

## Entrevista David Boadella

MDM - Olá sejam todos bem vindos ao 8º Congresso da Biossintese.

É o meu prazer estar aqui perante vocês, com o David, o professor, mentor e fundador da Biossintese.

Hoje vamos ter a oportunidade de fazer uma entrevista, com os aspetos mais importantes que conseguimos captar para este encontro, para que mais tarde entre todos possamos dialogar e aproveitar a sabedoria e o contacto que este grande homem tem para oferecer-nos. Fizemos esta introdução em Castelhana porque vai ser em Barcelona o Congresso. E passo agora com as perguntas para o David.

**Mar:** Bom dia, David.

**David:** Bom dia.

**Mar:** É um prazer. É realmente um grande prazer.

**David:** Estou feliz por estar aqui.

**Mar:** De estar aqui consigo e de aprender consigo. Preparamos algumas perguntas, para aprender consigo, sobre a sua sabedoria e sobre a Biossintese e sobre todo o trabalho que tem desenvolvido todos estes anos.

Podemos começar?

**David:** Estou preparado.

**Mar:** Então primeira pergunta - pode definir o conceito de ressonância e distinguir entre o conceito de empatia e de ressonância? Parece haver uma grande confusão entre os dois.

**David:** Vou tentar fazer sentido. A Ressonância pode estar dentro de uma pessoa, ou entre duas pessoas. Temos então ressonância interna e ressonância externa. Falando da ressonância interna, falamos das correntes da vida, do fluxo de energia dentro de uma pessoa. Temos 3 correntes de vida, **a mesodérmica, endodérmica e ectodérmica** e a ressonância dentro destes sistemas. Podemos pensar que esta ressonância está relacionada com três aspetos: a ressonância límbica ( dentro da energia emocional do corpo da pessoa), a ressonância motora ( a capacidade de adequar as ação, saber se elas são adequadas ou não ( e a ressonância cognitiva ( que são os nossos insights, o nosso entendimento). Ok, então a empatia, significa na realidade, sentir a outra pessoa, empatia por outra pessoa, quando se é capaz de sentir o que outra sente dentro de si. Então, quando se sente a outra pessoa, de um boa maneira estamos em ressonância com ela. E há palavras como consonância e dissonância.

A consonância significa que nós concordamos, que temos a mesma perspetiva, os mesmos sentimentos. A dissonância significa sentimentos diferentes. Temos semelhança e diferença. Agora, o problema com a empatia é que nós podemos ter. Se eu sou o terapeuta e eu tenho o cliente e o cliente está deprimido e eu tenho empatia com a depressão, eu posso ficar deprimido também! Então nós os dois ficamos deprimidos.

**Mar:** Sim.

**David:** Não ajuda muito o cliente.

**Mar:** Sim.

**David:** Mas ao mesmo tempo eu me sinto-me deprimido, consigo sentir o que o cliente sente, mas tenho que sair fora da minha depressão para ajudar o cliente a sair da SUA depressão. Então a empatia é uma vaga mistura. Um processo. Eu preciso de me cuidar, eu preciso de cuidar a outra pessoa. Se cuidar demasiado da outra pessoa, eu perco-me. Se eu me cuido demasiado perco a outra pessoa. Portanto é um equilíbrio em estar em contacto com um mesmo e com o outro. Isto também se aplica ao conceito de neurónios espelho, que também formam parte da ressonância. Os neurónios espelho têm sido estudados por neurologistas há muito tempo e chamam-se macaco vê, macaco faz. Então se eu aceno com a mão um olá a alguém e esse alguém acena de volta isso é um neurónios espelho. Eu estou num torneio de futebol e eu dou um pontapé a alguém e a outra pessoa dá-me um pontapé de volta isso também é um neurónio espelho, mas negativo.

Então com os neurónios espelho, temos de escolher quando espelhar, quando estar em ressonância e quando não estar em ressonância, quando não espelhar, quando ser diferente. E também temos no cérebro neurónios anti espelho. Portanto, temos de escolher quando espelhar e quando anti-espelhar, quando ser semelhante e quando ser diferente. E já agora há três tipos de neurónios: neurónios de sentimentos ( eu sinto como tu te sentes ) neurónios de ação ( eu faço como tu fazes ) e de percepção ( eu penso como tu pensas ). Então isso é um pouco de empatia e ressonância.

**Mar:** Bom equilíbrio ... Obrigada, ok. Então podemos passar para a seguinte. Como pode explicar a distinção entre, Grounding Interno, Middle Ground e Grounding Externo?

**David:** Grounding Interno está relacionado com inspirações com as tuas qualidades internas, o Grounding Externo é relacionado em como tu aplicas estas qualidades, o que se no teu ambiente externo. Então o Middle Ground é a transição, um intermédio entre as tuas inspirações e a tua incorporação. Então quando vimos das nossas inspirações para a nossa incorporação, nós temos as nossas qualidades e pomo-las em prática, completamo-las no mundo de alguma maneira. É uma transição de como eu quero ser para o que eu posso ser. O meu desejo interno e para a concretização do meu desejo interno. E os outros processos tais como o Alpha Ground – a realidade de trabalho, relações, conhecimento – como este pode nutrir as minhas qualidades internas e as minhas inspirações. Por isso é um processo de duas vias.

