

CONFERÊNCIA SOBRE A ANÁLISE PSICO-ORGÂNICA

Paul Boyesen – criador da Análise Psico-Orgânica
Rio de Janeiro, março de 2010

Tradução: Silvana Sacharny

Paul Boyesen sintetiza esta apresentação em duas intenções:

- abrir o pensamento para a perspectiva pessoal e relacional às pessoas que desejam saber mais sobre esse trabalho;
- trazer alguma inspiração aos que possam se interessar em ser psicoterapeuta, de forma profissional, nesse enfoque relacional.

Estamos no início do século XXI com uma massa de material concernente ao mundo intrapsíquico, com diversas abordagens terapêuticas diferentes.

Voltando para Sigmund Freud, que abriu a porta na direção do inconsciente, no nível do sonho, do fantasma, do recalçado, das nossas inspirações profundas, das pulsões profundas, a grande frase dele na época foi que “o homem não é o senhor do seu próprio domínio” – existe sempre alguma coisa que nos ultrapassa. Portanto, vivemos a nossa vida e existem níveis internos que são inconscientes.

Sobre o aspecto do inconsciente Freud trouxe a reflexão sobre o recalque, e também o retorno desse recalque. O que ele mostrava é que em momentos difíceis e traumáticos cada pessoa recalca para se proteger, e num dado momento o passado que está estocado, guardado em nós, retorna e nos afeta amplamente.

Uma pequena brincadeira: no século XIX o pensamento evolucionista de Darwin era chocante para a época, porque ele procurava demonstrar que não somos únicos enquanto espécie, não forçosamente selecionados por Deus, mas que viemos dos macacos. Hoje em dia dizemos que não viemos dos macacos, mas sim dos primos dos macacos. Freud então mostrava que não somos senhores dos nossos domínios, e felizmente Einstein disse que “tudo é relativo”, e isso traz um grande alívio para todos nós.

Esse recalçado, que nos afeta na nossa vida todos os dias, é uma frase muito pertinente de Freud: “lá onde foi eu retornarei” - não que eu volte; é o meu devir. O que é bonito nessa frase é que existe constantemente a repetição na nossa vida, e essa repetição não é só para retornar, mas para tornar-se; é o devir. Infelizmente ficamos repetindo frequentemente - conhecemos a dinâmica dos casais -, vemos que o outro repete constantemente. E o outro está tentando se tornar alguma coisa.

Freud então evocava o que ele nomeou a terapia pela palavra, a cura pela palavra, e todo o trabalho dele estimulou muitas correntes distintas e muitos conflitos e divisões entre as correntes; e existem muitos desenvolvimentos e abordagens distintas na psicanálise.

Depois chegou Wilhelm Reich com outro eixo, sobre o corpo, focalizando sobre o orgasmo e o problema sexual – ele não estava errado -, mas é delicada essa parte recalcada da sexualidade. Ele fez uma teoria sobre a “tensão / carga / descarga / relaxamento”, que é fundamental e que me inspirou bastante na criação do Círculo Psico-Orgânico.

O trabalho de Reich é o corpo; trabalhar sobre o corpo, sobre os segmentos do corpo, as inibições do corpo, e eu repito: *as inibições do corpo*, assim como Freud trabalhava com a inibição da fala, da palavra.

Na cura pela fala a intenção era nomear o que não pôde ser dito, e para Wilhelm Reich era trabalhar com as inibições físicas, estruturais, que existem na pessoa, para abrir. Dessa forma se estimula o trabalho psicocorporal, o trabalho sobre o corpo: a massagem de Gerda Boyesen, minha mãe, que trabalhou também com Büllow Hansen sobre a expressão; e outro eixo, de Alexander Lowen, com a Bioenergética, que trabalha com a carga e a expressão. Assim nos encontramos no mundo psicocorporal que se desenvolveu em paralelo com a psicanálise, o que trouxe muito problemas profissionais, culturais, sociais, e legais na Europa, e talvez também no Brasil. A Argentina, por exemplo, é um país da psicanálise. Num extremo, o corpo pertence ao Brasil (praias), e na Argentina o pensamento é muito estruturado.

