

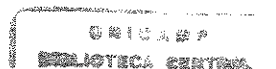
**Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física
Departamento de Educação Motora**

Watsu

Um Caminho para a Unidade

Júlia Paula Motta de Souza Pinto

Campinas, 2001



**UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE**

Júlia Paula Motta de Souza Pinto

Watsu

Um Caminho para a Unidade

Dissertação de mestrado
apresentado à Faculdade de Educação
Física da Universidade Estadual de
Campinas.

Orientador: Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus

Campinas, março 2001

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF-UNICAMP

Pinto, Júlia Paula Motta de Souza

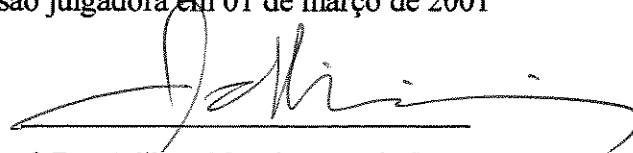
P658w Watsu: um caminho para a unidade / Júlia Paula Motta de Souza Pinto. --
Campinas, SP : [s. n.], 2001.

Orientador: Adilson Nascimento de Jesus

Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de
Educação Física

1. Watsu. 2. Zen Budismo. 3. Holismo. 4. Fenomenologia. 5. Filosofia
oriental. 6. Saúde. 7. Paradigma. I. Jesus, Adilson Nascimento de. II.
Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Este exemplar corresponde à redação final
da dissertação de mestrado defendida por Júlia
Paula Motta de Souza Pinto e aprovada pela
comissão julgadora em 01 de março de 2001

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Adilson', with a long horizontal stroke extending to the right.

Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus
(orientador)

Membros da comissão julgadora:

Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus

Prof. Dr. Joel Sales Giglio

Prof. Dr. José Júlio Gavião de Almeida

Agradecimentos

Agradeço ao meu orientador, pela amizade, pelo incentivo, pela sabedoria de suas palavras.

Agradeço à Fapesp, por ter confiado em mim e financiado este projeto por 21 meses.

Agradeço aos sujeitos da pesquisa, sem os quais esta não teria sido possível.

Agradeço à toda minha família, que me apóia em todos os meus projetos.

Agradeço ao Cláudio, pelo companheirismo, pela paciência.

Agradeço à minha mãe, pela força, pelo auxílio indispensável.

Agradeço à Cristina, por me ajudar a compreender tantas coisas importantes.

Agradeço aos meus amigos tão queridos, que conferem um colorido especial a mais essa vitória.

Agradeço ao meu professor José Gabriel, por clarear meu caminho.

E agradeço à vida, que tem me dado tanto!

Dedico este trabalho ao meu companheiro Cláudio e minha filha Clara, duas pessoas maravilhosas, que me ensinam a amar a vida cada dia mais.

Sumário

Sumário	xiii
Resumo	xix
Abstract	xi
Introdução	1
Capítulo I – A Caminho da Unidade	4
Capítulo II – A Opção pela Fenomenologia	32
Capítulo III – A Constituição dos Dados	51
Capítulo IV – Um Olhar sobre os Dados	115
Conclusões	141
Bibliografia	144
Anexo	151

Resumo

Nesta dissertação analisamos o watsu através de uma pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica. Refletimos a respeito do porque um trabalho corporal baseado em princípios zen budistas tem tido tão grande aceitação em países ocidentais. Nossa pesquisa nos levou a perceber que a crise no conhecimento no mundo ocidental está nos levando a um novo paradigma na área da saúde, resultando na abertura do homem para formas holísticas de tratamento. Da amostra com dez sujeitos praticantes de watsu, pudemos analisar e concluir que o watsu pode possuir um potencial terapêutico rico. Esta terapêutica representa uma alternativa significativa na busca do ser humano mais integral, pois permite que recursos internos aflorem e direcionem seus usuários no sentido do bem-estar e da resolução de conflitos através da melhora da auto-estima.

Summary

In this dissertation we analyze watsu through a qualitative research which is phenomenological in approach. We reflect on why would a corporeal work based on Zen-Buddhist principles have such a large acceptance in Western countries. Our research led us to the perception of how the crisis of knowledge, in the western world, is taking us to a new paradigm in the area of health, resulting in an opening of mankind for holistic forms of treatment. From a sample of ten watsu practicing subjects, we were able to analyze and conclude that watsu may have a rich therapeutic potential. Such therapy represents a significant alternative in the search of a wholier human being, because it allows for internal resources to emerge and to direct their users towards well-being and the solution of conflicts through the improvement of self-esteem.

Introdução

Trabalhando com watsu tanto individualmente quanto em grupos, muitas questões foram surgindo para nós:

Por que as pessoas gostam tanto deste trabalho?

O que será que elas sentem durante um watsu?

O que este trabalho está representando para elas no contexto de suas vidas?

O que é o watsu, afinal?

E mais: por que um trabalho baseado em princípios zen está tendo tão grande aceitação no mundo ocidental?

Tanto mais trabalhávamos, mais questões afloravam dentro de nós: o que está acontecendo no mundo que tantas pessoas têm procurado trabalhos alternativos para cuidar da saúde?

Procuramos as respostas nos livros e bibliografias relativas ao tema e praticamente nada encontramos.

Sentimos que era a hora de ir em busca de clarear essas questões por nós mesmos e seguimos para esta pesquisa de mestrado.

No decorrer desta pesquisa tivemos a grata surpresa ao perceber que nossas questões estavam enfim encontrando as respostas tão procuradas, respostas essas que, para uma surpresa maior ainda, ampliaram e continuam ampliando nossa consciência para novas interrogações, como num divertido jogo em espiral.

Uma luz de cada resposta vinha clareando nosso horizonte e desvendando a paisagem antes obscura, no entanto, ao longe, sempre apontava um objeto indefinido, sem forma e sem cor. Até que o novo desafio era transformado em nova pergunta, em um novo mistério a ser desvendado. E mais luz se apresentava e a pergunta tornava-se resposta, revelando seus contornos com mais nitidez e brilho. E tudo se iniciava novamente, como se o conhecimento e nós brincássemos de esconde-revela, esconde-revela...

Assim seguimos nesta gratificante pesquisa, buscando sempre nossas respostas e aprendendo muito a cada passo.

No primeiro capítulo procuramos compreender porque um trabalho corporal baseado em princípios zen tem tido tão grande aceitação em países ocidentais. O que é o zen? O que é corpo

para o ocidental? E para o oriental? Que transformações estão ocorrendo em nossa sociedade que tem levado as pessoas a se interessar por algo culturalmente tão diferente para cuidar de sua saúde? Nos deparamos com um novo paradigma, que questiona os valores da moderna sociedade de consumo e resgata os direitos do: sentir, amar, escolher, reconhecer... é a união do homem consigo mesmo e com seu próximo.

No segundo capítulo apresentamos nossa opção metodológica pela fenomenologia, que nos encantou ao revelar notáveis semelhanças com o zen budismo e também com o novo paradigma emergente. Assim como o novo paradigma nasceu de uma crise civilizacional, a fenomenologia nasceu de uma crise da prática científica. Ao buscar espaço para o subjetivo a fenomenologia propõe que se volte à vida pré-científica. Da mesma forma o zen localiza-se anteriormente às nossas palavras e conceitos, no espaço pré reflexivo.

No terceiro capítulo procuramos responder à nossa questão mais central: o que é watsu? Para isso colocamos esta pergunta para dez sujeitos, após dez sessões cada um. Colhemos os discursos, levantamos as unidades de significado, fizemos a redução fenomenológica, organizamos a tabela com as convergências nos discursos e as unidades de significado interpretadas. Elaboramos a análise ideográfica e apresentamos a análise nomotética.

E, finalmente, no quarto capítulo lançamos um olhar reflexivo sobre os dados, procurando unir o que havíamos encontrado em nossas pesquisas bibliográficas anteriores com o que encontramos como resultado de nossa pesquisa de campo. Percebendo que neste delicado momento de transição da humanidade, o homem é capaz de encontrar dentro de si sementes de paz e harmonia, que lhe dá potencial para ter mais saúde, viver melhor e ser mais feliz.

CAPÍTULO I

“Chegamos assim a uma relação entre ciência e religião muito diversa da usual... Sustento que o sentimento religioso cósmico é a mais forte e a mais nobre motivação da pesquisa científica.”

Albert Einstein

CAPÍTULO I: A caminho da unidade

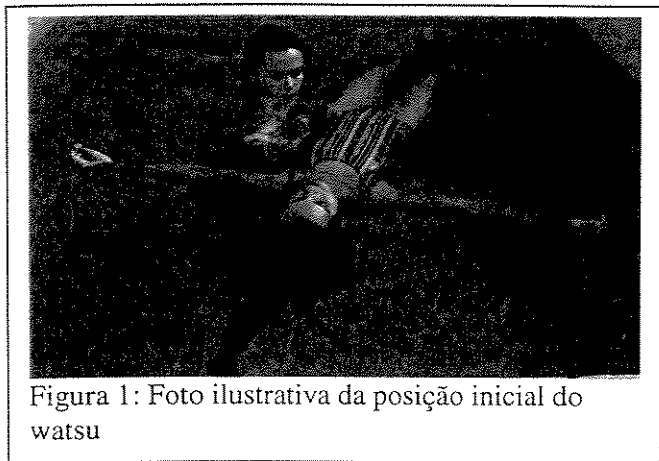


Figura 1: Foto ilustrativa da posição inicial do watsu

Nesta dissertação estamos nos propondo a estudar o watsu, que é um trabalho corporal que através de movimentos suaves realizados em água morna associa relaxamento, alongamento, massagem e meditação.

Este trabalho foi desenvolvido pelo norte americano Harold Dull no início dos anos 80, sendo este mais um entre os inúmeros trabalhos corporais surgidos na Califórnia e que, de uma forma bastante rápida, se espalhou por diversos países do mundo, mas que, no entanto, conta ainda com bem escassa bibliografia e trabalhos acadêmicos sobre ele, o que nos motivou ainda mais na direção da realização desta pesquisa.

O watsu se originou do shiatsu, mais precisamente do zen-shiatsu. Harold Dull estudou o zen-shiatsu no Japão durante 14 anos e voltou para os Estados Unidos com o propósito de ensinar o que havia aprendido naquele país. Mais tarde, ele resolveu transportar essa mesma técnica para uma piscina aquecida e assim surgiu o watsu, cujo nome quer dizer: water+shiatsu.



Figura 2: Foto ilustrativa de um movimento do watsu

Watsu, então, é zen-shiatsu na água, não tanto pelos alongamentos e toques do shiatsu, mas principalmente pela sua filosofia zen. Como o trabalho é feito na água, ele ganhou uma dinâmica de movimento própria, bem diferente da do shiatsu, que é feito numa mesa de massagem. O caráter zen do trabalho, no entanto, é o que realmente ficou.

Mas, o que é o zen? O zen é uma das escolas do budismo¹ e compreendê-lo através do raciocínio lógico-formal não é uma tarefa muito fácil pois ele é, acima de tudo, uma experiência

¹ Para maiores aprofundamentos históricos ver capítulo 4 do livro "O Budismo Zen", de Allan Watts.

de caráter não verbal, que se revela simplesmente inacessível à aproximação puramente literal e erudita. Para saber o que é o zen, não há outra alternativa senão praticá-lo, no estilo “venha e sinta por você mesmo”.

Realmente não se trata de nada que possa ser explicado ou definido por palavras, pois sua essência não está no intelecto. Podemos dizer, talvez, que seja algo assim como um caminho que conduz a um estado de liberdade interior, algo como uma abertura e integração com o cosmos.

Grande parte da dificuldade e perplexidade que o zen causa ao estudante ocidental resulta da nossa ausência de familiaridade com as vias do pensamento chinês. É como querer ouvir e compreender um mito usando somente o raciocínio lógico.

Sendo o zen algo tão diferente do que estamos acostumados aqui no ocidente, como podemos compreender, então, que um trabalho corporal baseado nestes princípios esteja tendo tão grande aceitação em países como Estados Unidos, Alemanha, Brasil, etc, em locais onde a cultura é tão diversa do zen?

Por estarmos refletindo a respeito de um trabalho corporal, iniciaremos este estudo buscando primeiro compreender o que é corpo na visão ocidental e o que é o corpo na visão oriental. Em seguida, tentaremos compreender porque esse trabalho de origem oriental tem sido tão bem aceito em sociedades baseadas em princípios tão diferenciados.

O corpo, para o ocidental, é visto como algo material e fisiológico. No ocidente, estamos muito habituados e até condicionados a pensar o corpo como sendo o oposto da mente². Para nós, ocidentais, eles são entidades distintas e hierarquizadas, em que a mente é superior ao corpo. Já para os orientais, simplesmente não faz sentido falar em corpo e mente como coisas separadas, pois esta sociedade tem uma compreensão bem diferente da nossa.

Mas, para melhor compreendermos o modo de pensar ocidental buscaremos explicações lá na Grécia Antiga, pois a característica fundamental do pensamento grego está na solução dualista do problema metafísico-teológico, pensamento este que acabou por exercer uma influência profunda em toda a tradição européia posterior, até hoje.

Para os gregos daquela época (século V a. C.), o "conhecer" - a contemplação, o teórico, o intelecto - tinham a primazia sobre o "operar" - a ação, o prático, a vontade – não sendo este segundo elemento, todavia, anulado pelo primeiro, mas subordinado a ele (Sócrates citado por Platão, 1972).

² Para este estudo considerarei mente, alma e espírito como sendo a mesma coisa.

Sócrates, filósofo que se ocupou especialmente de problemas metafísicos, ensinava “bem pensar” para “bem viver”. Ele dizia que o homem não é o seu corpo e sim “aquilo que se serve de seu corpo”, ou seja sua *psyché*, ou alma. E por *psyché* Sócrates entendia nossa sede racional, valorizando todo intelectualismo em detrimento de qualquer sentimentalismo ou pragmatismo.

Sócrates sustentava, ainda, a noção do corpo como uma coisa má: “*durante todo o tempo em que tivermos o corpo, e nossa alma tiver misturada com essa coisa má, jamais possuiremos completamente o objeto de nossos desejos*” (Platão, 1972: 73).

Platão, responsável pela maior escola socrática, estava convencido, assim também como Sócrates, que o saber intelectual transcende, no seu valor, o saber sensível. Ele dizia que a verdade (idéia) é prisioneira dos sentidos, os quais enganam a alma em confusões, pois, apenas conhecem a cópia das idéias.