E já agora a palavra «terapia» em grego significa cuidar e curar. O terapeuta não consegue curar o cliente, não consegue curar os problemas. Ele pode cuidar da situação de maneira a que o cliente se possa curar a ele mesmo. Então o cuidado vem da relação externa para com o cliente e a cura vem de dentro do cliente para a sua vida diária. Então, esse é o Middle Ground entre o cuidado do terapeuta e a cura do cliente. Não pensar que conseguimos curar o problema; não conseguimos.

**Mar:** Às vezes oiço-te... em como deve ser uma espécie de dança entre estes...

**David:** É uma dança. A terapia tem muito que ver com dançar.

**Mar:** Dançar. Sim. Sim.

**David:** Mas aqui podemos dizer dança interior e dança exterior.

**Mar:** Ok, a seguinte. Pode-nos ajudar a ter um entendimento mais profundo da ponta solta do conceito do cordão entre recurso e conflito dentro de uma abordagem clínica?

**David:** Estou surpreendido que tenha pegado neste conceito da ponta solta do cordão .

**Mar:** Sim, sim!

**David:** Imagine um novelo de corda que ficou todo enredado e isso represente a situação de problemas. Pode ser tanto em terapia, bem como numa relação... mas está mais a falar em termos terapêuticos, mais numa abordagem clínica, correto? Então, nós temos um novelo de corda enredado e queremos desenreda-lo, por isso pegamos num pedaço de corda e puxamos, para o tentar tirar fora do enredo. Ou somos bem sucedidos e ao puxar o novelo fica mais solto ou fica mais apertado. Então os terapeutas têm que ter muito cuidado com as intervenções; estão as intervenções a ajudar o cliente a ficar mais solto em relação ao problema ou será que a intervenção- a intervenção incorreta estará a «apertar» mais o cliente?

Por isso é um processo subtil em ver o efeito da sua intervenção no cliente. E isto relaciona-se com o processo de resistência; se puxamos da corda e esta resiste fica mais apertado. Então, eu faço intervenção no cliente e o cliente começa a resistir e se continuo com a minha intervenção, vamos ter um problema porque ele vai-se tornar mais compacto. Portanto temos de perceber se a intervenção... é neurótica? Nós temos que a arranjar uma forma de dar a volta à resistência. Como podemos ajudar o cliente, a aceitar a intervenção? Ou se a resistência é saudável, e o cliente a estiver expressar de forma saudável agora? O problema com o psicanálise é que vêm a resistência só como algo negativo.

**Mar:** Negativo, sim.

**David:** A verdade é que a resistência pode ser algumas vezes negativa outra vezes positiva. E uma resistência positiva é uma forma de resiliência é uma qualidade, é um recurso. Então quando dizes que não, à coisa errada, é muito saudável. Dizer que não á coisa certa... é... muito difícil, muito problemático. Então temos que ser muito cuidadosos a distinguir, que tipo de não; não saudável ou não problemático? Se eu tento intervir com um cliente e ele diz, «Não», ou eu ofereço a intervenção e ele não tentar isso, eu posso dizer «Podemos tentar por um minuto e ver?». Se ele disser que sim e tentamos por um minuto, ou descobrimos que ele está certo, que isso não é boa coisa para ele, ou, ele aprende «Oh, isto ajuda-me.». Então experimentar isso é um processo valioso aqui.

**Mar:** Obrigada, ok. Segundo o seu ponto de vista como podemos articular o conceito de «bio-espiritualidade» na Biossíntese, numa abordagem clínica?

**David:** Ok. Isto é algo muito interessante porque isto apareceu recentemente na Suíça onde um psicoterapeuta de escreveu um artigo, desafiando a abordagem transpessoal.

**Maria:** Sim.

**David:** Portanto, eu escrevi uma resposta muito emotiva, a defender o aspeto transpessoal dentro da psicoterapia transpessoal. Relaciona-se com o transpessoal. Mas na nossa maneira de o compreender, eu vejo-o como uma combinação de terra e luz, falando da polaridade entre a terra e a luz. A polaridade da luz é a inspiração que a luz interior, o espírito, se o quiser chamar isso. o espírito relaciona-se com a inspiração. E a terra. relaciona-se com o solo, o solo físico, incorporação, vida diária, o que não é praticável, o que é praticável. Então o objetivo da bioespiritualidade e da biossíntese, é ter a integração do Inner, Outer ground, a tua luz, a tua terra, o teu espírito e o teu corpo, e isso liga essência e a existência, a tua essência são as tuas qualidades, que sobressaem! E como nós podemos contactar isso com a realidade. O trabalho de

Silvia traz algo de muito importante, como a meditação somática, então a meditação é enraizada no corpo. E o trabalho com a dança é como se fosse uma dança do corpo, mas também é uma dança da alma, a fonte interna e recursos externos ficam conectados. Isto é tão importante porque na espiritualidade temos de ter muito cuidado com abordagens pseudo- espirituais. E nas abordagens pseudo-espirituais falam de iluminar a pessoa, quando na realidade está-se a dominar a outra pessoa com as tuas ideias , pode-se dizer inclusive, com a tua própria «perspectiva do Céu». Isto relaciona-se com o «Movimento Guru», ou movimento de seita. E isto é deveras perigoso, o plano é confiar na outra pessoa e não confiar em si mesmo. E isto não é bioespiritualidade é pseudo- espiritualidade . Então a palavra «Guru», significa «Professor» e o que nós estamos a tentar fazer as pessoas descobrir é o seu professor interior.

