

### A APLICAÇÃO DA TERAPIA REGRESSIVA SOB A ÓTICA DA TERAPIA TRANSPESSOAL SISTÊMICA

**Cláudia Fichman Cardonski<sup>1</sup>;**

Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, Salvador, Bahia.

<https://lattes.cnpq.br/1008579401867493>

**Clara Luisa Braz Silva<sup>2</sup>;**

Faculdade Estácio de Sá – Castanhal, Pará.

<https://lattes.cnpq.br/7151965704657436>

**Fernanda Fraga Campos<sup>3</sup>;**

Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Campus JK, Diamantina, Minas Gerais.

<http://lattes.cnpq.br/7184145535556186>

**Liliam Camilo Sousa Holanda<sup>4</sup>;**

Instituto Federal Sertão PE - Campus Petrolina - Petrolina, Pernambuco.

<https://lattes.cnpq.br/0743508388437176>

**Isabela da Silva Casales<sup>5</sup>;**

Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU – Salvador, Bahia.

<https://lattes.cnpq.br/4444006645504031>

**Vinicius Neves Rabêlo<sup>6</sup>;**

Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/8397242751869690>

**Fabiana Ferreira dos Santos<sup>7</sup>;**

Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/0245592479579756>

**Geovani Gonçalves Pedreira<sup>8</sup>;**

Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, Salvador, Bahia.

<https://lattes.cnpq.br/2593048270722429>

**Sofia Aline Amaral<sup>9</sup>;**

Faculdade da Região do Sisal – FARESI Conceição do Coité, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/6442303831149547>

**Jordan Van der Zeijden Campos<sup>10</sup>**

Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos, Salvador, Bahia.

<http://lattes.cnpq.br/5906420336757643>

**RESUMO:** O sofrimento psíquico tem origem nas experiências subjetivas que transcendem a compreensão do indivíduo. Esse estudo objetiva refletir sobre a aplicação da Terapia Regressiva sob a ótica da Terapia Transpessoal Sistêmica. A Terapia Regressiva acessa e revive, em um estado alterado de consciência, memórias e emoções armazenadas no inconsciente, vinculadas a traumas passados e geradoras da dor atual. Com relação à Terapia Transpessoal Sistêmica, a Terapia Regressiva é útil como recurso terapêutico de acesso ao inconsciente, trazendo à tona questões traumáticas do passado para serem organizadas e ancoradas no presente. A Terapia Regressiva utiliza apenas as fases (I) Acessar e (II) Reviver para exteriorizar o conflito à consciência do indivíduo, já no método da Terapia Regressiva sob a ótica da Terapia Transpessoal Sistêmica são utilizadas quatro fases: (I) Acessar; (II) Reviver; (III) Organizar; (IV) Ancorar, designado como AROA. Logo, para conferir um novo sentido aos conflitos de modo célere e profundo, é imprescindível usar as fases III e IV propostas nessa abordagem. Assim, o alcance da ressignificação dos traumas dá-se com mais agilidade e com o indivíduo consciente, enquanto que na Terapia Regressiva tende a ser mais moroso. Faz-se importante a realização de mais estudos para elucidação desse tema.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estado Alterado de Consciência. Psicoterapia. Conflito.

### **THE APPLICATION OF REGRESSIVE THERAPY FROM THE PERSPECTIVE OF SYSTEMIC TRANSPERSONAL THERAPY.**

**ABSTRACT:** Psychological suffering has its origin in subjective experiences that transcend the individual's understanding. This study aims to reflect on the application of Regressive Therapy from the perspective of Systemic Transpersonal Therapy. Regressive Therapy accesses and relives in an altered state of consciousness the memories and emotions stored in the unconscious and linked to past traumas and generating current pain. Regarding Systemic Transpersonal Therapy, Regressive Therapy is useful as a therapeutic resource for accessing the unconscious, bringing traumatic issues from the past to the surface to be organized and anchored in the present. Regressive Therapy uses only the phases (I) Access and (II) Relive to externalize the conflict to the individual's consciousness, whereas in the Regressive Therapy method from the perspective of Systemic Transpersonal Therapy four phases are used: (I) Access; (II) Revive; (III) Organize; (IV) Anchor, designated as

AROA. Therefore, in order to give a new meaning to conflicts, quickly e profoundly, it is essential to use the phases proposed in this approach. Thus, the scopé of resignification of traumas occurs more quickly and with the individual being aware, whereas Regressive Therapy tends to take longer. It's important to carry out further studies to elucidate this topic.

