

MEDIAÇÃO E TERAPIA DE CASAIS

Um caminho a dois...

Adriana Montheiro

Este artigo traz a proposta de buscar o lugar do enamoramento inicial dos casais, para a partir daí, poder aprender a lidar com conflitos e dificuldades inerentes do viver a dois, do relacionar-se. Tal proposta é resultado da experiência adquirida no atendimento individual e a casais, costurado pelo nosso próprio aprendizado de como viver prazerosamente a dois, há mais de trinta anos. Recusamos a acreditar na premissa que, a partir de certo tempo, “casamento é assim mesmo”. O casal se torna meio irmão, excelentes companheiros; e que quando a paixão acaba, a solução é viver junto assim mesmo – talvez vivendo a paixão fora de casa – ou a separação. Acreditamos que, entre o modelo antigo de casamento – indissolúvel, imutável, seguro, onde cada parceiro cumpre administrativamente seu papel na sociedade e a paixão transforma-se em amor fraterno e respeito; e o modelo informalmente aceito hoje em dia – acaba a paixão, muda-se de parceiro; existe o *caminho do meio*: não mudar de parceiro/a, mas mudar com o/a parceiro/a, transformando cada dia da relação numa surpreendente aventura do prazer de viver a dois. No entanto, não é objetivo do trabalho o resgate da relação em si. Resgata-se a capacidade individual de decisão e a Autonomia do que fazer com o relacionar-se.

Casais chegam ao consultório trazendo uma grande e emaranhada carga emocional que se externa por conflitos objetivos, aparentemente lógicos, onde cada um quer que seu ponto de vista seja privilegiado. Jovens ou mais velhos, se relacionando de forma rotineira, com o rosto exalando tédio e ressentimento. Ainda que tenham disposição para continuarem juntos, desconhecem o que fazer para modificar a situação. A comunicação inexistente, dançam um tango argentino onde ressentimentos, mágoas, desilusão levam a se olharem quase como dois estranhos.

O que nos levou a desenvolver este trabalho são questões como estas: Onde foi parar o encantamento inicial? É possível resgatá-lo e/ou mantê-lo por anos,

revivenciando momentos de paixão entrelaçados com as pressões e a rotina dos fazeres cotidianos?

Para respondê-las focalizamos os trabalhos de Steiner (1976, 1998) sobre as Carícias e a Educação Emocional e de Erskine (2016) sobre as Necessidades Relacionais e a teoria sobre Script, de Berne (2007) e outros autores. Trazemos também a visão Taoísta-Reichiana de campos energéticos e suas interações como facilitadora do processo de mediação entre o casal. Como método em direção ao estabelecimento de um contato mais efetivo, propomos o uso da arte-expressão, de técnicas de abordagem corporal e de práticas da medicina oriental para *experienciar* algumas das fases importantes em um relacionar-se.

A partir dessas considerações, podemos iniciar o processo de resgate da aproximação do casal, sintonizando passo a passo a experiência interior. Cada um aprende a olhar para dentro e perceber suas necessidades e seus desejos em relação a si mesmo e ao outro. Investigam juntos qual a melhor maneira de expressá-los e a mediar diferentes *quereres*. Múltiplos feedbacks acoplados aparecem e são trabalhadas as interrupções ao contato pleno; as dificuldades afetivas, os comportamentos repetitivos, os sintomas corporais, as crenças e as decisões do *Script*.

Neste momento começa o trabalho de descontaminação do Adulto. Inicialmente, ouvindo o outro e a seguir, gradativamente, percebendo o que acontece com o seu sentimento ao falar e ao ouvir o que o outro diz. Vínculos amorosos estão repletos de mágoas e ressentimentos, que permanecem como galhos podres, impedindo o desenvolvimento e o florescer da árvore do relacionamento; precisam ser podados. Juntos verificamos se de fato cada um quer resolver as diferenças e os conflitos ou não, definindo escolhas de manter ou não a relação e que tipo de relação é desejada.

