

LIGARE – CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

MARLUY CRISTINA L. F. NOGUEIRA

A IMPORTÂNCIA DE SE TRABALHAR O SOM EM
PSICOTERAPIA CORPORAL BASEADO NA MEDICINA
TRADICIONAL CHINESA

Presidente Prudente

2011

MARLUY CRISTINA L. F. NOGUEIRA

A importância de se trabalhar o som em Psicoterapia Corporal baseado na Medicina Tradicional Chinesa

Monografia apresentada como requisito parcial ao programa de especialização em Psicoterapia Corporal, ministrado pelo Ligare – Centro de Psicoterapia Corporal.

Orientadora: Odila Weigand

Co – orientadora: Marli Bonine

PRESIDENTE PRUDENTE

2011

Ficha catalográfica

Nogueira, Marluy Cristina L. F.

A importância de se trabalhar o som em Psicoterapia Corporal baseado na Medicina Tradicional Chinesa / Marluy Cristina L. F. nogueira; orientação Odila Weigand. Americana: Ligare, 2011.

Monografia do Curso de Especialização em Psicoterapia Corporal, ministrado pelo Ligare – Centro de Psicoterapia Corporal.

A você Marli, por ser tão dedicada e especial...

Quando a vi pela primeira vez em uma palestra na faculdade, me conquistou e despertou ainda mais em mim o desejo de me especializar em Psicoterapia Corporal, pelo seu carisma, força de vontade, determinação, capacidade, dom da partilha e do acolhimento. Seu temperamento suave e acolhedor são contagiantes. É visível o amor que irradia... Você é luz... E, que luz maravilhosa!!!!

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por estar sempre me abrindo às portas e trazendo até mim a concretização de meus objetivos, como fez trazendo para Presidente Prudente o curso de Psicoterapia Corporal que sempre foi meu sonho realizar.

A Marli Bonini, pela visível manifestação de carinho e dedicação ao desenvolver seu trabalho.

A Laine Maria Alves Pizzi pela sua capacidade e estímulo relacionado ao tema desta monografia o que me motivou ainda mais na pesquisa.

A Odila Weigand, Liane Zink e Heiner Steckel por serem meu ideal de “Ego profissional” pela competência, dedicação e experiência.

A Ana Silvia Limeirinha, Carlos Marano, Maria Christina Souza Soares e Sonia Kalil... Não é possível nos esquecermos de vocês, pois marcaram nossas vidas também pela competência, dedicação e carinho com que partilharam conosco os seus conhecimentos. Vocês são demais!!!!

A minha família pelo apoio nesta jornada e pela compreensão devida a minha ausência. Amo muito cada um de vocês!!!!

SUMÁRIO

RESUMO.....	VI
INTRODUÇÃO.....	1
Princípio da Medicina Tradicional Chinesa.....	1
DESENVOLVIMENTO.....	3
A Estrela dos Cinco Movimentos.....	9
Reich: Conceitos sobre bioenergia.....	18
CONCLUSÃO.....	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo trazer esclarecimentos do paralelo existente em Medicina Tradicional chinesa e psicoterapia corporal com o intuito de ampliar conhecimentos, ter uma visão mais global do paciente, potencializar a atuação profissional e conseqüentemente o resultado. Irei abordar temas relacionados à estrela dos cinco elementos (cinco movimentos), aos órgãos correspondentes a esta estrela, suas características, emoções e sons relacionados a estes órgãos, que se praticados poderão ajudar a reequilibrar os órgãos internos e o ser humano como um todo. Por exemplo – um dos órgãos presentes na estrela é o fígado. A emoção correspondente é a raiva. Se o fígado estiver desequilibrado energeticamente deixa a pessoa com raiva, se a pessoa estiver com raiva, irá desequilibrar o fígado e, como fazer para reequilibrá-lo? Gritando, ou seja, quando a pessoa grita equilibra o órgão responsável pela emoção da raiva que é o fígado. Achei bastante interessante estes conceitos por isto os abordarei aqui, para potencializar a execução dos sons durante um atendimento de psicoterapia corporal, pois se tenho um conhecimento maior de sua importância, não negligenciarei sua execução e o resultado será muito mais efetivo. Outro fato bastante interessante que vou explorar é possibilidade de fazer uma associação: caracterologia e medicina chinesa, ou seja, o tipo fólico, tipo fálico-narcisista, tipo histérico, tipo oral, tipo anal, podem ser associados à mesma estrela dos cinco elementos: elemento água, elemento madeira, elemento fogo, elemento terra, elemento metal, cada um com suas características próprias e seus sons respectivos. Enfim, discutirei assuntos que possuem pontos em comum entre a Medicina Tradicional Chinesa e Psicoterapia Corporal, mas evidenciarei a importância de se trabalhar com os sons em Psicoterapia corporal embasada em conhecimento da Medicina Tradicional Chinesa.

PALAVRAS - CHAVE: Emoções, sons, caráter, Estrela dos Cinco Elementos, Análise Bioenergética, Medicina Chinesa.

INTRODUÇÃO

Formada em fisioterapia e iniciando a faculdade de psicologia já tinha uma certeza: fazer especialização em psicoterapia corporal, pois assim estaria somando meus conhecimentos e agregando-os. Durante a faculdade de psicologia então iniciei o curso de psicoterapia corporal. Despertou também em mim o interesse em fazer pós-graduação em acupuntura e fui fazendo durante a faculdade de psicologia estas duas especializações. Foi muito interessante perceber como elas “falam a mesma língua”, como se complementam e como tem a ver com a maneira de Reich ver o ser humano, como afirma Campiglia (2004, p. XI): “A maneira funcional de ver o ser humano, a indivisibilidade do corpo e da mente, os tipos caracterológicos e os níveis energéticos de Reich estavam de pleno acordo com os elementos ou símbolos da Medicina Chinesa”.

A partir daí, pensando em minha monografia para a conclusão da especialização em psicoterapia corporal, despertou o interesse em desenvolver um assunto sobre este paralelo e, principalmente sobre o porquê de se trabalhar com os sons, visto que podemos atuar e promover uma potencialização do resultado favorável com o grito, gemido, choro, gargalhada e até mesmo com o canto. A medicina tradicional chinesa tem uma explicação bastante interessante sobre eles, pois trabalha em cima da estrela dos cinco elementos, relacionada aos cinco órgãos, com suas emoções correspondentes e com a forma de equilibra-los até mesmo a partir de um som, tema bastante interessante que abordaremos a seguir. Farei também relação da caracterologia de Reich com esta estrela dos cinco elementos, ou cinco movimentos. A Medicina Chinesa proporciona o resgate dessa integração mente e corpo, conceitos sobre energia que vem ao encontro da abordagem da psicoterapia corporal.

“A medicina Chinesa estuda a saúde do homem que está em constante mutação, sempre em busca de novos pontos de equilíbrio. Esse é o dado inicial e crucial da Medicina Tradicional Chinesa: a mutação e o movimento energético. Aprender pontos de acupuntura e algumas fórmulas não capacita ninguém a tratar pela Medicina Tradicional Chinesa. Quem a deseja praticar precisa de “presença” e atenção para perceber os sutis movimentos e mudanças que ocorrem a todo o momento nos pacientes e no ambiente”. (CAMPIGLIA, 2004, p. XII)

PRINCÍPIO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Segundo a teoria da Medicina Chinesa, as estruturas do organismo se encontram em equilíbrio pela atuação das energias Yin (negativas) e Yang (positivas), assim se estas energias estiverem em harmonia, o organismo se encontrará em equilíbrio e estará com saúde, pois é o desequilíbrio destas energias que geram a doença. Segundo Wen (1987, p. 10): “A arte da acupuntura visa, através de sua técnica e procedimentos, a estimular os pontos reflexos que tenham a propriedade de restabelecer o equilíbrio, alcançando, assim, resultados terapêuticos”.

De acordo com Jia (2004), os médicos chineses, há mais de 50 anos, acreditam que a saúde não é só a ausência de doenças, mas sim o equilíbrio harmônico do ser humano como um todo. Ainda segundo este autor um dos pilares do pensamento chinês, o Confucionismo, sugere que quando o homem usa corretamente seu corpo e sua natureza preservando bons costumes de alimentação vestimenta e moradia, ordem e harmonia são mantidas, e se isso não acontecer a doença ocorrerá. O segundo pilar do pensamento chinês, o Taoísmo, representa a ideia da coexistência harmoniosa do ser humano e a natureza. O Taoísmo é a base para técnicas de respiração profunda. O terceiro pilar do pensamento chinês, o Budismo, é uma filosofia de vida – “Evitar o mal, fazer o bem, purificar a mente”. Com certeza através destas reflexões poderemos enquanto terapeutas corporais ampliar nosso conhecimento e conseqüentemente potencializar nossa atuação enquanto profissionais e alcançar melhores resultados na vida de nossos clientes.

DESENVOLVIMENTO

1. MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A Medicina Tradicional Chinesa é uma ciência contagiante, pois como questiona Jia (2004, p. 9): “Como esta ciência que aborda a vida com tanta simplicidade pode ter sido criada há mais de 3200 anos e a cada tratamento se apresentar tão profunda e revolucionária como a mais recente das descobertas?”

A finalidade da Medicina Chinesa ainda de acordo com o autor Jia (2004, p. 89):

[...] Realizar a melhor adaptação possível do indivíduo ao meio ambiente como um todo. Para se alcançar essa meta, o paciente desempenha um papel importante e ativo. Na concepção chinesa, o indivíduo é responsável pelo auto cuidado, pela manutenção de sua própria saúde e até, em grande parte, pela recuperação da saúde quando o organismo está desequilibrado. O médico participa desse processo, mas o paciente é o principal responsável.

Os médicos chineses há mais de 5.000 anos acreditam que a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas sim o equilíbrio do ser humano como um todo. De acordo com Jia (2004, p. 13): “A Medicina Tradicional Chinesa procura concentrar-se em trazer os sintomas orgânicos internos de volta à harmonia, fortalecendo os mecanismos e permitindo que o corpo cure a si próprio”. Segundo a filosofia oriental, citado pelo autor, o desequilíbrio é parte dos processos vitais, pois nada é permanente. Cada ser humano traz dentro de si um conjunto único de energias que se manifestam por meio dos canais por onde elas fluem, chamados de meridianos. Este fluxo energético está passível de se desequilibrar, desarmonizar. Com o passar do tempo o que era Yang dá formação ao Yin, enquanto este dá origem ao Yang. Tudo é dinâmico, tudo é mutável. Scilipoti, (1996, p. 154), traz uma afirmação interessante a respeito das energias Yin e Yang: “” Por Deus! O universo nada mais é que uma massa formada por ideias”. Yang é o princípio causal, ativo, criativo: vida; Yin é o princípio resultante, passivo, destrutivo: morte. O universo é uma oscilação de forças referentes, comumente, a Yin e Yang”.

Partindo do princípio que o ser humano está constantemente em mutação e que precisa buscar seu ponto de equilíbrio, através do movimento energético para restabelecer sua saúde, princípio básico também da psicoterapia corporal e que o desequilíbrio entre as energias Yin e Yang geram doenças, os métodos de tratamento da Medicina Chinesa visam à restauração do estado de equilíbrio entre esses dois elementos. Segundo Wen (1987, p. 20):

“Na acupuntura, os pontos que se localizam no lado direito podem ser utilizados no tratamento das doenças do lado esquerdo do corpo, e vice-versa. Os pontos da porção baixa do corpo podem ser utilizados no tratamento de alguma doença na parte superior do corpo, e vice-versa. Todos estes métodos baseiam-se em conceitos de que o corpo é um todo, e o objetivo da Acupuntura é justamente o reajuste da relação Yin-Yang, promovendo assim uma melhor circulação de QI (energia) e do sangue.”

De um modo geral, de acordo com Jia (2004) Yang é tudo o que é animado, que está em movimento, que corresponde a uma ação, cujas capacidades se desenvolvem, é energia que flui para o exterior, ascendente, quente, luminoso e funcional. O Yin é tudo o que está em repouso, tranquilo, cujas funções decrescem, é energia que flui para o interior, descendente, frio, sombrio e material. Para se viver em harmonia é indispensável contrabalancear o Yin e o Yang, é saber equilibrar estas forças opostas através da percepção do constante movimento de transformação e da capacidade de adaptação a essas constantes mutações. A cultura chinesa fundamenta-se na dualidade entre o yin (receptivo) e o Yang (expansivo) e tudo sofre ação desta dualidade. Jia (2004, p. 28) complementa: “Esta dualidade é apenas aparente, são como as duas faces de uma mesma moeda, de uma mesma realidade”.

Wen (1987, p. 18) apresenta um quadro para facilitar a compreensão:

	NATUREZA	CORPO HUMANO	CARACTERÍSTICAS DAS DOENÇAS
YANG	Sol, dia, céu, homem, verão, calor, sul, morte.	Superfície (externa), região dorsal, porção supra diafragmática e vísceras energéticas.	Agitada, forte, quente, seca, hiperfuncionante, aguda.
YIN	Lua, noite, terra, mulher, inverno, frio, leste, oeste.	Região profunda (interna), região central, porção infradiafragmática, cinco órgãos, sistema sanguíneo.	Calma, fraca, fria, úmida, hipofuncionante, crônica.