**KEYWORDS:** Altered state of consciousness. Conflict. Psychotherapy.

## INTRODUÇÃO

O sofrimento psíquico tem sido objeto de investigação e debate ao longo da história das ciências humanas. Esse fenômeno multifacetado, que se manifesta em diversas formas, tem suas raízes em experiências subjetivas que, frequentemente, transcendem a compreensão consciente do indivíduo. Nesse contexto, a Terapia Regressiva (TR) emerge como uma abordagem terapêutica que busca acessar memórias e emoções armazenadas no inconsciente, que podem estar vinculadas a traumas passados e constituir a base do sofrimento atual (TENDAM, 2019).

A TR, também conhecida como Terapia de Regressão, é uma técnica que permite ao paciente reviver, em um Estado Alterado de Consciência (EAC), experiências passadas que podem ter sido reprimidas, congeladas ou esquecidas. Tart (1972) definiu EAC como uma mudança do mecanismo de operação da mente que o indivíduo se percebe extremamente diferente do seu modo comum de funcionamento.

O pressuposto teórico subjacente a essa prática é que eventos traumáticos, não resolvidos no passado, permaneçam latentes no inconsciente, influenciando comportamentos, pensamentos e emoções no presente. Ao trazer à tona essas memórias e permitir sua resignificação, acredita-se que o paciente possa alcançar a cura emocional, reduzindo ou eliminando o sofrimento psíquico associado (WILBER, 2000).

No que tange a Terapia Transpessoal Sistêmica (TTS), se trata de uma abordagem recente. Nasceu há 13 anos a partir da unificação de variadas correntes filosóficas, científicas e inúmeras teorias psicológicas, principalmente a Psicologia Transpessoal e a Teoria Sistêmica (CAMPOS, 2024). Essa abordagem utiliza a TR como recurso terapêutico de acesso ao inconsciente, trazendo questões traumáticas do passado para serem resolvidas no presente. A TR sob a ótica da TTS traz à consciência a raiz dos conflitos atuais, sendo possível organizar e ancorar as experiências traumáticas do passado.

Assim, estudos que analisem o uso da TR sob a ótica da TTS são importantes e necessários para dar significados aos eventos traumáticos. Por fim, não pretende o presente trabalho esgotar o tema e mais estudos são necessários nessa área do conhecimento.

## OBJETIVO

Esse estudo tem o intuito de estimular as reflexões sobre a aplicação da TR sob a ótica da TTS, buscando proporcionar maior entendimento sobre esse tema tão complexo e importante.

## METODOLOGIA

Neste trabalho, optou-se por realizar um estudo do tipo revisão bibliográfica. Para isso, foram realizadas buscas nas bases de dados MEDLINE (Medlars Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (The Scientific Electronic Library Online), Google Acadêmico e livros impressos. Foram utilizadas para a pesquisa as seguintes palavras-chave: Estado Alterado de Consciência, psicoterapia e conflito com o objetivo de encontrar artigos científicos indexados e publicados nas línguas portuguesa, espanhola, inglesa, gratuitos e na íntegra. A temática abordada possui pouco arsenal de estudos científicos.

Após a leitura dos resumos dos artigos, os mesmos foram selecionados para a leitura dos textos na íntegra. Os dados foram analisados e extraídos de forma resumida para que pudessem ser incluídos na fundamentação teórica.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### Aplicações da Terapia Regressiva

A psicoterapia refere-se a uma variedade de tratamentos, abordagens e técnicas que tem como objetivo ajudar uma pessoa a identificar e mudar emoções, pensamentos e comportamentos. Em geral, alguns dos objetivos da psicoterapia são obter alívio dos sintomas, manter ou melhorar o funcionamento diário do indivíduo e melhorar a qualidade de vida (NIMH, 2024).

