

Regressão - capítulo 01

Do latim *Regressione*, que significa: regresso, retrocesso. Na Psicanálise: aquisição, por um certo período de tempo, de atitudes e comportamentos característicos de uma idade anterior.

Aumenta significativamente o número de pessoas que buscam por esse processo terapêutico, visando sanar conflitos; pois perturbam expressivamente a vida do indivíduo. Existem muitos tabus alusivos à regressão. Durante alguns capítulos abordarei esse tema.

A vida conturbada imposta pelo próprio homem gera reações internas conflitantes. Buscam-se satisfações exteriores, as quais quando realizadas confrontam-se com o vazio interno; a conquista nem sempre satisfaz. A não-realização, muitas vezes, demanda uma carga de incompetência, baixando a auto-estima. Equilíbrio interior é o caminho para viver bem.

Um trabalho improdutivo, um casamento fictício, projetos nunca realizados, você deslocado na família, a vida te cobrando patamares imensuráveis; qual rumo tomar? É primordial olhar internamente. Ensino bem pontuado por Sócrates: “Conhece-te a ti mesmo”. Entendamos de uma vez por todas: para crescermos, temos que conhecer melhor a nós mesmos. Consciência de si próprio é fator importante para crescimento interior, bem como exterior. Precisamos constantemente nos analisar com sensatez, procurando saber quais são nossas virtudes, defeitos, reconhecer possibilidades, limitações, o que deve ser mudado. A maior dificuldade em nos conhecer advém do nosso egoísmo; não suportamos crítica. Fazemos muita questão em julgar, apontar erros do outro, mas não temos coragem de julgarmos a nós mesmos.

A introspecção pode auxiliar-nos a um crescimento próspero. Aflições variadas acometem a todos os seres, a postura perante adversidade faz a diferença. Flui em nós a “cura” para todos os nossos males. Hoje inúmeros locais proporcionam esse encontro com o “Eu”, como o espaço terapêutico Renascer Saúde, onde atendo. É notória a busca por essa ferramenta. Indivíduos começando a trilhar o caminho do autoconhecimento. Mudar a situação ou reverter um processo requer um olhar interno.

Freud com a interpretação dos sonhos analisava os sentimentos, pensamentos, associações de idéias verbalizadas pela pessoa. Podemos nos remeter ao grego Antifonte de Corinto, que no século V a.C., conclamava seus patrícios a contar-lhe seus sonhos, e em contrapartida oferecia a possibilidade de curá-los, tanto das suas angústias como de seus pesares. Percebemos serem remotos os processos terapêuticos, por mais que alguns os associem ao nascimento da psicanálise.

As psicoterapias utilizavam em geral da sugestão verbal; o indivíduo ficava passivamente sob as idéias do psicoterapeuta. Puységur, discípulo de Mesmer comenta: é o sujeito quem determina o que se passa durante as sessões, dessa forma já podemos esclarecer uma questão. Regressão de Memória é um método espontâneo

ou induzido que permite relembrar, compreender as experiências marcantes vividas pelo cliente. No processo de regressão pode-se acessar fatos ocorridos durante a infância, a vida intra-uterina, bem como informações então desconhecidas do consciente. Mediante esses dados qual a mudança na vida do indivíduo? É o momento de fazer a ressignificação dos dados. Muitas crianças são marcadas por traumas decorrentes de brigas entre os pais, ou por serem submetidas a castigos severos. Muitos de nós carregamos traumas ocorridos na hora do nascimento, como complicações no parto ou medo do desconhecido, do novo. O período desde a fecundação até o nascimento, começa com a união do espermatozóide com o óvulo, o período onde a Ser se corporifica na matéria. Todas as experiências são arquivadas, são registradas todas as sensações e sentimentos da mãe e do pai.

Esse conteúdo desconhecido pela pessoa, porém, exerce influência sobre sua maneira de ser, seu comportamento no momento presente. São verdadeiros bloqueios, traumas responsáveis por sintomas; distorções comportamentais, desequilíbrio mental, físico e emocional, presentes em sua vida. Ressignificando por meio da regressão o indivíduo leva uma vida com qualidade.

Um questionamento sempre levantado sobre regressão de memória: é um método seguro ? Todo e qualquer processo quando é trabalhado por profissional qualificado, obtém ótimos resultados, primeiro porque você não fica inconsciente durante a regressão, tanto assim que pode interromper o processo em qualquer momento.

Vida com qualidade: na regressão de memória você pode encontrar esse caminho, ela ajudar a melhorar sua vida no momento presente. Sintomas como: medo do desconhecido, traumas inexplicáveis, bloqueios sem explicações, dificuldades com os amores, depressão, tomar decisões na vida. Esses bloqueios mortificam a vida, temos caminhos para a cura, sintomas que podem encontrar a solução na regressão.

Edson Barbosa é escritor, consultor empresarial, terapeuta, educador e produtor cultural.
edsonzen@hotmail.com
www.renascersaude.com.br