Segundo Platão, o conhecimento humano integral fica nitidamente dividido em dois graus: o conhecimento sensível, particular, mutável e relativo, e o conhecimento intelectual, universal, imutável, absoluto; que ilumina o primeiro. Essas idéias foram inspiradas em Parmênides, filósofo que Platão cunhava de “o Grande” que dois séculos antes já falava em mundo sensível e mundo inteligível.

Na visão platônica existiriam então dois mundos: o *mundo das idéias* que seriam as realidades objetivas, imutáveis e universais, ao qual pertenceria nossa alma imortal e divina; e o *mundo sensível*, das coisas materiais, caracterizado por sua mobilidade, surgimento e desaparecimento, ao qual pertenceria o nosso corpo perecível e profano.

As coisas aparentes, referentes ao mundo material, seriam somente reflexos das idéias, imagens jamais tão perfeitas e belas como no ideal platônico. As coisas sensíveis simbolizavam a oportunidade e o estímulo, para que a alma, ao vê-las, se recordasse das idéias contempladas na existência anterior.

Para este filósofo existia um claro dualismo entre o mundano, que é um real apenas aparente e o não-mundano, que é mais real, o fundamento, a essência. Podemos refletir que estes dois mundos são completamente distintos, podemos dizer até opostos. Nesta visão dual da realidade o homem é também cindido em dois, corpo e alma, cada qual com suas funções, possuindo suas partes em um lugar específico de existencialidade.

O verdadeiro mundo permanente, imutável, essencial é o mundo das idéias. O corpo passa então a receber os adjetivos de obstáculo, prisão e tumulto da alma. Para Platão o corpo é um participante secundário do real.

A alma não encontra no corpo o seu complemento, o seu instrumento adequado. Segundo Platão, a união da alma espiritual com o corpo é extrínseca, até violenta. Logo a alma está no corpo como num cárcere, o intelecto é impedido pelos sentidos da visão correta das idéias, que devem ser trabalhosamente relembradas apenas mediante uma disciplina ascética do corpo, que o mortifica inteiramente, e mediante a morte libertadora, que desvencilha para sempre a alma do corpo.

A matéria é caótica, a idéia é ordenadora. A imperfeição existe por causa da matéria. Nas palavras de Platão: *“se o Universo não é totalmente perfeito é porque a matéria imprime seu grau de imperfeição”* (Platão, 1972: 37). A alma racional, pertencente ao mundo das idéias, é a parte mais nobre do homem. O corpo pertence ao mundo físico e, portanto, tem o dado da imperfeição. Ele é ruim, pior. O mundo das idéias é o bem supremo.

Podemos perceber então, nesta concepção dual da realidade, uma subordinação do que é existência em relação ao que é essência e uma clara associação entre o mal e a matéria, fundamentando o bom, o belo e o bem no mundo das idéias. Da idéia - ser, verdade, bondade, beleza - depende tudo quanto há de positivo no vir-a-ser da experiência. Da matéria - indeterminada, informe, mutável, irracional, passiva, espacial - depende, ao contrário, tudo que há de negativo na experiência. O ser mundano para poder chegar a um saber coerente e irrefutável, deveria ultrapassar os estatutos empíricos e transcender o corpo. Esta escola grega propõe que para se chegar ao mundo divino das idéias é necessário contrapor-se à matéria obscura.

No entanto, Platão admitia que a unidade entre corpo e alma, entre sensível e inteligível, era primordial para o alcance do bem. Nesta unidade o corpo deveria sempre estar a procura da perfeição e da saúde e a inteligência deveria estar sempre à procura do conhecimento. Porém, mesmo nesta unidade entre corpo e alma que Platão dizia ser necessária, está presente a dualidade e a hierarquização; o corpo é subordinado à alma. No ideal platônico o homem é a alma e não o ser humano em sua totalidade.

Podemos considerar esta concepção dual da realidade uma etapa importante da história da metafísica, pois todo o pensamento ocidental foi condicionado por essa distinção entre matéria e espírito.

Durante a Idade Média o pensamento platônico foi apropriado pela Igreja Católica, que imprimiu nele sua marca, ligando o corpo ao pecado, à tentação, estabelecendo uma relação direta entre corpo e sexualidade.

Na Idade Média a valorização do corpo advinha do espírito, sendo que aquele só era valorizado por ser morada do último, persistindo a visão dual. Na visão religiosa desta época, o corpo era considerado apenas pela sua formação material, denominado carne, que deveria manter-se intacta às tentações demoníacas da degradação, perdurando, assim, a noção platônica de que o bem deveria ser alcançado com a transcendência do corpo.

A forma que o homem tinha para poder dominar a carne era através das obrigações religiosas e sociais, chegando a encontrar espaços de purificação do corpo através de torturas, flagelos, autopunição e castração de desejos. A valorização da imagem do monge, que vivia afastado da cidade, trouxe a idéia da santificação pela castidade e pela renúncia.

O povo passou a temer a periculosidade do corpo, mantendo desejos afastados e escondidos da plenitude da satisfação. Ensinava as escolas dominicais que o corpo deveria ser tratado de uma maneira discreta, com respeito e moderação, dentro das regras do decoro e da moral, devendo seguir as leis de “Deus”, renunciando aos prazeres mundanos, para não ser uma ameaça à vida.

Continuando nossa pesquisa cronológica nos deparamos com René Descartes, inaugurando o racionalismo moderno que, apesar de ter questionado a igreja e contestado seus valores ao propor explicações científicas e racionais para os fenômenos, permitiu a formulação extrema do dualismo espírito/matéria. Para Descartes, a visão da natureza derivava de uma divisão fundamental em dois reinos separados e independentes: o da mente (*res cogitans*) e o da matéria (*res extensa*) (Damásio, 1994). Essas idéias possuíam claras sugestões platônicas, visto que os estudos gregos foram retomados, evidenciando a semelhança entre os fundamentos do pensamento cartesiano e as reflexões de Platão.

Descartes encontrou subsídios no platonismo para afirmar que o corpo é apenas uma matéria, um obstáculo que não pode compreender o mundo. O mundo somente seria alcançável pelo intelecto. Sem a mente o homem não compreende o mundo. Nesta escola chega-se à exaltação da razão humana como único e último critério de verdade.

A visão cartesiana é que espírito e corpo são realmente distintos e, por serem distintos, apresentam-se de forma que a alma é indivisível e o corpo possui partes. Descartes dizia que o

corpo está unido à alma, mas mesmo nesta união existe a separação, a dualidade, na qual o corpo atua contra a alma, mesmo encontrando-se em união com esta. Para ele, o corpo é apenas uma matéria bruta, uma barreira a ser transposta, uma máquina que o intelecto utiliza para apreensão do mundo.

Vemos instaurar-se aqui uma postura utilitarista e reducionista que permeia grande parte de nossa ciência até os dias de hoje. A idéia de que a soma das partes é igual ao todo, tal como numa grande operação matemática.

Descartes exerceu uma enorme influência no pensamento ocidental em todas as áreas. Com esse seu ideal de estender a precisão matemática aos problemas humanos, acreditava que deveria haver uma clareza única de idéias que seria compartilhada por todos. Para ele, somente a razão seria capaz de conceber bases sólidas para a construção de um conhecimento num reino luminoso de certezas. Ele justificou, assim, o poder da razão, ao perceber o mundo através de idéias claras, distintas e objetivas.

Sabemos que o cartesianismo não só exerceu, como exerce até hoje, uma extrema influência no modo de pensar ocidental. A famosa frase “penso, logo existo” tem levado o homem a igualar sua identidade somente à sua mente, ao invés de igualá-la ao seu todo. É claro que muita coisa mudou e, com certeza, não estamos parados no platonismo e nem no cartesianismo. Muito se tem feito no sentido de superar a visão dual da realidade. Existem muitas e belíssimas teorias ocidentais que falam a respeito da dialética corpo-mente, da unidade do ser humano, a própria Academia está se abrindo e produzindo trabalhos nesta área. Entretanto, tememos que talvez estejamos apenas “correndo atrás do prejuízo”, deixado pela cisão do ser humano lá na Grécia Antiga.

Na tradição oriental, no entanto, não se fala tão enfaticamente em unidade do ser humano, porque nunca se falou em dualidade. No oriente³, o discurso sobre o holismo e as inter-relações não é novidade, já que ele sempre existiu. Para os orientais a unidade é algo absolutamente natural, pois o ser humano nunca foi cindido, nem tampouco o mundo foi categorizado para ser apreendido. A sociedade oriental procurou caminhos bem diferentes para apreensão da realidade.

No Oriente, falar de corpo e mente como coisas separadas simplesmente não faz sentido, pois para esse pensamento existe uma interdependência natural entre todas as coisas. Isso porque

³ Embora no oriente existam diversas escolas que divergem em inúmeros detalhes, todas elas têm como ponto central de seus ensinamentos a unidade de todo o universo e a inter-relação de todas as coisas, portanto, para este artigo, usaremos a palavra “oriental” de uma forma generalizada, tendo como maior referência teórica o zen-budismo.

enquanto nós, a sociedade dominante do ocidente, estivemos todos estes anos valorizando o conhecimento racional, aquele linear, seqüencial, discursivo, relativo, os orientais valorizaram o conhecimento intuitivo, aquele que não pode ser expresso em palavras, também chamado de absoluto. O próprio termo “absoluto” tendo um significado peculiar, diferente da acepção que nós, ocidentais, damos a ele.

O conhecimento racional, derivado da experiência com objetos e fatos do cotidiano, é chamado de relativo pois sua função é, através de distinções intelectuais, discriminar, dividir, comparar, categorizar, enquanto que o conhecimento intuitivo é a unidade entre todas as coisas. Podemos compreender isto com a metáfora do mar: onda e água. Uma onda no mar, antes de ser onda, é água, a verdadeira essência da onda é ser água. Existem, portanto, para os orientais, duas dimensões com as quais podemos compreender a vida. Uma é como a onda, também chamada de dimensão histórica e a outra é como a água, chamada suprema dimensão.

Na dimensão histórica temos certidão de nascimento e de morte, na suprema dimensão nós sempre existimos e sempre existiremos, não há começo ou fim para nada. Uma flor, por exemplo, pode parecer nascer e parecer morrer, mas ela já existia sob outras formas antes de nascer, da mesma maneira como sempre existirá. Buda disse: “...quando as condições são suficientes, o corpo se revela, e dizemos que o corpo existe. Quando as condições não são suficientes, o corpo não pode ser percebido por nós, e dizemos que o corpo não existe” (Buda citado por Hanh, 1992:112-113). Nesta visão, nascimento e morte são apenas simulações, pois tudo sempre existiu e sempre existirá de formas variadas.

Na suprema dimensão não há distinções ou departamentizações de nada. O pensamento torna-se mais global em relação a tudo. Trazendo este conceito para nossa realidade podemos criar o exemplo: ao sentarmos neste local, sabemos que estamos tocando o chão da cidade de Campinas, que por sua vez está localizada no Brasil, que está ligado à toda América do Sul, Central e do Norte, que por sua vez está ligada a todos os outros continentes da Terra. Podemos então compreender que pisando num ponto da Terra, estaremos pisando a Terra toda, pois o um está no todo e o todo está no um.

Os opostos e as dualidades pertencem, então, à dimensão onda. Na nossa metáfora do mar, na dimensão água é possível ver que inclusive o que parece excludente, faz parte de algo maior. Exemplificando com a função vital da respiração: quando há a inspiração não há a expiração, mas uma só existe porque a outra existe e ambas fazem parte da respiração. O mesmo com todos os

outros pares que parecem opostos. Na flor está o adubo e no adubo está a flor e ambos fazem parte de um ciclo.

A noção sobre dimensão onda e dimensão água pode ser correlacionada com o que dizia Platão. Ora, para Platão havia o mundo sensível que se caracterizava pelo surgimento e desaparecimento, por ser efêmero, ilusório, e o mundo das idéias, que se caracterizava por ser eterno, divino, a verdade, o belo, o bem, a essência, o fundamento. A dimensão onda é histórica e se caracteriza pelo nascimento e morte, ser e não-ser, e a dimensão água caracteriza-se por ser eterna, plena, total, absoluta.

À primeira vista estes raciocínios parecem ser realmente muito próximos, diríamos até que quase idênticos. Ao aprofundar o olhar, porém, percebemos que existem muitas diferenças entre eles e cremos que a principal delas é que no Oriente as duas dimensões tem importâncias iguais.

Para os orientais, as duas dimensões têm importâncias iguais e isso é muito valorizado e enfatizado nesta cultura. Eles são diferentes do platonismo e de toda a herança posterior deixada por ele, onde o não-mundano é declaradamente superior ao mundano, ou em outras palavras, onde o teórico é declaradamente superior ao prático.

Para os orientais não existem atividades menores. A evolução, a iluminação e o desenvolvimento pessoal somente podem ser alcançados quando se consegue dar pesos iguais para as duas dimensões. Podemos ilustrar isso com um koan⁴ zen budista:

Tigelas

“Certa vez um estudante perguntou ao mestre Joshu:

- Mestre, me diga por favor, o que eu faço para atingir a Iluminação?

Joshu respondeu-lhe:

- O que você faz para atingir a iluminação? Terminaste sua refeição?

- Sim, mestre, terminei.

- Então, vai lavar tuas tigelas!”

⁴ Koans são questões levantadas pelo mestre para o discípulo com o objetivo de levá-lo à reflexão essencial que subjaz às conclusões lógicas. O sentido libertário e paradoxal dos koans também pode ser discernido em pequenas frases, histórias, ou mesmo poemas da cultura zen. O Koan é um dos mais profundos exercícios de transcendência da racionalização do que nós chamamos de "conhecimento".

Neste koan o aluno pergunta ao mestre o que deve fazer para alcançar a iluminação e o mestre não responde “medite”, “ore”, “contemple” ou qualquer coisa que o valha. O mestre lhe dá uma resposta bem prática, chamando a atenção do discípulo para a importância das coisas do cotidiano, como por exemplo lavar a louça que usou. Saber se organizar nas coisas materiais, nas tarefas do dia-a-dia é tão valorizado quanto qualquer outra prática de meditação. Para se iluminar, o discípulo deve ser capaz de dominar tanto uma dimensão quanto a outra, buscando um desenvolvimento completo de si mesmo.

Vejamos esse outro koan, que é bem claro:

O Aperfeiçoamento Pessoal

“Um praticante certa vez perguntou a um mestre Zen, que ele considerava muito sábio:

‘Quais são os tipos de pessoas que necessitam de aperfeiçoamento pessoal?’