Através deste pensamento fica bastante claro o quanto devemos enquanto terapeutas corporais ficar atentos aos bloqueios energéticos, o quanto devemos desenvolver o feeling, sensibilidade para perceber a sutil movimentação desta energia, para posteriormente trabalhar com o intuito de mobilizá-la, fazê-la circular promovendo o equilíbrio entre estas duas forças, e conseqüentemente levando o individuo a saúde física e psíquica. Esta movimentação da energia ocorre também em nível de ambiente e não podemos negligenciar este conhecimento. Wang (2001 p. 36) afirma: “Todas as coisas sobre a terra e no espaço se comunicam com as energias Yin e yang. O ser humano é um pequeno universo, já que o corpo humano tem tudo que o universo tem”. Cunha (2006) cita algo também bastante interessante em seu livro - A Maxoterapia Japonesa, que nos faz pensar sobre a importância de estarmos atentos a nossa energia enquanto atendemos nossos clientes: “Segundo o livro “O Tao da Física” de Fritjof Kapra, a mente humana possui a capacidade de influenciar as micropartículas. Isto pode significar muito se nos dedicarmos a prática da meditação enquanto tratamos.” (CUNHA, 2006, p. 67). Se dedicar à meditação, de acordo com o autor, é direcionar o pensamento em curar o paciente enquanto o trata.

Há no universo uma coisa poderosa, que nos anima e estrutura os pequenos detalhes, nós a chamamos de força vital. Para Jia (2004), erramos ao usar este termo, o nome correto é Qui, que por falta de uma interpretação melhor, foi traduzida por “Energia”. A correlação de Qui com energia foi baseada na ideia de Qui ser tanto onda material, substancial como emanção radioativa, como uma onda sutil. Através da observação da condensação e evaporação da água e outros fenômenos da natureza chegaram à conclusão de que a matéria nada mais é do que energia solidificada, concentrada. O autor nos fala que Einstein escreveu que a teoria da relatividade demonstrava que matéria e energia não tinham significados distintos. Uma questão trazida pelo autor, Jia (2004, p. 52): “A energia vital é de natureza elétrica ou a eletricidade humana é uma manifestação de energia vital?” Este questionamento surgiu devido conhecimento das ondas eletromagnéticas irradiadas pelo ser humano que se correlacionam com alterações psicossensoriais e metapsíquicas do cérebro. A circulação de Qui enfraquecida resulta em uma maior condensação, tornando-se mais denso, podendo adquirir forma material como massas ou tumores.

Na Medicina Chinesa o Qui dos seres humanos é formado por Energia Ancestral e Energia Adquirida. Ainda segundo Jia (2004), a energia ancestral é a força transmitida pelos pais, a hereditariedade responsável pela perpetuação da espécie que se manifesta como energia essencial e atua desde o momento da concepção sendo responsável pelo feto. Esta sofre influência das condições maternas, idade, alimentação, uso de drogas, viroses, etc. A Energia Adquirida,

atua a partir do meio ambiente e é assimilada basicamente pela respiração e pela alimentação. A energia dos alimentos e ar nutre nossa mente e forma a matéria, responsável pelo desenvolvimento físico.

Campiglia (2004, p. 17) afirma: “Qui é a energia que circula nos meridianos, é a chama que mantém a vida e põe os seres em movimento. Qui é o próprio movimento, é a força vital, é um fio condutor”. Qui é a energia que flui dentro do corpo, que circula no universo, meio ambiente e entre as pessoas. Este é um conceito que insere o indivíduo como parte do sistema em que vive. Esta energia não pertence só ao ser humano, mas também ao ambiente e, como o Qui circula em tudo, um pode marcar o outro, ou seja, o indivíduo pode marcar o ambiente em que vive e o ambiente em que vive pode marcá-lo. Ainda segundo a autora, em MTC (Medicina Tradicional Chinesa), o Qui tem diversos nomes e diversas formas de apresentação: Qui ancestral ou energia herdada dos pais, Qui dos alimentos ou energia dos alimentos, o Qui de defesa, que impede o adoecimento, o Qui do tórax, ligado a respiração, etc. todas são funções dessa energia que está em todos os seres vivos, no corpo, no universo, no microcosmo e no *macrocosmo*. Campiglia (2004, p. 17) coloca:

“Fica claro, assim, que não há como dividir a energia mental da física, pois são apenas dois aspectos do mesmo Qui. Se o Qui é deficiente, ele o será para o plano mental e para o físico: a pessoa cronicamente doente é também astênica e deprimida mentalmente. Se o Qui está em excesso, haverá hiperexcitação psíquica e aumento da energia motora, ou ainda, gastrite, insônia, agressividade, calor, etc. Se houver um bloqueio em sua circulação, a sensação do “Qui estagnado” ocorrerá tanto no plano físico (exemplo: formação de massas, tumores, edemas), como no psíquico, com sintomas de irritabilidade, angústias, etc., ou seja, o Qui afeta o organismo como um todo, sendo que, em alguns momentos, a pessoa pode apresentar alterações emocionais, em outros, mentais e em outros, físicas, mas é perfeitamente normal que as alterações ocorram em todos esses níveis concomitantemente, uma vez que o Qui está em tudo”.

Campiglia (2004, p. 18), nos fala de uma das grandes contribuições de Reich que vem ao encontro de ideia anterior, que é a interação entre físico e psíquico:

“Foi a ligação clara que estabeleceu entre os processos psíquicos e as sensações e impulsos vegetativos do corpo. Percebeu que uma experiência psíquica poderia provocar resposta somática, produzindo mudança permanente em algum

órgão ou parte do corpo. Ele concordava com o fato de que, se a energia libidinal não fosse liberada, levava a angústia e formação de neurose e a estase da libido, por sua vez, perpetuava as neuroses, mas foi sua afirmação, de que estas neuroses estão profundamente ancoradas no corpo, o grande passo que imprimiu marca na sua abordagem e tratamento de doenças psíquicas. Reich passou a trabalhar, então, com o que chamou de correntes vegetativas, como forma de lidar com as neuroses e com as resistências em terapia. Para ele, a libido bloqueada alteraria a regulação de todo o funcionamento do organismo. Modificaria, em última análise a “regulação bioenergética”. A terapia reichiana utilizava-se de massagens e respirações para ajudar a liberar esses nós de energia, desse modo, trazendo a tona conteúdos não acessados normalmente pelo método freudiano de livre associação de ideias. Reich expandiu a ideia de libido para a ideia de “orgônio”. A partir de suas experiências com protozoários em laboratório, chegou à conclusão de que a fórmula usada para descrever as correntes vegetativas do corpo humano: tensão-carga-descarga-relaxamento, seria a mesma presente nos protozoários. Assim, a força que orientava os organismos vivos possuía algo comum a todos eles. Orgônio seria, igualmente, uma energia de origem sexual, mas com características universais, ou seja, estaria presente não só no homem, mas também em seu meio. Orgônio passou a ser conhecido como Energia Vital.”

Do ponto de vista da MTC, Campiglia coloca que o Qui em excesso ou deficiente pode causar a doença e a doença pode causar alterações de Qui, e pode estar ligada a energia sexual reprimida ou não ter nenhuma relação com estas questões sexuais e sim fazer parte de outro processo de adoecimento. O Qui movimenta o homem em direção ao mundo. O Qui molda e aquece o homem, torna-o mais ou menos neurótico. Liberta e prende. O Qui proporciona a formação de estrutura psíquica. O Qui deficiente, ou seja, com pouca energia apresenta suscetibilidade a invasão de conteúdos externos, ameaçadores, como no caso da paranoia. O Qui excessivo pode bloquear a energia circulante e tornar o indivíduo indiferente à dor do próximo, como nas atitudes narcísicas patológicas. O Qui circulante pode gerar criatividade, mas em estado de hiperexcitação sem descarga como na histeria pode perder-se. Com este olhar é possível entender as necessidades do indivíduo e seu funcionamento energético, para fazer melhor uso dessa energia. É importante então conhecer a origem de um distúrbio psíquico para evitar que ele continue causando a doença e mantendo o desequilíbrio energético, pois é o ponto chave do tratamento. Oferecendo novas possibilidades de funcionamento energético

podem-se mudar os padrões de comportamento do paciente levando-o a movimentos em relação à vida, a cura e conseqüentemente a saúde.

Para Jia (2004), a essência da saúde na Medicina Chinesa, é a harmonia holística, um equilíbrio entre corpo e mente, homem e universo, interior e exterior, repouso e exercício, trabalho e descanso, plano espiritual e somático, harmonia mental, emocional, física, de desenvolvimento psicológico, orgânico, do meio ambiente, do Eu; na alimentação, na vida sexual, nas mudanças climáticas, na vida emocional e afetiva. Este equilíbrio acontece através do fluxo do Qui, dos aspectos Yin e Yang contido numa inter-relação dinâmica e individual obedecendo às transformações geradas pelos Cinco Movimentos. Não é possível afirmar que o equilíbrio é igual para todos, porque é diferente a necessidade de descanso, alimentação, adaptação ao meio ambiente de um indivíduo para outro. A necessidade de energia varia de um indivíduo para outro. Pode variar também em um mesmo indivíduo, dependendo do ritmo de trabalho e alteração do consumo de energia. As emoções também podem desequilibrar o fluxo de energia dos órgãos e vísceras causando doenças, devido ao predomínio energético de um sobre o outro, desarmonizando o Yin e o Yang. O inverso também pode acontecer, ou seja, o desequilíbrio entre os Órgãos e Vísceras influenciarem as emoções. De acordo com o autor, A Medicina Ocidental considera as emoções como influência secundária sobre os órgãos, enquanto na Medicina Chinesa tem grande importância nas causas de patologia a tríade inseparável: Mente, Corpo e Essência. Na medicina Tradicional Chinesa o desequilíbrio emocional vincula-se a formação e transformação de Qui, aos seus distúrbios e obstrução na sua circulação e na circulação do sangue. Então, A Mente e Corpo são incorporados e inseparáveis e as emoções podem ser causa e efeito de uma desarmonia. A capacidade que cada indivíduo tem de lidar e interpretar as emoções interfere no surgimento das doenças.

Jia (2004), afirma ainda que os cinco movimentos ocorrem em todas as células e sistemas do organismo e, quando estes se desequilibram inicia o processo de adoecimento. A parte mais afetada, ou o órgão ou sistema mais afetado, determinará o padrão de doenças e suas manifestações físicas e mentais.

Os padrões de funcionamento do corpo, assim como as doenças foram agrupados em torno de cinco elementos: Água, Madeira, Fogo, Terra, Metal, que contem em si, cinco movimentos energéticos diversos. Campiglia (2004, p.11) nos faz um resumo sobre estes movimentos, ações:

“O movimento Fogo é multidirecional, como um estouro. Sua imagem é de um raio. Sua função é culminar, chegar ao máximo, e sua dinâmica é a da explosão. O Fogo, na MTC, está associado ao Coração, ao Sangue, Ao intestino Delgado, a alegria, ao verão, a fala e ao espírito. O movimento da

Madeira pode ser corretamente traduzido pelo movimento da árvore. A árvore evoca algo que brota e cresce que tem maleabilidade, movimento e flexibilidade, ao passo que madeira remete a ideia de algo duro, fixo e linear: o movimento da madeira é vertical, em direção ao alto. Sua função é a de elevar, sua dinâmica é a de projeção. Madeira no MTC, esta associada ao Fígado, a Vesícula Biliar, a raiva, a primavera, aos olhos e a alma. Fogo e Madeira (árvore) são movimentos Yang; para cima e para fora. Água e Metal são movimentos Yin; para baixo e para dentro. Antes de iniciar a “inversão” dos movimentos Yang em movimento Yin, há um período de relativa estabilidade, uma pequena pausa que se chama Tu. Traduzido como Terra, Tu é na verdade, o símbolo de um altar, que fica ao centro de um templo. Ou seja, Tu quer dizer centro, um limite entre o céu e a terra, entre o mundo interno e externo. Sua função é a transmutação e sua dinâmica é a de centrar, de fixar. A terra, na MTC, é representada pelos órgãos, Baço, Pâncreas e Estômago, pela reflexão, pela digestão, pela boca e pelos pensamentos. O movimento de Metal corresponde a um retorno, com a formação de uma superfície lisa e brilhante. Seu ideograma Jin mostra a separação do puro e do impuro, a estratificação. Sua função é a diferenciação e sua dinâmica, a retração e a decantação. O Metal, na Medicina Chinesa, está ligado ao Pulmão e ao intestino Grosso, a respiração e a absorção de energia (bem como sua distribuição no corpo), a tristeza, ao outono, ao nariz e aos instintos. O ideograma para Água, Shui, é a imagem da confluência, conduzindo a aproximação, a compreensão e a oscilação em torno de um eixo. Sua função é a regeneração e sua dinâmica é a descida. A Água, na MTC é representada pelos Rins e pela Bexiga, pela “bateria energética” do homem, sua vitalidade e ancestralidade, pelo medo, pela adaptação, pelos ouvidos, pelo inverno e pela força de vontade.”