Durante o processo de descontaminação do Adulto, emergem as influências parentais, frequentemente transgeracionais, chamada por Berne (1988) de "parada familiar". Ao falar sobre os Scripts Transgeracionais, Noriega (2016) enfatiza a transmissão psíquica entre gerações e sua influência na construção das subjetividades individuais e dos vínculos familiares. Considerando os aspectos do Script no corpo (Erskine e Trautman, 1996) e, frente a impasses ideo-afetivos,

associamos várias abordagens corporais (Reich, 1927, 1988; Levine, 1999, 2012; Marcher e Fich, 2010) aos conceitos teóricos-metodológicos de Berne. Desta forma, torna-se possível harmonizar inúmeros ritmos e pulsações que interferem no *Campo Relacional* da dupla, envolvendo percepção, atenção, foco e intenção para desenvolver e integrar os canais de comunicação - , facilitando assim o processo de mediação entre o casal.

Adaptamos exercícios e vivências desenvolvidos pela psicoterapia, para a aproximação e o resgate de áreas afetivas entre os pares, por ativar áreas sub-corticais vinculadas ao afeto e às sensações físicas, tão presentes no início dos relacionamentos. Desta forma, pretendemos a sedação dos hormônios do estresse e a ativação da química do relaxamento e do prazer, principalmente do neuro-hormônio ocitocina, considerado um facilitador da interação social, associado à melhora do humor, à diminuição da ansiedade e ao aumento da ligação entre parceiros, estando presente na função do orgasmo. (MAGON e SANJAY, 2011)

Como contribuição importante, trazemos a facilitação da Arte-Expressão – Expressão Corporal de Angel e Klaus Vianna; da Biodança do Rolando Toro, Danzaterapia de Maria Fux utilizando a música, o canto, a dramatização e a dança. Ritmos e pulsações, sintonizam e harmonizam o desenvolvimento e a reintegração dos canais de comunicação em seus vários níveis: cognitivo, afetivo e somático. Isto leva, então, à satisfação das necessidades relacionais presentes no contato íntimo e verdadeiro do casal, onde ambos escolhem entre refazer o encantamento inicial, de maneira mais amorosa e realista ou a separação de maneira respeitosa e gentil.

PRIMEIROS PASSOS

A abordagem teórico-metodológica da Análise Transacional traz conceitos fundamentais, de fácil compreensão, que facilitam ao casal aprender a atingir a harmonia na relação, no seu dia a dia, na sua intimidade.

Após trazerem o motivo da procura da terapia, cada um fala sua versão do que não está funcionando e quais suas expectativas para o que vai acontecer no processo. Logo de início explicamos a importância de cada um assumir a responsabilidade de suas ações e atitudes, identificando e se comprometendo com seus desejos e necessidades. Ao mesmo tempo, se colocar disponível para aprender a ouvir o outro

sem julgamento e sem ressentimentos, expressando de maneira adequada e no momento propício, que desagrada, atentando aos princípios da Educação Emocional, proposto por Steiner (1997)

Começamos a estruturar o Contrato da Terapia (Burigo, 2019) que, na minha abordagem, vai incluindo ainda vivências corporais e *tarefas para casa*, onde vão experimentar comportamentos que objetivam retomar o prazer inicial da relação. Dar limites adequados e ser tolerante com as imperfeições do outro, deixando de lado a fantasia do “...e viveram felizes para sempre”. Clarificamos que conflitos são inerentes a qualquer relação; importante é a lidar com eles, aprendendo a “*brigar para ficar junto e não para ter razão*”. Alguns casais gostam muito da ideia de que não vão se tornar plácidos e meditativos, podendo continuar sendo “intensos” sem mágoas e/ou separação.

O que normalmente levou a se afastarem e permanecerem congelados em sentimentos desagradáveis, hostis e substitutivos, fala de um aprendizado de comunicação disfuncional, tanto objetiva como subjetiva, que se retroalimentam mutuamente:

- 1- Crenças e valores desatualizados
- 2- Falta de contato consigo e com o outro
- 3- Rotina, zona de conforto
- 4- Não saber ouvir, não saber falar
- 5- Impulsividade, reatividade, passividade
- 6- Canais de comunicação confusos emaranhados: cognitivo, emocional, fisiológico, energético

Estas questões se somam àquelas que impedem a aproximação, paralisando a ação, intimamente associadas às feridas emocionais:

- 1- Abandono
- 2- Rejeição
- 3- Humilhação
- 4- Traição de confiança
- 5- Injustiça (não ser ouvido)

Diagnosticar quais questões estão prioritariamente presentes em cada um facilita encontrar o melhor caminho para começar a mediação e terapia.