‘Pessoas como eu.’ Comentou o mestre. O praticante ficou algo espantado:

‘Um mestre como o senhor precisa de aperfeiçoamento?’

‘O aperfeiçoamento,’ respondeu o sábio, ‘nada mais é do que vestir-se, ou alimentar-se...’

‘Mas,’ replicou o praticante, ‘fazemos isso sempre! Imaginava que o aperfeiçoamento significasse algo mais profundo para um mestre.’

‘O que achas que faço todos os dias?’ retrucou o mestre. ‘A cada dia, buscando o aperfeiçoamento, faço com cuidado e honestidade os atos comuns do cotidiano. Nada é mais profundo do que isso.’ “

Os orientais são bem enfáticos neste ponto de que viver pelo zen não é uma coisa separada da vida cotidiana, todas as coisas estão embebidas pelo zen, e a prática do zen exige essa consciência⁵, como podemos perceber nessa passagem:

“_ Mestre, eu gostaria que o senhor me ensinasse a praticar o zen.

⁵ É sempre bom ressaltar que o que falamos não é necessariamente o que queremos dizer... Talvez aqui fosse melhor ter dito: “a prática do zen exige essa vivência...”, mas colocamos assim para ir chamando a atenção do leitor para o desafio que é falar racionalmente e academicamente a respeito desse assunto.

Praticar o zen? O senhor é médico, deve tratar bem os seus doentes e se esforçar para o bem de sua família. O zen é isso. “ (Gonçalves, 1995: 211).

Por isso é que se diz que no seio da lei de Buda, todas as coisas são a lei de Buda e, portanto, não se pode dizer onde começam e onde acabam as coisas do mundo. Aqui não há subordinação, não existem atividades menores nem menos importantes, devemos ser capazes de lavar uma louça como se estivéssemos dando um banho no bebê Buda. O conceito não é mais importante do que a prática. Aliás, para o budismo, a prática é a mais elevada forma de prece. Um ensinamento sem a prática não tem valor, são apenas palavras. Falar e não praticar, diz o ensinamento zen, é como saber medicina e não tomar o remédio para curar a doença. Que utilidade pode ter isso? O mesmo nos diz o trecho desse poema zen:

*“Por mais que fales de comida, isso não matará sua fome
por mais que fale de agasalhos, isso não te livrará do frio;
se queres matar sua fome, precisas comer,
só vestindo agasalhos escaparás do frio(...)”* (Gonçalves, 1995: 166).

Enquanto Platão é dualista, distinguido de forma estanque a oposição entre o espírito e a matéria. Descartes, nessa mesma linha defende a concepção de que das partes atinge-se o todo. O oriental fala da inter-relação, interdependência e unidade entre todas as coisas e nos aponta para a realidade de que o isto está também ligado ao aquilo, que o universo é uma imensa rede de relações.

Entender o pensamento oriental não é realmente tarefa muito simples para um ocidental, pois ele é situado anteriormente ao intelecto, o que o torna muito diferente do que praticamos há séculos. Diz o zen budismo que o mundo somente é alcançável pelo não intelecto, pois a mente intelectual e discursiva departamentaliza o mundo e isso, para o oriental, é perturbação e ignorância: *“quando a mente é perturbada, produz-se a multiplicidade das coisas; quando a mente é aquietada, a multiplicidade desaparece”* (Ashvaghosa citado por Capra, 1975: 26). O que de fato acontece é que os nossos órgãos habituais de compreensão não conseguem captar esse tipo de conhecimento, pois ele não é uma simples especulação, mas uma experiência única que o intelecto não pode conceber.

Há, inclusive, alguns koans interessantes que ilustram esta diferença entre os dois tipos de conhecimento:

O Elefante e a Pulga

“Roshi Kapleau (um mestre Zen moderno) concordou em falar a um grupo de psicanalistas sobre Zen. Após ser apresentado ao grupo pelo diretor do instituto analítico, o Roshi quietamente sentou-se sobre uma almofada colocada sobre o chão. Um estudante entrou, prostrou-se diante do mestre, e então sentou-se em outra almofada próxima, olhando seu professor.

‘O que é Zen?’ o estudante perguntou. O Roshi pegou uma banana, descascou-a, e começou a comê-la.

‘Isso é tudo? O senhor não pode me dizer nada mais?’ o estudante disse.

‘Aproxime-se, por favor.’ O mestre replicou. O estudante moveu-se mais para perto e Roshi balançou o que restava da banana em frente ao rosto do outro. O estudante fez uma reverência e partiu.

Um segundo estudante levantou-se e dirigiu-se à audiência:

‘Vocês todos entenderam?’ Quando não houve resposta, o estudante adicionou:

‘Vocês acabaram de testemunhar uma completa demonstração do Zen. Alguma questão?’

Após um longo silêncio constrangido, alguém falou.

‘Roshi, eu não estou satisfeito com sua demonstração. O senhor nos mostrou algo que eu não tenho certeza de ter compreendido. DEVE existir uma maneira de nos DIZER o que é o Zen!’

‘Se você insiste em usar mais palavras,’ o Roshi replicou, ‘então Zen é ‘um elefante copulando com uma pulga...’”.

Entretanto, nós nos habituamos com o uso da consciência discriminativa e, além disso, julgamos que ela se encontra fora de nós e vivemos correndo atrás dela em formas de teorias e conceitos. O oriental diz que essa consciência discriminativa nos faz construir flores no espaço, pois ela é ilusória na medida em que se mostra a nós como completa e é incompleta. O estudo deste mundo das diversificações e dos conhecimentos discriminatórios não é o caminho para se conhecer o zen. Nos aproximando do pensamento zen podemos ver que ele transcende as

relatividades dos condicionamentos culturais e para atingi-lo devemos nos dispor a pensar no impensável. Mas, como assim: pensar no impensável? E a resposta é: pensando além do pensar e do não pensar. Tendo como pensamento o pensamento do não pensamento.

E essa é, de fato, a mais importante fase da meditação zen.

Por exemplo, encontrar uma página em branco dentro de um trabalho acadêmico ocidental, normalmente cheio de palavras e letras é algo que pode ser bastante zen. Uma pessoa em atitude zen não espera nada, não pensa em nada. Nesse estágio avançado do zen, a pessoa pensa sem pensar. O que acontece é que ela pensa como a chuva que cai do céu, como as estrelas que brilham, como o vento que sopra, como o sol que clareia... chegando a se unir ao que pensa ela é a chuva, as estrelas, o vento, o sol...

O fato é que o zen está aparentado com o mais puro e contemplativo misticismo. É certo que o homem é um ser pensante, mas também é sabido que suas grandes obras se realizam quando não pensa e não calcula. Os grandes *insights* surgem nos momentos menos esperados, durante um banho, num momento de lazer... Nesse estágio o homem pensa sem pensar, pois segundo o zen, o homem aquietou sua mente.

Aqui talvez nos deparemos com uma das maiores diferenças entre a visão ocidental e a oriental: a super valorização da razão por um e a relativização da importância da razão por outro. Enquanto o pensamento ocidental vem valorizando por muitos e muitos anos a razão como sua real escudeira, para o pensamento oriental, o conhecimento racional é só um tipo de conhecimento que complementa o intuitivo. Nós precisamos igualmente dos dois, pois dentro de um está o outro, como nos revela o símbolo do yin/yang¹.



Mas nossa sociedade ocidental valorizou o desenvolvimento unilateral do lado yang, o que vem causando as mais graves conseqüências para todos nós, no sentido em que é mais valorizado o lado de expansão do que de recolhimento, movimento em vez de repouso, o conhecimento racional em vez da sabedoria intuitiva...

¹ Yin e yang é o par arquetípico que forma o alicerce de todo pensamento oriental, pois é usado para explicar a complementaridade dos pares de opostos.

A respeito de nossos ilustres acadêmicos os orientais têm a seguinte opinião:

“Os filósofos são inteligentes mas falta-lhes a sabedoria intuitiva julgam que um punho vazio contém algo real e confundem um dedo que aponta com o objeto apontado quando o dedo passa a ser objeto de apego, como se fosse a lua que ele aponta, todos os esforços são perdidos; há muitos sonhadores preguiçosos errantes em um mundo de sensações e objetos.” (Gonçalves, 1995: 145).

Para compreendermos esta citação melhor, acrescentaremos este pensamento de Chuang Tsé:

“O objetivo de uma armadilha de peixes é pegar peixes; quando eles caem na armadilha ela é esquecida. O objetivo de uma armadilha para pegar coelhos é pegar coelhos; quando estes são agarrados, esquece-se a armadilha. O objetivo das palavras é transmitir as idéias. Quando estas são apreendidas as palavras são esquecidas. Onde poderei encontrar alguém que se esqueceu das palavras? É com ele que gostaria de conversar.” (Capra, 1975: 30).

Segundo essa tradição diz-se que esse conhecimento não pode sequer ser expresso em palavras, pois ele se localiza além dos sentidos e do intelecto, que são as fontes das palavras e conceitos. Como expressa Chuang Tsé nesta simpática afirmação:

“se pudéssemos falar a esse respeito, todos já o teriam contado a seus irmãos.” (Tsé citado por Capra, 1975: 31).

Por isso que são usados pelos mestres zen estes koans que, muitas vezes, para nós, são incompreensíveis e enigmáticos, pois não seguem o nosso tão cultuado raciocínio lógico e o seu fito é sempre acelerar qualquer tipo de súbita compreensão na mente do interrogador.

Não somente a forma de expressar esse conhecimento é diferente, como diz Lao-tzu “*aqueles que sabem não falam; aqueles que falam não sabem*” (Watts, 1990: 101), mas a forma de se adquirir este tipo de conhecimento também é bastante diferente do que estamos acostumados. Vejamos o que nos conta esse koan:

Trabalhando Duro

“Um estudante foi ao seu professor e disse fervorosamente:

‘Eu estou ansioso para entender seus ensinamentos e atingir a Iluminação! Quanto tempo vai demorar para eu obter este prêmio e dominar este conhecimento?’

A resposta do professor foi casual,

‘Uns dez anos...’

Impacientemente, o estudante completou,

‘Mas eu quero entender todos os segredos mais rápido do que isto! Vou trabalhar duro! Vou praticar todo o dia, estudar e decorar todos os sutras, farei isso dez ou mais horas por dia!! Neste caso, em quanto tempo chegarei ao objetivo?’

O professor pensou um pouco e disse suavemente,

‘Vinte anos.’”

Diz o zen budismo que para compreendermos o zen devemos desprezar os conceitos de certo e errado, não pensar em termos de bem e mal, superar as dualidades, deter as funções da mente e da vontade e cessar de medir a memória, a percepção e o discernimento, pois a multiplicidade de coisas gera perturbação, como nos revela esse koan:

Uma Xicara de Chá

“Nan-In, um mestre japonês durante a era Meiji (1868-1912), recebeu um professor de universidade que veio lhe inquirir sobre Zen. Este iniciou um longo discurso intelectual sobre suas dúvidas. Nan-In, enquanto isso, serviu o chá. Ele encheu completamente a xícara de seu visitante, e continuou a enchê-la, derramando chá pela borda.

O professor, vendo o excesso se derramando, não pode mais se conter e disse:

"Está muito cheio. Não cabe mais chá!"

"Como esta xícara," Nan-in disse, "você está cheio de suas próprias opiniões e especulações. Como posso eu lhe demonstrar o Zen sem você primeiro esvaziar sua xícara?"

Neste momento um observador ocidental poderia argumentar: "concordo que a filosofia oriental pode até ser mais bonita, mas qual sociedade se desenvolveu mais? O pensamento racional tem nos dado um considerável desenvolvimento da ciência e uma tecnologia cada vez mais avançada! Nossa sociedade é mais desenvolvida!"

É fato que a sabedoria oriental não leva ao desenvolvimento da perícia tecnológica que permitiu ao ocidente ganhar a fama de árbitro da realidade, mas aqui cabe uma outra discussão: será o desenvolvimento tecnológico um indicador real do desenvolvimento humano? Aonde realmente tem nos levado a excessiva valorização da razão? Será que tem nos levado a desenvolver valores éticos e humanitários? Será nossa sociedade realmente mais desenvolvida? Que critérios devemos usar para avaliar o desenvolvimento de uma sociedade? A velocidade na transmissão das informações ou o tipo de informações que se valoriza? A capacidade de consumo de uma sociedade ou o que se consome? Ou ainda quantas pessoas podem consumir? Como podemos chamar de evoluída uma sociedade que faz uso de uma quantidade assustadora de remédios anti-depressivos como a nossa faz? E quanto mais "desenvolvido" o país, maior o consumo destes mesmos remédios. Será isso desenvolvimento? Ou será que podemos desconfiar que "há algo de podre no reino da tecnologia"?

O sentido fundamental das sociedades mundiais hoje é o progresso, o desenvolvimento, a prosperidade, o crescimento ilimitado de bens materiais e de serviços. Mas, como se tem alcançado tudo isso? Mediante a utilização e a exploração de todas as forças e energias da natureza e das pessoas. O grande instrumento para isso é a ciência e a técnica que produziram o industrialismo, a informatização, etc. Com esse objetivo básico de dominar a natureza, criou-se o mito do ser humano herói e desbravador. O ser humano se coloca sobre as coisas para fazer delas condições e instrumentos de seu conforto e bem-estar.

Mas, existe um preço para que alguns seres humanos possam se colocar sobre tudo e todos. O recente relatório sobre o desenvolvimento mundial do Banco Mundial (BIRD) aponta que o contingente de pessoas que vivem em pobreza absoluta (que sobrevivem com menos de 1 dólar/dia) está aumentando assustadoramente, atingindo já a marca de 1,5 bilhões de pessoas, ou seja 25% da

população do planeta (Jornal o Estado de São Paulo, 16/09/99). Isso sem falar no preço ecológico que também existe e não é barato. A natureza, que tem sido tratada por nossas sociedades como se fora um supermercado ou um imenso balcão *self-service*, está dando sinais claros de esgotamento.

Frente a isto percebemos uma “cultura dos satisfeitos”, os quais se isolam dentro de seus condomínios fechados e, em seu egoísmo consumista, cinicamente ignoram a devastação de grandes massas humanas no mundo e a devastação do próprio planeta em que habitam. Essa pequena parcela que consome, em certo sentido, vive uma ilusão, pois a forma de capitalismo que se impõe é capaz de convencer as pessoas a comprarem o que não precisam, com o dinheiro que muitas vezes não têm, para mostrar a quem não gostam, aquilo que elas não são. É um sistema materialista e inepto, que gera um profundo sofrimento em ambas as partes, tanto em quem não tem condições de consumir, quanto em quem consome em exagero. Essa situação não revela desenvolvimento e é absolutamente insustentável.