2. A ESTRELA DOS CINCO ELEMENTOS, AS EMOÇÕES E SONS CORRESPONDENTES.

Jia (2004) considera cinco emoções relacionadas a sete sentimentos que se aliam aos órgãos e vísceras e suas funções, interferindo na harmonia, podendo causar patologias, alterar o comportamento do indivíduo e desequilíbrio emocional. Aqui citarei apenas as cinco emoções relacionadas com a estrela dos cinco elementos, ou cinco movimentos:

2.1. Raiva

Esta emoção determina o comportamento de agressão, levando a pessoa ao ataque, do tipo ofensivo ou defensivo. A raiva afeta o Fígado e causa um distúrbio na função de drenagem e a energia do Fígado sobe em sentido contrário. Esta alteração energética, ou seja, a falta de energia do Qui do Fígado esta associada com a depressão e frustração e isto ocorre quando há muita repressão de emoções, principalmente a raiva. A raiva contida leva o individuo a aparentar submissão e depressão mental prolongada decorrente de ressentimento. A fúria faz o Qui aumentar, ascender e gerar muitos sintomas que se manifestam na cabeça. Dor de cabeça, rubor facial, sede, gosto amargo na boca, aumento da frequência cardíaca, respiratória, pressão arterial e oxigenação do cérebro são os sintomas apresentados. O sangue, na raiva, flui para as mãos para facilitar o ataque e agredir o inimigo; os gestos e movimentos são ofensivos. De acordo com o Jia (2004, p. 141):

“Pesquisadores afirmam que pessoas agressivas têm frequentemente baixo nível de atividade nos lobos frontais, áreas que restringem a ação impulsiva e fornecem sabedoria e se isto não estiver adequadamente funcionando não serão inibidos os sentimentos de raiva.”

O Estômago e Baço podem ser agredidos se a raiva ocorrer na hora da refeição. A expressão da raiva é o grito e o movimento é de arrancar. Se o Fígado estiver com sua energia alterada leva o individuo a sentir a emoção da raiva. Se a pessoa estiver com raiva vai afetar o Fígado, através da alteração de seu movimento energético. O som correspondente a este órgão é o grito, portanto se o indivíduo gritar, ou seja, expressar sua raiva através do grito estará liberando-a e resgatando o equilíbrio do fígado e conseqüentemente sua saúde.

2.2. Alegria

É uma emoção positiva, que faz valer a pena viver, pois causa prazer, sensação de leveza, felicidade, contentamento, satisfação, principalmente após a resolução de um processo de frustração. Alegria não é uma emoção patológica, mas o seu excesso pode ser causa de patologia, porque lesa o coração, dispersando o Qui do coração, tornando os pensamentos confusos, a mente desnorteada e perdida. São as pessoas que riem a toa, falam demais, ou muito pouco, não conseguindo se fazer entender. A fragilidade da mente

pode ser vista como palidez, apatia, falta de vontade e alegria de viver. O medo contrai o coração enquanto que a alegria em excesso tende a expandi-lo totalmente. Se o coração for perturbado, não consegue armazenar o Shen (mente) e podem ocorrer estados de depressão e mania. Para definir um distúrbio causado por excesso de alegria, muitas vezes usamos o termo mania, onde é frequente o bom humor se transformar em arrogância, o erotismo se tornar exagerado e o sono se tornar desnecessário. Quando estamos excitados, eufóricos não conseguimos nos expressar com facilidade. O riso se transforma em um ruído involuntário que desvia a atenção da pessoa que está falando, evitando prosseguir. Jia nos coloca (2004, p. 143):

“A felicidade está relacionada com a atividade do hemisfério esquerdo do cérebro, enquanto as emoções negativas estão associadas ao hemisfério direito, excesso de dopamina causa a mania ativando o córtex pré-frontal. Alta atividade nesta área do córtex cingulado está ligada aos sintomas de superexcitação, euforia e excesso de confiança que denominamos de mania.”

Se o Coração estiver com sua energia alterada leva o indivíduo a sentir alegria ansiosa (ou excessiva). Se a pessoa estiver com a alegria ansiosa, vai afetar o Coração, através da alteração de seu movimento energético. O som correspondente a este órgão é o riso, portanto se o indivíduo rir, ou seja, expressar sua alegria excessiva através do riso estará liberando-a e resgatando o equilíbrio do coração.

2.3. Preocupação

Preocupação é uma ideia fixa que absorve a mente, gera uma inquietação e está relacionada com a obsessão, pensamentos profundos e racionalização excessiva. Devido aos excessos de racionalização do tempo, obsessão pelo sucesso, status e cumprimento de objetivos da sociedade moderna, surge uma sensação de desconforto físico, inquietude devido à sensação de que algo ruim poderá acontecer, o pensamento se torna repetitivo e a preocupação se torna patológica. A obsessão altera a consciência. É no hemisfério direito do cérebro que os processos neurais da preocupação residem. Segundo Jia (2004, p. 145):

“A preocupação estanca e esgota o Qui do Baço Pâncreas que não tem força para efetuar sua função de transporte e transformação, favorecendo a formação de Energias turvas, causando cansaço, diarreia e anorexia. A preocupação

também diminui o Qui do Pulmão causando ansiedade. Muitos indivíduos apresentam ombros arqueados e rigidez do pescoço devido à interrupção de Qui do Pulmão. A desarmonia causada no Qui do Baço Pâncreas leva a um processo maior de turvacidade, onde se pode observar estreita relação entre a turvacidade e a obsessão, pois ambas as manifestações não permitem maior expansão da Energia.”

Se o Baço Pâncreas estiver com sua energia alterada leva o indivíduo a apresentar preocupação. Se a pessoa estiver preocupada vai afetar o Baço Pâncreas através da alteração de seu movimento energético. O som correspondente a este órgão é o canto, portanto se o indivíduo cantar, ou seja, expressar sua emoção através do canto estará liberando a preocupação e resgatando o equilíbrio do Baço – Pâncreas.

2.4. Tristeza

De acordo com Jia (2004, p. 145): “A tristeza é uma privação da alegria e da vontade de viver. Favorece um ajuste a uma grande perda como uma decepção importante ou a morte de alguém”. Com a tristeza ocorre perda de entusiasmo e de energia. A depressão pode variar de acordo com o grau, ela pode se apresentar apenas como um leve estado de desmotivação, uma melancolia moderada, embotamento dos sentimentos e até mesmo apresentando choro inconsolável. No caso de depressão profunda as funções metabólicas do corpo diminuem, a pessoa se sente impotente, com diminuição da capacidade de concentração, alteração de memória, culpada, com sentimentos de desespero, perda ou aumento de peso, fadiga, perturbação do sono (despertar precoce ou excesso de sono), alterações de desejo sexual, amenorreia. Como tudo na vida tem uma intenção positiva, no caso da tristeza o autor coloca que “ela pode causar uma dor tão profunda que serve de arranque e motivação para mudar. Tem a função de nos realinhar e reavaliar”.

“No cérebro a tristeza está relacionada com um aumento de atividade da amígdala esquerda e córtex frontal direito e diminuição da amígdala direita e córtex frontal esquerdo. A tristeza se relaciona a diminuição de neurotransmissores e enfraquecimentos da capacidade de transmissão das mensagens. A tristeza enfraquece o Qui do Pulmão, levando a deficiência de Qui do Pulmão, através da agitação e contração no Coração. Pode manifestar-se como dispneia, cansaço, choro. Nas mulheres a deficiência de Qui do Pulmão pode levar a deficiência de formação de sangue e a quadros de

amenorreia. A deficiência de Qui do Pulmão também acarreta em alteração hormonal. Um excesso de tristeza leva a quadros depressivos do Shen (mente)". (JIA, 2004, p. 146)

Se o Pulmão estiver com energia alterada leva o indivíduo a sentir a emoção da tristeza. Se a pessoa estiver triste vai afetar o Pulmão através da alteração de seu movimento energético. O som correspondente a este órgão é o choro, portanto se o indivíduo chorar, ou seja, expressar sua tristeza através do choro estará liberando-a e resgatando o equilíbrio do pulmão e conseqüentemente sua saúde.

2.5. Medo

O medo está ligado a autopreservação da espécie e a sobrevivência. O ser humano pode passar por várias situações que faz com que ele se sinta ameaçado: fobia de altura, de animais, tempestades, escuridão, estranhos e confinamento entre outras. O medo não é uma experiência boa de ser vivida, pode ser breve como um susto ou mais intensa e duradoura. É acompanhada de um impulso de fuga ou paralização para enfrentar o inimigo e pode ser desencadeada por estímulo persistente e muitas vezes virtual, prolongando a sensação de medo, levando a ansiedade e ao estresse. Quando estas sensações são intensas pode provocar a síndrome do pânico (desespero ou sensação de morte iminente sem causa aparente). Ocorre aumento da frequência cardíaca, respiratória, produção de glicose, sudorese e pode ocorrer vasoconstrição cutânea com o intuito de aumentar e distribuir o sangue pelas pernas para facilitar a luta ou a fuga do indivíduo, empalidecendo o rosto. O som do medo é o grito ou o choro. Jia (2004, p. 148), afirma:

“A amígdala é o botão disparador dos estímulos do medo. Os estímulos desencadeadores do medo chegam à amígdala através do tálamo e mesencéfalo, distribuem os circuitos para o hipotálamo ativando os circuitos de comando do sistema nervoso autônomo, endócrino e imunitário. Resulta também uma reação de alarme geral proveniente da ativação difusa do córtex cerebral. Todas estas vias neuronais acionam as memórias armazenadas no hipocampo e amígdala. Alguns autores sugerem que o hipocampo é o celeiro das memórias conscientes e a amígdala as inconscientes. Quando há uma rememoração do fato original que desencadeou a resposta de medo a amígdala produz uma reminiscência física, surgindo ações fisiológicas. O medo poderá ser vago ou intenso, como pânico, podendo ser proveniente de um estímulo consciente,

apresentando-se na forma de fobia. Hormônios neurotransmissores são liberados durante esse processo, favorecendo a excitabilidade da amígdala e disparando a rota rápida de ação. Na Medicina Tradicional Chinesa o medo faz o Qui do Rim descender relaxando os esfíncteres causando incontinência urinária e anal.”

Se o Rim estiver com energia alterada leva o indivíduo a sentir medo. Se a pessoa estiver com medo vai afetar o Rim através da alteração de seu movimento energético. O som correspondente a este órgão é o gemido, portanto se o indivíduo gemer, ou seja, expressar seu medo através do gemido estará liberando-o e resgatando o equilíbrio do Rim e se tornando mais saudável.

Para facilitar a compreensão do assunto mencionado acima, reproduzo este quadro de Wen (1987, p. 22) de classificação dos cinco elementos no corpo humano:

Cinco elementos	Órgãos	Vísceras	Órgãos	Tecido	Emoção	Som
Madeira	Fígado	Vesícula Biliar	Olhos	Tendão	Raiva	Grito
Fogo	Coração	Intestino Delgado	Língua	Vascular	Alegria	Riso
Terra	Baço-Pâncreas	Estômago	Boca	Músculo	Preocupação	Canto
Metal	Pulmão	Intestino Grosso	Nariz	Pele e pelos	Tristeza	Choro
Água	Rins	Bexiga	Ouvido	Osso	Medo	Gemido

3. CLASSIFICAÇÃO DOS CINCO ELEMENTOS NA NATUREZA

Em nível de curiosidade e complementando o quadro anterior que retrata a classificação dos cinco elementos no corpo humano apresentarei agora a classificação dos cinco elementos na natureza, que ampliará a compreensão do ser humano através de informações que o cliente poderá eventualmente trazer ou até mesmo através de observações relacionadas a seu gosto

alimentar, cor, clima, região em que mora, ou até mesmo referente à estação do ano que se encontram. O que vem ao encontro do pensamento de Sir Wiliam Osler *apud* Requena (1990, p. 109): “De fato, é preciso conhecer que tipo de doença ataca o paciente, mas não será mais importante saber que tipo de paciente foi atacado pela doença”.

Relacionadas então aos cinco órgãos, temos cinco vísceras que se nutrem de cinco sabores (picante, doce, ácido, amargo e salgado, que podem ser percebidos como gosto de comida). Quando estes são usados em excessos lesam as cinco vísceras. De acordo com Wang (2001), o gosto ácido age no fígado e se for consumido em demasia, causará uma astenia da energia do fígado que irá trazer consequências para o baço – terra restringindo-o e esvaziando sua energia. O gosto salgado atua sobre os rins e como ele determina a ação dos ossos se for consumido em excesso lesa os ossos e os músculos. Se os rins - água forem abundantes para sobrepujar o fogo do coração, a energia do coração ficará contida. O gosto doce atua sobre o baço, se o doce for consumido em excesso, irá ocorrer dispneia. Quando o baço estiver anormal irá restringir o rim – água, a energia do rim ficará anormal até adoecer. O gosto amargo atua sobre o coração, se este for consumido em excesso, o coração será lesado e em consequência a *secura perversa* do estômago irá ficar abundante e irá ocorrer o mal da distensão da energia do estômago. O gosto picante atua sobre o pulmão e, se for ingerido em excesso os tendões irão amolecer e também irá consumir o espírito. Vou dar um exemplo de como dentro da Medicina Tradicional Chinesa é possível conhecer o paciente através do seu gosto: Uma pessoa que sente muita vontade de comer doce é porque está com a energia do Pâncreas alterada e qual é a emoção que o indivíduo pode apresentar relacionada ao desequilíbrio deste órgão? A preocupação. O que ocorre então é justamente isto, a preocupação leva ao desequilíbrio do órgão, que leva a um desejo enorme de comer doce. Ou o excesso de açúcar (doce) desequilibra o órgão e leva o indivíduo a desenvolver a preocupação.