Ao chegarem, falam livremente enquanto observamos quem lidera, o tipo de Transações que ocorrem, quais as principais Contaminações e Injunções, qual o padrão de Carícias e qual a Posição Existencial. Ao examinar esses conteúdos, temos uma visão mais precisa sobre qual o tipo e o grau de Simbiose estabelecida. Nas primeiras sessões aprendem a falar na primeira pessoa do singular e a ouvir sem interrupção o parceiro, às vezes de forma estruturada: cinco a dez minutos para a fala de cada um. Gradativamente, perguntamos quais sentimentos e emoções aparecem frente à fala do outro, levando-os a aprender aos poucos como examinar o seu “próprio panorama emocional e a abrir seu coração” (STEINER, 1997; p. 86)

Como fica seu corpo? Essa fala aproxima ou afasta você dele/a?

Aqui, explicamos a noção de campo energético, aberto e fechado e, como *tarefa de casa*, indicamos que cada um faça separadamente duas listas:

- 1- *O que você faz para aproximar*
- 2- *O que você faz para afastar o/a outro/a?*

Durante as sessões, as listas são confrontadas e checadas verificando o que de fato afasta e/ou aproxima o outro/a, iniciando o processo de mediação e descontaminação do Adulto entre os dois. A partir desta avaliação, novas tarefas:

- 1- *O que você está disponível para mudar e o que você não vai mudar somente para agradar o outro?*
- 2- *O que você pode aprender a lidar apesar de não gostar no outro e o que você não quer suportar na relação?*

Como disse Berne (2007), é necessário caminhar em direção à Autonomia, onde cada um se responsabilize por suas atitudes, escolhas, sentimentos e emoções e desta forma poder resgatar os três potenciais humanos: Consciência – se perceber e perceber o outro-de-si; Espontaneidade – poder expressar seus pensamentos, sentimentos, emoções; Intimidade – amor e respeito mútuo, partilhando sentimentos de proximidade, presentes na relação, no *aqui e agora*.

No início do enamoramento, os conflitos são minimizados pela paixão e pela magia da convivência. Quando decidem morar juntos, cada um traz crenças, valores, rotinas diárias, estilos de lidar com a vida social e doméstica trazidos de sua família de origem e de vivências anteriores. Desejos e necessidades diferentes começam a

emergir aflorando conflitos a partir da Posição Existencial +/- manifestada pela atitude “*eu tenho razão*”.

Tal situação pode acirrar-se ainda mais através de Manobras de Poder e dos Jogos Psicológicos (STEINER, 1984, 1998). Torna-se necessário uma aprendizagem para negociar e interagir sobre essas divergências do dia a dia. Normalmente os casais trazem as dificuldades externas, objetivas. O conflito manifesto fica em nível de Pai e Adulto, mas seu cerne está no Estado do Ego Criança, que não é percebido nem identificado. E, algumas formas de\o relacionar-se permanecem fixadas em um determinado tipo de Transação. Verifica-se então quais crenças estão interferindo, impedindo ou dificultando a flexibilidade para mudanças.

PHYSIS

A mente e a natureza estão em constante mudança e fluxo criativos. Os sintomas, os conflitos são, normalmente, sinais de necessidade de desenvolvimento pessoal. Indicam a direção onde o trabalho interior precisa ser feito para readaptar e recriar a si mesmo no contexto da relação, desenvolvendo padrões inovadores de comportamento para melhor aproveitar o potencial interno, em lugar do controle externo, visando manipular o outro. Reconfigurar-se, transformando mensagens limitadoras e desatualizadas em energia disponível para solucionar problemas e encontrar soluções criativas, inovadoras.

Simultaneamente, para facilitar a abertura do coração (Steiner, 1997) e do campo energético, usamos técnicas de relaxamento e de meditação, levando lenta e profundamente o casal aos primeiros momentos do relacionar-se; quando se encontraram e se enamoraram, como e qual foi a atração que um sentiu pelo outro. O objetivo é trazer para o *aqui e agora* as mesmas sensações e atmosfera prazerosa que os envolveu no *lá e então*, estabelecendo a experiência de um *locus de amor* em suas vidas, eventualmente acionado durante o processo, sempre que se fizer necessário uma trégua entre os conflitos. Mantendo o casal neste contexto amoroso, dar-se conta das diferenças:

O momento em que se conheceram e como chegaram no consultório?

