

# Regressão e Expansão da Consciência

---

Das técnicas de Expansão de Consciência, a Regressão é a mais conhecida, tendo ganhado força como técnica psicoterapêutica a partir dos anos 70, graças às pesquisas realizadas por expoentes da Psicologia Transpessoal. Entretanto, ela é utilizada pela psicanálise, através de hipnose, desde os tempos de Freud, para facilitar o acesso às memórias pregressas, recentes ou remotas, reprimidas no inconsciente da pessoa.

Com o progresso das pesquisas sobre o nascimento e a vida fetal realizadas no mundo inteiro, sobretudo as de Leboyer e Tomatis, que comprovam que o feto, desde o ventre materno, tem uma consciência, a regressão passou a ser utilizada também para se recuperar memórias dessas fases da vida humana.

Mais recentemente, graças aos avanços da Psicologia Transpessoal, sobretudo os estudos realizados por Stanislav Grof, e o "boom" do misticismo esotérico, desencadeado pelo intercâmbio de conhecimentos entre o mundo ocidental e o mundo oriental que permitiu um acesso mais amplo à filosofia budista, outras técnicas de regressão foram surgindo com o objetivo de acessar as "memórias de vidas passadas", para fins terapêuticos. Entretanto, o primeiro a realizar um trabalho de "regressão a vidas passadas" foi o francês Albert de Rochas, que utilizou uma técnica de indução a estados de transe e cujo livro, "Les Vies Successives" (As vidas sucessivas), editado em 1911, causou grande controvérsia.

## Métodos e Enfoques

Existem, atualmente, vários tipos de métodos utilizados pelos terapeutas de regressão: a hipnose profunda, a indução magnética do transe, o relaxamento profundo, a viagem imaginária e a respiração holotrópica. Com relação aos seus meios e fins, todos são utilizados vinculando-se ou não com práticas religiosas, místicas, adivinhatórias e afins. Isto é, os métodos tanto podem se fundamentar num princípio reencarnacionista, quanto no conceito de memória genética ou nas teorias do inconsciente freudiana e junguiana.

Nos dois últimos casos, isto é, os que se baseiam no conceito de memória genética e/ou nas teorias do inconsciente, a finalidade é exclusivamente terapêutica, podendo intercalar sessões de regressão com sessões de psicoterapia verbal. Em todos os casos, o enfoque pode ser cognitivo ou catártico.

No enfoque cognitivo, a indução é feita através de frases que criem e reforcem um estado de calma e tranquilidade. O objetivo é ajudar a pessoa a verbalizar o que está acontecendo, o que está percebendo, sem emoção. Isto possibilita a intelectualização dos conteúdos que emergem, sem que a pessoa se veja envolvida na situação.

O enfoque catártico permite que a pessoa reviva os acontecimentos e expresse suas memórias, liberando as emoções que estão registradas em seu corpo físico, que também tem uma consciência. Nesse caso, a compreensão não é apenas intelectual, mas profunda.

## O Enfoque V.I.T.R.I.O.L. e a Ética do profissional

Como na Expansão da Consciência, a técnica não é o mais importante, é a consciência da pessoa que vai guiá-la. Assim, cada uma viverá sua experiência interior à sua maneira, tanto quanto possível sem a interferência indutiva do terapeuta. Se a pessoa ainda não se sente livre para liberar as emoções que acompanham sua experiência profunda, isto não a impede de tomar consciência do que sente, abrindo-se às compreensões relacionadas a esse bloqueio. A liberação das emoções virá quando se desfizerem os bloqueios. Por isso, sobretudo no início do processo, nenhuma ênfase é dada à compreensão intelectual. Além do mais, o terapeuta de Expansão da Consciência viveu seu próprio processo, podendo acompanhar o outro em sua busca, estando ele mesmo em expansão. Isto permite que perceba e compreenda o que a pessoa está vivendo, podendo encorajá-la a abandonar-se às sensações e às emoções emergentes, sem julgá-las ou analisá-las.

Considerando o Ser na sua totalidade, utilizamos vários métodos e técnicas de relaxamento profundo, imaginação ativa e respiração holotrópica, dentre outras, intercalando com sessões de psicoterapia verbal e de oniroterapia (compreensão do simbolismo dos sonhos) e terapia energética quando necessário.

Diz-se que a regressão pode ser vivenciada e percebida segundo diferentes graus de intensidade, tais como: a "regressão de memória", na qual os fatos afloram de maneira vaga e fugaz; a "recordação" que pode ser visual, olfativa, auditiva, tátil ou gustativa; a "revivência" que, além de sensações, emergem também sentimentos e emoções; e a "regressão real", quando a pessoa vai viver, pensar e sentir como era no passado, isto é, quando a consciência do presente mergulha totalmente no passado e a pessoa se refere a ela mesma como se estivesse no passado, como por exemplo, ela não diz "parece que um homem está sendo perseguido", mas "estou sendo perseguido".