De minha parte, por ter aprendido muito no trabalho psicocorporal e no aspecto psicanalítico, e também junto com Joëlle, aqui presente, não podia excluir nem uma direção nem a outra. Era evidente que precisava colocar as duas juntas. Françoise Dolto falou uma frase tão simples e tão importante: “tudo é linguagem”; quer dizer, o corpo se expressa.

Uma árvore se expressa na vivência tal qual eu a experimento. Quando encontro alguém eu vivo que o outro me fala, e eu falo com ele - temos as palavras. Se eu precisar expressar o tempo todo com o meu corpo quando tenho uma necessidade, por exemplo, “passa o pão”, ou, “eu tenho fome”, ou, “eu te amo”, eu nego a riqueza da palavra.

A grande dificuldade é ligar o pensamento e o corpo; sentimento, expressão, e situação - o mundo interno, o mundo externo, e a ligação entre os dois mundos. Isso é fundamental.

O mundo interno consiste inicialmente na sensação de si mesmo, a sensação de estar no próprio corpo. Essa sensação pode adquirir uma tonalidade, uma qualidade mais forte e se tornar sentimento. Existe uma grande diferença entre sensação, e sentimento.

Essa textura do sentimento é importante porque poder sentir é convincente. “Eu me sinto bem com você”, ou “eu me sinto triste” - é convincente. Eu felizmente não preciso refletir ‘como’ sentir. O prolongamento do sentimento é a emoção, e isso é mais forte - é um sentimento forte que cria uma emoção.

A sensação é como um lago tranquilo; o sentimento é como um rio; e a emoção é uma cachoeira. E, na frase de Freud “lá onde foi eu retornarei”, é necessário retornar para se tornar – o devir.

Para Freud era falar, visualizar a situação, o contexto em que a pessoa estava, e que ainda está; mas a minha palavra (Paul) é trabalhar com um passado que não passou – que é o nosso inconsciente. Voltar para me tornar lá onde eu não pude ser eu mesmo, resgatar partes de mim que não pude expressar, me sentir eu, sentir meu justo lugar.

Nesse mundo intrapsíquico de cada um de nós existem todas as histórias, as vivências, as sensações, os sentimentos retidos, ou as emoções recalçadas.

Freud falou de recalque; Reich falou de bloqueio. Freud falava do não dito, e Reich falava das impressões retidas na fisiologia do corpo; e numa linguagem mais simples é a expressão, e ali existem as situações.

Será que alguém aqui tem alguns vizinhos que às vezes têm muita raiva, que transbordam? Nunca viram isso nem na relação amorosa? E ainda mais, isso se repete e você se torna objeto dessa raiva, dessa violência.

Na minha linguagem isso se chama “energia residual”, que é retida; e a expressão se coloca no aqui e agora, e isso afeta nossa vida.

Em toda a prática que pude ter e viver, com toda a ingenuidade das pesquisas tenho a convicção, pelo que vi, de que para evacuar essa retenção, a emoção, a expressão, a manifestação de si próprio, é preciso retornar para se tornar. Quer dizer, soltar o aqui agora na situação para aprofundar, contatar lá onde estava. Para mim não é a psicoterapia que faz a pessoa regredir; as pessoas já estão em regressão.

Nós constantemente fazemos esse processo de regressão – o ioiô. É o homem grande que anda na rua com uma mulher e que de repente se sente um menininho de 8 anos; e quando ele está com 8 anos ela regride ainda mais, fica com 4 anos, porque ela precisa de um homem, e eles continuam andando juntos na rua – é constantemente um ioiô.

Digo sempre a todos os psicoterapeutas: “não evitem, não tenham medo do problema do cliente, e, sobretudo, para resolver um problema é necessário ter um problema”. Vocês sabem que estar sozinho é um problema, e estar com alguém são vários problemas. O que cada um vai escolher? Vocês têm a escolha.

Por exemplo, a pessoa vem para a psicoterapia em Análise Psico-Orgânica com um problema, e se dá conta que ela tem dez outros que não sabia que tinha. Quanto maior a consciência, maior a percepção de que o mundo é mais vasto. Isso nos convida a mergulhar num mundo que é absolutamente extraordinário.

Como cada um a cada instante vai escolher a sua experiência?