Frente a esse quadro nada animador, podemos perceber que a ética da sociedade dominante hoje é utilitarista e antropocêntrica. Temos sido até agora racionalistas, dualistas e cultivado um tipo de desenvolvimento altamente concentrador, explorador de pessoas e de recursos da natureza. Quanto mais intenso for este desenvolvimento, beneficiando a alguns, mais miséria e degradação produzirá para as grandes maiorias. Pouquíssimas pessoas com grande acumulação de bens e serviços à custa de 2/3 marginalizados. Será realmente este o sistema chamado por muitos de desenvolvido?

Os sistemas ideológicos e políticos que nos dominam são fruto do espírito mecanicista da modernidade. Especialmente o sistema social hoje operante no mundo. É um sistema assentado sobre o ter e a acumulação de bens materiais. Este sistema incentiva poderosamente as necessidades de ter do ser humano, recalcando dimensões mais fundamentais como a do sentir, incluindo o amor e a fraternidade.

Introjeta-nos, pelos meios de comunicação, símbolos e programas poderosos que dizem que a vida não tem sentido sem a posse de certo número de bens materiais e de certos símbolos de prestígio e de poder. Favorece o individualismo e a mentalidade de competição e de consumo. Este quadro gera a negação, dissimulando ou alienando outra necessidade mais fundamental: a de ser e a de elaborar sua própria singularidade. Esta necessidade de ser demanda liberdade e criatividade, capacidade de opor-se eventualmente às convenções e ao sistema de valores dominante. Exige coragem de abrir caminhos novos, originais, pessoais.

A partir dessa necessidade de ser, a pessoa pode integrar a necessidade de ter, sem sucumbir ao feitiço de seu encantamento. Pode, ainda, compreender o significado do dinheiro e dos bens materiais sem cair sob sua obsessão, fazendo-os mediações para a vida e para a solidariedade.

Infelizmente, hoje o foco é posto na propriedade privada e na supervalorização do indivíduo. O motor do processo produtivo é o lucro garantido mediante a produtividade e a concorrência. O estilo de vida idealizado pela nossa sociedade está baseado em falsas premissas éticas e num profundo vazio.

No entanto, esta vontade de tudo dominar nos está fazendo dominados e assujeitados aos imperativos de um ser humano dilacerado, vivendo uma sociedade com gritantes desigualdades sociais e morando numa terra degradada. A utopia de melhorar a condição humana piorou a qualidade de vida. O sonho de crescimento ilimitado produziu o subdesenvolvimento de 2/3 da humanidade. A volúpia de utilização desequilibrada dos recursos da terra levou à exaustão dos sistemas vitais. O estilo de vida idealizado está levando à desintegração de valores como amizade, fraternidade, amor, assim como está levando a um assustador consumo de remédios de tarja preta, às relações por interesse, enfim, ao esfacelamento do equilíbrio interno do homem.

Houve, pois, algo de reducionista e de profundamente equivocado neste processo e que, somente hoje, estamos começando a ter condições de perceber e questionar em sua gravidade. Estamos podendo perceber com mais nitidez que o preço da modernidade inclui a desestruturação do seres humanos e excesso de violência contra a natureza, as sociedades e as pessoas. No entanto, este preço está começando a se revelar alto demais, pois construímos um sistema e um estilo de vida insustentáveis.

Mas, como foi possível chegarmos à situação atual de estado de guerra declarado entre natureza e ser humano? Entre matéria e espírito? Entre pensamento e sentimento? E entre tantos outros dualismos? Deve ter havido algum equívoco profundo. Aqui nos deparamos com uma crise de proporções inimagináveis.

As tribulações em que vivemos geram conflitos que pedem novos paradigmas, pois não podemos seguir com o paradigma da modernidade que entende a atividade humana como transformação da natureza. Uma atividade a serviço do progresso linear ilimitado, sem considerar a lógica interna da natureza, sem considerar as reais necessidades das pessoas. Este modelo de

consciência, apesar de termos nos apegado obstinadamente a ele, desapontou-nos ao longo dos séculos.

Mas do caos, lentamente, vem nascendo uma nova ordem. Algo que, passo a passo, está nos fazendo superar o antropocentrismo, o androcentrismo, o materialismo, o academicismo e outros tantos “ismos” que se estabeleceram ao longo do tempo. Hoje vemos surgir um novo paradigma, uma nova consciência do universo. Entendendo-se por paradigma como sendo uma maneira organizada, sistemática e corrente de nos relacionarmos com nós mesmos e com todo o resto à nossa volta (Kuhn, 1975: 218 – 219).

Buscamos um tipo de pensamento de não fragmentação da realidade. O velho paradigma é a visão de mundo cartesiana, newtoniana, a visão de mundo mecanicista. O novo paradigma é o holístico, o sistêmico, a visão ecológica de mundo. Trata-se do sentido de unidade das coisas: homem e natureza, consciência e matéria, interioridade e exterioridade, sujeito e objeto. Em suma, a percepção de que tudo isto pode ser reconciliado. A percepção de que, quando saudável, não há nada separado, tudo está unido.

Não é questão de abolir o reducionismo, mas de complementá-lo com o holismo. Com o novo paradigma chegaremos a uma ciência que não terá requisitos de admissão, que não excluirá o objetivo nem o subjetivo, o espírito ou a matéria, a razão ou a intuição.

Por muito tempo a ciência se preocupou em fragmentar, separar, perdendo o sentido do todo. No entanto, a busca desse sentido tem aparecido com mais e mais frequência nas novas abordagens. Vemos a própria ciência buscando complementar o seu conhecimento como num certo tipo de relação de fase entre dois processos cerebrais, em geral considerados mutuamente exclusivos: o analítico e o holístico, o intelectual e o intuitivo.

O mundo da ciência busca já não mais se apresentar quebrado. É o caminho da mudança da parte para o todo. Autores que estudam um possível caminho de integralização nos ensinam que o princípio do holograma pode ser uma boa representação desse novo paradigma. O holograma procura captar a interdependência de todos os elementos, sua funcionalidade global, fazendo com que o todo seja mais do que a soma das partes e que nas partes se concretize o todo. Este novo modelo holográfico enfatiza o processamento interdependente, paralelo e simultâneo de eventos, no qual qualquer pedaço do holograma reconstrói a imagem inteira (Wilber, 1982: 122).

No antigo paradigma usava-se a metáfora do conhecimento como um edifício que ia sendo construído através de blocos de construção. Neste estudo holográfico usa-se a metáfora da rede. Na rede não há acima, não há abaixo, não há hierarquias, nem algo que seja mais fundamental. O universo é concebido como uma teia dinâmica de eventos inter-relacionados. O paradigma holográfico propõe uma dinâmica que não é linear. Neste novo conceito de rede ou de teia tudo está interligado, influenciando-se reciprocamente. Observador e observado constituem uma unidade.

Percebemos também a mudança da verdade para descrições aproximadas. Segundo o princípio da incerteza não podemos simultaneamente determinar com certeza a posição e a velocidade (ou momentum) de um elétron. O menor esforço para medir exatamente um deles torna vago nosso conhecimento do outro. Não é mais sustentável o conceito de trajetória nitidamente definida de uma partícula (Goswami, 1998: 60).

Existe atualmente uma maneira nova de estudar o paradoxo da dualidade onda-partícula. As naturezas de onda e partícula do elétron não são dualísticas, nem simplesmente polaridades opostas. São propriedades complementares que nos são reveladas em experimentos complementares. Os elétrons não são ondas nem partículas, porquanto sua verdadeira natureza transcende ambas as descrições. Este é o princípio da complementariedade (Capra, 1975: 59).

Tudo isso são mudanças muito grandes. Como diz Niels Borhm: *“aqueles que não ficaram chocados ao primeiro contato com a teoria quântica possivelmente não a entenderam”* (Borhm citado por Weber, 1986: 37).

Após essa reflexão sobre a evolução da ciência moderna, descobrimos que seus postulados confirmam os antigos conhecimentos orientais. A ciência moderna está muito mais próxima das concepções místicas orientais do que da filosofia mecanicista.

Ciência e misticismo obviamente possuem suas diferenças. Porém, hoje já é possível perceber notáveis similaridades, coisa que não se percebia com a ciência do passado, quando se buscava verdades inquestionáveis. Nem todos os cientistas concordam com essas idéias, mas encontramos muitos cientistas como Heisenberg, Bohr, Schroedinger, Eddington, Jeans, Capra, Bohm, Sheldrake, Grof, Wilber, Goswami, Talbot, Charon, Russel, Priban, Krippner, Penfield, Tipler, entre outros, sustentando uma visão místico espiritual do mundo (Borgonovi, 2000: 7). Visão essa da qual partilhava também Einstein: *“a emoção mais bonita pela qual podemos passar*

é a mística. Ela é a propagadora de toda arte e ciência verdadeiras. Aquele para quem essa emoção é uma desconhecida é um morto” (Einstein citado por Borgonovi, 2000: 143).

Neste conceito de teia de relações, a física vem desenvolvendo teorias sobre a unicidade do universo, sendo esta, no entanto, a experiência máxima do misticismo. Da mesma forma a física quântica fala da relação entre observador e observado assim como diversas correntes místicas também o fazem. O fato de nossos conceitos comuns não descreverem completamente a realidade atômica é outra das bases de comparação que se faz com o misticismo. Diz a primeira linha do *Tao te Ching*: “o *Tao* que pode ser expresso não é o *Tao* eterno” (Capra, 1975: 31).

Da mesma forma que o princípio da não-localidade do elétron descrito pela física quântica, os Upanishads o descobriram por intuição há milênios: “*move. Não se move. Está em tudo isso. Está fora de tudo isso*” (Capra, 1975: 120).

Também a realidade holográfica encontra-se igualmente descrita em um sutra budista: “*Diz-se que no céu de Indra há uma rede de pérolas dispostas de maneira tal que se você olhar uma verá todas as outras nela refletidas. Da mesma forma, cada objeto no mundo não é meramente ele próprio, mas envolve cada um dos outros objetos, e é, de fato, cada um dos outros objetos*” (Ferguson, 1982: 28).

Ilya propõe que a ordem pode despontar da desordem (Ilya citado por Weber, 1986: 223). Esta proposta assemelha-se com o símbolo yin/yang, no qual dentro de um está o outro.

Não há dúvida de que as idéias de teóricos tais como Pribam, Bohm e Capra representam algumas das tendências mais sérias e sofisticadas para estabelecer uma interface entre a ciência e as realidades espirituais e transcendentais. Como coloca Lawrence Beynam: “*estamos atualmente passando por uma mudança de paradigma na ciência--talvez a maior mudança desse tipo até hoje. Pela primeira vez, deparamo-nos com um modelo abrangente para experiências místicas, que tem a vantagem adicional de derivar da vanguarda da física contemporânea*” (Beynam citado por Wilber, 1982: 149).

Foi-se o tempo em que só o que é mensurável por nossos aparelhos e instrumentos é considerado como sendo realidade. Foi-se o tempo em que o físico tradicional não se preocupava com mais nada a não ser com o que é previsível e controlável. Nas palavras de Pribam: “*os dias dos tecnocratas de coração frio e cabeça dura estão contados*” (Pribam citado por Weber, 1986: 15).

Hoje vemos físicos falando sobre o manifesto e o não manifesto, assim como os místicos orientais. O mundo material, chamado de ordem explícita, possui uma ordem implícita. Na terminologia de Bohm, sob o domínio explícito de coisas e eventos da nossa realidade existe um domínio implícito de totalidade indivisa (Wilber, 1982: 45-46).

Aquilo que passa por nós é muito mais do que aquilo que temos ou vemos, o explícito. Qualquer momento é uma miríade de riqueza. A experiência ordinária tem características que habitualmente não se presta atenção, é a ordem implícita na ordem explícita.

Capra nos aponta que a teoria quântica tem nos levado a uma nova compreensão de tudo, pois esta nos mostra o universo como uma complicada teia de relações de um todo unificado, a ênfase agora é na interação e na interpenetração de todas as coisas. (Capra, 1996). Para os místicos orientais todos os níveis da existência se interpenetram e interagem. Os elementos físicos interagem com os elementos biológicos, que interagem com os mentais, etc., revelando também uma interação e interpenetração mútua (Wilber, 1982: 154). E muitas outras comparações podem ser feitas entre a ciência moderna ocidental e o misticismo oriental.

Hoje em dia, o alto escalão científico já admite a existência e o valor não só do pensamento, mas também do *insight*, que não é linear. Como coloca Bohm: “*há uma verdade, uma realidade, um ser além daquilo que pode ser apreendido pelo pensamento(...)*.” (Bohm, 1982: 70).

E com isso vemos muitos cientistas margeando a fronteira entre a ciência e a religião, que se colocam como companheiras numa aventura de descoberta cósmica. O misticismo e a física estão fazendo causa comum. Pesquisas sobre o cérebro estão confirmando as mais extraordinárias visões do misticismo perene. Na era quântica e pós quântica esse par dialético há tanto tempo separado parece reaproximar-se.

E é fascinante observarmos a forma pela qual ciência do século XX, que se originou da divisão cartesiana e da visão mecanicista do mundo (e que realmente se tornou possível graças a essa visão), agora supera essa visão e nos leva de volta à unidade das filosofias orientais e do mundo antigo, quando ciência, religião e filosofia estavam unidas. (Capra, 1975: 21 a 27).

Não se trata de querer provar o misticismo a partir da física e nem provar a física a partir do misticismo. E sim, de contribuir para evolução de ambos. Há muitos meios diferentes de se olhar para a mesma coisa. Como coloca Heisenberg: “*é bastante provável que na história do pensamento humano os desenvolvimentos mais fecundos ocorram, não raro, naqueles pontos*

para onde convergem duas linhas diversas de pensamento. Essas linhas talvez possuam raízes em segmentos bastante distintos da cultura humana, em tempos diversos, em diferentes ambientes culturais ou em tradições religiosas distintas. Dessa forma, se realmente chegam a um ponto de encontro – isto é, se chegam a se relacionar mutuamente de tal forma que se verifique uma interação real –, podemos esperar novos e interessantes desenvolvimentos a partir dessa convergência” (Heisenberg citado por Capra, 1975: 10).

O ocidente precisa do oriente e oriente não pode passar sem o ocidente. Se ambos se integrarem estaremos completos. As duas regiões são como os dois hemisférios do cérebro: uma é prática, a outra imaginativa. Um lado compensa e complementa o outro.