**Maria:** Professor interior, sim.

**David:** então o terapeuta exterior, se for num contexto espiritual, o líder de grupo, se ele estiver a praticar a bioespiritualidade, estará a ajudar o cliente ou o estudante a encontrar a sua própria maneira de entrar em contacto com o seu recurso interno, o nosso professor interno. Muito importante.

**Maria:** Muito importante, sem dúvida.

**David:** Não posso evitar convocar a imagem da árvore . E a árvore é uma imagem simpática porque, nós olhamos para fora e vemos muitas árvores, há muitas árvores em Lisboa, mas as árvores têm raízes que vão para o chão, vai buscar água e terra do solo. Depois vai para cima e tem uma coroa, e essa coroa apanha a luz e o calor a árvore portanto precisa dos dois, não é só um ou outro são os dois. Se cortas a coroa e as raízes, cai e desfaz-se em pedaços. Se você nutrir as raízes, mas se esquecer da coroa e não apanhar luz , outra vez a árvore morre. Então tem um bocadinho a haver com esse processo.

**Maria:** Sim, sim. É complicado porque isto acontece várias vezes. Esta... confusão. Então vamos falar um pouco de inteligências múltiplas. E há já algum tempo atrás nos anos 90 falavam desta nova inteligência, inteligência emocional, de outro tipo, inteligência espiritual, portanto o que entende disso?

**David:** Eu gosto de ver o significado das palavras. «Inteligência» significa« escolher entre qualquer coisa» e eu relaciono isso como exploração, o que quer dizer, «Fluir para fora». Então se eu for inteligente estou a escolher, o que é uma escolha interna, parte do Grounding Interno, se estou a explorar o mundo, ou se estou a explorar ideias, se estou a fluir para fora, portanto se estou a ver as possibilidades. Logo, a inteligência relaciona-se com exploração, mas depois há outra pergunta: Quantos tipos de inteligência há? Bem, aqui eu faço a ligação com o conceito de campos da vida em Biossintese, portanto, cada campo da vida é um tipo de inteligência. Temos então no mínimo 7 formas de inteligência. Nós olhamos para a literatura, e algumas podem estar representadas, outras não, portanto eu digo sempre 7. O primeiro tipo de todos os campos de vida é a inteligência motora, isso significa; encontrar a ação correta, achar uma ação apropriada para a situação em que me encontro. Este normalmente relaciona-se com situações traumáticas onde você não conseguiu encontrar a ação apropriada, foi empurrado pelo trauma para um sistema de ação complicado. Então, parte da inteligência motora em terapia é encontrar a ação correta, a ação apropriada. A inteligência sensorial, que está relacionada com o ouvir os seus sentidos, incluindo os seus sentidos corporais e fazer sentido das suas sensações, integrar as diferentes entradas de estímulos. Depois temos a inteligência emocional ou inteligência afetiva, e novamente isso se relaciona com o tema da empatia e a ressonância.

**Maria:** O plexo, sim.

**David:** Entrar em sintonia. A inteligência emocional está fortemente relacionada com a sintonização e com a ressonância límbica que mencionei anteriormente. Depois temos a inteligência relacional, que é a inteligência nas relações e se relaciona com o que falamos antes sobre a empatia. Como encontrar um equilíbrio entre a simbiose, que é quando se fica muito preso a um padrão com uma pessoa; antagonismo ou conflito. E nós temos um modelo idealista para ajudar pessoas com as relações em Biossíntese, então temos um círculo para uma pessoa e um círculo para a outra pessoa, por isso cada pessoa é única. E pomos estes dois círculos cada vez mais perto um do outro e depois eventualmente começam a sobrepor-se um ao outro, então você tem dois círculos a sobreporem-se. Podemos ter uma sobreposição mínima e uma sobreposição máxima. A sobreposição máxima é quando duas pessoas fazem a mesma coisa, sentem a mesma coisa, é um ato simbiótico e sobreposição mínima significa que tudo é diferente e isso pode separá-los. Então uma relação saudável é partilhar o que é semelhante e respeitar o que é diferente. Isso é parte da inteligência emocional e relacional, na minha opinião.

Depois temos de os tipos usuais de inteligência, como a inteligência cognitiva, clareza mental, mente brilhante – a maneira habitual de entendê-lo. E podemos então falar do sexto campo da vida, inteligência das imagens, tem-se isso com sonhos lúcidos, com um pintor, quando vamos a sua casa vemos as pinturas nas paredes isso faz parte da inteligência da imagens. E ter memórias claras, ter uma memória que nos deixa bem dispostos. Já agora gostei do último, inteligência emocional, que é ativada pelas nossas qualidades interiores. Na biossíntese nós estamos a tentar ensinar que o contrário de «Burnout (esgotamento)» é «Lightup (ficar mais leve)». Então «Burnout» é demasiado, ser consumido pelos problemas, e «Lightout» é descobrir o recurso – isto é parte da inteligência espiritual, os teus recursos internos, as tuas qualidades internas. Encontramos isso em situações extremas, como na de Nelson Mandela, na prisão, encontrou os seus recursos, os exemplos dos campos de concentração, Viktor Frankl, falando de encontrar o significado numa situação que aparentemente não o tem, isso faz parte da inteligência espiritual.

**Maria:** Estou-me a lembrar de outra pessoa, de outra entrevista – expressão e experiência; é uma experiência profunda a inteligência espiritual.

