

The background of the cover is a close-up, vertical view of an hourglass. The top bulb is mostly empty, while the bottom bulb is filled with a fine, golden-brown sand. The narrow neck of the hourglass is in the center, with a thin stream of sand falling through it. The lighting is dramatic, with the top bulb being dark and the bottom bulb being brightly lit from below, creating a strong contrast and highlighting the texture of the sand.

TATIANA NEVES

A VIDA NUM GRÃO DE PSICOTERAPIA

VOLUME I
DIMENSÃO EMOCIONAL

Um Olhar Psicoterapêutico sobre
a dimensão emocional
da alma humana

Esquemas e possibilidades
de intervenção
teórico-práticas

EDIÇÕES
MAHATMA 

Para Su & Ricardo

Porque cada dia é uma segunda oportunidade

Porque cada dia é um ato de gratidão

Porque cada dia é uma celebração

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

AGRADECIMENTOS	13
PREFÁCIO	15
NOTA DA AUTORA	17
INTRODUÇÃO	21
Porquê Psicoterapia?	21
Porquê TriUno?	23
Porquê Psique?	24
Para quem?	25
Como está organizado?	26
CAPÍTULO I – PSICOLOGIA & PSICOTERAPIA	29
AFINAL O QUE É A PSICOTERAPIA?	29
Psicologia	30
Psicoterapia	32
PSICOTERAPIA OU CONVERSA DE CAFÉ?	38
Imparcialidade	39
Bagagem teórico-prática	41
O TEMPO EM PSICOTERAPIA	43
CAPÍTULO II – UNIDADE & CONTINUIDADE	47
TOTALIZAÇÃO VS. DESTOTALIZAÇÃO	49
Totalização	50
Átomo e Ponto	50
O espaço entre	52
O todo e as partes	56
Destotalização	63
Dedução ou Indução	67
O Bom e o Mau	71
Categorias e etiquetas	73
POLARIDADE VS. DUALIDADE	80
Polaridade	81

Polaridade e emoções	84
Linhas da Emoção	86
Sentido e Direção	92
Dualidade	96
“E” & “Ou”	97
CAPÍTULO III – PAZ & BEM-ESTAR	103
INTENSIDADE VS. PROFUNDIDADE	104
Intensidade	109
Intensidade das emoções	112
Temperamento, Personalidade e Caráter	117
Profundidade	127
Verticalidade e Tempo	128
Reservatórios psicoemocionais	138
Tipos de reservatório	143
Curva da Emoção	157
EQUILÍBRIO VS. HARMONIA	162
Equilíbrio	162
Neurose	165
Homeostase	167
Proporção e simetria	171
Harmonia	182
Harmonia e emoções	184
Paz	191
Paz como centro	192
A PAZ É ENTÃO, TUDO MENOS ESTÁTICA!	194
Dike, Eunomia & Eirene	195
Tempo	196
Espaço	196
Salaam & Shalom	200
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	205

ÍNDICE DE EXERCÍCIOS

EXERCÍCIO: Efeito bola de neve	60
EXERCÍCIO: Trazer o contexto	63
EXERCÍCIO: Destotalizando a comorbidade	66
EXERCÍCIO: Além do absolutismo	69
EXERCÍCIO: Matando sem destruir	73
EXERCÍCIO: Benefício da neutralidade	74
EXERCÍCIO: Uma Pessoa, Várias Partes	77
EXERCÍCIO: Diálogo entre as partes	79
EXERCÍCIO: Linha do tempo da vida	86
EXERCÍCIO: Linhas da emoção	92
EXERCÍCIO: Em que sentido	95
EXERCÍCIO: Em que direção	96
EXERCÍCIO: Oscilações quotidianas	108
EXERCÍCIO: Em perspetiva	123
EXERCÍCIO: Recipientes psicoemocionais	142
EXERCÍCIO: Curvas da emoção	160
EXERCÍCIO: Linhas da neurose	166
EXERCÍCIO: Lado bom, Lado mau	176
EXERCÍCIO: O caminho entre extremos	182
EXERCÍCIO: Harmonia dos estados emocionais	190
EXERCÍCIO: Paz no centro	202