O misticismo é a experiência da unidade com a realidade, a ciência hoje em dia é a explicação disso. Os cientistas por fórmulas, os místicos pela meditação, ambos estão buscando a realidade una.

Vemos surgir um holismo livre, uma mudança de paradigma abrangendo toda a ciência. Vemos surgir uma nova biologia, uma nova química, uma nova neurologia, uma nova astronomia. Uma série de novas ciências nos vai sendo revelada neste início de milênio, prometendo um espetáculo de realidades em espiral jamais imaginadas. Os conceitos quânticos, nascidos no começo do século e voltados exclusivamente para a física, se espalharam por outras ciências e disciplinas, influenciando áreas como a medicina, a biologia, a psicologia, a neurologia e filosofia, alterando profundamente nossa vida e o conhecimento dela.

Por exemplo, na área da ecologia a ciência vem assumindo uma nova atitude de afinidade perante a natureza e não mais de domínio. Dentro do conceito de dinâmica do todo, de interdependência e interconexões, percebe-se claramente que se destruirmos o planeta destruiremos a nós mesmos. A crise vem gerando uma mudança de paradigma onde os seres humanos estão saindo da postura de estar sobre as coisas para se colocar junto com as coisas, em inter-relação, numa pertença mútua, como membros de um todo maior. O homem começa a se colocar junto com a natureza, a favor da natureza e não mais contra natureza.

A terra passa a ser vista como cheia de espírito e a ser vivenciada como a Gaia, (nome mítico dado para a terra), superorganismo vivo, a grande e generosa mãe que dá vida a todas as criaturas e expressa sua vitalidade intrínseca em todos os seres. A terra não é mais um planeta sobre o qual existe vida. A terra não contém vida. Ela é vida, um superorganismo vivente, Gaia. Que tem não só uma origem comum com o homem, como um destino comum também. Nas

palavras de Boff: *“a hipótese Gaia mostra grande plausibilidade e encontra um crescente consenso tanto na comunidade científica quanto na atmosfera cultural. Ela confere plasticidade a uma das mais fascinantes descobertas do século XX, a profunda unidade e harmonia do universo. (...) Esta visão sustenta que o universo é constituído por uma imensa teia de relações de tal forma que cada um vive pelo outro, para o outro e com o outro, que o ser humano é um nó de relações voltadas para todas as direções”* (Boff, 1996: 42).

De fato estamos vivendo uma era sem precedentes na história da humanidade, uma crise mundial de valores, na qual a ciência tradicional está passando por uma revolução conceitual de proporções inéditas. Como coloca Karl Pribram: *“Creio que estamos no meio de uma mudança de paradigma que abarca toda a ciência”* (Pribram citado por Wilber, 1982; 13). Hoje em dia a configuração total não é mais determinista, na medida em que tudo está se interpenetrando e se complementando.

Essa nova visão holística está assumindo o lugar de todo e qualquer reducionismo. Muitos conceitos são revistos e revisitados. Começamos a perceber como se mostra irreal a separação rígida entre civilização e natureza, entre mundo e ser humano, entre razão e sentimento, e entre outros tantos dualismos que nossa sociedade havia consolidado e que agora busca flexibilizar.

Este novo paradigma está sendo capaz de integrar dicotomias profundas do nosso pensamento. E da mesma forma como foi proposto uma maneira nova de estudar o paradoxo da dualidade onda-partícula, está se apresentando também uma nova maneira de estudar o binômio corpo-mente.

O princípio da complementariedade, se transportado para o estudo da relação corpo-mente, sugere que olhemos ambos como complementares e não mais como polaridades opostas. Nas palavras de Bohm: *“na velha física, a matéria (que era a única realidade) era completamente mecânica, não deixando espaço para a mente. Mas se, de acordo com a nova física, tudo se acha dobrado dentro de tudo, então não há uma verdadeira separação de domínios. A mente surge da matéria. E a matéria contém a essência da mente. As duas são, realmente, abstrações do todo(...)”* (Bohm, 1982: 180).

Nesse sentido, o corpo e a mente são, também, completamente interpenetrantes, complementares e inter-relacionados. Ainda nas palavras de Bohm: *“(...) os dois opostos podem ser, de início, tratados como independentes, mas você descobrirá que cada um deles é o princípio de movimento do outro”* (Bohm, 1982: 191).

Neste paradigma da totalidade a complementaridade é um ponto chave de compreensão das mais diversas áreas do conhecimento. Estamos trilhando o que nos parece ser realmente o caminho da unidade. A ciência toca em temas até então de domínio da religião, o ocidente se alimenta de conhecimentos do oriente, o corpo busca se encontrar com a mente.

Aqui o conhecimento do corpo se confunde com o próprio auto-conhecimento. E, neste momento, surgem diversas novas formas de cuidados com o corpo. Todas elas estão voltadas para o encontro de si mesmo de uma maneira mais inteira, pois enquanto o antigo paradigma moderno era de dominação da natureza a qualquer custo e preço, de estar *sobre* as coisas, sem se importar com mais nada e mais ninguém, o novo paradigma é o resgate dos direitos do coração, do sentimento, da fraternidade, do respeito, do amor, da união.

As novas formas de cuidados com o corpo representam uma reconciliação com a natureza e conosco mesmos. O novo paradigma traz a união do homem com seu próximo, com os demais seres e também consigo próprio, pois aqui o ser humano não está mais cindido em corpo e alma, nada está separado de nada, é o paradigma da totalidade.

É dentro deste contexto que podemos compreender a busca do ocidente por trabalhos corporais orientais. Percebe-se cada vez mais que não basta termos conhecimento sobre o mundo e o universo. Deles os livros e a multimídia estão ricos de informações. É preciso algo mais. É preciso unir teoria e prática, unir exterior com interior, unir o conhecimento externo com o interno, é preciso investir em auto-conhecimento.

Talvez possamos compreender essa busca do auto-conhecimento como uma busca pelo reencontro com a capacidade de amar, como um diálogo com a própria interioridade, como uma escuta aos apelos que afloram do centro do indivíduo. Esse encontro implica portanto na própria subjetividade, por isso não é totalmente descritível, nem controlável. É através dessa subjetividade que o indivíduo pode preservar sua idiossincrasia e marcar sua diferença e, com isso, ir percebendo cada vez mais sua relação com o todo.

Esta busca por trabalhos de auto-conhecimento necessita humildade, implica necessariamente em percebermos que não somos o centro do universo e que não sabemos tudo. Ainda implica que não estamos nem perto de saber tudo, pois cada resposta suscita novas perguntas. Para construirmos novas respostas, precisamos reconhecer que somos interdependentes uns dos outros.

Cada vez mais o homem ocidental sente necessidade desse reencontro consigo mesmo e com seus semelhantes. Sente necessidade de integrar as dicotomias de seu ser e se sentir mais inteiro. Esta busca explica porque, a cada dia, crescem os adeptos da yoga, da acupuntura e de tantos outros trabalhos corporais de origem oriental. Dentro desse contexto é que podemos responder à pergunta feita à pagina 4 deste capítulo: “sendo o zen algo tão diferente do que estamos acostumados aqui no ocidente, como podemos compreender, então que um trabalho corporal baseado nestes princípios esteja tendo tão grande aceitação em países como Estados Unidos, Alemanha, Brasil, etc, em locais onde a cultura é tão diversa do zen?

A resposta talvez esteja está na necessidade de reencontro consigo mesmo e com seus semelhantes que o homem ocidental tem sentido cada vez com mais intensidade. Trata-se mais de um paralelismo, no qual o ocidente está acordando para pontos há séculos levantados pelo Oriente, do que de uma influência direta. Não é o transplante do zen do extremo Oriente, mas sim perceber o que podemos aprender com ele. Neste sentido há uma íntima relação entre a visão zen e a atual evolução do pensamento ocidental desencadeada pelo desenvolvimento deste novo paradigma em nossa sociedade.

Neste momento observamos o surgimento de diversas teorias e novas formas de trabalho com o ser humano, todas elas voltadas para o conhecimento de si próprio de uma maneira singular e criativa. Muitos destes trabalhos que vem surgindo são americanos, país onde a técnica e os valores da moderna sociedade de consumo são bem exacerbados, revelando a carência e a conseqüente necessidade interior destes trabalhos holísticos. O desenvolvimento capitalista americano não preencheu o homem, por isso abriga tantas novas propostas. E, entre estas terapias, surge neste contexto, também, o **watsu**.

CAPÍTULO II

Capra: como posso ser cientista e libertar-me do conhecido e parar de pensar, como você aconselhou em sua palestra?

Krishnamuri: É simples, antes de ser cientista, você é um ser humano.

CAPÍTULO II: A Opção pela Fenomenologia

Nesta dissertação estamos realizando uma pesquisa qualitativa, na perspectiva da abordagem fenomenológica. A fenomenologia é uma corrente filosófica fundada inicialmente por Edmund Husserl (1859-1938), que influenciou muitos outros grandes nomes da filosofia como Merleau-Ponty, Paul Ricouer e Sartre, entre outros.

Sua escolha enquanto caminho metodológico se deu por muitos motivos. Um deles é por estar ela completamente sintonizada com este novo paradigma emergente, que abordamos no capítulo I. Assim como este novo paradigma nasce de uma profunda crise civilizacional, conforme já comentado anteriormente, a fenomenologia, fundada por Husserl, também nasceu como resposta a uma crise: “...é possível afirmar com Merleau-Ponty que a fenomenologia nasceu de uma crise e sem dúvida também que essa crise é ainda a nossa”. (Dartigues, 1973:16)

Foi o sentimento de crise para com os métodos das ciências humanas que deu origem à fenomenologia: “...o esforço de Husserl é, com efeito, destinado em seu espírito a resolver simultaneamente uma crise da filosofia, uma crise das ciências do homem e uma crise das ciências pura e simplesmente, da qual ainda não saímos”. (Merleau-Ponty, 1964:1)

A fenomenologia surge no sentido de conferir um método próprio às ciências humanas, posto que o desenvolvimento das mesmas vinha se revelando insuficiente ao pensar de Husserl. Usava-se, para elas, os mesmos métodos que os utilizados para as ciências da natureza. Era claro para este filósofo que não se podia aplicar o método das ciências naturais às ciências humanas, já que as ciências da natureza, por método, excluem a subjetividade. Husserl pontuava que não se podia reduzir os interesses das ciências humanas a simples fenômenos naturais, e propôs, então, novas soluções para a questão da objetividade científica no tocante às ciências humanas.

Mas, a crise das ciências humanas, da qual fala Husserl, revela uma humanidade em crise, pois é uma crise do ponto de vista da significação global da prática científica: “essa mudança de apreciação não concerne ao caráter científico das ciências, mas ao que as ciências, ao que a ciência tomada absolutamente, significou e pode significar para a existência humana. A maneira exclusiva pela qual a concepção de mundo do homem moderno na segunda metade do século XIX foi determinada pelas ciências positivas e falseada pela ‘prosperity’ que a elas se devia significava o abandono cheio de indiferença dos problemas que são decisivos para um humanismo autêntico(...)”. (Husserl, trad.cit. 1948: 129)

A mesma crise que chega agora ao homem comum, a crise que a humanidade vive neste momento, chegou à percepção de Husserl um século antes, o que ele disse com sua fenomenologia é o que o novo paradigma vem anunciando: que precisamos de humanidade, de intuição, de percepção, de sentimento; que tudo está ligado a tudo; que os seres só existem em relação; que a ciência, racional e objetiva, não tem todas as respostas para nos dar e que o ideal da ciência pura é uma ilusão. Hoje em dia, até mesmo o mais alto escalão da ciência tem abertas portas dantes completamente fechadas a essas questões. E a humanidade toda, de uma forma ou de outra, vem também questionando a validade da “prosperity” prometida pela tecnologia.

Mais de um século antes de nós, Husserl começou a se dar conta da impotência e dos limites da racionalidade, tão endeusada pela ciência, frente a questões como: nos levará esta racionalidade ao encontro do humano? Que espaço existe nela para a subjetividade?

Hoje, o mesmo desencantamento que se vive em relação à técnica, ao “progresso”, ao desenvolvimento ilimitado a qualquer custo como ideal de vida, conforme comentado no capítulo I, Husserl sentiu como um desencantamento pela razão.

A impotência do ideal de sociedade e de crescimento material ilimitado frente a problemas como o encontro do bem-estar, da alegria de viver, do afeto... tem levado o homem moderno a entrar num processo radical de mudança de paradigma e a questionar profundamente seus valores e seus ideais. Da mesma forma, Husserl se desiludiu frente às promessas que a razão trazia para o homem da renascença, e começou a elaborar, ele próprio, uma nova proposta, na qual o ser humano pudesse ser visto de uma nova maneira, mais inteira, mais abrangente, em que fosse contemplada sua subjetividade, seus sentimentos, suas impressões pessoais.

Este filósofo começa a perceber que tudo se passava como se a racionalização científica só pudesse tematizar o objeto negligenciando os sujeitos existentes, como se a busca frenética (e fanática) por verdades objetivas, relegasse à vida humana um valor menor, deixando-a para segundo plano e, com isso, cada vez mais desamparada em suas reais necessidades: *“na angústia de nossa vida (...) essa ciência nada significa para nós. Ela exclui por princípio justamente os problemas que são os mais pungentes para os homens de nossa desafortunada época, expostos sem defesa aos transtornos que colocam em questão seu destino: os problemas do sentido ou do não sentido de toda essa existência(...)”*. (Husserl, trad. cit. 1948: 130)

Parafraseando Husserl, o mesmo podemos dizer do estado do homem atual em relação à ciência: na angústia ou na luta de nossa vida, o ideal de progresso, de tecnologia e de

desenvolvimento ilimitado nada significa para nós. Pois ele exclui, por princípio, justamente os problemas que são os mais sofridos para os homens de nossa conflitante época, expostos sem defesa aos transtornos que colocam em questão seu destino: guerras, fome, miséria, depressão. Teremos amanhã o bastante para comer e forças suficientes para lutar?

Para Husserl, a crise se manifesta -e tem como causa- uma profunda ruptura entre o *mundo da ciência*, (tal como a própria ciência o constitui e vê), e o *mundo da vida*. Na verdade é difícil perceber que relação permanece entre o mundo de que fala o físico, e aquele de que fala o místico, ou do qual todos falamos em nossa vida prática e diária.

