

Quem tem medo da regressão de memória?

# A Terapia Regressiva Integrada

É um dos temas 'da moda', e isso cria muitas vezes o risco de várias ideias erradas surgirem e disseminarem-se. Mas neste artigo muito bem fundamentado, vamos esclarecer em que consiste, para que fins e com quem pode ser praticada a terapia regressiva — inclusive em conjunto com outras abordagens.

Texto: **Isabel Gonçalves\*** Fotos: **D.R.**



**V**amos começar por conhecer os fundamentos desta técnica: a premissa de que todas as experiências anteriores estão gravadas no inconsciente e nas memórias corporais. As experiências anteriores ditas negativas associam-se a emoções perturbadoras — como o medo, a ira/raiva, a culpa, etc. — desencadeando mecanismos de ansiedade, insegurança, depressão e tantos outros, que são, em si, **geradores de uma vasta série de disfunções e patologias**. Todas as emoções negativas, enquanto não forem tratadas num período razoável de tempo, afectarão o sistema físico relacionado com as emoções correspondentes. Existem hoje verdadeiros tratados disponíveis em várias obras à venda, alguns numa base científica, relacionando as diversas patologias com as emoções. As terapias de raiz holística (entre elas as ditas alternativas) postulam que, **sem a cura do corpo emocional, a cura do sistema físico não pode realmente ocorrer**.

O fundamento desta técnica é a premissa de que **todas as experiências anteriores estão gravadas no inconsciente e nas memórias corporais**

## Dúvidas e temores associados

Uma dúvida ou temor frequentemente expresso é o de «**não regressar**», ou seja, ficar 'preso' em alguma dimensão do tempo/espço. Esta postura revela um profundo desconhecimento da técnica, pois o que eventualmente de mais sério poderia alguma vez ocorrer seria um sono fisiológico mais profundo e durante algumas horas, não mais. Mesmo nestes casos, existem técnicas para evitar que isto aconteça.

Outro medo frequente é o do suposto eventual **aproveitamento pelo terapeuta** de uma situação em que o paciente esteja fragilizado sob hipnose. Também aqui se trata de um erro, pois que em terapia regressiva a pessoa permanece sempre consciente, recordando no final todos os pormenores do processo; no caso da hipnose clínica (por exemplo, no caso da hipnose condicionativa, em que se atinge estados de transe profundo), existe um referencial deontológico que é sempre observado, confirmado pelo excelente 'rapporff' posterior entre paciente e terapeuta e pelos resultados finais que são alcançados.



## O que é a Terapia Regressiva

A terapia regressiva (TR) surge enquadrada no processo psicoterapêutico e de desenvolvimento pessoal, e **nunca isoladamente por mera curiosidade ou espetáculo**. A sua utilização visa entender as razões profundas de natureza traumática que, de uma ou outra forma, condicionam actualmente o bem-estar, a saúde, os relacionamentos da pessoa, o seu empreendedorismo, as suas dependências ou vícios,

etc. Aplica-se articulando a vontade do paciente com a sugestão do terapeuta, quando de facto se reconhece que a fonte do desequilíbrio ou disfunção reside em algum momento marcante do passado — seja em vida presente ou regressa.

### Como se conduz?

Na TR, através do afastamento temporário do controle racional, chega-se a **um estado alterado de consciência**, com a pessoa a ficar em contacto directo

com o seu estado mais puro e a estabelecer contacto com uma dimensão de si a que familiarmente designaremos de 'alma'. Utiliza-se, inicialmente, **técnicas indutoras de um relaxamento profundo**, mantendo a pessoa num nível em que está sempre consciente e em interacção com o terapeuta para relatar as diversas experiências através das quais se faz conduzir.

As situações geradoras do trauma são primeiro investigadas e, então, revivenciadas, apesar de a catarse

ser evitada em pessoas mais sensíveis (cardíacos, idosos ou portadores de algumas patologias). Novas técnicas são depois utilizadas **para induzir a libertação de emoções recalçadas** e procede-se à 'reprogramação' de novos estados de 'alma'/consciência, através da programação neuro-linguística ou de exercícios de visualização criativa — por exemplo, numa experiência traumática geradora de medo ou raiva são criados mecanismos de desmantelamento ou de compensação, induzindo amor, paz, confiança, (auto) perdão, alegria e vontade de viver e de vencer.

No caso de '**partes**' perdidas ou na **deteção de 'obsessores'**, trabalha-se no período do 'Bardo' para o resgate do Eu com o auxílio de entidades espirituais (a que Roger Woolger chama 'Deep memory process', ou processo de memória profunda).

No caso de **dores no sistema físico**, utiliza-se, por exemplo, o método do curador interno que incorpora o toque terapêutico aliado à 'sabedoria do corpo' (expressão usada por Paul Aurand), com libertação de emoções traumáticas aprisionadas.

A TR pode ser aplicada a quem queira libertar-se do(s) problema(s) que o faz(em) procurar o terapeuta, que é, antes de mais, apenas um facilitador do seu processo de cura terapêutica. De facto, **o paciente é o seu próprio curador**



Ainda no caso de **vícios e dependências**, recorre-se, sob transe hipnótico, à implantação de 'gatilhos' condicionadores da vontade, que se têm revelado muito eficazes na libertação dos mesmos em uma ou duas sessões apenas (Luis Crozera, *Método de Hipnose Condicionativa*).