“Por isto se os cinco sabores forem adaptados a uma condição harmoniosa sem ingestão excessiva, o corpo todo irá receber ampla fonte de nutrição, e os tendões, ossos, energias, sangue e estrias da pele, irão se conservar em condições forte e normal. Portanto, aquele que for bom em equilibrar os cinco sabores, poderá gozar de longa vida.” (WANG, 2001, p. 42)

Classificação dos cinco elementos na natureza, segundo Wen (1987, p. 22), para clarificar esta compreensão:

CINCO ELEMENTOS	DIREÇÃO	ESTAÇÃO	FATOR CLIMA	COR	GOSTO
Madeira (Fígado)	Leste	Primavera	Vento	Verde	Azedo
Fogo (Coração)	Sul	Verão	Calor	Vermelho	Amargo
Terra (Baço-Pâncreas)	Centro	Início e fim de verão	Úmido	Amarelo	Doce
Metal (Pulmão)	Oeste	Outono	Seco	Branco	Apimentado
Água (Rim)	Norte	Inverno	Frio	Preto	Salgado

De acordo com Requena (1990, p. 54):

“O homem nutre-se pela respiração e alimentação, e depende também do meio em seus ritmos biológicos. Ele sofre e deve se adaptar por um lado às condições climáticas, e por outro lado aos ritmos do dia e da noite (ritmo solar ou circadiano), ao ritmo da lua (ritmo lunar), ao ritmo das estações e às influências cósmicas diversas.”

Na visão da MTC (Medicina Tradicional Chinesa), de acordo com acordo com Jia (2004, p. 84), o organismo também representa cenário dos relacionamentos que proporciona uma integração das funções do organismo: emoções, atividades mentais, tecidos, e órgãos dos sentidos. A isto é associado a influência ambiental, assim, cada um dos cinco grandes órgãos do corpo humano está relacionado, a um determinado aspecto mental:

A mente	com o Coração
A Alma Etérea	com o Fígado
A Alma Corpórea	com o Pulmão
A Força de Vontade	com o Rim
O Pensamento	com o Baço

4. OS CINCO ELEMENTOS E SUA RELAÇÃO COM OS TEMPERAMENTOS

Os Cinco Movimentos estão relacionados aos temperamentos e eles se relacionam da seguinte maneira:

O Coração	Fogo	é a espiritualidade, consciência
O Fígado	Madeira	representa a adaptação ao meio
O Pulmão	Metal	representa a intuição, contato
Os Rins	Água	representam os sentidos, ação e reação
Baço- Pâncreas	Terra	representa as regras, a racionalidade

A morada da Alma Corpórea, como mostra no quadro, é o Pulmão e este se encontra ativo desde o momento da fecundação do ovo (Zigoto) e representa um dos lados do inconsciente chinês – está relacionado às reações instintivas. O autor coloca como instinto canibalesco, pois o que está fora vai captar e absorver as qualidades do outro para si. Corresponde a vida mental das espécies inferiores.

A Alma Etérea habita o fígado e é aqui que se armazenam as vivências, as experiências do passado. É o nosso arquivo de emoções e não tem noção de espaço e de tempo. Corresponde ao passado aquilo que sobrevive no inconsciente de cada um e está fora de nosso controle emocional. O fígado rege o olhar, a visão, as imagens que entram e saem do olho. Ambos correspondem à afirmação física e psíquica do Ego sobre o meio (luta, fuga, competição).

A Força de Vontade reside no Rim e está relacionada com a determinação para as realizações pessoais e tem um elo mediado pelo Coração com a Mente, assim qualifica a mente atribuindo-lhe ou não uma dose extra de força.

O pensamento tem como morada o Baço-Pâncreas e está relacionado com atividade de raciocínio e memória. O pensamento qualifica a mente, oferecendo sangue novo, carregado de nutrientes que levam o combustível energético necessário para operar com desenvoltura. As obsessões estão ligadas a Terra, ao pensamento e são ideias originadas de um sentimento que invade a consciência, fica martelando insistentemente. Quando ocorre no

adulto é devido a uma fragilidade psico-afetiva (menopausa, gravidez, patologias crônicas, pesadelos e estados de fadiga constante).

A mente reside no coração, representa a somatória de todas as demais energias psíquicas e como afirma o autor “constituindo-se num princípio vital, no Centro-Fonte da vida, palácio onde habita o Eu”. Compõe o sistema percepção-consciência do Eu sobre o mundo. Suas deficiências ou alterações é que criam os desvios de comportamento. A mente tem a ver com o pensamento, consciência, memória, afeto, integração, cognição, criatividade, sabedoria, e vivência.

De acordo com Jia (2004, p. 92):

“Nós vemos o mundo com os olhos e não através dos olhos. É a nossa forma de ver a realidade, mas vendo com os olhos, não vemos o que existe, mas a interpretação do que existe. Os órgãos dos sentidos apenas apreendem uma parte da realidade e nos levam a uma interpretação superficial da realidade. Se nós conseguíssemos ver através dos olhos, teríamos outra consciência dessa realidade. Na verdade, todas as nossas células internas veem, ouvem e participam da apreensão dela. Assim, a mente não está apenas no cérebro, mas em todas as células do corpo, que transformam as energias vindas do meio externo em informação. Segundo Chopra, quem pensa, quem interpreta a informação, quem cria é a alma. E a alma não está nos pensamentos, mas no espaço entre os pensamentos, isto é, no intervalo entre um pensamento e outros. Portanto, o que denominaremos alma existiria num domínio não localizado no tempo e espaço. O que se chama de alma está intimamente relacionado à energia cósmica e se comunica com um domínio universal da consciência humana.”

5. REICH: CONCEITOS SOBRE BIOENERGIA

Reich descreveu um modo como a energia (libido) afeta o psiquismo e molda a maneira de ser do indivíduo de maneira bastante similar à Medicina Chinesa. Para Reich *apud* Campiglia (2004), as pessoas que tiveram estresses muito grandes ou traumas em determinada fase da vida, ficariam fixadas em atitudes típicas dessa fase e a estrutura de caráter não é apenas mental, é também física. O caráter define uma forma de ser e estar no mundo, tem uma função protetora e depende de vários fatores:

“A formação do caráter depende de fatores como fase da vida em que ocorreu o choque, entre realidade externa e o mundo interior; frequência e intensidade das frustrações, traumas e estresse; a resiliência ou capacidade para tolerar a frustração; e outros fatores que determinam a quantidade e qualidade do processo energético envolvido.” (CAMPIGLIA, 2004, p. 26)

As couraças musculares, ou seja, os pontos onde a energia não flui, marcam o caráter e, conforme afirma Campiglia (2004, p. 26):

“Reich passou a usar o termo bioenergia (que significa a energia que circula entre o corpo e a mente) para descrever a unidade funcional que é o ser humano. A bioenergia pode ser equiparada ao Qui da Medicina Chinesa, que circula nos planos corporal e mental. Do ponto de vista energético, Reich apontava para oposição entre postura/estrutura e movimento. Quanto mais rígida a postura, a atitude mental ou física, menor o movimento de energia. Entretanto, a energia também precisa de um corpo para transitar. Sujeito saudável é aquele que pode movimentar-se e estruturar-se, que não é rígido, nem totalmente maleável.”

Reich se utiliza das ideias freudianas para dar início a sua teoria que diz que a formação do caráter ocorre com base no conflito entre o meio externo e as pulsões internas. O ego estrutura a mediação entre o ID – pulsões libidinais e o superego – exigências do meio externo. Quando não é possível expressar a energia da libido, forma-se um recalque e, se esse ocorre com frequência, se tornará parte de uma couraça. Pode ocorrer em vários níveis e a soma dos conflitos enfrentados vão originar um mecanismo de defesa do Ego (couraça), sendo expresso por meio de um caráter típico e rígido. Campiglia (2004, p. 27) coloca: “Esse processo, mostra a formação de um caráter neurótico, em contraposição ao não neurótico ou “genital” (genital, pois não há encouraçamento da libido)”. O caráter neurótico é marcado por atitudes rígidas, pouco adaptadas ao meio. O caráter não neurótico ou genital é encontrado em indivíduos flexíveis, que deixam sua energia fluir e se adaptam ao meio mesmo em situações difíceis. O caráter neurótico é formado na tentativa de regular as pressões das pulsões internas e dos limites externos, com o tempo se solidifica como um modo de agir e o indivíduo não mais consegue se livrar, fazendo parte do seu jeito de ser. A fase do desenvolvimento em que ocorrem esses conflitos intensos e duradouros marca onde a libido se fixará. Se a fixação

ocorrer na fase oral, forma-se um caráter depressivo, se a fixação ocorrer na fase sádico-anal, forma-se um caráter compulsivo, se a fixação for na fase fálica, torna-se um caráter fálico-narcisista e se a fixação ocorrer na fase genital-incestuosa irá formar o caráter histérico.

Vou apresentar cada uma dessas fixações e posteriormente relacionar de acordo com Campiglia (2004) na estrela dos cinco movimentos:

5.1. Tipo Fóbico ou Temperamento Fóbico

Na fase intra-uterina e nos primeiros dias de vida, forma-se um núcleo fóbico, quando o bebe está muito desprotegido e sente falta de segurança como uma ameaça a sua vida. Se o feto não tiver energia suficiente para proteger-se quando passa por um estresse intra-uterino, poderá gerar uma estrutura psicótica (psicose é uma patologia e não uma estrutura de caráter ou de personalidade). Se o bebe tiver maior quantidade de energia e se o estresse for menor, não haverá psicose, mas o desenvolvimento de uma personalidade fóbica em maior ou menor grau. O tipo fóbico então é um individuo com média ou alta quantidade de energia que passou por um grande estresse na vida intra-uterina (tentativa de aborto, falta de contato entre a mãe e o filho, profunda rejeição nesta fase, problema físico da mãe, doença grave da mãe que envolva ou não o bebe, parto estressante, etc). Na vida adulta são extremamente sensíveis, percebem facilmente se o ambiente é acolhedor ou não e se a situação ficar difícil está sempre pronto a sair de cena. O individuo fóbico ou com um núcleo fóbico apresenta sinais infantis de desproteção e com isso conseguem inibir a agressividade das pessoas. Confiam sempre desconfiando dos outros e são capazes de estudar a distância perigosa entre si e o outro, apesar de necessitarem do outro para carregar sua energia e receber a estrutura que não possuem, pois fisicamente são muito leves e podem sentir-se facilmente descarregados energeticamente. São também ágeis, com olhar atentos e estão sempre ligados no que esta acontecendo. É necessário, como aprendizagem que se tornem capazes de se defender melhor, para poder relaxar em ambientes que não são necessariamente ameaçadores.

5.2. Tipo Oral ou Temperamento Oral

“A fase oral do desenvolvimento inicia-se após o nascimento e vai até cerca dos 10 meses, ou o período de desmame fisiológico, quando a criança começa a mastigar. O bebê é totalmente dependente da mãe, que alimenta de leite e de amor esse pequeno ser, desprotegido e frágil. Suas defesas ainda não existem e seu único recurso é chorar. Algumas mães são capazes de distinguir o tipo de choro de seu bebê (choro

de fome, de cólica, de sono, etc). A mãe entra no mundo do bebê e decodifica os sinais para que haja uma comunicação entre eles. Há uma sintonia entre os dois, nada mais importa para a criança na fase oral.” (CAMPIGLIA, 2004, p. 31)

Fica claro a importância da presença da mãe que vela pelo seu bebê nesta fase, que o amamenta, que adivinha seus desejos, que compreende seu choro. É claro que esta presença tem que ser com qualidade, pois muitas mães ficam um tempo às vezes grande com seus bebês, mas com uma péssima qualidade, sempre envolvida com várias coisas ao mesmo tempo sem dar a devida atenção ao que o bebê necessita, negligenciando seu cuidado para obtenção de seu bem estar. O contato entre a mãe e o bebê é o primeiro passo para estabelecer uma forma de comunicação e de relação entre duas pessoas. Fica impressa no indivíduo essa comunicação e servirá de modelo para se expressar posteriormente. Nesta fase seu sistema de defesa é precário, pois o bebê ainda não desenvolveu sua musculatura suficientemente. No adulto podemos encontrar o tipo oral insatisfeito e o tipo oral reprimido. O tipo oral insatisfeito, não foi suprido em suas necessidades. Tenderá a se sentir oco porque não recebeu o que lhe era de direito, necessitando que a vida ou os outros o completem. Esta sensação de vazio interior, no adulto se manifesta como uma depressão, ou uma tendência a buscar relacionamentos simbióticos, em que o parceiro oferece um preenchimento da sua lacuna e ocupa o lugar da mãe que adivinha suas necessidades e não um relacionamento de adulto e companheiro, que conversa, troca, exige, dá e recebe. O tipo oral reprimido recebeu de sua mãe o que necessitava porém ela saiu de cena cedo demais, ausentando-se da relação e do contato com seu bebê, voltando a trabalhar. Isto ocorre às vezes ao introduzir alimentos sólidos precocemente, sem o bebê ter a musculatura preparada para recebê-los. Esse bebê está mais velho e mais forte do que o primeiro caso. Esse bebê cerra os dentes e a boca como defesa do vazio que sente pela ausência precoce da mãe. Há também a situação oral em que a mãe não deixa o filho crescer, sair da dependência, ou o pai está emocionalmente ausente e a criança sente a necessidade de ter a mãe sempre por perto. Tanto a deficiência na fase oral, quanto o excesso, levará a criança a uma dificuldade em entrar nas fases seguintes. O adulto com dificuldades nesta fase apresentará um eu frágil, insegurança, pessimismo, sentimento de menos valia e um vazio de si. Corporalmente falando, o tipo oral tem estrutura de defesa muito fraca e sensível, não consegue atingir plenamente a muscularidade, que é a responsável pela formação das couraças mais fortes, por isto não suporta tensões prolongadas. Frequentemente é acometido por mau humor, mal estar, cansaço e vigor diminuído. Diferente do tipo fóbico, este fixado na fase oral é incapaz de fugir rapidamente das

situações difíceis. A saída para o tipo oral é aprender a ter fé, acreditar na vida e saber buscar relacionamentos e atividades nutridoras.