O que querem fazer com este sentimento que reviveriam agora?

Desejam trazer esta magia novamente para suas vidas?

O que você está disposto a fazer para dar certo?

Qual a parte sua que pode interferir e boicotar sua decisão?

Deixar claro que toda decisão de mudança envolve uma escolha e escolher estar junto é *abrir mão* de comportamentos que prejudicam a parceria e o amor. Presentificar os momentos onde os conflitos ainda não tinham se instalado, trazendo à lembrança situação de prazer e de amor, permite o aparecimento de um estado psicológico diferenciado e favorável para que cada um possa reassociar e reorganizar suas complexas vivências internas, utilizando a sua própria capacidade de mudança.

Cada ser é único na sua especificidade. Além das diferenças de gênero, ser homem e ser mulher é intrinsecamente diferente, ainda que se assemelhem na humanidade. Estar junto e manter a individualidade é o desafio que envolve uma mediação interna diária. É poder disponibilizar-se para ensinar e aprender com o outro. Passado o tempo de enamoramento e fantasia, quem de fato cada parceiro é para o outro-de-si? O que cada um traz para a relação, como vai sendo costurado esse caminho a dois? Quando dirigir e quando ser conduzido?

Importante lembrar que o amor é o sentimento original de estar *ligado à*, a partir do qual as outras emoções se organizam (MONTHEIRO, 2011). Costa, Santos e Alves (2012 p.56/57) pontuam que, “*na Análise Transacional, o amor assume o espaço enquanto emoção básica, o mecanismo biocibernético de regulação de nossos instintos, com o propósito de sobrevivência, bem estar e evolução*”. A estruturação da qualidade da vinculação inicial nas nossas vidas, primeiro com a mãe – de fato nosso primeiro amor – e da incorporação gradativa das outras figuras parentais, serve de base na organização de um molde para o desenvolvimento da personalidade onde as relações futuras irão se assentar. Nesta fase inicial da existência, a neurociência fala que a comunicação entre o bebê e o mundo que o cerca, principalmente com sua mãe, é essencialmente não verbal, pré-consciente e inserida no corpo nos músculos e na fisiologia, como um sentimento de fundo, captada por um sistema de receptores sutis que absorvem a qualidade do campo energético onde e como esta comunicação ocorre (PORGES, 2011).

Injunções não verbais estão intrinsecamente registradas no *soma*, fisiologia, instaladas em tenra idade na nossa fisiologia, na fase de desenvolvimento em que o

eixo neuro-hormonal – hipotálo-hipófise - se organiza e onde ocorre maior prevalência do Sistema Nervoso Autônomo, criando redes neuronais autonômicas e um padrão físico-químico de interação social. Momento a momento do desenvolvimento, cada ser confirmará ou não sentimentos de conforto, acolhimento e valoração em relação a si mesmo, ao outro de si e ao mundo, facilitando ou dificultando suas interações sociais futuras, interferindo intensamente nas relações mais próximas. Medo de entrega, de ser rejeitado ou fantasias de que o outro/a é responsável pelo casal, são algumas das projeções destas primeiras vivências e precisam ser descontaminadas, por desaguarem a dificuldades afetivas, comportamentos repetitivos, sintomas corporais, crenças e decisões do *Script*. Os vários níveis de comunicação possibilitam apontar a escolha de opções possíveis para sair das Transações Cerradas (Berne, 1988), não só as manifestas, mas, principalmente, as Ulteriores, que serão identificadas e trabalhadas a dois.

SCRIPT, NEUROCIÊNCIA E RELACIONAMENTOS

Uma vez que o *Script* está codificado bioquimicamente nos tecidos do corpo, somam-se então os procedimentos de abordagem corporal de senso-percepção e de *somatopsicodinâmica*, intensificando a comunicação intrapsíquica, que, gradativamente, permite a aquisição equilibrada de tônus e de relaxamento, nos vários níveis da couraça caracterológica, interagindo diretamente na musculatura e na fisiologia. Trabalhando a Consciência de si, levamos a pessoa perceber como se organiza – física e psicologicamente – e a reconhecer e escolher como utilizar seus recursos pessoais, em direção à Autonomia.