**David:** Sim, bem... isso é uma pergunta extra, mas tudo bem, eu respondo. Pode pegar nos campos da vida e pode pegar numa câmara de vídeo e filmar-me aqui a mim a falar, aos meus movimentos mais notórios, e pode ver emoções, se estou zangado, emoções. Pode pegar nas minhas palavras - se eu desenhar uma imagem, pode pegar na imagem e pode vê-la. O lado expressivo dos campos da vida é visível, mensurável. Podem-se medir ondas cerebrais, podem-se medir ondas energéticas no corpo, pode filmar uma relação entre duas pessoas e uma família, como você está a fazer. Pode filmar as duas pessoas e onde se sentam.

Então o lado expressivo dos campos da vida, que são todos, formas de incorporação, depois há o lado interno dos campos da vida, que você não vê. Você não sabe o que um cliente pensa até que ele fale. Você não sabe o seu sonho, até que ele lho diga. Podemos medir que ele está a sonhar, através das ondas cerebrais, nós vimos essa ideia num vídeo ontem, mas não sabe o que ele sonha, até que ele lho diga.

O sentimento interno, torna-se visível quando há uma expressão somática como lágrimas saem dos olhos quando alguém está triste, mas pode-se sentir triste e não mostrar lágrimas. Então há um lado dos campos da vida, que não é visível – na realidade, imaterial. A sua intenção, a intenção pode afetar o músculo, logo o músculo move-se, portanto conseguem-se ver os efeitos da

intenção, mas não se consegue ver a intenção até ver os efeitos. A intenção é o lado interno, a faceta experiencial, do que mais tarde virá a tornar-se num movimento. E isso por acaso relaciona-se com a sua próxima pergunta.

**Maria:** Falando dos conceitos de sentir a energia, como considera o conceito de campos mórficos, e a sua influência nas relações e nas linhas da vida?

**David:** Em quê?

**Maria:** Nas... linhas da vida.

**David:** Nas linhas da vida, nas relações. Esta é uma questão profunda, e muito difícil. Rupert Sheldrake fala de multi-campos e multi-ressonâncias e ele perdeu o seu trabalho à custa disto porque ele era um biólogo muito conhecido e diziam que ele devia ser queimado, por ideias controversas, então campos mórficos é um assunto provocador.

**Maria:** Sim, eu sei.

**David:** E mórfico significa «formativo», e formativo implica «informativo». Então da maneira como eu o vejo, os campos mórficos são basicamente a informação filtrada. E isto levanta um assunto importante: o que é a informação? E isto leva-nos logo de volta para a física quântica, à biologia quântica e se a informação é secundária ou primária. Isto é um argumento inteiro de neuro-psicologia: será que o cérebro produz consciência? Se o cérebro produz consciência, então a consciência é um efeito secundário do cérebro. Mata-se o cérebro e mata-se a consciência. Portanto a consciência morre quando nós morremos. Isso é uma perspetiva. Então o campo mórfico da consciência é secundário e desaparece quando nos desfazemos do corpo e do cérebro. E outra perspetiva que partilham muitos físicos quânticos, biólogos para além de Sheldrake, psicólogos alguns deles, neurologistas, especialmente aqueles que estudaram experiências quase morte, eles fundiram provas e argumentos de que a consciência não deriva do cérebro e é consequentemente um processo paralelo, um processo paralelo fundamental. Então quando estamos a trabalhar terapêuticamente, como psicoterapeutas corporais em bio-síntese estamos a conseguir trabalhar com os dois, estamos a trabalhar com os campos de energia, com a energia da expressão, e estamos a trabalhar com a informação com o pensar, o sentir – com estes processos internos, então estamos a tentar partilhar a informação. Por vezes o terapeuta vai ter insights, que não consegue explicar de onde provêm, tal como uma imagem ou um sonho, acerca do cliente, que não é baseado no que o cliente disse ou na sua linguagem corporal. Você tem que ter muito cuidado para não interpretar o cliente segundo a sua imagem. Mas podemos tentar, e perguntar, por exemplo “esta imagem faz algum sentido para si?”

Você pode testar a sua imagem, portanto, trabalhar com o campo mórfico é trabalhar com energias subtis, que na realidade são informação subtil. A energia – ondas cerebrais e ondas corporais é algo que pode ser medido, definido. Mas quando falamos de energias subtis estamos a falar de ondas delicadas que são físicas ou estamos a falar de linhas subtis de informação, que não são físicas? Então é uma pergunta muito profunda. E eu gosto de ter a vista abrangente – há o físico e o «transfísico» e o transfísico é na realidade mórfico e o físico é energético. Ok, isto é só um pouco sobre essa pergunta- grande pergunta!

**Maria:** Sim, um pouco. Ok ! Desenvolveremos mais. Na bio-síntese, uma abordagem orientada pelos recursos, falamos de memória celular e na possibilidade de transmutação, transformação e pontes entre a sombra e o recurso. De acordo com esta abordagem como se desenvolveria o processo nos casos de Transtornos de personalidade Borderline?

