mesmo impacto | 350 |
| Não existem dois corpos iguais | 351 |
| <i>Stress</i> primário e <i>eustress</i> | 353 |

| | |
|---|------------|
| Experiências intensas e stressantes deixam sempre a sua marca | 354 |
| O corpo e as emoções | 358 |
| Três pontes básicas de energia | 367 |
| CAPÍTULO 13: | |
| UMA SENSAÇÃO INESPERADA | 371 |
| Os seres humanos nascem com o potencial de se tornarem seres humanos completos..... | 373 |
| Os traumas crescem quando ressoam com outros traumas principalmente com traumas de infância | 382 |
| Amor: a quintessência do relacionamento terapêutico | 387 |
| Brincando com a energia | 396 |
| BIBLIOGRAFIA | 403 |

PREFÁCIO

*de Lily Anagnostopoulou,
Directora do Instituto Grego de Biossíntese.*

Neste livro extraordinário Vasilis Christodoulou conseguiu com êxito unir coração e mente, um desejo almejado por muitos nos dias de hoje bem como pela sociedade como um todo. Num trabalho baseado numa robusta documentação científica, ele faculta um comentário sobre os casos clínicos que apresenta. Desta forma ele expõe princípios científicos da teoria psicológica que sustentam o procedimento psicoterapêutico que esta utiliza, sem cansar o leitor. Com um amor óbvio pelos seus pacientes, ele apresenta o desenvolvimento dos seus métodos de *healing* de uma forma que emociona o leitor e leva-o juntamente com ele na sua árdua jornada.

Vasilis Chirstodoulou tem uma longa experiência no campo da psicoterapia. Ele consegue combinar com sucesso o conhecimento que adquiriu nos seus estudos multifacetados em psicologia com os seus abrangentes interesses na ampla esfera da prática psicoterapêutica. Um destemido investigador da verdade na prática terapêutica, constantemente lutando para encontrar aquilo que no final traga a cura, ele envolve-nos de perto nessa busca e oferece-nos generosamente a experiência e o conhecimento que tem adquirido.

A importância primordial do presente, que é realmente o único tipo de tempo que temos, torna-se evidente, uma e outra vez, nas suas descrições do “mistério da cura”. Podemos curar-nos. Os nossos cérebros são plásticos e

capazes de registrar novas informações, a partir do momento em que revivemos experiências reprimidas num cenário terapêutico. No momento em que revivemos a experiência, o circuito neural do cérebro abre-se para inscrever uma nova experiência no lugar da antiga. Isso só é possível por um curto período de tempo. É por isso que o Presente na relação terapêutica é tão importante. É a única coisa que pode reparar uma memória traumática. Esta é a descoberta mais recente da investigação científica, mas é igualmente um saber antigo conhecido pelos curandeiros há milhares de anos. É também isso que faz da psicoterapia corporal a forma mais adequada de tratamento para lidar com o trauma.

Nós não nos podemos curar sozinhos. Precisamos de outra pessoa - pelo menos uma - para nos mostrar compaixão. E compaixão não é suficiente. O conhecimento também é necessário, aquele tipo de conhecimento que é adquirido pela experiência. Para ajudar alguém a sintetizar na sua identidade todas as coisas do Passado das quais se tiveram que desprender, o terapeuta deve ser capaz de reconhecer o que essas coisas são exatamente e ter passado por experiências semelhantes. As poderosas emoções de dor, raiva e medo que são reprimidas no corpo e esquecidas pela mente, porque antes eram consideradas insuportáveis pelo nosso sistema, também devem fazer parte da experiência pessoal do terapeuta. Estas não devem assustá-lo; ele deve ser capaz de senti-las e aceitá-las. Para tal, o terapeuta deverá ter trabalhado nesse sentido – pelo menos até certo ponto – no que respeita às suas próprias experiências. Só então ele pode indicar o caminho a outro ser humano que está a tentar fazer o mesmo.

Só agora, a ciência descobriu que as memórias são registadas nas células. Não só no cérebro, mas em todo o corpo. E para podermos sobreviver, construímo-nos de maneira a que as memórias desagradáveis são permanentemente

registadas a partir do momento em que temos as nossas primeiras experiências no mundo. A ciência começa agora a reconhecer o fato de que nossas vidas começam no útero, que as experiências começa a ser gravadas lá, que somos construídos de baixo para cima, começando com os sentidos e seguidamente as emoções e o intelecto. Atualmente testemunhamos descobertas científicas verdadeiramente estonteantes que servem para sustentar o conhecimento empírico dos psicoterapeutas corporais.

Contudo o leitor não se deveria deixar ludibriar. A nossa natureza corporal não é o caminho para a matéria. É o vínculo terreno para o espírito. *‘A Santidade é uma forma profunda de poesia que sintoniza o Universo com os versos do seu Criador’*, ouvi uma vez numa palestra dada por Elder Makarios of Maroudas que, se não estou enganada, se estava a referir às palavras de Elder Porphyrios.

Mais uma vez, o conhecimento científico moderno confirma o que já sabemos. Quanto mais integrado estiver o cérebro, mais consciente ele se tornará da natureza indivisível das coisas. Um cérebro integrado é aquele em que as diferentes partes cooperam e comunicam entre si como um todo unificado. Isto é alcançado quando o número de conexões internas no corpo, o sistema nervoso e o cérebro, são aumentadas. Assim, o homem torna-se consciente da sua conexão com tudo e todos. É como se a sua conexão interna e individual reconhecesse a unidade externa e coletiva. Este é o tipo de consciência que os Homens espirituais têm. A Biossíntese, sem proclamar um caminho espiritual específico, reconhece a espiritualidade de todos os seres humanos como sendo o núcleo da sua existência. A terapia é o caminho que leva da periferia – a neurose – ao núcleo – a essência.

Vasilis Christodoulou descreve-nos esta jornada e mostra-nos o caminho através do qual ele conduz os seus

pacientes. Primeiro, ele sintoniza-se com a sua própria compreensão ampliada e depois pede aos seus pacientes que compartilhem uma identidade ampliada. A expansão da nossa identidade pessoal conduz sempre a uma ampliação da nossa compreensão, o que implica uma consciência alargada da existência. É assim que sempre foi. Isso é o que todos os caminhos espirituais dizem, e é isso que a ciência neuropsicológica moderna diz. E é com isso que nós, como psicoterapeutas corporais e seres humanos comuns, nos preocupamos.

Vasilis, obrigado por descreveres de forma clara e eficaz o que se passa nas sessões de terapia e por apresentares o seu conteúdo de tal forma que possa ser entendido pelo público em geral. Este livro será de utilidade para todos os terapeutas em Biossíntese e eu gostaria de acreditar que também será de interesse para aqueles envolvidos em outras disciplinas psicoterapêuticas. De qualquer forma, tenho a certeza de que isso afetará os corações de muitos indivíduos que procuram a sua própria cura e ajudá-los-á a lidar com os seus próprios traumas em situações novas.

Lily Anagnostopoulou

Abril 2015