Husserl percebe que existe uma tentação em se considerar a verdade científica, em seu sentido rigoroso, como realidade última e única, em face da qual modos de apreensão subjetivos parecem desqualificados e sem validade. O discurso objetivo da ciência tende a se apresentar como superior aos demais discursos, e a considerar menor qualquer outra forma de apreensão da realidade, como se a verdade fosse sua propriedade exclusiva, como se o que o místico ou o poeta falassem fossem apenas ilusões e conjecturas imaginativas da verdadeira realidade, que apenas ela, a ciência, pode e julga conhecer de fato. Dentro dessa crença foi se consumando cada vez mais o divórcio, o destaque entre o *mundo da ciência*, absolutamente fechado sobre si mesmo, e o *mundo vida*.

A grande razão desse destaque parece ter sido, por parte da própria ciência, o esquecimento de suas origens, pois, ao se envaidecer com seu potencial de ser objetiva, ela acabou por se perder em si mesma e esta sua tão idolatrada objetividade, começou pouco a pouco a se deformar, a se transfigurar e se perverter em objetivismo.

Essa caricatura da objetividade, revelada na forma de objetivismo, supôs necessário colocar o sujeito humano e os modos de apreensão subjetivos da realidade como algo a parte, algo secundário, que deveria estar fora do discurso científico. O cientista começou a falar como se ele fosse algo diferente e descolado de seu ser total e global, como se seu ser apenas emprestasse sua voz à sua verdade científica. Este mesmo cientista passou a se considerar maior do que o mundo, maior do que a vida, maior do que tudo, acima do bem e do mal. Criou-se o mito do cientista como um ser invulnerável, objetivo, lógico, acertivo. Porém, o que se esqueceu, é que a ciência é, ela própria, uma atividade do homem, e que o cientista é um homem absolutamente como outro qualquer, inserido numa cultura, envolto por tradições, valores, projetos coletivos e pessoais que participam intensamente de sua pesquisa, muito mais do que ele imagina ou gostaria muitas vezes.

Mas a separação entre a ciência e a vida foi se solidificando, e esboçando cada vez mais o projeto de uma natureza inteiramente matematizada, calcada sobre um número restrito de princípios e axiomas, contornando cada vez com mais nitidez o chamado determinismo universal, onde tudo se passa como se os esquemas e fórmulas anunciadas pelo cientista anunciassem também toda a verdade do universo, toda a sabedoria da vida, como se tudo o que há para ser sabido fosse, obviamente, do conhecimento e da alçada da ciência. O que é, com certeza, um triste engano.

Lamentavelmente, neste divórcio, nesta separação entre a vida e a ciência, cada vez mais foi-se esquecendo que existe e sempre existirá um cientista por trás desta tão cultuada ciência. E que esse cientista não só existe como também ama, sofre, deseja, tem defeitos, qualidades, sente inveja, raiva, sofre de insônia, tem dores na coluna, tem amores, paixões, segredos, dúvidas... Este cientista, que anuncia leis tão universais, tem um passado, tem suas lembranças: ele gosta de bolo de fubá porque se lembra de sua vovozinha querida, tem suas preferências, sua família, suas preocupações, enfim tem seus limites, porque é, antes de ser cientista, um ser humano.

Mas no ideal de ciência que se constituiu não se pode dizer que o céu é azul e belo, ou que o sorriso da criança é encantador ou que a manga está doce como mel, os termos afetivos não fazem sentido para essa ciência, pois ela se pretende um mundo de objetividade pura, um mundo hermeticamente fechado, inabitável e inabitado, um mundo que se arvora livre de subjetividades e poesia, um mundo preciso, sério, perfeito, certo, ideal, infalível, livre de erros e de aproximações.

O que Husserl viu, no entanto, foi o quão irreal e ilusório era este mundo pretendido pela ciência, pois, antes da realidade objetiva há uma vida operante. Para dissipar a ilusão objetivista era preciso fazer reaparecer o liame que liga a ciência ao mundo da vida, ao mundo real em que vivemos, agimos, pensamos, sentimos... o verdadeiro mundo da ciência! O mundo em que erramos ou acertamos, em que somos infelizes ou felizes, em que nos encontramos indispostos ou dispostos, enfim, em que somos seres humanos.

O que a fenomenologia traz como grande novidade é exatamente isso, o fato de que existe uma vida pré-científica! No entanto (é importante que se ressalte), não é que a fenomenologia renuncie à objetividade científica, ela apenas se coloca na tarefa de reintegrar a ciência ao mundo da vida, na medida em que reconhece essa necessidade de retornar ao fundamento, pois considera que a ciência, mesmo que em sua linguagem atual em nada se assemelhe ao mundo do cotidiano,

ela fala deste mundo, fala, embora às vezes um tanto longinquamente, da nossa experiência viva da qual nasceu, e da qual continua se alimentando.

O que Husserl coloca com sua fenomenologia é que não somente a ciência fala deste mundo, mas o próprio cientista fala neste mundo, e que, portanto, não é absolutamente possível fazer uma ciência ascética, descontaminada, desinserida da experiência do mundo, pois é aqui que ambos, tanto a ciência quanto o cientista, se localizam. Portanto o cientista não é apenas cientista: ele é também pai, irmão, amigo, cidadão, tem lazer (ou deveria...), ouve música, professa crenças e valores... Além disso, no próprio exercício de seu trabalho científico ele nunca, jamais abandona o *mundo da vida*, simplesmente por ser isso impossível.

Para estudar um fenômeno, Husserl propõe, então, o que ele chamou de “retorno às coisas mesmas”. Como forma de investigação, como método, ele propõe não um discurso especulativo de filosofia, nem o raciocínio das ciências positivas, mas a volta ao irrefletido, a volta àquilo que vem antes de todo raciocínio, para que se possa encontrar a realidade, propõe o encontro com a palavra primeira, sendo esta a própria existência que se pronuncia. E aqui nos deparamos com a principal proposta da fenomenologia, *“retornar às coisas mesmas é retornar a este mundo anterior ao conhecimento do qual o conhecimento sempre fala, e em relação ao qual toda determinação científica é abstrata, significativa e dependente, como a geografia em relação à paisagem - primeiramente nós apreendemos o que é uma floresta, um campo ou um riacho”*. (Merleau-Ponty, 1994: 4)

Nesta tentativa de se reencontrar com as palavras primeiras é que se delineia a proposta e a finalidade máxima da fenomenologia, pois ela vê claramente que por mais que a ciência se desenvolva indefinidamente para frente, o objeto da qual ela se ocupa será sempre anterior a ela, e se revela a nós como esse infinito mundo da experiência primordial do qual, nem a ciência, nem nenhuma outra forma de conhecimento humano, conseguirá desvendar todos os mistérios. Como coloca Merleau Ponty: *“retornar às coisas mesmas é antes de tudo a desaprovação da ciência (...) Tudo aquilo que sei do mundo, mesmo por ciência, eu o sei a partir de uma visão minha ou de uma experiência do mundo sem a qual os símbolos da ciência não poderiam dizer nada. Todo universo da ciência é constituído sobre o mundo vivido, e se queremos pensar a própria ciência com rigor, apreciar exatamente seu sentido e seu alcance, precisamos primeiramente despertar essa experiência do mundo da qual ela é a expressão segunda.”* (Merleau-Ponty, 1994: 3)

Este conceito de ciência, pela própria lógica e racionalidade que traz, tende a desvalorizar e até rejeitar outras formas de linguagem, como, por exemplo, a linguagem mística. Mas essa própria lógica e inteligibilidade não suplanta o mundo da experiência pré-científica, anterior ele próprio a toda interpretação; é, ao contrário, para esse mundo que essa lógica pode se dizer verdadeira, já que ela não vive em outro lugar, e não pode, portanto, estabelecer uma verdade que não seja uma verdade para esta vida.

Husserl destaca que o *a priori pré-lógico* é tão importante quanto o *a priori lógico* e propõe essa volta ao mundo anterior à toda reflexão e interpretação, sem o qual a ciência simplesmente não existiria. Seu esforço é justamente reencontrar esse contato primeiro com o mundo, para lhe conferir, enfim, status filosófico. Nas palavras de Merleau-Ponty: “*a fenomenologia não pensa que se possa compreender o homem e o mundo de outra maneira senão a partir de sua facticidade*” (Merleau-Ponty, 1994: 1), pois “*o homem está no mundo e é no mundo que ele se conhece*” (Merleau-Ponty, 1994: 6). E ainda explica “*a ciência não tem e não terá jamais o mesmo sentido de ser que o mundo percebido, pela simples razão de que ela é uma determinação ou uma explicação dele*”. (Merleau-Ponty, 1994: 3)

A fenomenologia procura, portanto, tratar como iguais em certeza todas as verdades. Quando digo, por exemplo, “sou feliz e amo a vida”, quando minha linguagem quer de fato traduzir meu estado de alma, não há teoria científica que possa provar o contrário, como, tampouco, há necessidade de se recorrer a nenhuma teoria científica para se provar ser essa afirmação verdadeira, pois a realidade *é o que é* e não tem, portanto, nenhuma necessidade de garantia ou confirmação. Por isso é que, para a fenomenologia, a verdade científica não deve ser arvorada como norma absoluta em relação a outra verdade, qualquer que seja ela. E a fenomenologia faz isso justamente para devolver a essa ciência a liberdade do sujeito que a cria, sua humanidade e inteireza, para lhe devolver seu real objeto e objetivo, ao lhe devolver sua origem, permitindo que se desmascare enfim a ilusão que se estabeleceu desta “*vestimenta de idéias que nos faz tomar pelo verdadeiro o que não é senão um método*”. (Husserl, trad. cit. 1957: 371)

Husserl faz essa proposta de se voltar ao mundo da vida, voltar à experiência vivida, na medida em que constata que o mundo da ciência é um mundo sem vida. Nesta volta ao mundo da vida está incluída a volta ao sentir, ao subjetivo, ao irrefletido, ao pré-racional, ao intuitivo, ao místico. Para Merleau Ponty a fenomenologia é “*uma filosofia para a qual o mundo já está*

sempre ali, antes da reflexão, como uma presença inalienável e cujo esforço consiste em encontrar esse contato ingênuo com o mundo (...). É a ambição de uma ciência que seja uma ciência exata, mas é também um relato do espaço, do tempo, do mundo vividos". (Merleau-Ponty, 1994: 1)

Essa referência à vivência tem grande importância nas obras de Husserl, já que a vivência é anterior à reflexão, é a própria experiência da vida, justamente o que faz com que a linguagem queira dizer algo para nós, o que faz com que se evite especulações intelectualizadas, vazias e destituídas de sentido.

Nascida, portanto, de uma reflexão sobre a crise das ciências e aparecendo como um novo método de conhecimento positivo, a fenomenologia conheceu muito rapidamente um vivo sucesso junto a filósofos e pesquisadores que haviam se agrupado em torno de Husserl. Cansados da estreiteza das perspectivas do positivismo, rapidamente se acumularam as mais diversas descrições fenomenológicas, onde existiam, é claro, desacordos. A fenomenologia, ao suportar estes desacordos, possibilitou fecundidade ao método que, muito embora separado do projeto inicial de Husserl, renovou o modo de abordagem dos fenômenos humanos.

A estrutura da reflexão fenomenológica tem por maior finalidade superar o egocentrismo de cunho intelectualista; afirmando enfaticamente a preexistência do mundo sobre a reflexão. Seu destino, como nova maneira de filosofar, depende da articulação da ciência com a existência concreta, com a experiência, com aquilo que é.

Distintamente do método das ciências positivas existentes até então, a fenomenologia, como método de investigação, não privilegia o sujeito ou o objeto, mas a relação entre ambos, e fala a respeito desse ser-no-mundo, ou ser em situação, em função do qual o sujeito não é jamais puro sujeito, nem o mundo jamais puro objeto. A corrente fenomenológica estabelece uma nova ligação entre o homem e o mundo, a partir do momento em que os considera pólos inseparáveis. Não há homem sem mundo, tanto quanto não há mundo sem homem. Aqui não se presencia o dualismo sujeito-objeto na relação consciência-mundo, um é determinante e dependente do outro, pois eles só se definem nesta correlação, na medida em que a consciência é sempre 'consciência de alguma coisa' e o objeto é sempre 'objeto para uma consciência'. O investigador passou a fazer parte do objeto de sua pesquisa, ao estabelecer com ele uma permuta, nas palavras de Merleau-Ponty: *"a relação do sujeito e do objeto não é esta relação de conhecimento de que falava o idealismo clássico e na qual o objeto aparece sempre como constituído pelo sujeito, mas uma relação de ser*

segundo a qual, paradoxalmente, o sujeito é seu corpo, seu mundo e sua situação, e de certa forma estabelece com estes uma permuta". (Merleau-Ponty, 1966: 125)

A fenomenologia surge como uma alternativa ao positivismo, ao materialismo, ao determinismo, ao cartesianismo, colocando que sujeito e objeto dialogam constantemente. É exatamente isso o que diz o novo paradigma holográfico: que tudo está ligado a tudo a todos os momentos. A fenomenologia está, portanto, totalmente em linha com esta visão holística e sistêmica da realidade, onde os seres possuem sua relativa autonomia, mas sempre num contexto de implicação e interconexão. Aqui o sujeito que analisa não está fora da realidade panrelacional. Ele é parte do processo da realidade e de seu conhecimento reflexo. Neste novo paradigma, assim como na proposta de Husserl, o ideal da estrita objetividade, com exclusão da história e dos interesses do sujeito, é fictício. O sujeito é parte do objeto e o objeto é dimensão do sujeito. Por que é assim? Porque formamos um todo organicamente articulado e religado. Não existe um ser desgarrado do outro. Os seres só existem em relação. Portanto, o observador está unido, mesmo que não tenha consciência disso, ao objeto observado.

A fenomenologia, no entanto, busca a intencionalidade da consciência, quando diz que só existe consciência de alguma coisa, que a consciência está sempre direcionada para algo. Essa noção de intencionalidade é central para a fenomenologia, pois diz respeito diretamente à relação sujeito-objeto. Aqui consciência e objeto não são, com efeito, duas entidades separadas. A intencionalidade faz parte do diálogo entre sujeito e objeto, pois com essa noção de “consciência de”, o objeto se situa dentro do sujeito.

Mas, o fato da consciência só ser consciência se dirigida para um objeto, não quer dizer que o objeto esteja contido na consciência como dentro de uma caixa, mas sim que só tem sentido de objeto para uma consciência. É justamente por esta concepção da interação sujeito-objeto, pela noção de intencionalidade, a fenomenologia recusa e supera o rígido dualismo cartesiano, da *res cogitans* e *res extensa*.