Pesquisas recentes em Neurociência Afetiva focalizam as estruturas cerebrais e os circuitos neurais que estão relacionados aos processos motivacionais e emocionais (PANKSEPP, 1998) Ficar a mercê das vivências e dos aprendizados da infância, lidando com nossos pensamentos, sentimentos e emoções a partir de crenças ali instaladas, é estar atuando preso às programações do *Script* de Vida (Berne, 2007; Erskine, 2016). As redes neurais são plásticas e, reorganizá-las ou facilitar a criação de novas pode ser processo autoeducativo, auto gerencial, onde a própria pessoa aprende, com o suporte do terapia, a desenvolver novas opções de representações internas e de ações objetivas. Podemos criar novas redes neuronais,

mudando atitudes, sentimentos e pensamentos. Podemos reorganizar aprendizagens que são disfuncionais hoje e que foram gravadas, muito precocemente, nos nossos relacionamentos iniciais. A noção de autoavaliação e aspectos da nossa personalidade, como a impulsividade ou a timidez, são exemplos de condicionamentos vinculados às redes neuronais viciadas.

O Sistema Nervoso Autônomo é uma estrutura diretamente ligada à regulação dos órgãos viscerais com os afetos, as emoções e os comportamentos sociais. A Teoria Polivagal postula que tanto as emoções quanto as interações sociais são processos *biocomportamentais* (PORGES, 2011). Ela propõe que estas interações e as relações interpessoais são fundamentais, no sentido positivo e no negativo, para a regulação neural do comportamento e dos estados corporais a ele relacionados. Esses processos são bidirecionais: estados corporais - comportamento e vice-versa. A partir daí, consideramos que ao interferir positivamente na regulação dos estados fisiológicos, portanto corporais, teremos um impacto direto sobre as relações interpessoais

Técnicas de respiração vão possibilitar o relaxamento da musculatura lisa através da estimulação do ramo parassimpático do nervo vago. Também se considera o ritmo, o aprofundamento e o caminho da circulação da energia, em seus diferentes circuitos. O toque físico, o aconchego, são fundamentais, abordando questões sobre os bloqueios dos canais sensoriais que interferem na captação objetiva da realidade: o olhar, o ouvir, o cheirar, a cinestesia, levando-se em consideração aspectos internos, subjetivos, e externos, realidade objetiva. As vivências introspectivas de *sensopercepção* trazem a conexão consigo mesmo, com o *sentir*, suspendendo o Diálogo Interno nas áreas corticais conectadas às crenças e ao pensamento. Levine (2015) enfatiza que o direcionamento da atenção interior do cliente para a experiência interoceptiva, cinestésica e proprioceptiva, pode levar à resolução dos sintomas resultantes do estresse crônico e traumático. Assim trazendo alívio, bem-estar e mais disponibilidade para si e para o outro.

Aprender a entrar em contato consigo mesmo ao separar o que sente, do que pensa, do que aprendeu a acreditar e se tornar consciente internamente, instaura o processo reflexivo, ao torna-se capaz de pausar entre o sentir – pensar – atuar. De forma mais adaptativa, coerente e criativa, facilitando a partilha com o outro.

DESVENDANDO O CAMINHO A DOIS

Paulatinamente, a dupla vai conseguindo diferenciar e organizar os dois níveis de feedback: cognitivo - ouvir e entender, e o emocional – perceber sentimentos, sensações, emoções. A partir daí, torna-se possível acontecer o feedback somático; físico e fisiológico, sincronizados e interativos. Uma forma especial de diálogo corporal é ensinada, possibilitando que cada um mostre a seu parceiro, sintônica e harmoniosamente, de que forma e onde quer ser tocado. Isto é realizado sem nenhum esforço e dentro do limite trazido por cada casal.

Como abordagem de descontaminação, levamos o casal para o *Loccus amoroso*, e, a fluir entre as memórias implícitas, conduzindo a percepções corporal, sensorial, emocional guardadas no circuito de experiências primitivas passadas e entre as memórias explícitas, trazendo à consciência o que está acontecendo no tempo/espço do *aqui e agora*. Sinalizamos a importância de separar a realidade de vivências subjetivas; o que o que está sendo experimentado internamente são lembranças do passado, não estão acontecendo de fato no momento (LEVINE, 2010).