5.3. Tipo Anal ou Caráter Compulsivo

A fase anal do desenvolvimento da criança vai de cerca de 10 meses até dois anos de idade. Ela se inicia no desmame ou fim da fase oral. Com a introdução de alimentos sólidos e consistentes a criança forma o bolo fecal, que será contido em seu organismo até que evacue. Muito diferente da fase anterior onde a criança não conseguia conter as fezes nem a própria energia, o bebê que está sendo amamentado, para repor a energia dos alimentos, inicialmente necessita de muitas mamadas. Próximo aos dez meses pode ficar um período mais longo sem comer e sem se sentir vazio. A possibilidade de se sentir pleno e de conter a energia é a grande diferença do tipo oral para o anal. O tipo anal percebe que tem algo dentro de si e isso causa uma sensação de potência, um prazer em ser capaz de fazer e conter sua “obra prima”. Ele é um indivíduo sólido, concreto e independente. As fases seguintes do desenvolvimento normal da criança são a fase fálica e histérica, até atingir a fase genital, mas o tipo anal tem fixação nesta fase. Isto ocorre porque a mãe é presente, mas também dominadora, deixando uma grande marca na criança devido ao controle das evacuações, o treino do controle esfinteriano, que precisa conter a qualquer custo. O tipo anal não é expansivo, é um tipo contido. O pai pode ser castrador, ameaçando a criança de ir adiante, de tomar conhecimento de seu falo e de sua potência genital (na fase seguinte). Sem poder experimentar as próximas fases a criança fica presa aqui, pois seus pais são castradores e rígidos, ameaçam a criança com punições fortes e violentas. O controle precoce dos esfíncteres obriga a criança a manter a musculatura rígida, a fazer força para segurar as fezes. Se ela estiver pronta, conter as fezes lhe dá prazer, uma sensação de potência. Se não estiver pronta fica com medo de perder o controle e assim torna-se rígido, para tentar segurar o máximo possível para não fazer uma “cagada”. O adulto do tipo anal é rígido, reservado, inibido, às vezes depressivo, tem uma agressividade latente, pouco expressa, é metódico, perfeccionista, racional, excessivamente organizado, com um senso de dever exagerado e pode apresentar traços obsessivos e compulsivos. Tende a gastar muito tempo com pensamentos e ideias, como se estivesse mastigando, ruminando, tudo o que acontece com ele. O adulto do tipo anal tem muita dificuldade em expressar a raiva, porque tem medo da castração e quando o faz é tomado muitas vezes por um sentimento de culpa. Do ponto de vista corporal, apresentam um corpo tenso, rígido, socado ou atarracado. Têm pouca mobilidade e tensões na região perianal, pelve, lábios, maxilar e cervical. Os olhos, a boca, pescoço, peito, diafragma são densos e rígidos. São pouco espontâneos e retraídos. Possuem boa quantidade de energia, mas com baixa circulação. Há menor quantidade de energia na pelve

e abdômen, como se o diafragma separasse a parte superior da inferior do corpo. Por não conseguir elaborar nem sentir as informações que vem de baixo, não fica bem conectado com seus impulsos sexuais, com a fome, com o “frio na barriga”. Assim como defesa, separa o afeto das ideias, se torna reservado, passa a ser morno afetivamente. Não sente muito prazer, mas também se protege da dor. A solução para um tipo anal é se soltar, permitir ir para o prazer, é ousar, ir além. Seria ótimo também poder expressar sua agressividade de maneira construtiva, acreditando que ao se soltar não será punido e ao dar não ficará sem nada.

5.4. Tipo Fálico ou Caráter Fálico-Narcisista

A fase fálica vem após a fase oral e anal e vai em geral dos dois aos cinco anos de idade, quando o indivíduo descobre seus órgãos sexuais, passa a explorar o mundo externo, é capaz de ir em busca do que deseja, consegue se expressar e se relacionar com outras crianças, saindo da esfera que envolve apenas os pais. É uma fase de exibicionismo e no caso dos meninos é como se eles pudessem mostrar sua potência através do falo. Alguns pais ignoram ou reprimem estas manifestações de potência dos filhos se tornando “castradores”. Ser castrador é diferente de dar limites, é entrar em uma competição com o filho pelo mesmo espaço, podendo a criança de maneira violenta, principalmente pela mãe que, muitas vezes é rígida e também sedutora. Ao chegar nesta fase a criança já experimentou o prazer e a potência decorrente do controle esfinteriano e está preparado para explorar o mundo. O sentir é posto de lado e começa o fazer. Fazer aulas, fazer lições, fazer uma série de coisa, inclusive fazer bonito para os amigos dos pais, produzindo assim uma imagem. Esta imagem se torna mais importante que o ser, com suas fraquezas e dores. O indivíduo que ficou fixado nesta fase, na vida adulta, se apresenta como tipo fálico, muito ativo, objetivo, autoconfiante, ousado, energético, marcante, franco, sério, prático conseguindo chegar onde planeja. Pode ser arrogante, agir com superioridade e agressividade. Do ponto de vista corporal apresenta uma postura rígida e marcante, este tipo é muitas vezes, bonito, atlético, imponente com ombros largos e postura altiva. O pescoço é duro e musculoso, a coluna é reta e rígida. Apresenta um corpo firme, denso, compensando uma fragilidade nas regiões abdominal, diafragmática e da boca. O enrijecimento do pescoço sustenta sua postura altiva, de confiança e de ação. O fálico como se não tivesse o direito de relaxar, ter prazer e sentir, está sempre fazendo algo, como uma forma de fuga do sentir. A imagem física, a social, o status e o poder são questões centrais na personalidade narcísica. Nunca mostra suas fraquezas, feridas. Mostra sempre uma imagem forte, de líder que está acima da vida e da morte. O grande medo da pessoa fálica é precisar de alguém, depender emocionalmente. Apresenta dificuldade em receber e de se entregar. Devido à paranoia de não se entregar e confiar nas

peças está sempre desconfiado e alerta. Estes tipos de pacientes raramente buscam terapia, pois tem uma imagem ideal de si mesmos e não admitem que outros apontem seus erros. O tipo fálico-narcisista é bem adaptado ao sistema social vigente, devido à competitividade do mercado de trabalho. O desenvolvimento de um tipo fálico ocorre quando ele pode ser sem ter que fazer. Aprender que a imagem não é tudo e que pode aceitar seus erros é fundamental para o seu desenvolvimento. Também seria fundamental confiar nas próprias emoções e ser capaz de entregar-se em uma relação sem precisar ficar em posição de superioridade.

5.5. Tipo Histérico ou Caráter Histérico

Esta é a última fase antes de atingir a plena potência genital e é marcada por descoberta de diversas possibilidades de expressão. Alguns autores acreditam que a fase fálica é mais proeminente no homem e a histérica na mulher. A fase histérica é caracterizada por uma excitação global (energia que circula), até poder ser descarregada na fase genital. A criança torna-se alegre, ativa, interessada e ligada devido a estimulação dos pais, mas fixar-se nesta fase pode significar uma superexcitação sem descarga energética. Os pais saudáveis, neste momento, reconhecem esta excitação na criança e ajudam na canalização desta energia para expressão criativa ou a ensinam, a “saber esperar” (fase da latência) até que surja um parceiro na adolescência. Alguns pais são extremamente sedutores, entram no jogo da criança, mas acabam recuando e deixando a criança só, perdida, desorientada sem conseguir dirigir sua energia para um foco, um objetivo. Na fase adulta a pessoa se revela como sedutora, desfocada, hiperexcitada, ansiosa, pouco centrada, dramática, que gosta de ser o centro das atenções. Este tipo histérico é mais encontrado nas mulheres, mas pode-se também encontrar homens com estas características. Os homens apresentam também delicadeza e cortesia. Somatizam com facilidade. Emocionalmente são pessoas sonhadoras, instáveis que se perdem facilmente em fantasias. O comportamento sexual é o da sedução, como um jogo de contato e fuga, sem envolvimento. Apesar do alto grau de excitação pode apresentar dificuldade de descarga energética, por isto se envolvem em muitas atividades, porque possuem muita energia. Este comportamento de excitação e agitação funciona também como uma fuga para não entrar em contato com questões internas mais difíceis, pois possuem muito medo de entrar em depressão. Por idealizar o parceiro, desapontam-se com facilidade e tem dificuldade de lidar com a realidade tal como ela é. Do ponto de vista corporal apresentam uma cintura fina, formas sinuosas, agilidade pélvica, agilidade corporal, um andar leve, macio e flexível, não impõe sua presença no meio, mas insinua-se nele, pois são provocantes e sensuais. O tipo histérico não é pesado do ponto de vista muscular, seu bloqueio energético se encontra principalmente nos olhos e na pelve. Sua energia se concentra na

pelve, ficando deficiente na região dos olhos (dificuldade de ver e discriminar bem o ambiente), pescoço (dificuldade em tomar uma postura assertiva) e peito (dificuldade em ter uma identidade forte). Sua energia está mais disponível para ação e atuação, não costumam racionalizar, intelectualizar ou elaborar profundamente. Conforme afirma Navarro *apud* Campiglia (2004, p. 38): “O amadurecimento do tipo histérico vem quando ele para de ser ator e passa a ser o autor no palco da vida”.

6. RELAÇÃO ENTRE CARACTEROLOGIA E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Campiglia (2004, p. 38), estabelece esta relação existente em caracterologia e Medicina Chinesa:

"Na Medicina Chinesa, há um sistema de cinco elementos ou cinco símbolos que se agrupam em torno de cinco órgãos, funções fisiológicas, aspectos mentais, fatores de adoecimento, etc., ou seja, são cinco microcosmos que interagem entre si, agrupando aspectos correlacionados à saúde física e mental."

Os tipos característicos descritos e as possibilidades de associação de acordo com os cinco elementos:

Elemento Água	Tipo Fóbico
Elemento Madeira	Tipo Fálico-Narcisista
Elemento Fogo	Tipo Histérico
Elemento Terra	Tipo Oral
Elemento Metal	Tipo Anal

Para ficar mais compreensível a relação entre eles recordarei aqui os órgãos correspondentes a estes elementos, as emoções e os sons:

Elemento	Órgão	Emoção	Caráter	Som
Água	Rim	Medo	Fóbico	Gemido
Madeira	Fígado	Raiva	Fálico Narcisista	Gritar
Fogo	Coração	Alegria Ansiosa	Histérico	Rir
Terra	Baço- Pâncreas	Preocupação	Oral	Cantar
Metal	Pulmão	Tristeza	Anal	Choro

Vou falar sobre cada um destes elementos relacionados com a caracterologia, baseada na leitura ainda de Campiglia (2004):

6.1. Tipo fóbico e sua relação com o Elemento Água

O Símbolo da Água, na Medicina Tradicional Chinesa, representa o órgão Rim e a Viscera é a Bexiga. Estão associados ainda neste elemento Água os ouvidos, o cérebro, a medula, os ossos, os dentes, a região lombar, o aparelho reprodutor e a essência (energia Jing / vitalidade / é a base do organismo / tem uma ligação direta com a integridade física e mental).

Costuma-se dizer que no Rim está a nossa bateria, é ela que move o indivíduo e lhe dá a vida. Maciocia (1994) em seu livro: *The Foundations of Chinese Medicine*, compara o Yin e Yang do Rim com uma lâmparina, onde o óleo é o Rim Yin (é o substrato material para o funcionamento do corpo) e a chama é o Rim Yang (é a energia que irá circular fornecendo vida e força ao substrato). Os Rins representam a própria raiz e o homem que busca em suas verdadeiras raízes está em profundo contato com a energia Renal. O Rim Yin está relacionado à nossa história passada, a de nossos antepassados e a herança genética, o Rim Yang está conectado a nossa história futura, a possibilidade de mover para frente, de ir para ação em busca de novos objetivos e metas. Existe uma grande relação entre os Rins e a quantidade geral de energia do indivíduo, ou seja, são eles que contêm a própria vitalidade e seu aspecto psíquico associado à força de vontade (força interna que move a pessoa para realizar novos empreendimentos no plano pessoal e no social / capacidade de adaptação / possibilidade de mudança e busca de novos horizontes).