Dentre as abordagens psicoterapêuticas, a Terapia Regressiva (TR) tem sido bastante utilizada. Nesta abordagem, utiliza-se EAC (GROF, 2003). De acordo com TenDam (2019), a TR apresenta duas premissas: (i) nada acontece por acaso, todo problema começou em algum lugar. Podemos resolver o problema se descobrimos onde, quando e como ocorreu; (ii) o tempo não cura todas as feridas, especialmente as que continuamos a mexer. Por isso, às vezes, revivendo o problema possa ser o início da solução do mesmo.

A TR, segundo TenDam (2019), tem como objetivo levar o indivíduo a uma catarse, que compreende a liberação emocional, alívio físico, maior compreensão e discernimento do problema. Essa catarse é muitas vezes física, fazendo com que o paciente se sinta mais relaxado proporcionando outros benefícios, como por exemplo, melhora no sistema imunológico, recuperação acelerada de problemas de saúde e maior eficácia dos medicamentos que outrora eram ineficazes.

A TR é definida por Weiss (2013) como muito mais que uma mera técnica de hipnose. Ele enfatiza que o terapeuta de regressão precisa explorar vários aspectos da vida do paciente antes de utilizar a técnica. Segundo o autor, fazer perguntas e conhecer a história do paciente faz toda diferença para os resultados, podendo obter sucesso em 70% dos casos. Complementa ainda que, após a aplicação da técnica de regressão, é necessário integrar os aspectos da consulta que antecedeu a sessão da TR. Para que isso seja possível, este autor enfatiza que é de extrema importância que o terapeuta tenha experiência e que seja especialista na área.

Existe pouca pesquisa na área da TR. O que de fato pode ser encontrado são experiências de psicoterapeutas em congressos, alguns poucos artigos e livros. Contudo, ainda existem alguns trabalhos que mostram a utilização da exploração de experiências e memórias passadas para o tratamento de traumas complexos e transtornos dissociativos (SPERMON et al., 2010).

Dentre as aplicações na prática psicoterapêutica, Woolger (2000) relata o uso da terapia, para tratar insegurança, medo do abandono, depressão, falta de energia, fobias, medos irracionais, problemas de comportamento sadomasoquista, culpa, insegurança material, desordens alimentares, acidentes, violência, brutalidade física, guerras familiares, abusos e problemas sexuais, dificuldades matrimoniais e indisposições físicas crônicas são alguns dos problemas que segundo o autor está longe de esgotar as possibilidades de tratamento por meio dessa terapia.

De acordo com Fiore (1978 apud CUNHA, 2018), a técnica de regressão pode ser utilizada para solucionar problemas profundos em um período de tempo muito inferior em relação ao uso de técnicas convencionais de terapia. E ainda relata que dificuldades crônicas e até disfunções físicas podem ser solucionadas por meio da TR. Essa autora obteve sucesso em seu trabalho fazendo com que seus clientes conseguissem acessar memórias desde o nascimento. Na TTS é possível utilizar a TR para acessar memórias da zona intrauterina, que compreende a fase em que o bebê está sendo gestado (CAMPOS, 2024).

Segundo TenDam (2019), uma pesquisa mostrou que a TR pode ser usada para tratar medos, fobias, inseguranças, problemas de relacionamento, queixas físicas, problemas sexuais, incesto, depressão, ansiedade, nervosismo, instabilidade mental, isolamento, pensamentos suicidas, inibições, bloqueios, necessidade de autoconhecimento e identidade sexual. Ainda, de acordo com TenDam (2019), a TR pode ser usada para tratar obesidade e distúrbios alimentares.

A TR torna acessível aspectos do passado que outrora os indivíduos não seriam capazes de confrontar e integrar. Com o auxílio do terapeuta, o indivíduo revive e processa memórias escondidas no seu inconsciente, levando à cura profunda (GROF, 2003). Dessa forma, são necessários mais estudos científicos para a verificação dos reais efeitos dessas técnicas, do seu nível de eficiência e como elas podem auxiliar os pacientes em suas

dificuldades emocionais.