Alguém pisa no meu pé, e eu mordo o meu lábio e digo: “- olha o que você me fez!”. “- Eu pisei no teu pé, mas eu não fiz nada com o teu lábio”. Tem uma situação ali, mas o outro admite que só pisou no meu pé. O que se passou quando a pessoa pisou no meu pé? “Eu queria gritar, mas achei que não era socialmente correto, e como eu fui traumatizado muitas vezes quando pequeno eu procurei engolir esse grito; e como eu tinha muita ambivalência se eu queria engolir ou gritar, eu apertei o meu lábio, e porque eu tinha uma raiva oral, o lábio se colocou entre os meus dentes, aí eu me mordi”. Isso é um gozo; pelo menos eu pude dizer: “olha o que você me fez”; e o outro diz: “não, eu só pisei no teu pé”. Esse é o casal.

Ele diz: “você está me negando”. Ela: “não, eu não estou de acordo com o que você está me dizendo”. Ele: “mas você está me negando”. Ela, que fez uma formação em Análise Psico-Orgânica diz: “você se sente negado”.

Esse é um mundo extraordinário - as pequenas coisas. Como duas pessoas procuram ser felizes juntas e causam um desastre local. Por exemplo, (A e B) caminham no parque, e A diz: “que beleza de árvores!”. B: “é, são lindas!”. A: “mas veja essa aqui; essa é especialmente bonita”. B: “todas são magníficas”. A: “mas é essa aqui; você não está vendo a ‘minha’ árvore”. Em três minutos criam o conflito

Sobre a tríade sentimento, expressão, situação

A expressão é fundamental porque a expressão é a manifestação de si mesmo no real, e nas expressões existem situações complexas.

Se pegarmos o consciente, pré-consciente, e inconsciente, muitas questões se colocam quando digo a alguém: - “eu te amo”.

Está claro para quem eu estou dizendo no aqui/agora, mas não é nada claro, no pré-consciente, e no inconsciente, para quem estou falando. Exemplo: no casal a mulher que diz para o seu marido, depois de 23 anos de vida em comum e com 3 crianças: “- você nunca me disse que você me ama”. É forte! Nessa terapia ele realiza

que ele tem um antigo contrato interno que se ele falar para uma mulher “eu te amo”, ele se perde. Para o homem o primeiro objeto de amor do sexo oposto é a mãe, e essa frase vai voltar para a mãe.

Imagine para uma mulher viver com um homem por 23 anos buscando constantemente, sentindo falta, e ele não falar nunca “eu te amo”. Ele diz: “eu estou com você, é suficiente” (e fica até chateado). E ela, sem dúvida mergulhada no inconsciente e no pré-consciente, na situação, ela vive lá atrás, que não podia ser amada como seus dois irmãos – ela não se sentia amada; ela vivia que ninguém manifestava que ela era amada.

Não posso dizer que seja exatamente por essa razão que eles estão juntos; obviamente tem muito mais coisas, no entanto penso que esse casal, quando começa a criar esse espaço, vai realizando o que existe mais profundamente, e que no casal tem uma busca na profundidade para desenvolver e evoluir, ou seja, uma forma de cura pode se estabelecer no casal. É bastante forte! É um cruzamento; é o inconsciente de uma pessoa que pede para o outro: “me ajude a sair de um lugar onde estou amarrado”, e o outro pede a mesma coisa: “me ajude a sair”. Certamente quando isso se bloqueia vai tocar nos antigos recalques.

Outro exemplo de casal que chega para terapia:

Ele: “você é como um vulcão: tudo te afeta”.

Ela: “mas você não diz nada, você é muito silencioso, e isso me provoca”.

Ele: “mas eu não estou fazendo nada...”

Ela: “mas é exatamente por isso; você não está fazendo nada”.

Costumo dizer que no casal tem a pré-crise, a crise, e a pós-crise. Como conseguimos criar uma crise? Não é uma arte muito conhecida. Como eu consigo passar de uma pré-crise para uma crise? Na crise é um terror, é um desastre local, regional. Na pós-crise podemos voltar para a crise para tentar entender o que aconteceu, mas muitos casais retornam para uma nova crise.

Eu pergunto: - como vocês se administram depois da crise?

Ela diz: “precisamos falar”. Ele: “eu não quero falar” - então ele não fala.

Ela: “isso me faz sair de mim mesma”.