Observando os cabelos é possível perceber a condição interna da energia renal, pois os cabelos fortes, brilhantes, saudáveis significam boa energia renal. Quando os cabelos se tornam fracos, opacos, quebradiços, com quedas frequentes, mostra declínio da energia renal. A abertura dos Rins são os ouvidos e, se os Rins estiverem equilibrados energeticamente estes podem ouvir todos os sons. A função da bexiga também depende dos Rins, pois a incontinência e a retenção de urina ocorrem quando os Rins estão enfraquecidos. Sua função é muito importante para evitar o acúmulo de líquidos no organismo.

O momento da gravidez influencia para sempre a vida do feto. Uma gestante com muitos problemas, triste, cansada não poderá passar seu potencial de energia para seu feto. O nascimento também é um momento de muita influência na vida do indivíduo, pois é um momento de passagem do mundo interno para o externo e dependendo de como for ficará para sempre gravado no indivíduo, refletindo em outras passagens significativas da vida do indivíduo, como casamento, separação, morte, saída da casa dos pais. O período da amamentação também é importante, pois deste período resultará a capacidade de obter e aproveitar a fonte de energia dos alimentos, ou da própria vida. A fase de envelhecimento também deve ser observada para manter o equilíbrio energético através de uma vida saudável, boa alimentação, respeito do ritmo biológico, com a prática de meditação e exercícios físicos. Após o nascimento é possível adquirir energia através do alimento e respiração.

Esquizofrenia, depressão maior, autismo, retardo mental, paralisia infantil, esclerose múltipla e doenças genéticas em geral, são as doenças mentais e neurológicas relacionadas ao Rim. Com o envelhecimento, a memória pode diminuir, pode perder algumas funções mentais, raciocínio, reflexo, equilíbrio e a capacidade de adaptação ficam mais lentos.

A personalidade associada a cada elemento nos dá a possibilidade de entendimento de certas tendências e caminhos possíveis (possibilidades simbólicas de acordo com a autora). Todo tipo de personalidade, apresenta um polo específico: Yin ou Yang que diferencia parcialmente as características de um e de outro. O indivíduo Yin é mais retraído, menos ativo, enquanto o Yang é mais ativo e expansivo, entretanto os pontos principais que caracterizam cada elemento podem ser encontrados nos dois tipos (Yin e Yang). Na sua polaridade Yang, o temperamento da água é corajoso, empreendedor, decidido, audaz, explorador, eficiente, criativo, às vezes impulsivo e inconsequente. Na sua polaridade Yin sabe buscar as situações que se adapta melhor, tem noção de perigo, por isso se mostra como reservado, calado, introspectivo, preferindo ficar apenas observando ao invés de ir para ação, agir, não gosta de gastar energia à toa, por isso pode ser considerado medroso.

O indivíduo que tem caráter fóbico é aqui associado à personalidade Água Yin, pois o medo é sua característica central, procura lugares em que não se sente ameaçado. Ocorre na fase intra-uterina, da formação do Jing (essência) e da energia renal, esse evento marcante que gera temperamento fóbico ou um “núcleo fóbico”. Descarrega sua bateria de energia muito facilmente e é sensível o indivíduo de personalidade Água Yin, por isto deve cuidar para não se cansar de forma desnecessária, não se desequilibrar energeticamente e não adoecer facilmente.

O indivíduo que é Água Yang, consegue completar o ciclo de desenvolvimento sem fixações de caráter (Freud e Reich chamam de caráter Genital em contraposição ao caráter neurótico), é criativa, exploradora, desafiadora e bem adaptada. É uma pessoa que possui ótima quantidade de energia, é capaz de ir além, de se superar sem gastar o que não tem. Geralmente são pessoas empreendedoras, criativas e principalmente é uma pessoa adaptável, em harmonia com seu potencial individual, não passando por cima de suas necessidades interiores.

O elemento Água é o símbolo da vida, da evolução e está presente em todos os seres humanos, precisamos apenas explorar este potencial da nossa espécie que está na mão de todos nós.

6.2. Fálco-Narcisista e sua relação com o Elemento Madeira

O símbolo da Madeira representa o órgão do Fígado e suas principais funções são: controlar os sentimentos, regular a digestão, conter o sangue nos vasos, promover o fluxo livre de Qui (energia). Ele é o movimento e a ação e tem duas vertentes de movimento: o movimento expansivo, a atividade, representado pelo Fígado Yang e o movimento de espera e recolhimento representado pelo Fígado Yin, o equilíbrio nasce na alternância destes dois movimentos, ou seja, é a Madeira que determina o ritmo biológico e psicológico de cada um, é ele que põe a energia em movimento. O Fígado expressa-se pelos olhos e está associado nos tendões, ligamentos e unhas e é representado pelo general que comanda suas tropas.

A boa circulação da energia pelo corpo permite o relaxamento, a expansão e a descarga de energia, além de promover saúde e equilíbrio é responsável, no aspecto físico, pela boa digestão, aproveitamento dos alimentos e o livre fluxo dos líquidos corporais, sem nós, ou acúmulos de energia. Do ponto de vista mental, promove bem estar, e possibilidade de movimento na vida pessoal. Quando não ocorre este fluxo livre da energia, pode surgir opressão no corpo, nó na garganta, empachamento gástrico, má digestão, edema, tensão pré-menstrual, mamas doloridas e também melancolia, raiva contida, frustração e estados mentais depressivos. Nestes

casos que ocorrem acúmulo de energia, sem possibilidade de descarga, a energia volta para dentro prejudicando a própria pessoa, implode. Deve-se então assegurar que o fluxo energético esteja atuando livremente para garantir a saúde e o movimento vital.

O fígado abre-se nos olhos e por eles é possível perceber o estado do elemento madeira - “Os olhos são a janela da alma”. A visão proporciona a possibilidade da escolha de um caminho, pois tem nos olhos a função do ver e enxergar. O ver, no sentido físico, e o enxergar no sentido psíquico, reconhecendo os aspectos emocionais das situações. O fígado precisa estar em equilíbrio para ver e enxergar, assim como as emoções que ele regula. Externamente o fígado manifesta-se nas unhas. Se a pessoa tiver um bom fluxo sangue e energia suas unhas serão fortes e brilhantes. A Vesícula Biliar é a víscera correspondente a este elemento. Ela é responsável por nossas escolhas e tomadas de decisão e tem uma função muito importante no plano mental. Náuseas, vômitos são manifestações do desequilíbrio do Fígado e da Vesícula Biliar – um contra fluxo energético. A Vesícula Biliar é responsável pelas escolhas, pela coragem, pelo impulso. Apesar de o fígado ser responsável pelo controle e expressão de todas as emoções, a principal emoção da Madeira é a raiva, e ela é uma emoção que se move para fora, possibilita avançar em busca de um objetivo, demarca território. Quando a raiva é excessiva, descontrolada e não expressa, ela se volta para dentro e se torna um fator de adoecimento. A agressividade é um fator que permite a proteção do organismo, portanto há uma relação entre a energia de defesa e a agressividade.

Encontram-se grandes alterações emocionais, como irritação, ansiedade, depressão ansiosa, estresse, nas patologias associadas à Madeira. No sistema digestivo, em relação ao fluxo contra corrente de energia, pode apresentar inchaço, vômitos, soluços. Relacionado ao Fígado e Vesícula Biliar pode apresentar tontura, cefaleia e problemas nos olhos. Pode apresentar irregularidades menstruais, TPM, formação de coágulos, visão embaçada, tendinite, vertigens, tiques, espasmos e olhos vermelhos devido às alterações ligadas ao Sangue e ao movimento de Qui (energia). Pode apresentar também dificuldade de escolha, decisão, apego, frustração, dificuldade de mudanças, tensão, contração ou expansão excessiva.

As pessoas de personalidade Madeira são decididas, expansivas, competitivas, independentes, ousadas, inflexíveis, não tem medo de arriscar, são confiantes, impulsivas, curiosas, espirituosas, agitadas, joviais, são boas planejadoras, líderes naturais, decididas e podem ser autoritárias. Podem se tornar irritadas e nervosas porque não gostam de ficar paradas, principalmente ao se frustrarem. Muitas vezes tomam decisões a qualquer preço não levando em conta os sentimentos pessoais dos outros. Gostam de esportes, viagens, mudança de ambiente e não suportam quietude. Nos desequilíbrios psíquicos

ocorrem paranoias, cólera, tendência a gastar muito e irritabilidade. O indivíduo Madeira bem equilibrado, é capaz de ouvir sua própria intuição e seguir seu ritmo interno para agir sem passar por cima dos sentimentos. Consegue contrabalancear a liberdade e a responsabilidade.

As pessoas de personalidade Madeira com o polo Yang são tudo isto que foi descrito e devido sua necessidade de ação, podem tornar-se irritadas, impacientes, desatentas, intolerantes, egoístas, etc. As pessoas de personalidade Madeira Yin, possuem uma grande energia contida, pois apesar de todo potencial não conseguem se expressar e realizar tudo o que poderiam. Isto se torna perigoso, pois ele joga para dentro toda a energia, potencial que poderia jogar para fora, como em um curto circuito. Pode apresentar explosões momentâneas ou implodir, acarretando uma série de doenças de origem emocional.

Existe uma fase da vida da criança que ela descobre o mundo de fora e sai do mundo exclusivo da mãe. Essa passagem ocorre em torno de 2 a 5 anos de idade, correspondendo à fase fálica em que ela entra em contato com seus órgãos genitais, com sua potência e a possibilidade de ser independente. O indivíduo de caráter fálico é como o da personalidade Madeira, é ativo, energético, objetivo, autoconfiante e agressivo. É uma pessoa que realiza. O Fígado, como se abre nos olhos, permite o indivíduo olhar, focar, estabelecer seus objetivos. Também este elemento pertence aos tendões que facilita as atividades e os movimentos rápidos. Foco, objetivos e movimentos são características fortes do indivíduo fálico. A personalidade Madeira como o tipo fálico apresenta dificuldade de entrega e medo de precisar dos outros, devido sua necessidade de controle.

6.3. Caráter Histérico e sua relação com o Elemento Fogo

O fogo é símbolo do amor e da paixão, do espírito, da sabedoria, da iluminação e do renascimento. É calor, é luz, é alegria, movimento e circulação. A paixão e amor provocam a sensação de calor interno. A libido também é representada pelo fogo. A Campiglia (2004, p. 62) coloca ainda: “Nos processos psicoterápicos, é necessário “secar” os complexos no calor (ou fogo da emoção contida nesses mesmos complexos. Secar significa tirar da água, que é nada mais do que o inconsciente.” Todavia este é um processo delicado que tem que ser feito na hora certa, senão a própria frustração acaba consumindo a relação, terapeuta e paciente, sem tocar na matéria que deve ser transformada.

O Fogo é representado pelo órgão Coração, pela víscera Intestino Delgado, pelo Pericárdio e Triplo aquecedor. Ele é o “imperador” e contém o espírito vital, a consciência. O Coração abriga o *shen*, que representa a

consciência, o espírito e a mente. A consciência é o espírito, é o que nos conecta ao cosmo e a nossa natureza íntima. Ela é também a cognição e a percepção de quem somos, é o estado de vigília e as funções corticais. Do shen equilibrado depende um bom sono. Se ele estiver agitado a pessoa não consegue dormir ou dorme mal, sem conseguir repor a energia. Olhando o aspecto geral do indivíduo é possível perceber o equilíbrio do shen, através da pele, expressão e brilho nos olhos, apresenta um aspecto saudável, de bem estar, pois o shen está claro, brilhante. Ao contrário, quem tem o shen apagado, alterado, apresenta um aspecto doentio, cansado e deprimido. Quando ocorre queda da energia do Coração, pode haver transpiração espontânea. Os estados de excesso de Yang do coração também aumentam a produção de suor devido à abertura dos poros.

O Coração se exterioriza pela língua e tem a função de comandar os outros órgãos e vísceras, os vasos, o sangue e controlar o suor. A língua na Medicina Tradicional Chinesa é meio de diagnóstico não apenas da energia ou o estado do coração, mas de todo o organismo. A fala é manifestação específica do coração, pois exterioriza o estado energético do coração. Manifesta-se o calor, fogo e aumento de Yang do Coração através da hiperexcitação, compulsão para falar como se quisesse dar vazão a inúmeras ideias que passam pela cabeça, o conteúdo do que é dito também é observado para avaliar o shen (consciência) e conseqüentemente avaliar o Coração.

O Intestino Delgado, por estar associado a uma função de separação, pode ser visto como uma víscera que contribui para o discernimento. Em relação às funções mentais, o Intestino Delgado ajuda a manter a clareza da mente (shen) e contribui na discriminação e avaliação de valores. O Pericárdio é conhecido como Mestre do Coração, Circulação-sexo ou Invólucro do Coração com a função de protegê-lo. O Pericárdio ajuda a regular a atividade mental, dele provém a clareza do Shen. Trabalha-se o Pericárdio no tratamento de distúrbio ansioso, insônia e depressão. O Triplo Aquecedor, mais parece ser um centro de energia do que uma víscera propriamente dita. É uma via de circulação de Qui (energia). “As pessoas de personalidade Fogo devem canalizar sua energia criativa e aprender seus limites, para poder aproveitar seu potencial “iluminador” no máximo sem entrar em autocombustão”. (CAMPIGLIA, 2004, p. 65).