AGRADECIMENTOS

A maioria das questões que aqui exponho foi-me trazida direta ou indiretamente pelos meus clientes e alunos. Mesmo aquelas que me chegavam sem palavras, levava-as comigo em pensamento. As suas demandas eram muitas vezes as minhas e algumas delas punham mesmo em causa o próprio ser humano, a minha crença nele e, portanto, a minha profissão e a capacidade (humana) de o ajudar. Mas era também com e através deles, e da sua generosidade de partilharem comigo as suas histórias de vida e as suas resoluções ou fracassos, que fui descobrindo as respostas às nossas perguntas, algumas mais efémeras, outras mais perenes.

Desta forma, quero começar por agradecer a cada um dos meus clientes e alunos (de hoje e de sempre) que foram e seguem sendo os meus verdadeiros professores...

Aos meus pais simplesmente por serem e estarem. Obrigada mãe, pela cumplicidade matriarcal e por todos os “abraços toscos” polvilhados de risadas. São deliciosos! Obrigada pai, pelo desejo de conhecimento que instigaste em mim e pelo constante estímulo intelectual e cognitivo.

À Helena Mineiro minha editora que decidiu aceitar este desafio num gesto de candura e confiança com toda a sua dedicação e profissionalismo. A publicação deste livro não seria possível sem ti. Obrigada Helena!

A Montsé minha amiga pela presença, pelas conversas, pela disponibilidade desde o primeiro momento, quando este livro ainda não era “livro”. Pelo teu cuidado e carinho absolutamente incomparáveis. Obrigada Montsé!

Ao David Boadella pela generosidade de partilhar com o mundo a sua teoria e a criação do Método Psicoterapêutico em Biossíntese que me ajudou a olhar a vida com outros olhos e me inspira a cada passo do meu caminho. É esse caminho com esse olhar que partilho aqui... Obrigada David pelo teu olhar e pelas nossas “viagens na maionese”!

À Tereza Paula pelas conversas infundáveis, inspiradoras, absolutamen-

te transformadoras e (extra)ordinárias que serviram de palco e berço a inúmeras ideias e conceitos que apresento neste livro. É realmente espantosa e única a melodia de pensamentos e reflexões que orquestramos juntas. Obrigada pela paciência e cuidado minucioso ao leres e corrigires o texto desta obra. Obrigada pelas apreciações técnicas e pelos elogios extasiantes. Obrigada pela maravilhosa orquestra intelectual que compões juntamente comigo nos trilhos deste caminhar, mas principalmente pelo amor e pela presença da tua existência na minha vida!

À Maria del Mar por tudo aquilo que transcende todas e quaisquer palavras... Nunca o termo “gratidão” foi tão difícil de traduzir em letras como aquela que tenho para te expressar. Este livro ia-se construindo em mim na medida em que eu me construía a mim mesma e a tua presença não só testemunhou cada passo desse processo, como também o espelhou, dando-lhe existência. Obrigada por teres visto aquilo que os olhos não alcançam e por teres escutado o que ainda não tinha voz! Obrigada por mo teres sussurrado baixinho com amor e delicadeza a cada olhar, a cada abraço teu! Obrigada, simplesmente por existires dentro e por seres parte da minha alma!

“Tenho pensamentos que se pudesse revelá-los e fazê-los viver, acrescentariam nova luminosidade às estrelas, nova beleza ao mundo e mais amor ao coração dos homens”

Fernando Pessoa

PREFÁCIO

Da mesma forma que não é nem sensato nem sábio separar a obra do seu criador, para compreender a obra que tem em mãos, não posso deixar de falar um pouco da Tati, como ela gosta de ser chamada.