**David:** Com a memória celular, eu compreendo a memória corporal porque o corpo é feito de células. Então memória celular é apenas uma pequena parte do corpo. E podemos ter células numa parte do corpo que podem ser de um tipo de memória e células noutra parte que têm uma memória diferente. Então, você fala no estado borderline eu não falo do Transtorno de Personalidade Borderline. A condição borderline é uma condição que nos retira os limites, ou seja, a pessoa foi fortemente invadida, privada ou traumatizada de uma forma que a faz sentir fragmentada e difícil de integrar. E algo característico disto são flashbacks do passado. Estes flashbacks dominam-nos com sentimentos fortes ou imagens intensas, sombras negras que mencionaste e uma coisa muito difícil para uma pessoa nessa situação seria a linguagem; encontrar uma linguagem adequada, encontrar palavras para descrever a situação. Então a memória corporal ou como você lhe chama a memória celular, está a inundar o cliente com estas emoções, estas imagens intensas, mas, é difícil de falar disso, de encontrar as palavras certas. Então, a ponte é tentar encontrar as palavras adequadas para sentimentos difíceis. Há um nome específico que os psicólogos utilizam para esta doença chama-se alexitimia e significa, «não há palavras para descrever os sentimentos», e isto é típico num estado borderline.

**Maria:** Sim.

**David:** O desenvolvimento de um estado borderline acontece normalmente nos primeiros 2 anos de vida, altura em que a linguagem foi apenas formada recentemente, portanto é um trauma precoce. Se tiver um trauma mais tardio, terá uma condição Borderline, mas terá uma personalidade mais estável. Então a personalidade Borderline começa mais cedo e a condição mais tarde, portanto aí a linguagem estará desenvolvida. A linguagem pode servir como forma de conter os sentimentos perturbadores, mas algo do qual o cliente não consegue facilmente falar é da situação. Então o que é que nós fazemos ?

Tentamos ajudar o cliente a fazer encontrar palavras para dar sentido aos seus sentimentos. Então o terapeuta tenta moldar a linguagem como uma ponte, como um contentor, como um recurso, para olhar de maneira diferente e pensar de maneira diferente sobre a situação antiga, e depois torna-se numa forma de organização cognitiva, onde a linguagem começa a fazer sentido. Então os terapeutas podem ter que verbalizar antes do cliente poder verbalizar e poder dizer... ah! Ou mhm... mas gradualmente ele começa a confiar em si para dar palavras aos sentimentos.

**Maria:** Ou ao medo.

**David:** Sim.

**Maria:** Vamos para a seguinte?

**David:** Sim.

**Maria:** A biossíntese dá uma abordagem teórica redonda e um sistema aberto. Tudo está estreitamente interligado numa rede. Como uma Roda. Em que direção, está a Biossíntese a evoluir atualmente?

**David:** Primeiro vamos pegar nesta imagem de uma roda. Como no modelo dos campos da vida, nós temos uma Roda.

**Maria:** Sim.

**David:** Com uma camada externa, uma camada intermédia e uma camada interna. E isto relaciona-se com o conceito Reichiano das personalidades primária, secundária e terciária. A

personalidade primária está dentro profundamente, faz parte da camada interna da Roda dos Campos da Vida. Depois temos a secundária que se constrói a partir de problemas à volta da primária.

**Maria:** Conflitos.

**David:** Como uma casca à volta disso. Desculpe, a casca são os problemas rodeando o núcleo. E depois terá formas de esconder isso, a adaptação, o condicionamento cultural à volta da secundária e da terciária, secundária, primária. Depois temos aí os 6 campos da vida, os 6 primeiros campos da vida, com o sétimo no meio. Foi assim que desenvolvemos o modelo, e é por isso que é como uma roda, porque nós podemos movimentar-nos à volta da roda, ou dentro, até ao centro da roda e ir para dentro e para fora. E outra maneira de como nós desenvolvemos o modelo da roda, até recentemente, foi através de padrões de ação em resposta ao trauma. Mas este não é o modelo dos campos da vida, é outro modelo, uma roda secundária, com padrões de ação diferentes à sua volta. Nesta direção, ou nesta direção ou nesta direção. Temos a escolha.

**Maria:** Muitas escolhas.

**David:** Como uma amplitude de escolhas. E as mais saudáveis não estão muito longe do centro e as não saudáveis estão bem mais para fora, desequilibradas e quanto mais para fora se vai, mais perdemos o equilíbrio. Mas mais recentemente desenvolvemos uma forma bastante empolgante de olhar os campos da vida. Nós falamos dos campos de vida da pessoa, portanto o cliente tem os seus campos de vida, o terapeuta tem os seus campos de vida... toda a gente tem os seus campos de vida, mas a terapia é trabalhar com os seus campos da vida. Então o que nós desenvolvemos mais recentemente é um modelo que, em que cada campo da vida você tem um caminho especial, e uma maneira especial de trabalhar com ele. E esta maneira especial de trabalhar com ele, faz a paisagem. Então temos o conceito de várias paisagens em terapia o que é relativamente novo. Estamos a desenvolvê-lo agora, e vou ensiná-la nos próximos 4 cursos. Cursos de treino avançado.

**Maria:** Boa.

**David:** Dando um exemplo do modelo da paisagem, é quando trabalhamos com posturas, formas do corpo, temos diferentes posições. Então as qualidades dos impulsos, os campos motores, as posturas, são todas paisagens do corpo. E isso é um tipo de criar paisagens.