O indivíduo espontâneo, extrovertido, expansivo, social, comunicativo, alegre, otimista, que gosta de expressar suas ideias, é falante, tem a personalidade dominante de Fogo. Como o fogo que se alastra com facilidade, não preservando limites, esta personalidade também apresenta dificuldade de reconhecer os limites, de focar, expandindo sua energia para todos os lados, são falantes e gostam de ser o centro das atenções. O Fogo representa o espírito e a mente e está relacionado à consciência de si e à força da vida que se manifesta em todos nós. Se expressa pela afetividade, alegria e amor. O

temperamento de Fogo é sanguíneo, sua energia é sob tensão, é insaciável, egocêntrico e bruto. Esse indivíduo, pode apresentar grande afetividade e capacidade de amar se estiver em equilíbrio, caso contrario pode tornar-se maníaco ou cair em depressão, procurando o amor fora de si, no outro, ao invés de procurar em si mesmo.

A personalidade de Fogo com o polo Yang apresenta características expansivas, são os indivíduos mais comunicativos, hiperexcitados, com máximo de ação. Em desequilíbrio podem ser irresponsáveis e impulsivos. Mania, delírio, drogadição, são patologias que podem ser encontradas nestes indivíduos, se faz necessário então aprender os próprios limites, procurar a meditação, exercícios físicos moderados, contato com a natureza ou outras atividades que o ajudem a se centrar, ao invés de desperdiçar energia em festas ou eventos hiperexcitantes. O polo Yin da personalidade de Fogo apresenta as mesmas características citadas acima, mas com dificuldade de agir, pois fica presa nos sonhos, no mundo da imaginação, podendo ocasionar, pela energia não canalizada, ansiedade crônica.

A personalidade do Fogo está ligada ao caráter histérico, que se apresenta em indivíduos alegres, criativos, sedutores e cativantes como a energia do fogo, energia da paixão, mas desfocados, pois dispersam suas energias, pela hiperexcitação e por não ter objetivos, é como se “queimasse sem consumir” e, para que isto não acontecesse precisaria ir para introspecção, o que seria o desafio maior da personalidade do Fogo, do caráter histérico. A língua é o órgão por onde se exterioriza o elemento Fogo e é responsável pela fala. Uma característica marcante do tipo histérico é que precisa constantemente se expressar, é falante.

6.4. Tipo Oral e sua relação com o Elemento Terra

O elemento Terra é símbolo de fertilidade, de regeneração, pois é o próprio alimento e comer significa incorporar algo. Está ligado aos órgãos Baço-Pâncreas e a víscera correspondente é o Estômago. As funções do Baço-Pâncreas são: Transformação da energia proveniente dos alimentos, o transporte, retenção dos líquidos nos vasos e distinção entre os sabores. Por meio deles ocorre o processo de digestão e a nutrição (Aproveitamento dos alimentos) e esta não é apenas nutrição alimentar, mas nutrição emocional. Não adianta se nutrir de alimentos, ao estar carente de amor, compreensão, pois isto pode gerar a “fome do amor”. Nutrir-se é uma atividade física e emocional. Na Medicina Tradicional Chinesa, quem é muito magro ou muito gordo tem um problema de nutrição. Para se nutrir é necessário buscar as fontes de alimento e vida, poder buscar dieta equilibrada e o amor, através de pessoas queridas, que dão atenção e fazem bem. Pessoas com má nutrição apresentam muitas vezes um tônus muscular flácido, fadiga e cansaço crônico,

porque o Baço é que determina a quantidade de energia da pessoa e sem a possibilidade da utilização correta dos alimentos a pessoa se torna fraca e com um flácido tônus muscular.

A abertura do Baço é a boca, e ela tem a ver com a degustação, importante função da Terra. Quando há alteração do Baço-Pâncreas altera o paladar e o apetite, tanto para mais quanto para menos. Como o Baço-Pâncreas se manifesta nos lábios é possível pela sua coloração perceber a quantidade de sangue e energia relacionada ao Baço. O Estômago junto com o Baço distribui a energia nutritiva para todo o organismo. Alteração do elemento Terra apresenta as seguintes patologias: distúrbio de nutrição, digestão, obesidade, anorexia, bulimia, prolapsos e ptoses de órgãos, edemas, hemorragias, alteração do paladar e a pele se manifesta amarelada.

O elemento Terra determina a função do pensamento, reflexão, meditação e sua emoção é a preocupação. A Terra tem a capacidade de armazenar energia e está associada à preocupação da mãe, ao movimento de prover alimento às pessoas, ligação de dependência dos filhotes, por isto a emoção do elemento Terra é a preocupação, o cuidado. Se for em excesso esta preocupação provoca estagnação do fluxo energético, e faz com que o individuo desvie a atenção de si mesmo e se volte para o outro, para sua opinião, por isto se sente inseguro, com medo de rejeição, se apegando muito ao outro para não perder seu afeto e ficar só e, como não investe em si, fica cada vez mais dependente emocionalmente do outro. Esta insegurança ocorre, muitas vezes pelo excesso de atividade mental do elemento Terra.

As características do individuo com personalidade Terra: reservado, introvertido, passivo, pensativo, metódico, lógico, racional, crítico, detalhista, organizado, cuidadoso, carinhoso e pode tornar-se rígido e obcecado. A sabedoria também é um atributo da Terra e pode ser fonte de desequilíbrio se a pessoa mantiver uma postura muito contemplativa, sem capacidade de agir, pela ruminação interna e perda da energia pelo excesso de atividade mental, preocupação. Para se obter este equilíbrio é necessário se livrar do medo, do apego, através da auto nutrição, para poder se abrir para a vida, afinal este individuo Terra tem grande capacidade de gerar energia, ser afetuoso e deve sair do pensamento e ir para a ação.

O individuo Terra Yin, é aquele que fica muito tempo preso em seus pensamentos, raciocinando, sem conseguir ir para a ação. Por ele ficar nesta ruminação mental, provoca a estase da energia do Baço e de todo o organismo. Para isto é preciso fazer atividades físicas para manter o fluxo energético e dar a dimensão do contato físico consigo mesmo. A massagem, o toque, dança, exercícios aeróbicos e outras atividades que não necessitam do intelecto, razão, pensamento, também são fundamentais para a manutenção do equilíbrio do individuo sem se esquecer da importância da busca de

contatos humanos enriquecedores e de preenchimento emocional, pois esse indivíduos Terra Yin são muito passivos, “desenergizados” e solitários. Os indivíduos Terra tipo Yang são aqueles que cuidam ativamente dos outros, devido a excesso de preocupação, cuidam de tudo e de todos, são as “eternas mães”. Quando elas exigem reconhecimento por este cuidado, surgem os aspectos negativos, justamente quando tornam as pessoas em sua volta dependentes, impedindo o seu crescimento e o amadurecimento. Os laços afetivos que se formam são de dependência prejudicando os dois lados, pois ao cuidar excessivamente do outro negligencia o cuidado consigo mesmo estabelecendo uma relação com o mundo de dívida e culpa. Esta atitude na realidade esconde o medo da solidão e rejeição. Ao invés da pessoa Terra Yang ficar cobrando do outro esse reconhecimento, a retribuição do seu amor, seria fundamental passar a cuidar de si mesma.

O tipo Oral é o correspondente da personalidade Terra e o pano de fundo são as relações de dependência, ligação e nutrição. Tanto a personalidade Terra quanto o tipo Oral são amáveis, cuidadosos, adivinham as necessidades do outro e tem relação de dependência com seus parceiros. O tipo Oral raramente toma suas vidas nas mãos, como o elemento Terra que é Yin, pois é mais passivo e receptivo, se tornando capaz de ficarem horas pensando no que vai fazer sem realizar, o que leva o indivíduo ao cansaço, pois esvazia sua energia. A abertura do elemento Terra é a boca, que é para o indivíduo oral o lugar da fixação da libido. Apreciam uma boa comida, pois o prazer está muito presente na boca. O tipo Oral é muito sensível e amoroso, por isto tem manifestações genuínas de amor e afeto, através do cuidado com o outro, mas devido às relações serem de dependência, o tipo Oral pode ficar preso, esperando do outro o que não consegue dar a si mesmo. É necessário, então aprender a se alimentar, tanto fisicamente quanto psiquicamente, ou seja, tanto de comida quanto de afeto, para não se sentirem vazios e dependentes.

6.5. Tipo Anal e sua relação com o Elemento Metal

O Metal, por seu valor e durabilidade, simboliza aspectos valiosos e duradouros da psique. O elemento Metal é a chave para a transformação, pois a própria psicoterapia para alguns profissionais é vista como uma série de purificações da matéria bruta, que é na última instância o processo de individuação. O pulmão é o órgão relacionado à tristeza, mas quando está em equilíbrio e em contato com a sua força interior, pode apresentar alegria serena da expressão do verdadeiro self. Esse é o poder transformador do Metal, busca do caminho interior para obtenção do puro ouro. O elemento Metal representa a recepção, condensação e transformação de energia. O Pulmão é considerado o mestre das energias e está ligado aos instintos e aos reflexos.

Manifesta-se na pele e seu orifício é o nariz. A respiração está associada diretamente a vida, por isto é considerada fonte de energia, pois o ar que entra no organismo traz consigo o oxigênio, indispensável à vida e, como afirmou Cunha (2006, p. 63): “Aquele que não diz Hai (sim) durante sua vida, adquirirá doença de Hai (Pulmão)”. Prática como ioga, tai chi chuan são exemplos da importância atribuída à respiração. Os antigos chineses há milênios, já reconheciam o quanto era fundamental a combinação da respiração com a alimentação para obtenção da energia. A respiração nos oferece também uma interessante reflexão de acordo com a autora: “A respiração representa a vida e a morte, a possibilidade de entrar o novo e sair o velho, o desapego, o incessante movimento da vida, a impermanência”. A energia do tórax pode ser avaliada pela respiração e pelo tom de voz, apresentando uma respiração ampla, calma, profunda, uma voz forte e uma boa circulação de energia por todo o corpo. O pulmão é responsável também pela distribuição da energia pelo corpo, ajudando a energia protetora a impedir a entrada de fatores de adoecimento no organismo. O fluxo da energia pelos meridianos depende da circulação promovida pelo pulmão. O pulmão regula a abertura e fechamento dos poros, portanto transpiração espontânea e resfriados constantes são sinais de baixa energia dos pulmões. Os aspectos psíquicos do pulmão são responsáveis pelos instintos de preservação, pela reação de luta ou fuga, reações impulsivas, os reflexos e o controle esfinteriano.

A abertura externa do Pulmão é o nariz, portanto a olfação vai estar normal se a energia dos pulmões estiver equilibrada. A pele e os pelos são manifestações externas do Pulmão, a difusão da energia possibilita a nutrição da pele e dos pelos que se apresentam saudáveis e brilhantes. Os pulmões também regulam a transpiração através da abertura e fechamento dos poros da pele. As doenças respiratórias como a asma, pneumonia, dispneia, enfisema, tuberculose, etc, são alterações da energia do Metal, apresenta também voz fraca, alterações olfativas, rinite, sinusite, depressão, doenças de pele e estase dos líquidos corporais, formando edemas e derrames.

O Metal está ligado ao processo de individuação, que significa aproximação do verdadeiro eu, verdadeiro self, que contem aspectos de luz, de sombra, aspectos bons e maus, sendo representado na totalidade da psique. Ele rege a parte corporal da alma ou corpo energético, que é alimentado pelo oxigênio que traz a energia aérea para ser transformada em energia física. O ritmo interno da vida, do ter e deixar ir, são adquiridos a partir da respiração. O Metal manifesta-se pela tristeza e pelo pesar, devido ao movimento de apego e desapego, ao escolher um caminho necessitamos abrir mão do outro, gerando tristeza pela perda e pelo reconhecimento de nosso limite. Por outro lado o novo ar que entra, possibilita o movimento de renovação, possibilita uma nova aprendizagem e conseqüentemente o aumento de sabedoria, como afirma Campiglia (2004, p. 81): “Os verdadeiros sábios são aqueles que aceitam a

vida como ela é, e seguem sua intuição para seguir o fluxo de energia, o macrocosmo, do mundo externo, além de estarem conectados ao microcosmo, o mundo interno.”

A característica do indivíduo metal: é observador, sensível, introvertido, inteligente, intuitivo, teimoso, desconfiado, calculista, reservado, discreto, pode ser frio e sabe analisar a situação. Não se arrisca em atividades instáveis e tem hábito de economizar dinheiro. O seu temperamento é o linfático, e possui as seguintes características: passividade, relaxamento e tendência a acumular bens. A falta de paixão e senso moral podem ser seus problemas psíquicos. Na sua polaridade Yin são: caladas, introvertidas, analíticas, intuitivas e possuem dificuldade em formar laços duradouros, pelo medo de se envolverem em atividades diversas, por não querer arriscar novas situações, para não gastar energias para manter situações ou relacionamentos. Podem ficar perdidos nos seus sonhos sem realizá-los. São pessoas que guardam muita mágoa, não se expressam, com medo de não serem aceitos, o que os leva a desenvolver doenças físicas sérias. Ficam com medo de se envolver, de se entregar emocionalmente. Na polaridade Yang são: bem estruturados, de opiniões definidas, mais ativos, rígidos, obstinados, competentes, meticolosos, não são muito criativos, apresentam também dificuldade em abrir mão de suas posições, convicções e de seus bens materiais.