Tenho o privilégio de a conhecer há cerca de 10 anos. A primeira vez que os nossos caminhos se cruzaram fiquei impressionada quer com a pessoa que acabara de conhecer quer com o seu curriculum. Já nessa altura ela estava determinada a ser Psicoterapeuta. Era impressionante ver aquela jovem a falar várias línguas e a estudar com notável brio como disso davam conta os cursos tirados pelo mundo fora: Ciência, Terapia, Cinema, Arte, Música...

Uma personalidade arrebatadora num corpo fino, esbelto e delicado, mas sem dúvida, cheio de pulsar. Determinada em fazer a diferença na investigação do Ser Humano e no estudo aprofundado de áreas distintas por forma a estabelecer associações verdadeiramente integradoras entre si. As suas muitas inquietações são as responsáveis pela vasta cultura geral que lhe conhecemos, uma genuína dança entre a Poesia, Filosofia, Artes, Ciência e Matemática... É assim que a Tati faz a verdadeira integração do saber e do sentir. E é assim também que nos faz sentir a vida, porque além da sua prática clínica, desde há muito (várias vezes ao ano) que a podemos encontrar em algum canto do mundo fazendo missões de voluntariado ou em ONG's. É impossível não sentir a sua energia, pois a Tati nunca passa despercebida.

Como ela própria relata em várias passagens desta obra notável, muitas vezes as perguntas são mais importantes que as respostas: a pergunta é um pulsar que está em movimento dando lugar a possíveis respostas, a um mundo cheio de espaço, tempo e possibilidades... Novas perguntas, novas portas e mais aprendizagem surge...

Compreender o corpo e os sentidos para além da consciência e deixarmos-nos afetar pelas perguntas do Ser humano nestes caminhos do desenvolvimento em que nada é linear, não é tarefa fácil, mas é possível.

Encontrarão nesta obra perguntas e possibilidades, aventuras da consciência e polaridades que conversam, que dançam entre esquemas, desenhos... e exemplos trazidos pela autora desde o mais profundo mistério que a assiste para explicar o Ser Humano e o seu incessante movimento, seja ele errático e coerente, absurdo ou brilhante na realidade tanto faz, pois seguirá sendo fascinante.

Desde o micromundo microscópico, atômico, celular, químico, genético e epigenético até ao macromundo, que vai para além do corpo, energético, quântico, filosófico, harmónico e equilibrado, a autora convida-nos a mergulhar nesta viagem do “TriUno”, mas não de uma forma passiva... Nada disso! Este é um livro que se pode ler em várias direções e é provável que se sinta a necessidade de “voltar” a vários excertos e esquemas para uma vez mais se refletir sobre os corredores da consciência por onde esta viagem a todos nos levará. Assim sendo, o leitor sentir-se-á ativo e coautor na construção e desconstrução do sentir, de conhecimentos e saberes, numa espécie de torrente interior que o atravessa.

Quando perguntei à Tati qual a sua intenção ao escrever este livro e a mensagem que queria com ele passar, ainda em fase embrionária, explicou-me que queria transformar o mundo das ideias, renovar conceitos, saberes e sentires, transmitir o que tem adquirido durante a sua vida e, sobretudo, durante a fase tão fértil enquanto psicoterapeuta, na qual tanto e tantas dimensões são tocadas.

Portanto, caro leitor, esta obra é um convite para que viaje até ao mais profundo labirinto humano do conhecimento e da paixão que a autora traz consigo, não só pelo Ser Humano, mas também pela vida que generosamente transforma neste canal de comunicação e possibilidades, para que também nós possamos fazer a nossa viagem interna e nos sintamos igualmente inspirados.

Bom respirar e sentir.

Deixe-se afetar.

Vamos viajar com a Tati pelas emoções...

Boa leitura!

Maria del Mar Cegarra Cervantes

NOTA DA AUTORA

A paixão pelos mistérios da alma humana remonta às minhas primeiras memórias.