#### Quem pode recorrer à TR?

A técnica pode ser aplicada a qualquer cidadão maior de idade que expresse a **vontade de se libertar do(s) problema(s)** que o faz(em) procurar o terapeuta, que é, antes de mais, apenas um facilitador do seu processo de cura terapêutica. De facto, o paciente é o seu próprio curador.

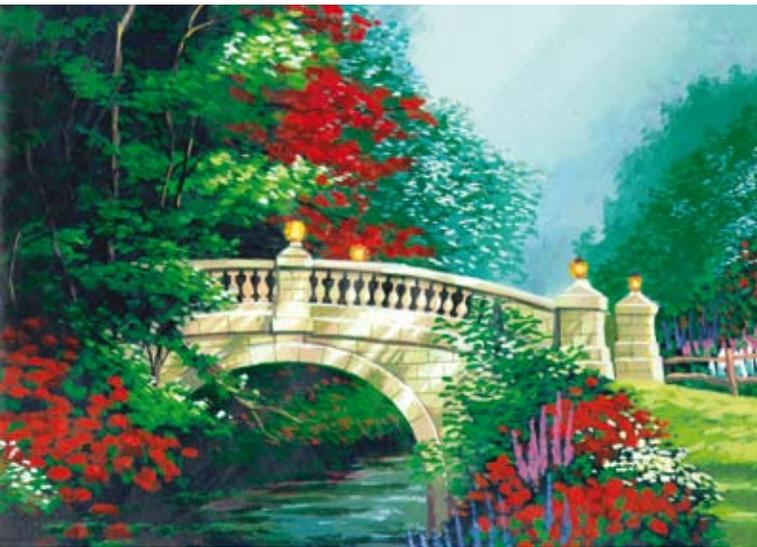
No caso de **doentes mais sensíveis** (cardíacos, idosos, doentes em fase terminal, portadores de algumas 'doenças' do foro neurológico) a técnica é usada com muita

prudência, podendo mesmo ser desaconselhada e, nesses casos, substituída por outra terapia no quadro do processo de desenvolvimento (trans) pessoal.

A técnica pode ser fácil e eficazmente utilizada também em crianças a partir dos 8 anos de idade; nestes casos, o processo é conduzido com a criança numa base muito 'familiar' e quase lúdica.

#### E no que consiste o método integrado (TRI)?

No actual paradigma cultural e científico, sabemos que tudo concorre para o Todo. Em todas as áreas do conhecimento, recorre-se hoje à inter-articulação sinérgica de várias fontes do saber e de várias técnicas para que os objectivos sejam atingidos rápida e eficazmente. Também no caso da TR as ferramentas são usadas de forma conjugada com mestria, mas so-



Na TR, as ferramentas são usadas de forma conjugada com mestria, mas sobretudo com **um profundo sentimento de empatia e amor incondicional** por aquele que procura a cura, seja ela física, emocional ou mental



bretudo com um profundo sentimento de grande empatia e amor incondicional por aquele que procura a cura, seja ela física, emocional ou mental (neste caso, quando existem vícios, compulsões, dependências).

Por exemplo, em situações de **elevados níveis de ansiedade e stress** por expectativas criadas ou por insegurança, em que o relaxamento não é fácil de conseguir, recorre-se

à utilização de taças tibetanas, cuja sonoridade induz o abaixamento das defesas do 'ego' e conduz ao fácil desbloqueio de memórias, por vezes induzindo mesmo só por si uma regressão natural a momentos traumáticos no historial da pessoa.

Sempre que um processo de catarse se revelar muito doloroso, em termos evocativos, recorreremos à aplicação simultânea de uma terapia

energética — por exemplo, pela aplicação de reiki, que ajuda a rapidamente equilibrar estados emocionais alterados, ou pela utilização de técnicas de visualização com 'cura de luz'.

### **Afinal, quais as vantagens da TRI?**

Ao aceder aos registos de memória, compreende-se as razões profundas da situação e a pessoa liberta-se de forma

consciente do enclausuramento e da incapacidade, **criando as condições para uma vida mais feliz** e mais saudável, numa base sustentada e geralmente irreversível.

O leque de aplicações é muito vasto. O número de sessões necessárias para a resolução de um problema **fixa-se numa média de duas ou três**. Há quem designe esta área clínica como a terapia do novo milénio pois, apenas através da expansão da consciência, é possível registar tamanhos progressos na área da melhoria da saúde, entendida esta como um estado de bem-estar físico, mental e emocional.

É um verdadeiro processo de harmonizar para transcender — o sofrimento, o mal-estar, as limitações auto-impostas e a doença. **7**

(\*)

Mestre em Gestão de Recursos Humanos • Formação em TR com Brian Weiss, Roger Woolger, Paul Aurand, Luis Crozera, entre outros • Membro da Sociedade Ibero-americana de Hipnose Condicionativa [harmonizando@gmail.com](mailto:harmonizando@gmail.com) • [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)