Ele começa a demonstrar surpresa e demonstra prazer quando ela fala disso.

Minha intervenção: - “Está claro madame que você sente muita violência;” e para ele: - “parece que o senhor se tornou especialista em expressar pelo silêncio a sua violência.” Gradualmente ele foi realizando que esse silêncio era para reter a violência, e isso era uma outra forma de violência. Ali ele começa a tocar no que chamo de

verticalidade da sua história, aonde ele precisava retornar, porque ele foi uma criança maltratada que tinha de ficar no quarto; e ela buscava contato porque sentia falta de contato.

Estou trazendo isso para ilustrar como nossa história, o recalcado, nos afeta o tempo todo; e a minha convicção pessoal filosófica é que “eu tenho uma história, mas eu não sou a minha história”. É por isso que eu gosto dessa frase, e da outra frase de Freud: “retornar para se tornar, para o devir”. É me retomar para avançar. É o SER que está por trás que é importante, e não a personalidade.

Voltando para a Análise Psico-Orgânica, penso nos dois grandes eixos: a psicanálise, e o eixo corporal reichiano, mas é bastante interessante ver em relação à psicanálise. Freud enquanto homem focalizou sobre a palavra, os sonhos, o mundo intrapsíquico, e a expressão através do verbal. Em consequência, o que é pré-verbal, puramente corporal e orgânico é muito difícil para o psicanalista tocar esse lugar. A memória do corpo, a expressão nessa base de origem - o élan fundamental que é o impulso primário - que não é idêntico com o Isso, mas são élanos profundos, são essas partes que penso serem importantes na nossa geração, que possamos complementar ao grande mestre do século XIX e XX e não simplesmente dizer: “é assim e não se toca mais nisso.”

Como trabalhar, por exemplo, com a insegurança ontológica, com a angústia existencial de uma pessoa?

No meu ponto de vista não é pela entrada na relação, nem na transferência. Não é uma questão de evitar a angústia, mas é sim criar uma segurança orgânica corporal onde a angústia possa se expressar, onde o corpo e a emoção possam se expressar, porque a pessoa no real atravessou o trauma; o residual é que permanece e tem um trabalho corporal que é fundamental. Trabalhar sobre o sim ao corpo, o toque, as massagens, mas para mim o mundo não termina ali. Ajudar a pessoa a estar no seu corpo e também se expressar através do seu corpo.

Sou contra massagear cronicamente nas tensões, trabalhar todas as semanas para desfazer a tensão, porque na tensão também tem força; não é para tirar a força - é relaxar para reencontrar a força.

Com frequência a mulher chega para a entrevista e nos primeiros dois minutos ela diz: “estou em depressão – é terrível”.

E eu digo: “é formidável”; (tem a de / pressão). “- Como você consegue reter toda essa pressão? Eu compreendo bem o porquê de você estar tão cansada - você retém tanto!” Ela percebe que alguém está falando sobre o que ela retém, e ela começa a se perguntar o que ela está fazendo consigo mesma.

“- Eu queria ser outra”. “– Onde é que você está em você mesma?”

Sou contra o uso de muita medicação na psicoterapia quando os problemas são relacionais, e pessoais.

Na França, quando as pessoas chegam à terapia, com frequência perguntam se a terapia é paga pelo seguro social. Eu pergunto: “você está doente?” A resposta: “Não”. É por isso que eu não tenho nenhum retorno financeiro social. O Estado não paga, então o problema é trabalhado. Para mim trata-se da vontade de assumir que tem partes em mim que me afetam e que é minha escolha não fazer nada, ou olhar para isso. Volto para o caso onde alguém pisa no meu pé; o depressivo vai dizer: “ela está andando em cima de mim”. É uma escolha de experiência.

Espaço para questões:

- *Pedido de esclarecimento sobre ‘a escolha de experiência’.*

Paul – A palavra “escolha” da experiência é uma escolha inconsciente na direção do pré-consciente. A “experiência” eu colocaria num verbo – experienciando. Não é só como vivi no passado, mas como eu vivo onde eu estou - o que faz com que alguém diga algo e eu fique com raiva.

Voltando sobre o sentimento / expressão / situação - alguém diz alguma coisa e isso acorda situações em mim.