Quem somos? Porque estamos aqui? De onde viemos e para onde vamos? Estas questões nunca deixaram de acompanhar a minha jornada de vida. Mas cedo percebi que a alma humana não pode ser explicada e, muito menos, transcrita para um pedaço de papel. Precisa ser vivida e experienciada por cada uma das nossas células para que possa realmente ser entendida. E assim fiz! E assim sigo fazendo: experimentando-me!

Para desvendar estes mistérios, viajo pelo mundo, toco e deixo-me tocar por tantas e tão diferentes culturas, diferentes olhares e costumes. Impregno-me de sabores, sons e odores de variadíssimas cores. Gravo na memória da pele as imagens que compõem o quadro das minhas experiências: desde o nascer do sol da abundância Escandinava ao pôr-do-sol da pobreza Berbere. Cada língua que aprendo traz com ela um significado diferente, uma melodia que desperta em mim diferentes sensações e com elas se faz o acesso a diferentes partes do meu Ser.

Não há ciência nem arte inútil no que toca à composição da alma. Visito e estudo todas quanto posso e, no final, descubro que todas estão realmente ligadas. Descubro que se completam e se complementam. E é extraordinário como todas e cada uma delas constituem matéria-prima para a construção da nossa Essência. Talvez por isso me tenha tornado psicoterapeuta!

Estudei Jazz e Cinema. Transitei por Medicinas Naturais e Complementares. Formei-me em Ciências Sociais e Humanas. Talvez buscasse uma teoria ou uma doutrina que albergasse a totalidade da alma. Mas não encontrei uma, encontrei várias! Sete anos depois, cinco de Pós-Graduação em Psicoterapia Somática em Biossíntese e dois de Especialização em Psicossomática e Epigenética, ensinaram-me que a resposta a esta pergunta não é linear, mas sim redonda. Transversal a distintas áreas do conhecimento e da ciência, da arte e da ficção. Abarca o mais arcaico e o mais vigente, o mais complexo e o mais simples. Atravessa gerações e cumpre-

se quer na matéria quer no espírito. Então, como reunir em mim todas as escolas, todas as culturas, todas as ciências e todos os saberes?... Afinal, se queria conhecer a alma humana, tinha de conhecer tudo de tudo. Apesar da minha ambição infinita, eu sabia que a minha capacidade de detenção era finita.

Para tal foi necessário transformar crenças. Adaptar a minha linguagem e o meu olhar para olhar o mundo sob uma outra perspectiva. Aprender a ver... E aprender a aceitar que a alma humana é, e sempre será um mistério, mas que é humana. Afinal, se queria conhecer a alma humana, tinha de conhecer um pouco de tudo o que faz dela humana. E assim procurei aproximar-me da minha própria humanidade, vivendo-a e experienciando-a numa partilha constante com aqueles que me rodeiam.

Ser-se humano é exercer a humanidade como profissão. Logo, nula é a distinção entre o que sou e o que faço. O ser que sou vai aprendendo com a psicoterapeuta que há em mim, assim como esta se vai enriquecendo com as experiências que esse eu (individual e indivíduo) adquire diariamente. No final, somos exatamente a mesma pessoa: a mulher e a psicoterapeuta. E é desta forma que sou completa e inteira! E é desta forma que aprendi a sentir o mundo!

Sem saber bem como, ia transformando conhecimento em sabedoria. Era uma digestão interna da associação de conceitos e experiências que adquiriam um sentido próprio e passavam a fazer parte de mim. Integrava todas as vivências no meu ser, "I would make them my own". E só assim as podia transmitir e ensinar. Cunhadas e transformadas por mim em mim. Afinal, não se pode ensinar aquilo que não se entende!