Crenças, valores, proibições, são mediados com todo cuidado e atenção. A mediação auxilia e facilita às partes no desenvolvimento de soluções melhores para todos. Pode-se apresentar sugestões ou até mesmo propor soluções para o conflito. Mas ambos são livres para aceitar ou não o que é proposto. Se aparecerem questões que indiquem dificuldades muito primitivas e/ou intrínsecas, um atendimento individual pode ser marcado, com o conhecimento do parceiro/a e com a certeza de que a terapia individual não trará o que for tratado para sessão do casal. Tais questões só serão abertas pelo próprio cliente se, como o resultado do trabalho terapêutico, sentir-se à vontade para trazer o assunto à tona.

Um a um, os temas centrais vão surgindo;

Exemplo I:

Ela larga os sapatos na sala, ela a chama de relaxada e bagunceira. Ele, organizado, pede para não fazer, reclama, passa a brigar. Ela responde com hostilidade. Para ela, é pura implicância e chatice. Fica irritada com a exigência dele. "o que tem o sapato ficar ali? Como você é arrumadinho". Para ele, ela não cuida do espaço onde vivem, e se sente desqualificado. "Custa deixar a sala arrumada e bonita?"

Inicialmente uma Transação P-C / C-P pode ir se tornando uma Transação do Infinito, P-C / P-C, cerrada, citada por Berne (2007) onde ambos se acusam mutuamente de defeitos. Um conflito objetivo, relativamente fácil de resolver, utilizando conceitos com Estados do Ego, Transações, Carícias e Desqualificação.

Uma investigação mais atenta revela o verdadeiro problema; a sexualidade do casal não está satisfatória. Aqui, ele se sente cobrado e ela não atendida nas suas necessidades e seus desejos. Neste instante, no casal, as circunstâncias ativam as redes neuronais de possibilidades da memória implícita, podendo ocorrer contaminação do Adulto pelo Pai, pela Criança ou pelos dois. A vulnerabilidade da questão requer sutileza na sua abordagem. Sutileza e firmeza; é importante trazer o foco para o cerne do conflito. Simultaneamente, trabalha-se as crenças e os valores do Estado do Ego Pai e trazemos para a mediação os desejos e as necessidades, geradores de tantos sentimentos e emoções do Estado do Ego Criança. É claramente percebida a transmissão psíquica entre gerações dos vínculos familiares e sua influência na construção das subjetividades individuais. (NORIEGA, 2016).

Quando questões ligadas aos afetos sexuais afloram, frequentemente faz-se necessário atendimentos individuais, onde ambos possam falar livremente sobre seus medos e fantasias que, aos poucos serão trazidos por cada um, para serem mediados pelo casal. Informações sobre as diferenças pessoais e de gênero precisam de esclarecimento, de um olhar adulto livre de contaminações, seja pelo Estado do Ego Pai, seja pela Criança.

Por falta de informações, de conhecimento do próprio corpo, de crenças e valores desatualizados; tão vasto é o sofrimento dos casais frente a tais questões, que se torna necessário um espaço específico para considerá-las, não sendo possível incluí-las no escopo deste artigo.

Exemplo II

Ele não me beija mais na boca, não me dá carinho, e troca meu carro por um mais novo sem me perguntar. Fiquei muito zangada

Por aqui também perspassam questões sobre dificuldades sexuais, que vamos falar em outra ocasião.

Intervenções possíveis

1 - Separar a intenção (quis dar um presente) da atitude (não me respeita, quer controlar tudo)

2 Avaliar e mediar os canais sensoriais de cada um; sinestésico, auditivo, visual. Escolher um carro bonito - visual; ele não me beija, não me toca – sinestésico

3 Trabalhar na prática a Abundância de Carícias – *dever para casa*. Um vai acariciar o outro. e depois trocar. Cada um, meia hora no mínimo. Na sessão, é trabalhado o tipo de toque preferido, a qualidade e a intensidade, usando um local neutro, o braço por exemplo. Nesta tarefa é proibido tocar locais obviamente sexuais. Conversamos ainda sobre os conceitos de Carícias de Steiner (1998).

4 Significado de controle e de limite para cada um. Propomos vivências para estes temas. O contraponto do controle é a entrega, o descontrole é a fantasia.