Embora se diga também que os diferentes graus de regressão citados acima ocorrem conforme os níveis de relaxamento (alfa, teta, delta), em Expansão de Consciência nós só trabalhamos no ritmo alfa, pois ele permite que a pessoa tenha um controle sobre o que lhe acontece, participando conscientemente de todo o processo. Isto, sem falar das "regressões" espontâneas, em estado de vigília, que se tornam naturais, isto é, das memórias que a pessoa recupera espontaneamente à medida que avança em seu caminho interior de auto-conhecimento.

Tenho observado que, seja qual for a intensidade do processo regressivo, os conteúdos que emergem trazem sempre compreensões importantes para a vida da pessoa. Por isso, prefiro considerar o processo regressivo como um todo, pelo seu conteúdo simbólico, sem classificá-lo segundo sua intensidade ou seu lugar no tempo linear, como por exemplo, "vidas passadas", que subentende a crença num conceito religioso. Por uma questão ética de respeito às crenças individuais, o fato de crer ou não crer não deve interferir no trabalho do profissional de Psicologia. Em que pesem os resultados atribuídos à chamada "Terapia de Regressão a Vidas Passadas", basear-se numa crença explicativa, limita as chances de ajuda aos que não creem ou não aceitam tal conceito. Para nós, o que importa é o conteúdo que emerge. Se trata-se de uma criação do imaginário, uma "vida passada" ou uma invenção da mente da pessoa, não cabe ao psicoterapeuta entrar no mérito dessa questão.

Sendo, em geral, destinada à cura emocional, a regressão, enquanto técnica de Expansão de Consciência, se torna também via de evolução, possibilitando que o indivíduo experimente sua sabedoria interior e acesse seu potencial criativo, abrindo as portas dos mistérios interiores. Isto, porque ela permite que a pessoa, mesmo sem negligenciar a restauração do equilíbrio mental, emocional, ultrapasse largamente o quadro terapêutico, pois por detrás de todo processo de busca da cura, seja ela física, mental, emocional ou espiritual, há uma busca inconsciente do sentido da vida, que a Expansão de Consciência torna consciente.

## **Razão, Religião e Expansão de Consciência**

Reconhecemos que a religião tem papel importante no processo evolutivo do homem, sobretudo nas suas relações com o outro. Também, uma análise ou interpretação psicológica, com base numa teoria reconhecidamente sólida, é imprescindível, sobretudo em uma busca consciente.

Entretanto, a experiência já nos ensinou que a razão, bem como a religião, não é o instrumento que melhor convém a essa busca interior. Por ser nosso elo de ligação com o mundo exterior, nesse processo o mental mais atrapalha e confunde do que ajuda. E a religião se baseia em

certezas interpretativas que contaminam a experiência interior. Sem negligenciar sua importância estruturadora, ao intelecto é dado o papel de descrever, mesmo de maneira pobre, limitada, o que só a experiência interior pode realmente alcançar, revelar. Por isso, para nós, a primazia da experiência individual sobre toda doutrina, religião ou teoria, é sagrada.

Por isso, nosso enfoque é eminentemente espiritual, isto é, temos como objetivo a dimensão mais elevada do ser. Nesse caso, o indivíduo é sempre estimulado a expandir cada vez mais sua consciência para alcançar compreensões mais profundas. Isto, porque os enfoques religioso e teórico estão presos a um sistema, o espiritual é livre. Ele compreende um esforço que não pressupõe qualquer purificação moral ou espiritual no sentido religioso ou doutrinário, mas o reencontro do homem com sua essência.

Nessa visão totalizante dos efeitos da Expansão de Consciência, a regressão é apenas o primeiro passo de uma longa travessia interior, de muitos enfrentamentos com o próprio ego e suas certezas, até a conquista da sabedoria que unifica tudo.

O conceito de regressão subentende um conceito de espaço-tempo linear, que nada mais é que uma crença criada pelo pensamento humano para se locomover em seu mundo exterior. Entretanto, nossas dimensões interiores transcendem os limites de espaço e de tempo do nosso mundo exterior. Por isso, para mergulhar em seu mundo interior, é necessário que a consciência do indivíduo se desligue das falácias de seu mental.

No processo de Expansão de Consciência o mais importante não é o passado, mas o ensinamento que ele contém e que pode ajudar a compreender o presente e a criar o futuro. Por isso, quando a etapa das regressões é vencida, como a consciência em expansão é livre, a pessoa abre-se cada vez mais a conhecimentos e sabedorias que nossa mente, racional, interpretativa e analítica, não pode alcançar. Nesse processo, a pessoa toma consciência de que a existência humana e o universo participam de um mistério profundo que transcende a razão.

**Isis Dias Vieira – Psicóloga (CRP 01-7234),**