

**Propósito:** Ensinar sensopercepção para pessoas pouco perceptivas, muito verbais e/ou prolixas

**Autor:** Walther Hermann Kerth Jr. – São Paulo – SP

**Contatos:** [potencial.humano@idph.net](mailto:potencial.humano@idph.net)  
[potencial.humano@uol.com.br](mailto:potencial.humano@uol.com.br)

## Introdução

O trabalho com clientes muito falantes nos leva a interpretar a verborragia como um artifício para evitar o contato direto com experiências que podem ser avassaladoras, aterrorizantes e/ou desconfortáveis demais. Isso pode levar o terapeuta de *Somatic Experience* (S.E.) muitas vezes a um impasse: **“É possível ensinar um cliente muito verbal a entrar em contato com suas percepções corporais mais rapidamente?”** (mais detalhes no box ao lado) →

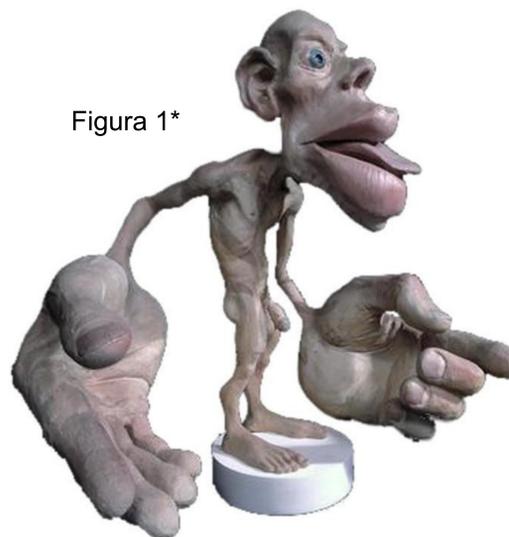


Figura 1\*

O método *Somatic Experience*, de Peter Levine, busca o reprocessamento de memórias de experiências de trauma através de uma abordagem essencialmente implícita de reorganização dos impulsos e reações biológicas que não puderam se expressar – devido a diferentes condições, entre elas: controle consciente, culturalmente aprendido, das descargas e a expressão de movimentos contidos de agressão ou fuga.

Embora este método seja em sua essência somático (sensoperceptivo e de movimento) e, portanto, não necessariamente verbal, às vezes acolhe clientes extremamente prolixos que imaginam que devem contar tudo! Mesmo que tais indivíduos busquem alívio e cura nesta abordagem (pois já experimentaram outras terapias pouco efetivas, parte delas de orientação verbal e consciente), mantêm os hábitos de falar sobre problemas distanciando-se insistentemente das sensações.

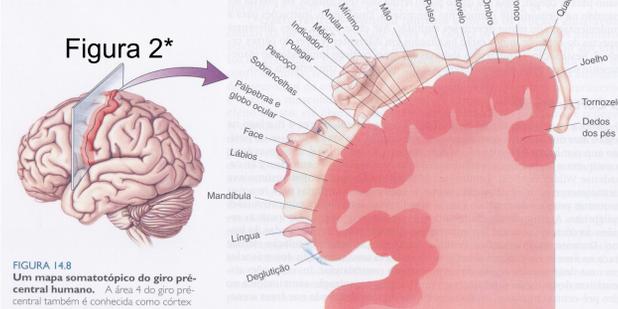


Figura 2\*  
 FIGURA 14.8 Um mapa somatotópico do giro pré-central humano. A área 4 do giro pré-central também é conhecida como córtex motor primário (M1).

## Histórico

Na Focalização, Eugene T. Gendlin, Ph.D., propôs que as intervenções terapêuticas de sucesso em quaisquer abordagens acontecem quando o cliente consegue integrar suas reflexões, pensamentos e discurso com suas percepções corporais de sensações. Quando uma sessão terapêutica não é capaz de despertar tais referências sensoriais, dificilmente produzirá ganhos terapêuticos efetivos. Parte das técnicas encontradas na Focalização e no *Somatic Experience* estão também presentes da abordagem Mente-Corpo do psicobiólogo norte-americano Ernest L. Rossi, Ph.D..

Seu método, entretanto, possui uma particularidade muito comum no trabalho de seu amigo e mestre Dr. Milton H. Erickson, M.D., médico psiquiatra norte-americano, conhecido como o pai da Hipnose Médica Moderna: o uso de recursos sensorio-motores que podem induzir rapidamente a sensopercepção, possibilitando a criação de um ritual de deslocamento da atenção útil para aumentar a sensopercepção. A proposta deste trabalho é dividir uma sessão de S.E., destinada a clientes verborrágicos, em uma parte mais verbal (que satisfaça suas necessidades de expressão) e outra mais sensorial (na qual pode ocorrer o processo desejado de reorganização do sistema nervoso na busca de homeostase) mesmo sem os fenômenos do transe e sem as características da indução hipnótica.