O tipo Anal ou Caráter Compulsivo se relaciona com a personalidade Metal, pela relação do Intestino Grosso com o elemento Metal e pelas funções de condensação desse elemento. O indivíduo Anal ou Compulsivo possui as mesmas características do indivíduo Metal, pois o Metal é Yin e é um elemento de acúmulo de energia: é reservado, metódico, muito organizado, possui uma agressividade latente e um pensamento minucioso, linear, repetitivo. Os Pulmões, o Metal, representam o “abrir mão”, deixar ir, aceitar as perdas e vulnerabilidades da vida. As perdas estão relacionadas também às separações, mudanças de fase da vida, mudança de atitude do parceiro. Mudanças muito grandes na vida do indivíduo podem provocar a perda da identidade, pois algumas delas parecem verdadeiras mortes e sem respirar fundo e ir em frente não é possível obter o bem da transformação, do crescimento pela transformação dos valores de referência. Como o pesar e a tristeza são sentimentos difíceis de serem vividos, muitas vezes as pessoas fogem deles, evitando situações de confronto que podem gerar perdas ou mudanças profundas e dolorosas, assim o que conquistará é estagnar ainda mais a energia vital, aumentando o fechamento do pulmão, do peito, do sentir e do pulsar, gerando novas situações difíceis e doenças. A principal aprendizagem então para o tipo Anal ou personalidade Metal, para seguir com mais naturalidade o fluxo da vida, é aprender a aceitar as perdas, frustrações, abrir mão de seus bens e suas posições rigidamente estruturadas.

7. AS FASES, OS TIPOS E TODOS NÓS.

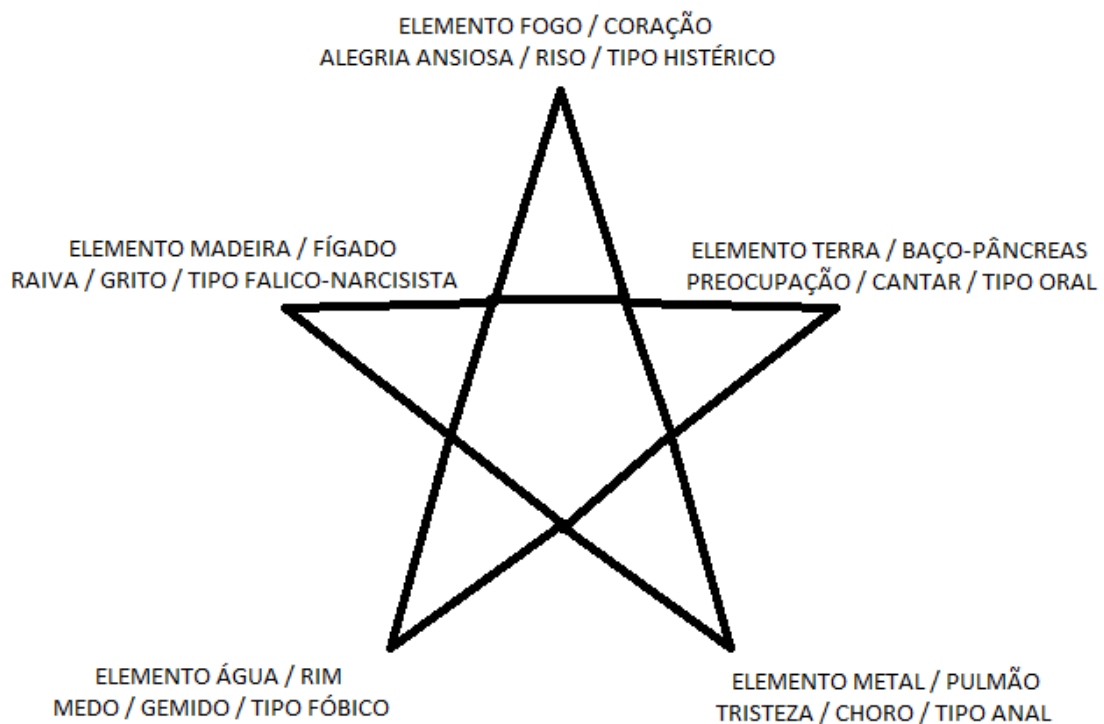
Para finalizar coloco uma citação de Campiglia (2004, p. 39), intitulada, As Fases, os Tipos e Todos Nós:

“O homem passa por todas as fases de desenvolvimento de um jeito ou de outro, alguns podem ter histórias de gestação difícil, porém, com parto tranquilo e infância alegre. Para outros, a gestação foi tranquila, o parto traumático e amamentação satisfatória. As combinações são inúmeras e, em caracteriologia reichiana, fala-se de quantidade e de qualidade. Quanta energia tem uma determinada pessoa? Quanto tempo de estresse sofreu aquele bebê? A ameaça de aborto foi passageira ou esteve presente durante toda a gravidez? A mãe saiu para trabalhar e demorou a voltar ou morreu, a criança ficou órfã? Qual a qualidade do feto e da ligação entre a criança e seus pais? Ou seja, determinar qual será o efeito disto ou daquilo na vida adulta é muito difícil, todos nós passamos por traumas, frustrações e desamparos e, ao mesmo tempo, podemos estar diariamente em contato com o amor e com boas relações que amenizam e cicatrizam nossas feridas. Quando um adulto se submete a leitura e ao trabalho corporal, deve fazê-lo no intuito de autoconhecer-se, para a apreciação do seu modo ótimo de funcionamento. A palavra-chave é funcionalidade: “Se tenho dificuldades orais como posso funcionar melhor? Se minhas respostas são histéricas, o que esperar de minhas fantasias? O que posso fazer para sair das minhas dificuldades em vez de desesperar-me? Cada um é o produto de tudo o que viveu somado a todo o seu potencial no presente. Conhecer sua história possibilita um melhor funcionamento no aqui e no agora. Todos os temperamentos e os tipos característicos coexistem. São arquétipos que podem ou não ser vividos por um indivíduo. Ao longo da vida, pode-se passar por vários desses temperamentos. Os próprios tipos característicos, apesar da couraça que prende o indivíduo a uma determinada conduta padrão, também não estão 100% presentes durante toda a vida de uma pessoa. Há situações que geram uma resposta oral e outras, uma resposta narcisista; uma terceira provoca uma atitude funcional. Isso é muito bem traduzido na Medicina Chinesa pelo movimento incessante observado em Yin e Yang. O Yin, ao chegar ao seu apogeu, transforma-se em Yang e o Yang, no seu clímax, transforma-se em Yin. Ao estudar as “tipologias” deve-se ter sempre em mente quão limitadas e falhas elas são frente à complexidade humana. Os tipos são um modo de agrupar características mais ou menos marcantes, mais ou menos prevalentes em uma pessoa. É raro encontrar um tipo puro, por exemplo, alguém que seja o tempo todo de

temperamento Madeira, expansivo, corajoso, ativo, teimoso, agitado. Esse mesmo indivíduo pode apresentar momentos de reflexão, introversão e racionalização, que não fazem parte das características da Madeira. Do mesmo modo, um caráter oral pode ter aspectos histéricos, que vem a tona com uma determinada situação. Os tipos mais puros ou fiéis a sua caracterologia são mais rígidos e pouco adaptáveis. Só quem tem a possibilidade de achar caminhos funcionais e mutáveis está em equilíbrio, pois a estase e a fixação trazem a doença. Além do movimento natural, que determina a mudança dos padrões de comportamento, existe a possibilidade de mudá-los por meio do autoconhecimento. A evolução da espécie humana reside na sua capacidade de observar-se, de observar a natureza, de fazer associações e de tirar as próprias conclusões. Trata-se de um processo natural que inclui todo tipo de descobertas a respeito de si mesmo e do ambiente. Essas descobertas começam na mais tenra idade, com a exploração, inicialmente, visual e, depois, oral do bebê, continuando por toda a vida, assimilando vivências diversas (estudos, casamento, filhos, envelhecimento, etc). Todavia, o autoconhecimento e a percepção de si e do mundo podem ser profundamente influenciados pelo caráter ou temperamento do indivíduo, como lentes que dão um colorido levemente diverso da realidade. Para que possamos prosseguir no autoconhecimento, transitar nos diversos temperamentos, mudar o enfoque da vida e evoluir, podemos usar métodos que nos ajudem a tirar as lentes coloridas, aproximando-nos um pouco mais do real. Entre esses métodos, pode-se citar a meditação, análise, as terapias corporais e a Medicina Chinesa, entre outros.”

8. ESTRELA DOS CINCO ELEMENTOS RELACIONADA COM OS ÓRGÃOS, EMOÇÕES, SONS E OS TIPOS CARACTEROLÓGICOS.

Colocarei agora na estrela destes cinco elementos (movimentos), os órgãos, emoções, sons respectivos e os tipos caracterologicos para melhor visualização e conseqüentemente compreensão:



CONCLUSÃO

Na Medicina Tradicional Chinesa a essência da saúde é a harmonia, um equilíbrio entre as energias Yin e yang, entre o corpo e a mente, homem e universo, interno e sua correspondência no exterior. Entender então o universo como um grande e constante fluxo de energia, com principio da polaridade, de energias que fluem e se alteram, abre uma gama de possibilidades de autoconhecimento e de integração consigo mesmo, com o outro e com o próprio universo, principalmente se estas estiverem em harmonia. O bloqueio da circulação energética leva a um desequilíbrio sendo responsável pelo aparecimento de doenças. A doença é a desarmonia no nível individual e social.

Sabe-se que as emoções são oscilações dos sentimentos expressadas pelo comportamento e afetam a todo instante o funcionamento do organismo, através do desequilíbrio interno que proporcionam. O ideal é que possam fluir harmoniosamente para manutenção da saúde, por isto fica clara aqui a importância da aplicabilidade dos sons para resgate deste equilíbrio, pois através deles se consegue equilibrar órgãos fundamentais. Apenas com o grito é possível eu equilibrar meu fígado que é responsável pela raiva. Está com raiva? Então, quando estiver dirigindo sozinho em seu carro, feche os vidros e grite! Grite! Grite! E verá que a raiva vai embora. Vamos entrar em contato com nossos sentimentos, emoções, vamos gritar, cantar, dar gargalhadas e até mesmo gemer e chorar, pois assim através das expressões de nossas emoções poderemos nos equilibrar internamente, alcançar a saúde e autotranscedência.

Se pudermos associar estes sons à leitura e ao trabalho corporal, com o intuito de autoconhecimento e promoção do fluxo energético, faremos a parceria perfeita e o resultado será ainda melhor. Falar em Terapia Corporal é falar da movimentação desta energia e da busca do equilíbrio energético. Através de alguns movimentos é possível fazer circular esta energia, levar o corpo ao equilíbrio, ao enraizamento, bem estar e saúde física e psíquica, pois o corpo adocece quando a mente adocece e, se estou desarmonizada internamente todo o meu físico e psíquico adoecem. Ter esta consciência da importância dos sons (gritar, gemer, chorar, cantar, dar gargalhadas) na terapia corporal é de fundamental importância, porque assim não negligenciaremos a sua aplicação e potencializaremos o resultado em nossas atuações. E quem ganhará com isto? Primeiramente teu cliente que veio em busca do teu auxílio e voltará muito melhor e você pela satisfação de um trabalho bem feito.

Ficou clara também a relação do caráter com os cinco elementos, por exemplo: uma pessoa fóbica, tem relação com o elemento Água, o órgão é o Rim, a Víscera associada é a bexiga, a emoção correspondente é o medo, o

som a ser trabalhado é o gemido. Podemos assim, identificando o caráter, ter maior consciência da necessidade do som a ser trabalhado e promover maior e mais rapidamente equilíbrio interno e conseqüentemente a sua saúde.

Ter conhecimento da importância do relaxamento, das práticas de meditação, das fontes de energia (água, comida e oxigênio), da importância de respeitar os limites do corpo (cansaço, sono) e até mesmo das formas de eliminar o estresse (atividade física, sexual e lazer) podem também fazer a diferença nesta busca da saúde, pois quando o homem as observa é possível manter a ordem e harmonia necessárias para manutenção da sua vida.

Viver! E viver com qualidade, achando caminhos funcionais e mutáveis para manutenção de seu equilíbrio, essa é a diferença.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BING, WANG *Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo* Tradução José Ricardo Amaral de Souza Cruz; Revisor técnico Oliver-Michel Niepeeron. São Paulo: Ícone, 2001.

CAMPIGLIA, HELENA *Psique e Medicina Tradicional Chinesa*. São Paulo: Roca, 2004.

CUNHA, ÂNTONIO AUGUSTO AZEVEDO *Moxaterapia Japonesa Okyu – Yaito*. Tradução Antonio Augusto Azevedo, Teruyoshi Hoga – São Paulo: Ícone, 2006

JOU, EEL JIA *Ch'na Tao, conceitos básicos: medicina tradicional chinesa Lien Ch'i e meditação* São Paulo: Ícone, 2004.

MACIOCIA, G. *The Foundations of Chinese Medicine*. New York: Churchill Livingstone, 1994.

REQUENA, YVES *Acupuntura e Psicologia* Tradução Lauro Santos Blandy; São Paulo: Organização Andrei Editora Ltda, 1990.

SCILIPOTI, DOMENICO *Moxabustão: aplicação da moxabustão em terapia médica* Tradução Maria Franca Zuccarelto. São Paulo: Ícone, 1996.

WEN, TOM SINTAM *Acupuntura Clássica Chinesa* São Paulo: Cultrix, 2006.