Individualmente, são ensinados exercícios vivencias de *grounding*: em pé, abertura das pernas na largura dos quadris, pés paralelos, com os dedos segurando o chão. Sustenta e sobe o corpo usando os músculos anti-gravitacionais, conectado entre a terra e o céu. Percebendo o eixo, o centramento e o posicionamento. Ativando e desativando áreas de tensão no corpo. Estes exercícios vivenciais ajudam a encontrar o tônus adequado para se sentir seguro e encontrar o caminho do meio entre a entrega e o afrouxamento corporal. A entrega experimentada com o parceiro torna-se possível. Frente a frente, ambos abrem seus campos, encontram a flexibilidade do seu eixo e experimentam um contato intenso, na disponibilidade mútua do abraço; os corpos estão firmes, equilibrados e ao mesmo tempo, soltos, entregues um ao outro, o que é segurado e o que segura estão integrados, sintonicamente equilibrados num campo físico-energético único.

Em relação ao limite, as fantasias passam por rejeição e/ou por violência e podem aprender que limite á dado pelo Estado do Ego Adulto; não significa

encurrular ou se deixar encurrular pelo outro. Cada um pode aprender sobre seu espaço, corporal-energético, a fechá-lo e a abrí-lo quando desejar. Neste caso, os exercícios são de reconhecimento do espaço individual e em dupla, pontuando qual a distância que permite ao outro:

a) O espaço inicial para trabalhar fronteiras e limites é dos dois braços estendidos à frente. Menos que isto é invasão. De maneira alternada, com contato visual frente a frente, em pé e a uma distância segura, chutar com a planta do pé falando - **eu** (voz de peito). O outro responde – **você**.

b) Começar sentindo seu centro. Então sinaliza para o parceiro se aproximar: **venha**. Quando sentir um desconforto, uma alteração no seu centro sinaliza o limite com as mãos e com a voz: **pare**.

Empurrar, chutar, puxar, abraçar, tremer, balançar, contrair, relaxar o corpo possibilita desenvolver novos códigos na psicomotricidade enraizada em músculos específicos e registrada nas diversas redes neuronais (MARCHER E FICH, 2010).

5 Ainda como opção de prática, utilizamos a dança para facilitar a sintonia e a harmonização entre o casal. Dançar com o outro é estar em relação. Mexer com o corpo é desbloquear, desfazer os nós, é poder circular a energia de emoções represadas, trazendo à tona sentimentos presos durante anos, por não se saber como lidar com eles. E ainda é divertido e alegre.

Sempre buscando os olhos nos olhos, em sintonia com o outro:

a) Dança espelho – um dos parceiros espelha (copia) os movimentos do outro.

b) Dança complemento – um parceiro dança e o outro complementa os movimentos

d) Dança interativa – ambos complementam e se movem interativamente

6 Dramatização: um atua falando e agindo como se fosse o outro criando uma cena teatral de uma situação trazida. Ou, ainda, cada um escolhe uma figura parental – pais, avós, tios, irmão/ã mais velho/a - para conversarem entre si sobre o tema-conflito.

7 Nossos corpos são sistemas oscilantes, vibracionais, reverberativos; portanto capazes de entrar em ressonância; emoções e sentimentos são eventos quânticos, sem tempo ou espaço. Ramos, 1998 *ênfatiza que o sentir é em si mesmo uma experiência vibratória do nosso complexo macromicro, capaz de atingir a consciência através da vibração.* Para perceber e trabalhar campos energéticos, ensinamos experimentos sutis de perceber quando o seu campo está aberto e/ou fechado, quando o campo do outro está aberto e/ou fechado, aprender a abrir e/ou fechar o seu campo e convidar o outro a abrir próprio campo, para poder interagir.

As possibilidades e os caminhos são inúmeros. Sempre trazemos o entrelace da abordagem dos teóricos da Análise Transacional costurando e integrando nossa prática. O que percebemos é que além do trabalho cognitivo, podemos usar nossa criatividade e intuição buscando mais e mais recursos e estratégias para facilitarmos um *caminho a dois* mais prazeroso, mais consistente, comprometido e divertido, aos casais que nos procurem. Com as vivências e os exercícios, privilegiamos quais as necessidades relacionais precisam ser atendidas, afilamos a inteligência emocional de ambos, incentivamos a Autonomia onde a responsabilidade por suas escolhas e a resolução de questões simbióticas tornam-se presentes. De fato, Consciência, Espontaneidade e Intimidade alinhavam o processo o tempo todo.