**Maria:** É uma boa imagem.

**David:** Mudar a forma do corpo, ajudar o cliente a desenvolver uma nova forma corporal. Outro exemplo, muito importante, que pertence ao sexto campo da vida, é viajar pelo tempo, que é um aspeto da memória. Depois temos a antecipação; como vamos desde do presente, para o passado e de volta para o presente, para o futuro, de volta para o presente, do passado para o futuro, do futuro para o passado...

**Maria:** A linha do tempo...

**David:** Os supostos de viajar no tempo.

**Maria:** Viajar no tempo, sim.

**David:** Viajar no tempo é fazer um percurso no tempo, nas paisagens da pessoa, diferentes paisagens do passado, diferentes aspetos possíveis no futuro. Imagine estas paisagens, um exemplo é, não saber se deixar ou não um trabalho. Então eu estou preso entre deixar o trabalho



ou mudar de trabalho. Então o terapeuta diz: «ok agora imagina... escolhe uma destas opções e imagina só por 10 minutos que tu fizeste esta escolha.» Então eu vou para o futuro e imagino que decidi ficar no meu trabalho – como se sente o teu corpo ao ficar nesse trabalho? É uma viagem ao futuro e de volta ao presente, como te sentes com essa decisão? Mas não é uma decisão, é uma só uma possibilidade de decisão.

**Maria:** Uma possibilidade.

**David:** E depois chego à outra decisão de deixar o meu trabalho. Então como te sentes agora, ao imaginar que deixaste o teu trabalho? Não tomes uma decisão já, mas pergunta ao teu corpo. Viagem no tempo em relação para decisões. Outro exemplo e muito importante no nosso trabalho, trabalhar com relações no consultório. Agora, a terapia sistémica trabalha, com grupos não é? Então haverá alguém representando a tua mãe ou o teu pai, ou o teu melhor amigo ou quem seja. Numa sessão individual, só há duas pessoas lá, portanto, quem é que vai representar a outra pessoa? Por vezes o terapeuta representa a mãe ou o pai ou o amante, ou quem seja, mas não pode fazer isso muito tempo porque senão fica preso ao papel, por isso, precisa de sair de novo. No entanto, muito melhor para mim é dizer: «Ok estou aqui eu, o cliente e o outro. E o outro pode ser... bem, uma cliente. disse-me que ela estava zangada e eu perguntei-lhe porque é que ela estava zangada e ela respondeu: «Todos os homens do mundo.» e eu disse: «Isso são 3 mil milhões de homens, isso é muito para mim, podes reduzi-lo?» ela: «Todos os meus namorados.» «Quanto namorados tiveste?» «10.» «Isso é demasiado para mim, podes escolher um namorado, com quem foi difícil?» «O Fred.» Ok, então nós chegámos a um namorado. «Agora imagina que o Fred está no quarto. Onde porias o Fred? Ao teu lado, detrás de ti, em frente a ti?. O que acontece se olhares para o Fred, o que acontece se olhares para longe do Fred? Se te aproximares do Fred se te afastares do Fred...?»

Então quando trabalhamos com movimento na sala, em relações e na pessoa, nós estamos a criar uma paisagem simbólica. Numa paisagem simbólica podemos ter uma almofada a representar um bebé, um ursinho de peluche, para representar uma pessoa, temos um colchão que pode ser muitas coisas. Pode ser um colchão para alguém se deitar, um barco, uma parede, pode ser muitas, muitas coisas. Então o que eu me apercebi, especialmente no último período de tempo é o quão rica a teoria da Paisagem é. E isso é só um exemplo, esses são o 4º e o 6º campos de vida. Então para cada campo da vida existe uma paisagem.

**Maria:** Uma oportunidade de movimentar a energia.

**David:** Sim.

**Maria:** Maravilhoso, ok. Então a seguinte. Está é acerca do Ego, eu adoro esta pergunta, também. O Ego tem sido culpado por tudo. O Ego como mediador entre o Superego e o ID, que devia ser mais funcional e dinâmico. Como pode ser esse processo clarificado ou compreendido como algo menos restritivo? Eu lembro-me de um seminário – de um seminário de almofadas que você fez acerca do Ego, do Ego funcional há muitos anos atrás.

**David:** Ok, tem uma boa memória!

**Maria:** Eu lembro-me de si!

**David:** «Ego» significa «eu» é a palavra em latim para «eu», ID, significa na realidade it (aquilo), e Super-Ego significa super eu. Isto são palavras muito complicadas e muito condicionadas pela psicanálise, então olharemos um pouco para isso. Falou do ego funcional. O Ego funcional é o