Alguém diz: “o amor não vale a pena.” Eu introjeto essa frase, que vai tocar em situações internas - algumas carregadas, e outras com falta. E quando me sinto mal com essa frase, o que estou vendo no meu pré-consciente? Qual situação da minha vida eu vejo neste momento? Será que vejo o sofrimento no amor que eu conheço? Ou será que eu vejo a falta? Ou eu vejo a esperança que eu tenho, mas eu não tenho muita certeza disso, eu questiono isso? Aqui entramos no mundo intrapsíquico, e no meu ponto de vista, está baseado nas imagens simbólicas, imaginária, e reais.

Jacques Lacan, psicanalista francês, foi muito pertinente na questão do imaginário e real. Eu, Paul, sublinho uma definição particular sobre o simbólico: por exemplo, quando uma criança diz: “não é justo”, ela tem, no seu pré-consciente, pelo menos duas imagens: uma imagem é o que está no real, que compara, no intrapsíquico, com uma imagem do que não é.

Repetindo: a criança tem uma imagem de um pai que faz alguma coisa e ela diz: “não é justo”. Ela tem a imagem do que é justo, mas que não está ocorrendo, e eu chamo isso de “pensamento comparativo”. Estamos no mundo simbólico, e imaginário.

A pessoa fala com sofrimento “não é justo”, porque a criança tem mais corpo no sofrimento do que não é justo, e menos corpo da imagem do que é justo.

Falando numa linguagem simples, da mãe: a criança vê a mãe real, que no caso não é justa, e ela tem a imagem de uma mãe simbólica que é justa. Mas se a criança, no real, não vive aquela mãe simbólica que é justa, essa imagem simbólica é recalçada e ela fica só com o real.

Falando da mãe simbólica eu diria: felizmente é preciso vários mares para fazer um oceano; (*mère/mãe/mar*). Uma mãe é uma pessoa e uma função – ela não pode ser tudo. Felizmente ela não é um oceano. Com o pai sem dúvida é necessário ter dois referenciais para se orientar. Ter apenas uma referência não é suficiente.

Então entramos no mundo intrapsíquico e olhamos os contratos no inconsciente, com os quais trabalhamos muito na Análise Psico-Orgânica. Que partes têm muita vivência, muito corpo, e que outras não têm corpo.

Voltamos à frase: “não é justo.” Como eu me sinto? Será que eu vivo nessa experiência de sofrimento, ou será que eu digo com uma determinada força no meu simbólico: “não é justo.”

Questão – Além de Freud e Reich penso que a APO utiliza também a corrente junguiana, as imagens, os símbolos. Quando fala em ‘função de mãe’ existe o arquétipo da mãe.

Paul: É verdade, mas eu não gostaria de falar sobre todas as correntes que estão entre os trabalhos psicocorporais e Freud, porque é muito vasto.

Então vamos retornar sobre a escolha a experiência: o consciente é muito limitado; vejo algumas imagens: eu te vejo, vejo algumas outras imagens, mas não vejo muito os outros.

No meu pré-consciente tenho várias imagens; conheço essa sala e algumas pessoas, e vão emergir do meu inconsciente várias imagens que são inconscientes, e estas imagens não vão me confundir muito quando te vejo. É muito grave quando as imagens do passado se impõem e me impedem de ver uma pessoa no real – eu vejo os outros.

O inconsciente é como um oceano de imagens – o imago. Tem imagens inatas: a semente da árvore já tem em si a imagem da árvore que ela vai se tornar. Com as limitações no real ela pode se tornar mais curva, por exemplo. A sua realização no real pode se modificar um pouco dependendo das condições. É um pouco parecido com o computador: temos a tela e o texto; vemos algumas palavras ao mesmo tempo, mas temos uma impressão se é um bom texto ou um mau texto. A página é o pré-consciente, e o disco rígido é o inconsciente.

Se eu digito “eu te amo”, tem um monstro que emerge. Isso é a escolha da experiência; e o tempo todo eu tento recalcar esse monstro, e eu preciso de terapia. É o retorno do recalçado, o monstro que chega.

Os quatro eixos na Análise Psico-Orgânica:

- eixo da psicanálise
- eixo orgânico-energético
- eixo da psicologia humanista
- eixo da filosofia, espiritualidade, e sensologia – o estudo do sentido e da sensação.