## Método

O método, conhecido na hipnose como levitação de mãos, está baseado num princípio conhecido da integração sensorio-motoras, segundo Ernest Rossi, de utilizarmos os membros superiores, hiperenervados com musculatura voluntária, motricidade fina e sensibilidade, para recrutar maior quantidade de circuitos nervosos.

Conforme vemos em tratados de neurociências, em cada lado do giro central (frontal e parietal), encontramos dois hemisférios de homúnculos (figura 1), motor e sensorial, respectivamente. Correspondem às redes neurais responsáveis pelas representações corticais motoras (figura 2) e sensoriais (figura 3) do corpo humano. Outros homúnculos, tais como são conhecidos, também aparecem no cerebelo (figura 4), na medula espinhal (figura 5: “braçúnculo”) e em outras estruturas do encéfalo.

Portanto sugere-se utilizar determinadas posturas de mãos e antebraços para aumentar o foco de atenção. A ativação de tais áreas do nosso sistema nervoso contribui para envolver regiões extensas do córtex em processar uma maior quantidade de estímulos motores e sensoriais associados a elas.

Esse artifício não precisa ser utilizado o tempo todo. Pode ser proposto como um exercício, atuando como um ritual que delimite o tempo de discurso separando-o do tempo de exploração das sensações e *Felt Sense*. Dessa forma, estabelecendo um período da sessão numa postura corporal atípica, convida-se o cliente muito verbal a prestar atenção nas sensações, agora especialmente ativadas por tal postura que, por sua vez, contribui para trazer à sua consciência uma quantidade maior de percepções sensoriais e motoras, memórias e representações simbólicas, com intensidade amplificada pela ativação nervosa decorrente de tais posturas. Conforme reconhece Peter Levine, tais recursos utilizados em determinadas práticas espirituais, são chamados de mudras. Evidentemente o uso de tal recurso é possível pois a prática dos métodos da focalização e do S.E. não tem relação com levar o cliente a sentir-se relaxado, mas sim, com algum conforto. Portanto não parece haver conflito algum com o uso de posturas que exijam certo tônus muscular localizado, que contribui para ativar sensações e o próprio sistema nervoso. Há ainda outro artifício funcional para lidar com pessoas que tem muito a explicar: pedir a elas que registrem todo o conteúdo “importante e valioso” por escrito antes das sessões, para análise ocasional... A expressão escrita tende a satisfazer parcialmente a necessidade de falar enquanto, de forma semelhante, ativa circuitos neurais dos membros superiores e áreas verbais.

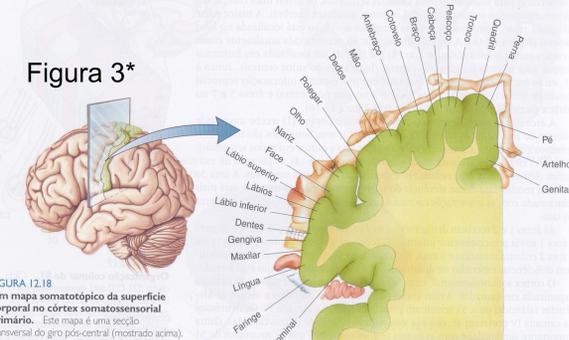
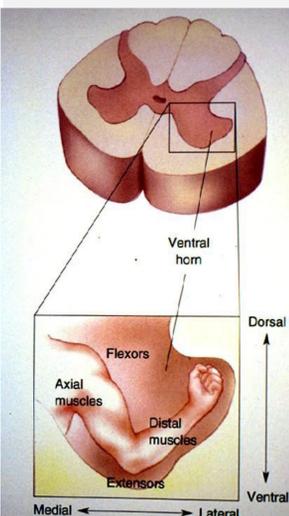


Figura 3\*  
 FIGURA 12.18 Um mapa somatotópico da superfície corporal no córtex somatosensorial primário. Este mapa é uma seção transversal do giro pós-central (mostrado acima). Os neurônios de cada área são mais responsivos às partes do corpo ilustradas junto a elas. (Adaptado de Penfield e Rasmussen, 1952.)