## **Aplicação da TR sob a ótica da TTS**

A TR, segundo Godoy (2024), é compatível com profusos campos da psicologia e traz um instrumental psicoterápico para múltiplas abordagens através de suas técnicas que ajudam a resgatar diversas memórias que estão armazenadas no subconsciente e inconsciente do indivíduo.

Por conseguinte, o indivíduo pode retornar aos episódios traumáticos ocorridos no passado. TenDam (2019) refere que um trauma é um resíduo não resolvido de uma experiência, ferida não cicatrizada.

Para Campos (2024), a essência da TTS é focar no indivíduo, considerando-o parte integrante do sistema ampliado das relações emersas e imersas, conscientes e inconscientes, presentes e atemporais.

A TTS utiliza várias técnicas em sua prática terapêutica (CAMPOS, 2024). Dentre elas está presente a TR, que é aplicada como um recurso terapêutico. Esse recurso tem como objetivo facilitar o indivíduo a acessar a experiência traumática (KOLK, 2020).

Segundo Campos (2024), as Experiências não assimiladas (ENA), como são denominados os conflitos na TTS, causam sofrimento e dor para indivíduo.

A psique humana é um sistema dinâmico, assim permite a ressignificação dos conflitos e traumas. E traz como consequência do processo, a liberação da dor do indivíduo e a vinda de um estado emocional harmônico (MENEZES, 2017).

Para requalificar as ENA, a TTS usa um processo composto por quatro fases: (I) Acessar; (II) Reviver; (III) Organizar; (IV) Ancorar, designado por (AROA).

Na fase I - Acessar: o psicoterapeuta usa pontes verbais, imaginárias, somáticas e emocionais e faz a indução para o indivíduo acessar as ENA. O problema em si é a porta de entrada. A indução leva do ponto de partida para a regressão real. Termina-se a indução com a instrução para voltar a um lugar e ao tempo em que essa carga começou (TENDAM, 2019).

Na fase II – Reviver: O indivíduo revive a carga emocional do conflito no passado. Segundo TenDam (2019), visitar o trauma é importante para realizar a liberação da energia aprisionada. Quando o indivíduo revive a situação traumática, emergem a Emoção e a Somatização. O psicoterapeuta transpessoal sistêmico identifica a presença dessa comoção no indivíduo através de sinais no corpo, expressões faciais, ritmo da fala, entre outros. As fases I e II são realizadas tanto na TTS, quanto na TR.

Na fase III – Organizar: é realizada a organização. É quando o psicoterapeuta faz a reorganização do conflito, a fim de ressignificar de fato para que o indivíduo tenha uma nova perspectiva. Segundo Kolk (2020), o cérebro registra um novo significado para a situação

vivida.

Na fase IV – Ancorar cria-se um gatilho mental que traz de volta ao indivíduo, em momentos de dificuldades, um estado emocional positivo e útil, ancorado no presente. Segundo Menezes (2017), após conseguir resolver os conflitos, o indivíduo se fortalece de modo global.

Segundo TenDam (2019), o psicoterapeuta faz a intervenção através de técnicas ou recursos que cada situação exige. Sendo assim, na TTS o processo de ressignificação dos conflitos do indivíduo se distingue da TR, nas fases III: Organizar e IV: Ancorar. Dessa forma, através da inclusão das duas últimas fases é possível alcançar pela TTS a ressignificação do conflito de imediato, de modo ágil, profundo e com o indivíduo no estado consciente.

A TTS é baseada no tripé: mente, corpo e espírito. A abordagem tem como características: praticidade, profundidade e agilidade (CAMPOS, 2024). Enquanto que na TR, o processo possui somente as fases I: Acessar e II: Reviver. As fases I e II facilitam o processo terapêutico, uma vez que trazem à tona a experiência revivida, porém é necessário maior tempo para a resolução do conflito. Apesar disso, Fiore (1978 apud CUNHA, 2018) relatou que ao usar a TR problemas complexos demandantes de anos de tratamento formal para resolução puderam ser solucionados em meses.