controlo que temos enquanto eu, não como este «eu» mas eu, como pessoa. Quando atravessamos uma estrada, precisamos de um Ego forte, um Ego bom e funcional. Precisamos de estar concentrados, precisamos de estar em alerta, quando conduzimos um carro, precisamos de um Ego muito claro, para ter a quantidade certa de travar, acelerador, de direita esquerda – um Ego forte e funcional. Então o Ego funcional é necessário para se viver no mundo. É saudável e básico e fundamental. E depois temos o ego no sentido narcísico, em que eu sou melhor que tu, estou acima de alguém que está por baixo. Então o Ego narcisista é super controlador de si mesmo ou de outras pessoas, portanto tentamos fortalecer o Ego funcional, que é fraco na pessoa borderline, então essa pessoa é fraca de ego nesse sentido funcional, e tentamos enfraquecer, ou «desinchar» o Ego neurótico, para tornar uma pessoa menos narcisista, menos dominante com outras pessoas. Depois temos... Georg Groddeck que era amigo do Freud, um colega de Freud, e ele escreveu um livro inteiro sobre o ID. Então, o que Groddeck dizia, ele utilizava a massagem na terapia, ele disse vamos trabalhar com o corpo! Vamos trabalhar com o que está por debaixo do self consciente, vamos trabalhar com impulsos corporais, tensões musculares e por aí fora. Então esta era uma forma saudável de olhar o ID, mas quando trabalhas com os impulsos corporais, e surgem ações ou talvez alguma raiva, algum medo ou alguma expressão, mas o Freud tinha medo de trabalhar com o corpo. Ele tentou trabalhar com o corpo durante um tempo, tentou a massagem, mas depois demasiado aconteceu. O Freud não trabalhou o seu próprio corpo portanto não ficou feliz com o que estava a acontecer, por isso parou e dizia aos clientes: «Deite-se, relaxe o seu Ego, entre no seu inconsciente e não olhe para mim e não saia do colchão.»

**Maria:** «Demasiado para mim!»

**David:** «Simplesmente deite-se quieto e lembre-se, fale!» Porque ele tinha medo do ID. Ele descrevia o ID como um nível secundário de emoções, ao que Reich chamava de nível secundário das emoções, e ignorava as respostas de um corpo saudável, que Groddeck observava.

E depois têm o Superego, que é outra confusão, porque nós temos dois tipos de Superego. Superego significa «algo superior, que o teu self consciente». Então um significado saudável de Superego é a tua essência, a tua individualidade, a tua natureza espiritual, que é na verdade a tua consciência, a tua ética. Então o teu sentimento saudável de certo e errado, a tua consciência saudável, a tua moderação saudável do teu pensar normal é o Superego saudável. Eu provavelmente chamar-lhe-ia o Self mais profundo do que o Self Superior, embora também lhe possamos chamar de eu superior. Mas «superior» a querer dizer « mais profundo». Pode chamá-lo do verdadeiro self. E pode ter um verdadeiro Ego e um falso Ego. Mas o verdadeiro self ajuda-nos a corrigir e modular os nossos padrões de pensamento normais. Mas no superego Freudiano, que é um pouco moralista, e que diz, «não faças isto, não faças aquilo...»

**Maria:** Repressivo, sim.

**David:** Sente-te culpado por isto, sente-te envergonhado por aquilo. Este tem sido chamado de polícia na cabeça. Então em terapia temos de tentar tirar o polícia da cabeça, pô-lo fora da cabeça e devolvê-lo ao polícia, ao polícia externo, quem quer que esse tenha sido. Um professor, talvez um professor, um pai, então eu não estou a aceitar o outro enquanto polícia acima de mim mesmo, mas confio no meu próprio verdadeiro self, para me regular a mim, a minha consciência, a minha ética natural, e libertar-me daquilo a que Reich chamou de modelismo compulsivo, que é condicionante daquilo que devemos ser. Então estas são basicamente as coisas importantes.

**Maria:** Tão... bonito, ver o Superego desta maneira. Sim muito melhor. A última?

**David:** Sim.

**Maria:** Que tipos de desafios reserva este século para a sexualidade humana e como pode a Biossíntese oferecer um apoio de clínica ressonante?

**David:** Ok, Reich claro, foi o primeiro psicoterapeuta a ser muito aberto e claro com a sexualidade, e ele olhou para a sexualidade como é culturalmente condicionada e escreveu o seu famoso livro sobre a revolução sexual e o seu objetivo era reconhecer o condicionamento na sexualidade pela cultura de maneiras negativas e as repressões e constrangimentos em seu redor. Isso levou a uma má concepção de Eros, a uma cultura anti-erótica, mas Reich também deu ênfase ao oposto disto, o que levou a uma permissividade excessiva, em que vale tudo. E isso conduz à pornografia, que é o oposto da cultura monogâmica. Temos a repressão erótica, ou o erotismo desenfreado. Outra vez, uma dualidade, dois extremos, e claro que a sexualidade está a perder-se no meio. Está a ser varrida para um lado de «Eu tenho de ser assim» ou para o outro lado em que vale tudo. E isto fica de novo muito distorcido na maneira Freudiana de compreender o complexo de Édipo, que tem a ver com a sexualidade na relação pais-filhos. O que o Freud dizia é que as crianças nascem ou desenvolvem naturalmente fantasias Edípicas. Elas fantasiam conteúdos sexuais com os seus pais. Então cada vez que um cliente vinha e reportava quaisquer tipos de abuso, o terapeuta dizia: «Esta é a sua fantasia. Isto era o que tu gostavas que tivesse acontecido isto é a tua projeção.». Então o cliente podia ficar traumatizado com o conceito de Freud de desejos incestuosos do cliente. O que é uma tendência natural inata do humano.

Maria: Com amor!...

David: E isto protegia os adultos que abusavam das crianças, o que acontecia muito nesses tempos. E ainda ocorre muito nos dias de hoje. Então ele libertou o adulto da responsabilidade pondo a fantasia na criança.