Dualismo esse que, atualmente, vem sendo recusado e superado cada vez mais pela própria ciência, que, como vimos no capítulo I, chegou à conclusão, que: *“as partículas subatômicas não são ‘coisas’ mas interconexões entre ‘coisas’, e essas ‘coisas’, por sua vez, são interconexões entre outras ‘coisas’, e assim por diante. Na teoria quântica, nunca lidamos com ‘coisas’, lidamos sempre com interconexões. É assim que a física moderna revela a unicidade básica do universo.* (grifo nosso) *Mostra-nos que não podemos decompor o mundo em unidades ínfimas com*

existência independente. Quando penetramos na matéria, a natureza não nos mostra quaisquer elementos básicos isolados, mas apresenta-se como uma teia complicada de relações entre várias partes de um todo unificado. Heisenberg assim se expressou: 'o mundo apresenta-se, pois, como um complicado tecido de eventos, no qual conexões de diferentes espécies se alternam, se sobrepõem ou se combinam, e desse modo determinam a contextura do todo'. O universo é, portanto, um todo unificado (grifo nosso)(...)". (Capra, 1982: 75)

Podemos perceber que a visão de mundo que está surgindo a partir da física moderna pode caracterizar-se por palavras como orgânica, holística e ecológica e também sistêmica: *"o universo deixa de ser visto como uma máquina, composta de uma infinidade de objetos, para ser descrito como um todo dinâmico, indivisível, cujas partes estão essencialmente inter-relacionadas e só podem ser entendidas como modelos de um processo cósmico."* (Capra, 1982: 72)

É interessante observar também que o que a fenomenologia traz, e que o novo paradigma vem colocando, não é novidade para muitos povos, que, em outra linguagem que não a científica ocidental, já vêm dizendo exatamente a mesma coisa, como por exemplo na carta do Chefe Seattle ao governo americano, quando este propôs àquele, que vendesse suas terras: *" (...) todas as coisas estão ligadas, (grifo nosso) assim como o sangue que une a todos. O homem não teceu a rede da vida, é apenas um dos fios dela. O que quer que ele faça à rede, fará a si mesmo."* (Campbell, 1990: 34).

Para os místicos orientais, o discurso do novo paradigma também não é novo, muito pelo contrário, talvez seja até o mais antigo dos discursos, o conhecimento só agora difundido no ocidente, de que tudo é Um. Esse conhecimento de que sujeito e objeto são a mesma coisa, que o sujeito é o objeto e o objeto é o sujeito, é, de fato, muito antigo no oriente, pois, para o oriental, todo objeto da mente é também a própria mente. Esse processo de mútua relação, essa inter-relação e interdependência entre tudo e todos é há muito conhecida por esses povos, como podemos ver nesse pequeno, porém belíssimo koan zen:

Mente Ecológica, Mente Zen

"Um discípulo perguntou ao seu mestre Zen:

'Como posso fazer com que as montanhas, os rios e a grande Terra me beneficiem?'

Respondeu o mestre:

'Vós deveis beneficiar as montanhas, os rios e a grande Terra.'

Koan: A mente Zen é a nutrição da Terra. A mente da Terra é a nossa nutrição."

Muitos paralelos interessantes ainda podemos notar entre a fenomenologia e o zen, justificando mais uma vez nossa opção pela fenomenologia, por ser coerente com a filosofia zen, que é a base filosófica do trabalho corporal que estamos nos propondo a estudar.

A grande máxima fenomenológica de "voltar às coisas mesmas" é também o ponto central dos ensinamentos zen. No zen as coisas não podem ser entendidas racionalmente, mas apenas apreendidas e observadas por um corpo vivo. Para atingir o zen, é necessário que nos despojemos de nosso intelectualismo, é necessário que enxerguemos além do pensamento discriminativo que tudo fragmenta, separa e cataloga, precisamos ser capazes de ir além das estreitezas do pensamento lógico racionalista e recuperar a intuição primordial para ver que tudo é Um, para perceber com os olhos da intuição que a suprema dimensão é anterior a qualquer divisão. A busca pela experiência, pelo mundo, pelo irrefletido, feita pela fenomenologia, assemelha-se (e muito) à busca da Unidade almejada pelos místicos. Vejamos como Merleau Ponty nestas belas palavras acrescenta à reflexão: *"o mundo é aquilo mesmo que nós representamos, não como homens ou como sujeitos empíricos, mas enquanto somos todos uma única luz e enquanto participamos do uno sem dividi-lo (grifo nosso)"* (Merleau-Ponty, 1994: 7-8)

Para os orientais existe um Real, um Absoluto inacessível ao pensamento e à linguagem, que está em todas as coisas. Ele é o Uno, a Totalidade de Existência, mas pode revelar-se a si mesmo através da multiplicidade dos fenômenos relativos, contingentes e transitórios, assim como a luz só se revela quando incide em corpos opacos que provoquem um contraste luz-trevas. Por transcender todos os conceitos e todas as categorias, recebe dos budistas o nome de *tahata* (essência de uma coisa) e é expresso dialeticamente como sendo o contínuo vir a ser, a perpétua transformação de todas as coisas, ou *qüididade*, que *"indica o estado do mundo tal como ele é na realidade: o estado pelo qual uma coisa é assim como ela é, o estudo de um fato acontecer do modo como acontece, (...) a essência de uma coisa."* (Capra, 1975: 103)

A busca dessa *qüididade* constitui a característica central, o cerne primeiro tanto do misticismo oriental, como da fenomenologia, na medida em que esta última tem como característica principal buscar a essência dos fenômenos, sendo que o próprio termo fenômeno tem

o sentido de “aquilo que se mostra à experiência”, ou a coisa em si, ou ainda a quiddidade, palavra essa que, como vimos, também aparece no zen, com esse mesmo sentido de “tal como é”. A quiddidade ou “tal como é” é colocado como sendo um dos nomes de Buda e significa “*a essência ou características particulares de um objeto ou de uma pessoa, sua verdadeira natureza*” (Hanh, 1997: 58)

A fenomenologia coloca que o discurso filosófico deve sempre permanecer em contato com essa intuição originária, que Husserl chamou de *o princípio dos princípios*, se não quiser se dissolver em especulações vazias. Ela não se propõe, portanto, a encadear conceitos, se propõe a voltar à vida, à experiência vivida, tendo como objetivo básico evitar o intelectualismo, a especulação vazia, destituída de sentido e significação. Assim também o zen, pois para se conhecê-lo é necessário superar as discriminações racionais, pois o zen se localiza anteriormente ao intelecto, no também chamado, reino da intuição.

A fenomenologia procura descrever o real com base numa experiência vivida, da mesma forma que o zen é o puro sentimento de estar vivo, fazer com atenção cada ato a cada momento, respirar conscientemente, e fazer de cada respiração uma ode em louvor ao instante precioso do agora: “*respirar e saber que estamos vivos é simplesmente maravilhoso*” (Hanh, 1997: 72).

Neste sentido, ambos, tanto o zen, quanto a fenomenologia, cada um em seu contexto histórico, é a negação da razão pura, da razão destituída de sentimento e de intuição, e a afirmação da vida, do primordial, do irrefletido.

A negação que a fenomenologia faz em relação ao método como sendo o todo, o objetivismo como sendo a realidade, é a mesma negação que o zen faz às categorizações do mundo como sendo a realidade. Ambos buscam o Uno e negam o mundo ilusório proposto pela ciência e sua racionalidade, onde o intelecto se coloca como o todo mas que não passa de um dos aspectos do todo, que Husserl expressou como sendo uma “*vestimenta de idéias que nos faz tomar pelo verdadeiro o que não é senão um método*” (Husserl, trad. cit. 1957: 371) e que Lao Tsé expressou na frase: “*quando a mente é perturbada produz-se multiplicidade, quando a mente é acuada a multiplicidade desaparece*”. (Tsé citado por Capra, 1975: 26)

A fenomenologia nos ensina a assumir uma postura de perplexidade diante do mundo e de anseio constante em reaprender a ver este mundo, pois, para a fenomenologia, não há ponto de chegada que não seja também ponto de partida em direção a horizontes imprevisíveis, o que a faz, inclusive, ter a alcunha de filosofia do inacabamento. E, talvez por isso, seja “*uma filosofia que*

não consegue definir-se” (Merleau-Ponty, 1994: 2). O que também é uma característica do zen, não conseguir definir-se, já que ele está além da linguagem e do conceito. Assim como o olhar fenomenológico nos ensina a não ver o mundo de forma pronta e acabada, nos ensinando a assumir uma postura ingênua de perplexidade, admiração e interesse diante do mundo, o zen budismo nos ensina que cada dia é um novo dia, que cada instante é novo e único, que cada atitude, cada mínimo ato deve ser feito com total concentração, de forma preciosa, como se fosse a coisa mais importante do mundo. Para os budistas todo ato é um ritual, lavar uma louça é tão importante quanto dar um banho no bebê Buda.

Como a fenomenologia e o zen, o novo paradigma, através da física quântica, traz o valor da incerteza e do inacabamento. Assim, as condições iniciais não determinam o movimento de um objeto, a cada ocasião em que o observarmos, haverá um novo começo, fazendo com que o mundo seja criativo num nível básico. Como ilustra o físico Amit Goswani, em seu livro *O Universo Auto Consciente*:

“Era uma vez um cossaco que via um rabi cruzando quase todos os dias a praça da cidade, mais ou menos na mesma hora. Certo dia ele perguntou curioso:

- Para onde o senhor está indo, rabi?

- Não sei com certeza – respondeu o rabi.

- O senhor passa por aqui todos os dias, a esta hora. Certamente o senhor sabe para onde está indo.

Quando o rabi insistiu que não sabia, o cossaco irritou-se e, em seguida, desconfiado, prendeu-o, levando-o para o xadrez. Exatamente no momento em que trancava a cela, o rabi virou-se para ele e disse suavemente:

- Como o senhor vê, eu não sabia.

Antes do cossaco interrompê-lo, o rabi sabia para onde estava indo, mas, depois, não mais. A interrupção (...) abriu novas possibilidades e essa é a mensagem da física quântica.” (Goswani, 1998: 65-66)

Revelando aqui também, além da incerteza, do inacabamento, a inter-relação entre sujeito e objeto.

Para a fenomenologia todas as verdades têm o seu valor, cada fenômeno é novo e único a cada instante. Existe uma valorização, um respeito pelo individual e pelo contingente. Um reconhecimento do eventual, do incerto, do inacabado, do que compete a cada um em cada momento. Um respeito pela verdade que só pode ser conhecida e confirmada pela experiência e não pela razão, o que a torna individual, única, original, dinâmica. Um dos maiores e mais importantes ensinamentos budistas é também o do dinamismo, da impermanência de todo o universo em todos os instantes. Para o budismo tudo é mudança, tudo é transformação nesse dinâmico processo que constitui a vida humana, e nada encontramos dentro ou fora de nós que possa ser definido como de uma natureza constante, imutável. Tudo no universo se movimenta e se transforma a cada instante, revelando a capacidade de atualização, de presentificação do universo.

Na fenomenologia encontramos fortemente essa temática do dinamismo e da impermanência, quando propõe o olhar perspectival, pois vemos o objeto segundo um horizonte momentâneo. Assim a pesquisa fenomenológica não se caracteriza a partir de um problema, mas de uma interrogação. Para um problema existe um a priori e um posteriori, (uma causa e um efeito). Na interrogação busca-se uma perspectiva, o aspecto perspectival em que o fenômeno se manifesta naquele momento, não há determinação, não se sabe onde se vai chegar, o foco norteador é a essência do fenômeno, essência esta existencial e factível (por isso histórica e contextualizada).

Existem, portanto, infinitos sentidos para o mesmo fenômeno, cada vez que mudarmos de perspectiva, teremos novos aprofundamentos. Esta limitação de alcance da verdade total deve nortear o pesquisador, na medida em que mantém presente o perspectivismo de sua experiência, procurando a consciência de que, a cada momento, seu campo perceptivo é preenchido de novos reflexos, ou como já dizia Heráclito há milhares de anos, que não nadaremos jamais duas vezes nas águas do mesmo rio.

Quanto à física quântica vemos o princípio da incerteza assim colocado *“a matéria não existe com certeza em lugares definidos; em vez disso, mostra ‘tendências para existir’, e os eventos atômicos não ocorrem com certeza em tempos definidos e de maneiras definidas, mas antes mostram ‘tendências para ocorrer’ (...) Nunca podemos predizer com certeza um evento atômico; apenas podemos prever a probabilidade de sua ocorrência”*. (Capra, 1982: 74-75).

Diante deste princípio podemos refletir que os conceitos clássicos atualmente revelam-se limitados para descrever a realidade da matéria, hoje vista como instável, imprecisa e dinâmica, assim como a realidade. As leis fundamentais exprimem agora possibilidades, não mais certezas.

A incerteza, a imprevisibilidade, é abordada na fenomenologia quando reconhecemos inviável colher o mesmo depoimento duas vezes, ou acreditar que o mesmo sujeito será igual hoje e amanhã. Toma-se o depoimento de cada sujeito como uma singularidade subjetiva e momentânea. O que o fenômeno é para um, não o é, exatamente, para o outro, ou mesmo nem em parte, e também o depoimento de cada um é sempre único no tempo, pois tudo muda a todo instante. Cada sujeito aborda os pontos que para si pareceram mais importantes naquele momento, expressando uma verdade única. Revela-se aqui a riqueza e pluralidade deste movimento, que adota uma postura de respeito e de não preconceito por outras formas de linguagem que não a científica, e pela singularidade de cada ser.

Nesta expressão individual e única nos deparamos com o sentimento, a intuição, nos lembrando a semelhança entre a fenomenologia e o novo paradigma emergente. Ambos buscam caminhos novos, únicos, originais para a expressão do si mesmo. Este novo paradigma emergente contesta a massificação sem singularidade, incentivando o ser original de cada um, a expressão dos sentimentos, e com isso contestando o antigo ideal da sociedade do ter em detrimento do ser.

Na fenomenologia haverá tantas descrições e possibilidades de compreensão quantos forem os sujeitos. Esta fecundidade, esse ultrapassamento incessante, explicam porque a fenomenologia é tão difícil de se definir, pois toda definição fenomenológica só pode ser momentânea e parcial. É como um rio corrente constantemente engrossado por novas águas e se estendendo por novas paisagens, pois *“não existem pensamentos que abarquem todo o nosso pensamento. O filósofo, dizem ainda os inéditos, é alguém que perpetuamente começa.”* (Merleau-Ponty, 1994: 11).