## Aplicações

Quando se desejar levar o cliente prolixo à exploração sensorial a respeito de algum tema do seu discurso, basta pedir que ele comece o procedimento sentando-se com a coluna ereta, sem apoio inicial do encosto da cadeira ou poltrona, conforme propõe Rossi, enquanto mantém suas mãos e antebraços suspensos no ar, como se estivesse segurando uma bola à frente do corpo, na altura do peito ou diafragma (com o afastamento entre as palmas de aproximadamente um palmo do cliente). Tal postura inicial, em geral, ativa diversas sensações intercambiantes que contribuem para intensificar quaisquer sensações, *Felt Sense* ou sentimentos, à medida que atrai a atenção consciente para as percepções corporais, que podem ser apontadas.

Depois de alguns poucos minutos nesta postura, muitos usuários do método ainda reconhecem sensações extracorpóreas entre as mãos, definidas usualmente como bolha de sabão, bola, campo magnético, caixa, etc. Isso contribui para tirar o cliente verborrágico do seu estado muito verbal e ajuda a criar o hábito de sentir e perceber as sensações que capturam sua curiosidade. Oportunamente, compreendendo a natureza do método do S.E., não será mais necessário tal artifício postural de redirecionamento de atenção.

Figura 5\*

## Metáforas

Nos contos de fadas as torres altas que aprisionam princesas parecem ótimas analogias para compreendermos o confinamento da consciência nos labirintos do intelecto ou do raciocínio. Isso frequentemente acontece quando algum vilão (o intelecto) toma o poder para tentar controlar o fluxo de vida no castelo (corpo).

## Testemunho pessoal

Observando os meus clientes, noto que os hábitos de intelectualização e/ou racionalização, quando extremados, apontam para uma tentativa inconsciente de preservação do equilíbrio diante daquilo que não é possível enfrentar senão com o amadurecimento, a apropriação de recursos para enfrentamento e o despertar da compaixão e do amor próprios, às vezes distantes para pessoas traumatizadas. Então, creio que ajudar o cliente a se conectar consigo mesmo, algo que pode contribuir para sua cura, deve ser feito com cuidado e respeito pelo seu esforço de dosar seu resgate gradual das sensações. A isso chamo de permissão para amar(-se).

Depois de muitos anos de submeter-me a diferentes tipos de métodos terapêuticos, entre elas: Psicotrãse, Hipnose Clássica, Hipnose Ericksoniana, Programação Neurolinguística, Constelações Familiares, Renascimento, *Collapse Process*, Focalização, *Somatic Experience*, E.M.D.R., Nova Medicina Germânica, Homeopatia, R.P.G., Rolfing, etc., descobri no S.E. que era portador de vários tipos de traumas: transgeracional, gestação, parto, desenvolvimento e vários pontuais. Hoje compreendo que meu distanciamento inicial das sensações e sentimentos era apenas um artifício de gerenciamento da dor avassaladora!

## Conclusão

Embora extremamente simples, os métodos utilizados por Rossi e Erickson, são bastante efetivos em ativar percepções corporais e podem se configurar como recursos úteis em sessões de S.E. para desviar a atenção de hábitos ou artifícios verbais e intelectuais que distraiam o foco de atenção das sensações e do corpo.

Obrigado!

## Referências

- Bear, M. F.; Connors, B. W.; Paradiso, M. A.; *Neurociências*. 3ª edição. 2008. Artmed Editora.  
 Gendlin, E. T.; *Focalização*. 2006. Editora Gaia.  
 Levine, P. A.; *O Despertar do Tigre*. 1999. Summus Editorial.  
 Rossi, E. L.; *Psicobiologia de Cura Mente-Corpo*. 1994. Editorial Psy.

**Palavras-chave:** atenção, ativação nervosa, estratégias indutivas, sensopercepção.

## \* Ilustrações

- Figura 1: imagem capturada na internet  
 Figura 2: imagem do livro *Neurociências*; Bear, Connors, Paradiso citado nas referências – página 460  
 Figura 3: imagem do livro *Neurociências*; Bear, Connors, Paradiso citado nas referências – página 402  
 Figura 4: imagem capturada na internet  
 Figura 5: imagem do livro *Neurociências*; Bear, Connors, Paradiso citado nas referências – página 428

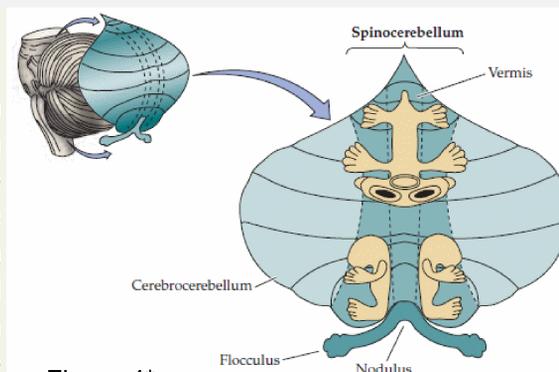


Figura 4\*