Conforme Menezes (2019), o sofrer está interligado ao modo que o indivíduo compreende a vivência do acontecimento que traz algum tipo de desconforto. Essa inquietação pode ocorrer na esfera das sensações físicas, dos transtornos dos pensamentos, das modificações das emoções e comportamentos.

Sabendo-se que o indivíduo quando refém de uma ENA se encontra susceptível a intercorrências emocionais, comportamentais e fisiológicas, seria importante que o psicoterapeuta utilizasse de recursos mais céleres e resolutivos para resgatar o indivíduo do sofrimento. Assim, a partir da aplicação da TR, a TTS auxilia na resolução de conflitos com maior eficácia devido ao uso das duas últimas fases explicadas anteriormente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização da revisão bibliográfica, tornou-se possível verificar criticamente a utilização da abordagem terapêutica TR sob o ponto de vista da TTS.

Inicialmente, buscou-se o entendimento a respeito do que é a TR como abordagem que usa o EAC para conduzir o indivíduo a experiências passadas em busca de traumas que acarretam sintomas atuais e seu intuito de que ele possa revivê-los e ressignificá-los para liberar a carga emocional.

Em seguida, ficou demonstrado como a TTS entende as ENAS e como elas podem ser tratadas com a utilização da TR sob a perspectiva dessa linha terapêutica.

Enquanto na TR em geral, se utiliza apenas as fases (I) Acessar e (II) Reviver,

trazendo à tona o conflito para a consciência do indivíduo, no método da TR sob a ótica da TTS, são utilizadas quatro fases: (I) Acessar; (II) Reviver; (III) Organizar; (IV) Ancorar, designado como AROA. Assim, para que se tenha o tratamento adequado das ENAS, se faz imprescindível a utilização das fases organizar e ancorar propostas pela TTS.

Portanto, na abordagem da TTS, acredita-se que seja possível alcançar a ressignificação do conflito de modo ágil, profundo e com o indivíduo no estado consciente, ao passo que na TR esse processo terapêutico pode ser mais moroso.

## REFERÊNCIAS

CAMPOS, Jordan van der Zeijden. *Terapia Transpessoal Sistêmica: uma nova abordagem terapêutica*. In: **Desbravando os Percursos da Saúde Física, Mental e Social - Uma Abordagem Interdisciplinar**, vol. 1. Omnis Scientia, 2024. p. 309-318.

CUNHA, D. T. **Refletindo sobre o Uso da Terapia de Regressão de Memória no Preparo/Reabilitação do Policial**. Rev. Bras. de Hipnose, 29(1): 95-97, 2018.

GROF, S. **Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research**. Albany: State University of New York Press, 2003.

GODOY, H. P. e co. **Terapia da regressão: teoria e técnicas**. São Paulo: Ed. Cultrix, 2022.

KOLK, B. V. D. **O corpo guarda as marcas**. São Paulo: Ed. Sextante, 2020.

MENEZES, M. **O sentido do sofrimento: do desafio a superação**. São Paulo: Ed. Boa Nova, 2017.

NIMH. **Psychotherapies**. 2024. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/psychotherapies>. Acesso em: 18 ago. 2024.

SPERMON, D.; DARLINGTON, Y.; GIBNEY, P. **Psychodynamic psychotherapy for complex trauma: targets, focus, applications, and outcomes**. Psychology Research and Behavior Management, v. 3, p. 119-127, 2010.

TART, C. T. **States of Consciousness and State-Specific Sciences**. Science, v. 176, p. 1203-1210, 1972.

TENDAM, H. **Cura profunda e transformação**. São Paulo: Ed. Lexicos, 2019.

WEISS, B. **Muitas vidas, muitos mestres: A história real de um famoso psiquiatra, sua jovem paciente e a descoberta da terapia de vidas passadas que mudou suas vidas**. Rio de Janeiro: Ed. Sextante, 2013.

WILBER, K. **Uma Teoria de Tudo: Uma Visão Integral para Negócios, Política, Ciência e Espiritualidade**. Boston: Shambhala Publications, 2000.

WOOLGER, R.J. **As várias vidas da alma**. São Paulo: Cultrix, 2000.