Na psicanálise encontramos Freud, Jung, todas as correntes psicanalíticas. Jung pesquisou o inconsciente coletivo, e Freud se aprofundou no recalque individual. No eixo orgânico energético encontramos o trabalho do corpo, o energético, o trabalho de Wilhelm Reich, de Alexander Lowen, de Gerda Boyesen e várias outras correntes, e a intenção é sempre mobilizar o corpo e a energia.

A psicanálise é ligada à nomeação; é o acesso ao inconsciente pessoal e coletivo. A psicanálise é baseada na não intervenção, e o orgânico energético é baseado na intervenção, com o toque, a massagem, e aí seria uma contradição.

A minha vida profissional é voltada para a ligação entre os dois, e se eu estivesse trabalhando apenas com o corpo eu estaria traindo a psicanálise; e na psicanálise seria uma traição deixar o corpo se expressar fortemente.

O eixo da psicologia humanista onde também encontramos Jung, Rogers, Maslow, Terapia Familiar Sistêmica, Gestalt, e Moreno, com o psicodrama, é relacional e também vai tocar camadas mais profundas. Muitos trabalhos de grupo são desse eixo humanista. São as relações que tocam e despertam, mas são baseadas no diálogo.

Sintetizando: Psicanálise - não intervenção; Orgânico-energético - intervenção; Humanista - diálogo; Filosofia e espiritualidade - baseada na transmissão. A filosofia transmite o pensamento; a religião também é uma transmissão – é claro que precisamos separar a religião da espiritualidade. É por isso que trago a palavra ‘Sensologia’, que fala da filosofia pessoal: qual o sentido que eu dou ao evento que eu vivo aqui/agora? É uma filosofia pessoal.

Se não entenderam nada, podem ficar em volta da piscina tentando refletir como mergulhar sem se molhar. Simplesmente mergulhem!

O movimento na Europa

Estamos no movimento de criação de uma nova profissão – a de psicoterapeuta -, e isso é muito difícil porque existem as formações acadêmicas, o corpo médico, os psiquiatras, os psicanalistas, e os psicoterapeutas com abordagens, métodos e escolas diferentes - um caos muito complexo. Existem muitos egos narcísicos, existe transferência em relação aos métodos, em relação aos formadores, as escolas que se confrontam, e existe a contratransferência dos fundadores em relação às pessoas.

Essa é uma das razões pela qual muitas vezes as pessoas não sabem por onde se orientar para fazer um processo pessoal. Talvez isso não seja um tema para o Rio, para o Brasil, no momento, porque uma pessoa com depressão não vai buscar um psicoterapeuta e sim um médico, que indica um psiquiatra para receitar um antidepressivo; ou, se tiver condição financeira, uma psicanálise três vezes por semana; ou alguém aconselha uma psicóloga que pode entrar numa relação de ajuda, mas que não é formada para trabalhar com uma psicoterapia profunda nos processos inconscientes.

Em 1989, na Itália, uma nova lei diz que é necessário ser psicólogo, com mais três anos de formação nos métodos e escolas reconhecidas pela comissão de pesquisas, porque os psicólogos não são formados para trabalhar com os processos psíquicos. É o mesmo problema do século XIX, entre os médicos e cirurgiões: será que os cirurgiões precisam primeiro ser médicos e depois cirurgiões? Isso foi decidido que sim.

Um ano depois, em 1990, na Áustria, país de Freud, uma nova lei diz que não é preciso ser psicólogo, mas precisa ter uma formação de quatro anos num método reconhecido. Depois desta lei foi criada a Associação Européia de Psicoterapia – EAP, que tem 120 mil psiquiatras, psicólogos e psicoterapeutas. Em 2003, outra lei foi criada sob os critérios austríacos, e então existe esse movimento para o reconhecimento de várias escolas e métodos: Gestalt, Análise Transacional, Sistêmica, Análise Psico-Orgânica e várias outras. Eu represento essa corrente, e não unicamente a nossa escola. Isso é um movimento importante porque os psicólogos são um pouco similares aos engenheiros, que aprendem como construir um avião, mas ser psicoterapeuta significa saber como pilotar o avião – não é a mesma coisa. Pilotar um processo terapêutico que é profundo, intenso, e ético.

Edição: Maria Roggia