**Maria:** Sim.

**David:** E... então tudo isto sobre o incesto é a confusão entre sexualidade e amor, elas ficam confundidas. Então no incesto, quando esta confusão se expressa na criança, e a criança começa a sentir culpada pelo que aconteceu, começa a “engolir” a situação, e a introjectar todas aquelas coisas que são falsamente eróticas. Então, o trabalho terapêutico nestas situações tem a ver com reconhecer a realidade do que realmente aconteceu, devolver a vergonha e a culpa de volta ao adulto, que tinha a responsabilidade e abusou da criança, e então a criança torna-se inocente no abuso. Um exemplo interessante de uma cliente que estava perdida em memórias traumáticas. E ela tinha sapatos vermelhos, mas ela não estava a olhar para os seus sapatos, estava a olhar para a dor do passado e eu pedi-lhe para olhar para os sapatos vermelhos e ela viu a cor vermelha e a sua raiva. E quando ela encontrou a sua raiva ela conseguiu levantar-se. E depois de lidar com a raiva veio-lhe a imagem da cor azul; azul em vez de vermelho e disse: eu sou inocente, a culpa não foi minha, eu não fiz nada de errado.». E é como a sensação azul da inocência, que estava a regressar á sua verdadeira entidade e não estava a ficar manchada pelo incesto. Então, a forma como tentamos trabalhar em terapia, e porque estamos a trabalhar com o corpo e com os fluxos de energia e com os movimentos dentro do corpo, para cima e para baixo a área pélvica, coração, garganta, olhos, coroa, pés, então, quanto mais conseguirmos pôr a energia a fluir no corpo, ajudando a pessoa a sentir os impulsos escondidos, mais ganhamos plenitude no corpo. E isso possibilita, com tempo, que o cliente reconecte a sexualidade com o amor. Em vez de dissociação, temos integração. Um dos clientes de Reich chamava-se Taggart Filipson, um holandês, e ele foi um dos primeiros clientes do Reich a tornar-se um terapeuta. Conheci-o em França onde ele morou

mais tarde. E ele escreveu um livro excelente em dinamarquês sobre o amor e disse: « o amor está no coração, o amor é o centro e o amor afasta-se do coração para as outras áreas incluindo a pélvis e as outras áreas eróticas.

**Maria:** Tudo.

**David:** Então o amor é o centro da sexualidade. Reich dava mais ênfase à pélvis e Filipson dava mais ênfase ao coração. E são ambos, não um ou o outro.

**Maria:** Concordo consigo, sim, com certeza. Lindo. Então David, nós acabámos as 10 perguntas.

**David:** Maravilhoso, eu adorei respondê-las. Oh, mais uma coisa.

**Maria:** Qualquer coisa.

**David:** A sua primeira pergunta foi sobre a ressonância?

**Maria:** Sim.,

**David:** Há umas semanas atrás, tivemos um grupo em Heiden e 4 pessoas portuguesas vieram.

**Maria:** Ah, Sim:

**David:** Oferecemos uma sessão a uma destas pessoas, fiquei um pouco nervoso e fiquei acordado a pensar como vou trabalhar com esta pessoa? E depois adormeci e quando acordei e tive um sonho que me lembrei e escrevi o sonho como um poema meia hora antes de o grupo começar. Depois comecei o grupo e estava a trabalhar com este cliente, e o tema deste cliente funcionou muito bem com o tema do poema, houve ressonância.

**Maria:** Sim, sim! Foi incrível! Eu ouvi sobre isso e ela ficou, tão emocionada.

**David:** Então vou ler o poema, não há problema? Ressonância. Onde há mágoa e dor cegando os teus olhos, uma e outra vez, engolindo os teus gritos. Então não há saída e nem sequer podes gritar e o teu pescoço está tão apertado com escuridão e medo. Então escuta a tua voz interior, que canta como um sino distante mais profundo que a dor, uma e outra vez e lembra-te da maravilha para além do trauma. A canção da alma que uma vez ouviste, clara como um pássaro recém-nascido, em Santa Maria de la Salute in Benedict, iluminando as tuas lágrimas há muitos anos atrás. Portanto, abre o teu coração, grita de alegria, mais forte que o medo à medida que acordas do teu sonho, numa noite curadora, lembra-te de chorar com o teu amor pela vida, enquanto voas para fora do sonho, alto e profundo, entre a terra e o céu.

E fora da sessão, escrevi-o para o grupo, mas na sessão, o cliente estava a trabalhar especialmente com amor e alegria, estas coisas aqui. «Alegria» e «Amor».

**Maria:** Sim, sim, sim... fantástico!

**David:** É um pouco de ressonância.

**Maria:** Um bocadinho, um bom bocadinho! Tão bom para exemplificar. David, muito obrigado.

**David:** Obrigado eu. Muito boas perguntas. Perguntas muito bem pensadas.

**Maria:** Foi um prazer, e quereirei mostras às pessoas e partilhar com as pessoas da nossa comunidade para desenvolver o nosso trabalho, tendo-o a você como mentor.

**David:** Estou ansioso para tal.

**Maria:** Muito obrigado.

**David:** Obrigado, eu por filmarem. Obrigado por ouvirem.

**Maria:** ( em espanhol – traduzir português e em inglês) Muito obrigada pelo vosso tempo e por terem ouvido as nossas questões. Passaremos à nossa discussão. Um bom Congresso para todos.

...

**David:** Estou muito feliz com Barcelona e eu espero que aproveitem tudo o que vocês tiverem aqui, de todos os países que vieram e estou grato por ter partilhado os meus sentimentos e pensamentos neste formato. Passem um muito bom tempo no congresso.

**Maria:** Muito obrigada.