Através desta integração pessoal e transpessoal, os conceitos ganharam uma nova dimensão e uma expressão única. Hoje não consigo isolá-los uns dos outros, de questões do mundo atual ou das experiências do universo das relações humanas e sociais que vou recolhendo todos os dias. Então o psicoterapeuta é um colecionador de vivências, pensei eu.

Hoje sinto que a minha missão passa por reunir em mim, não a totalidade das experiências humanas, mas as experiências humanas da totalidade. E ainda todas aquelas a que o meu âmago consiga aceder, aprofundar e transformar em conhecimento e sabedoria. Este conhecimento não serve apenas para enriquecer a minha alma, pois um reservatório de água parada putrifica. É preciso fazê-lo fluir para crescer e ganhar vitalidade.

Transmitir e partilhar as vivências da minha alma é a minha segunda missão como professora e psicoterapeuta. E esta partilha não tem por que ser em palavras ou gestos. Percebi que reunir estas vivências em mim (ao integrá-las na pessoa que sou) é o suficiente para transparecerem naturalmente em tudo aquilo que digo ou faço. Esta foi uma das descobertas mais extraordinárias da minha jornada de vida até aqui. Não há como voltar atrás, ser o que se era ontem; ser-se menos do que se é hoje!

Então, este reservatório humano que eu sou, está à disponibilidade de todos os meus clientes e alunos, de todos aqueles com quem tenho o prazer de me cruzar. Mas não se fica por aqui, porque em cada contacto, em cada interação com cada um deles, o meu reservatório vai crescendo, vai-se enchendo. Sempre que existe nova matéria-prima, também novas ideias, novas sensações e novos conhecimentos se formam, pois cada um dos meus clientes e alunos é único e desperta coisas únicas em mim. Ao fazê-lo, a nova matéria-prima do reservatório que sou eu, vai-se moldando, adquirindo outras formas e outras cores que ficam disponíveis para mim e para eles. E juntos, mergulhamos à descoberta destas novas nuances da alma humana: a minha e a deles...

INTRODUÇÃO

Este livro começou a escrever-se em mim há muitos anos. Ou terei sido eu a (in)screver-me nele? Na verdade, ele traduz uma forma de estar no mundo. Talvez uma filosofia ou um estilo de vida. Mais do que um livro, mais do que um manual ou compêndio (psico)terapêutico, é uma aproximação à vida desde a Psicoterapia.

A proposta passava por saber até onde ia o alcance da memória das minhas vivências; aprender com elas; divertir-me e principalmente, honrar a oportunidade única de colocar em palavras as experiências de uma vida através de um olhar diferente, um olhar psicoterapêutico. A vida num grão de psicoterapia!

PORQUÊ PSICOTERAPIA?

Na verdade, o título deste livro poderia ser “A Vida num Grão de TUDO”, pelo menos “tudo” quanto um ser humano pode abarcar, sendo eu esse ser humano. Mas como saber tudo aquilo que guardamos em nós se isso não for questionado? E foi questionado! Desde sempre foi questionado, não tivesse eu a tendência de fazê-lo constantemente desde pequena. E não me refiro apenas à idade dos porquês, refiro-me à eterna curiosidade de conhecer a essência do mundo, do ser humano. Contudo, só quando comecei a dar consultas e a lecionar, me apercebi como o mundo se inscrevia em mim, pois tanto os meus clientes como os meus alunos me compeliavam generosamente (com as suas perguntas e as suas dúvidas) a buscar em mim as palavras, os esquemas, os conceitos, as ideias e filosofias que alimentavam as minhas respostas e que serviam de substrato à minha própria vida.

Eram e continuam a ser eles, os meus verdadeiros professores na arte de encontrar ferramentas e imaginação para explicar e fazer-me entender. De facto, é justo dizer que eles são coautores deste livro, porque é nas consultas e nas aulas que estas ideias vão tomando forma. Aliás, é com eles que estas filosofias ganham existência, ou consciência pelo menos, pois antes apenas existiam em mim sem que eu estivesse ciente de que estavam lá (e como estavam).