Cada casal vai descobrindo gradativamente o seu jeito pessoal e possível de conviver, descobrindo qual sua dança favorita, ensinando e aprendendo a dançar juntos a sua coreografia única e peculiar. Erskine (2016) considera que a sintonia entre os dois é como poder estar dentro da pele do outro, com a percepção cenestésica e emocional. Esta percepção traz a mutualidade em um processo de comunhão, unidade do contato interpessoal e uma resposta ressonante e/ou de afeto recíproco.

Desta forma, a experiência somática aliada à atmosfera emocional, - campo relacional interativo - facilita o aprendizado de se aceitar sem idealizações ou cobranças, alivia a pressão físico-psicológica do Diálogo Interno, resgata a confiança básica, potencializando a entrega e o comprometimento real ao processo terapêutico, e por fim, à própria vida. Descartando fantasias, aprendendo a colocar suas

necessidades *na mesa*, o contato íntimo e verdadeiro é instalado e o casal escolhe, maneira amorosa e gentil, entre refazer o encantamento inicial ou a separação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNE, Eric. *O que você diz depois de dizer olá: a psicologia do destino*. São Paulo: Nobel, 2007.

BÚRIGO, Eduardo de Souza. Psicoterapia de casais: uma proposta transacional com intervenções breves. *Revista Brasileira de Análise Transacional- REBAT*. Porto Alegre: Ano XXVIII – UNAT-BRASIL, 2019.

COSTA, Jane M. Pancinha, SANTOS, Bárbara Haro, ALVES, Tânia E. Caetano. *Das emoções aos sentimentos: construindo um caminho com o coração*. Porto Alegre: Letra&Vida, 2012.

ERSKINE, Richard. G. Life scripts: Unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement. In (Ed.) Richard G. Erskine, *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*. London: Karnac Books, 2016

ERSKINE, Richard e TRAUMAN, Rebeca. Métodos de uma Psicoterapia integrativa. *TAJ*, v.26 1996.

LEVINE, Peter L. *Uma voz sem palavra: como o corpo libera o trauma e restaura o bem estar*. São Paulo: Summus Editorial, 2012

MAGON, Navneet, and SANJAY, Kalra. The orgasmic history of oxytocin: Love, lust, and labor. *Indian journal of endocrinology and metabolism* vol. 15 Suppl 3,Suppl3 (2011): S156-61. doi:10.4103/2230-8210. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3183515/#84851> Acesso em 13 maio 2021

MARCHER, Lisbeth e FICH. *Body Encyclopedia: a guide to psychological functions of the muscular system*. California:North Atlantic Books, 2010.

MONTHEIRO, Adriana. Sinto, logo sou. *Revista Brasileira de Análise Transacional*. Porto Alegre: UNAT-BRASIL. Ano XXI – abril, 2011

NOROEGA GAYOL, Glória. Changing Transgenerational Scripts. In (ed.) RG Erskine, *Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy*. London: Karnac Books, 2016

PANKSEPP, Jaak. Affective neuroscience of the emotional BrainMind: evolutionary perspectives and implications for understanding depression. *Dialogues in clinical neuroscience* vol. 12,4 (2010): 533-45. doi:10.31887/DCNS.2010.12.4/jpanksepp. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181986/> .Acesso em 14 maio 2021.

PORGES, Stephan W. *Teoria Polivagal -Fundamentos neurofisiológicos das emoções, apego, comunicação e Auto-regulação*. Rio de Janeiro: Senses Aprendizagem e Comunicação, 2012

_____. The Polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinic Journal Of Medicine*. Volume 76, Supplement 2 april 2009

RAMOS, Maria Beatriz Breves. *Macromicro – a ciência do sentir*. Rio de Janeiro: Mauad, 1998

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. São Paulo: Ed. Brasiliense, 14ª ed., 1988.

STEINER, Claude. *Educação Emocional: um programa personalizado para desenvolver a inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

_____. *O outro lado do poder: como tornar-se poderoso sem ter sede de poder*. São Paulo: Nobel 1984.