Para o olhar fenomenológico a verdade permanece sempre como um ideal, pois sempre inacabada. Como a evidência é sempre provisória e perspectival nunca alcançamos uma verdade absoluta ou definitiva. Se o ser verdadeiro não é senão o ser constatado naquele instante, há sempre lugar para verificações imprevisíveis, que nos impedem de absolutizar a verdade deste primeiro momento.

Mesmo porque, a ciência não fala de um mundo eterno, que seria distinto de nossa vida concreta. A ciência não é a contemplação de um universo estático de essências eternas, ela se dedica a estudar o aqui, cuja verdade por nós obtida, não pode ser nem absoluta, nem eterna, mas

impermanente e dinâmica. A fenomenologia acompanha a impermanência e o dinamismo do universo e se propõe a um constante recomeçar: *"O mundo não é aquilo que eu penso, mas aquilo que vivo, eu estou aberto ao mundo, comunico-me indubitavelmente com ele, mas não o possuo, ele é inesgotável"*. (Merleau-Ponty, 1994: 14)

Essa é a razão pela qual a fenomenologia não deve ser exposta como um método estreitamente definido e sem saída. Compreender a fenomenologia é antes captar suas possibilidades do que enquadrar o fenômeno em formas e moldes preestabelecidos. Compreender a fenomenologia é antes de tudo perceber que existem várias dimensões do real, é descobrir sempre em suas formas existentes a virtualidade de eventuais formas futuras, é não se deter nas obras acabadas, mas nas possibilidades novas que estas inspiram: *"a fenomenologia não é método, é maneira de encarar o mundo(...)"*, na medida em que *"não podemos submeter nossa percepção do mundo ao olhar filosófico sem deixarmos de nos unir a essa tese do mundo, a esse interesse pelo mundo que nos define, sem recuarmos para alguém de nosso engajamento para fazer com que ele mesmo pareça como espetáculo"* (Merleau-Ponty, 1994: 11)

Nossa opção pela fenomenologia se deu, portanto, não só por ela representar um método científico sério e próprio para as ciências humanas, mas por ela representar também um rompimento com a tradição cartesiana, por ela apresentar estas notáveis semelhanças com o zen budismo e também com o novo paradigma emergente, com o qual mais que simpatizar, adotamos.

A fenomenologia se propõe a ser o estudo das essências, sendo que essência pode ser considerada como o invariante que persiste sempre no fenômeno. Essência é a característica fundante, universal, que permite sempre identificar o fenômeno, pois ela é sempre idêntica a si própria, não importando as circunstâncias contingentes da sua realização.

Buscar a essência de um fenômeno é, portanto, buscar o que o fenômeno verdadeiramente é. A fenomenologia se propõe a buscar a essência dos fenômenos através de descrições da experiência vivida. E este é também um dos principais motivos pelos quais optamos pela fenomenologia, pois o fenômeno investigado watsu representa uma experiência vivida, somente com descrições sobre essa experiência do watsu, é que poderemos compreender o significado do mesmo.

Para investigar um fenômeno e captar a sua essência a fenomenologia propõe, então, que se descreva a respeito do real, pois não é possível explicar objetivamente uma experiência vivida, mas somente descrevê-la e compreendê-la. Essa volta ao mundo vivido, esta volta ao mundo da

experiência se dá com descrições do real. O sujeito da pesquisa é estimulado a descrever sua percepção a respeito de uma experiência vivida e se colocar como ele é, como sente, como percebe e não só como pensa ou racionaliza.

Para se encontrar com o percebido, no ponto de partida, para se encontrar com o fundamento de todas as ciências, a fenomenologia propõe que se faça um retorno à experiência vivida, tendo em vista o modo como ela é experienciada. Ela não procura definir ou explicar o fenômeno numa relação de causalidade, mas interrogá-lo, e através de descrições busca atingir a sua essência.

Esta essência é que permitirá identificar o fenômeno, porquanto ela é sempre idêntica a si própria. É certo que cada depoimento de cada sujeito será diferente e único, mas todos estarão descrevendo a respeito do mesmo tema, o watsu e, portanto, algo de essencial, de invariante sempre aparecerá e é isso que nos permitirá identificar o fenômeno watsu enquanto tal.

Por exemplo, imaginem que peçamos para dez sujeitos descreverem a lua cheia, no entanto, cada um a descreverá não olhando diretamente para ela, mas olhando o seu reflexo cada um em um lago. Se pedirmos a cada um que descreva o que é a lua e cada um tiver a sua perspectiva de um lago diferente, possivelmente teremos dez depoimentos bem diferentes, mas algo de invariante existirá, pois todos estarão falando do mesmo fenômeno “lua refletida no lago”, e esse algo de invariante é que nos permitirá alcançar a essência do mesmo. Cada pessoa falará do watsu segundo o seu lago particular (sua vida, sua subjetividade), mas todos estarão falando do mesmo fenômeno.

Realizaremos, portanto, uma pesquisa qualitativa de abordagem fenomenológica, na modalidade de pesquisa Análise da Estrutura do Fenômeno Situado, porquanto nossa atenção se dirigirá para aquilo que os sujeitos da pesquisa vivenciam, experimentam como um caso concreto do fenômeno investigado, procurando descrever a essência do mesmo.

Esta modalidade possui três momentos que não devem ser vistos como seqüências rígidas e inflexíveis, pois se relacionam entre si, e são indivisíveis, a saber: descrição, redução e interpretação.

DESCRIÇÃO

A descrição consiste em obter relatos que revelem o mais fielmente possível qual é o objeto descrito: *“a descrição será tanto melhor quanto mais facilitar o leitor ou o ouvinte a reconhecer o*

objeto descrito” (Martins, 1989: 46). Reconhecemos aqui por descrição o discurso das pessoas em relação ao que sentiram enquanto estavam recebendo watsu.

Neste momento da trajetória, o discurso é relatado na forma em que ocorreu, ou seja, de forma pura, ingênua, ainda não há redução ou interpretação. Após ter colhido os discursos em fitas k7 e transcrito os mesmos, seguimos para o próximo momento, o das reduções.

REDUÇÃO

Podemos dizer que a redução fenomenológica é a colocação entre parênteses da realidade tal como a concebe o senso comum, isto é, como existindo em si, o que nos permite desvelar a essência do fenômeno, na medida em que ela vem se desvelando para o pesquisador e surgindo enquanto tal.

Como nos esclarece Martins: *“o objetivo deste momento da trajetória fenomenológica é determinar, selecionar quais as partes da descrição que são consideradas essenciais e aquelas que não são”* (Martins, 1984: 59). Neste momento concentramos nosso pensamento no sentido de fazer aparecer o que é essencial, o que é invariante no watsu, ou seja, o que não poderíamos suprimir sem destruir o próprio objeto.

Fazemos a leitura de cada descrição quantas vezes forem necessárias, procurando nelas as unidades de significado, que nos auxiliarão a elucidar a nossa interrogação inicial, sendo que o principal critério utilizado para essa busca será nossa própria percepção. Na pesquisa fenomenológica, o pesquisador pode fazer essa seleção utilizando-se do critério de sua percepção, porque o fenômeno investigado sempre é parte integrante de seu mundo-vida.

Encontradas as unidades de significado, as mesmas são transformadas numa linguagem educacional, mais adequada para o trabalho do pesquisador, para, então, podermos organizar a interpretação.

INTERPRETAÇÃO

Esse é o momento da busca de compreender, clarear, desvelar a essência do fenômeno, olhando-o quantas vezes for preciso. Para Paul Ricoeur, a interpretação é *“o trabalho de*

pensamento que consiste em decifrar o sentido oculto no sentido aparente, em desdobrar os níveis de significação implicados na significação literal” (Ricouer, 1979: 15).

Procede-se então à **Análise Ideográfica**. Neste momento, faz-se uma análise de cada sujeito individualmente, procurando descobrir como o fenômeno está se revelando em cada descrição.

Segue-se, então, a **Análise Nomotética**, que é o momento em que, através da análise das convergências e divergências, começa-se a se construir o resultado da pesquisa. Explica Martins que, *“quando o pesquisador chega ao final da análise individual das descrições, pergunta-se a que e onde chegou. Esse é o momento em que o pesquisador se questiona”* (Martins, 1989: 106) a respeito da estrutura do fenômeno construindo um quadro de análise geral, que é *“o movimento da passagem do individual para o geral.”* (Martins, 1989, 107)

A fase de interpretação é a fase que completa a trajetória da pesquisa do fenômeno que está sendo investigado, relacionando o resultado da pesquisa de campo com a revisão bibliográfica, ou o que encontramos com o que já foi encontrado.

Aqui a compreensão acontece sempre em perspectiva e o sujeito é sempre participante, porquanto não há preocupações com o certo e o errado, nem temos a intenção de querer abarcar todas as possibilidades de compreensão do fenômeno watsu, dadas as suas possibilidades; procurando, apenas, através da reflexão fenomenológica que propõe uma criteriologia séria, buscar clarear esse fenômeno em nossa consciência e também contribuir para o estudo deste fenômeno dentro da Academia, apresentando uma perspectiva de visualização e compreensão do mesmo.

CAPÍTULO III

“Estudar o zen é estudar a si mesmo

Estudar a si mesmo é esquecer de si mesmo

Esquecer de si mesmo é estar uno com todas as coisas”

Provérbio zen

CAPÍTULO III: A constituição dos dados

A entrevista foi feita por nós, dentro da piscina, após aproximadamente dez sessões, realizadas com a frequência média de uma vez por semana.

A questão interrogadora foi: *o que é watsu para você?* Consideramos esta uma indagação que trazia possibilidades aos entrevistados que estiveram na água recebendo um watsu, revelarem as sensações que tiveram durante a sessão e como essas sensações influíram o contexto de sua vida prática, suas relações com a vida e na vida.

Mesmo sendo esta uma pergunta objetiva, ao fazer as análises das respostas, procuramos levar em consideração as referências pessoais através do watsu.

Fizemos desta forma, pois, sabemos da complexidade desta pesquisa, na qual pessoas ocidentais (acostumadas a toda uma visão dicotomizada de corpo, mundo, natureza, vida) estavam descrevendo sobre um trabalho baseado em princípios orientais. Por ser coerente com os princípios orientais e fenomenológicos, consideramos como dados da pesquisa, os momentos em que os sujeitos falaram de si, através do watsu.

Por ser essa a primeira pesquisa acadêmica sobre o watsu, procuramos selecionar por sujeitos, pessoas com características bem diversas: idades diferentes, ambos os sexos, profissões variadas, experiências diferentes com trabalhos corporais anteriores, e outras diferenças possíveis.

Descrição breve dos sujeitos:

Sujeito 1: L. S., 69 anos, astróloga. Já fez outros trabalhos corporais, como por exemplo yoga e meditação. Mesmo assim considera que tem dificuldade em relaxar.

Sujeito 2: E. K. O., 29 anos, linguísta. Praticou dança popular por três anos e atualmente frequenta aulas de consciência corporal.

Sujeito 3: N. V., 25 anos, fonoaudióloga. Já fez aula de ginástica aeróbica, musculação, vôlei e jazz. Atualmente não faz nenhum tipo de trabalho corporal.

Sujeito 4: M. R. A., 32 anos, bióloga. Pouca vivência anterior com trabalhos corporais.

Sujeito 5: S.C.P., 37 anos, fisioterapeuta. Já fez ginástica localizada, natação e atualmente faz caminhadas.

Sujeito 6: M.H.F., 51 anos, professora. Não tem o hábito de fazer nenhum tipo de trabalho corporal, mas os considera importantes.

Sujeito 7: J.S.P., 24 anos, psicóloga. Gosta de trabalhar o corpo. Pratica yoga e natação.

Sujeito 8: E.N.N, 53 anos, engenheira de alimentos. Praticamente nenhuma experiência anterior com trabalhos corporais.

Sujeito 9: F.R., 26 anos, terapeuta ocupacional. Já praticou natação e anti-ginástica.

Sujeito 10: A.B.J., 40 anos, executivo. Despertou para a necessidade de se cuidar há pouco tempo, por causa de um estresse. Hoje faz semanalmente relaxamento e terapia.

Pergunta interrogadora: O que é watsu pra você?

Descrição número 1:

Bom, [1 watsu pra mim é um desligamento total],...tá. [2 É um relaxamento assim fora de série que eu nunca, já fiz ioga e muitas outras coisas e nunca consegui esse relaxamento.] [3 Eu me sinto assim dissolvendo, unida com a água,] [4 eu me sinto água], [5 mas ao mesmo tempo eu sinto você mexendo em mim.] [6 Ao mesmo tempo que eu desligo minha consciência existe,... tá. Isto quanto ao... no corpo, mas ao mesmo tempo existe uma coisa de uma visão interior], que conforme você vai mexendo, o que eu vejo muda, sabe, vai mudando eu vejo ponto, eu vejo cores e hoje eu vi uma coisa que eu não vi em nenhum dia desses eu vi como se fosse um cone como se fosse um tubo, sabe, e tinha aquele ponto final que uma hora era vermelho, outra hora era preto, outra hora era branco, aí de repente se dissolveu tudo num cinza muito claro ou ficava muuito azul e ao mesmo tempo vinha como se fosse onda, sabe [7 o grande barato é que aquilo acompanhava o movimento, sabe, conforme a coisa tava movimentando, e eu movimentava eu me sentia inteira junto com a água, não sentia como vamos dizer limite, certo, parece que perdia os limites físicos, mas ao mesmo tempo eu sentia, ã, sabe, uma conexão com aquilo com aquele movimento que você fazia, que eu sentia o movimento, ao mesmo tempo que aquele movimento vinha com cores, sabe, vinha com cores o movimento... o movimento mesmo na visão], sabe, uma coisa assim... me deixava assim num outro astral, num outro astral realmente, assim [8 completamente assim relaxada], [9 eu me sentia assim como se estivesse voando], assim [10 como se estivesse num outro espaço que você não sente quando você tá consciente, né, e ao mesmo tempo não perdia a consciência, eu sentia os movimentos, sentia quando você mexia no meu braço, sentia que minha perna ia, mas ela ia como se fosse junto com a água, né, como se estivesse dissolvendo

e ao mesmo tempo não estava dissolvendo], sabe, então [11 é uma coisa assim de um prazer, sabe que você fica assim querendo mais, né. Quando acaba: “ah, acabou? Pena que acabou...”] [12 E parece que quanto mais sessões a gente faz parece que mais vai relaxando, vai relaxando mais, vai se entregando mais, eu acho]. [13 E é uma coisa que eu levo depois pra semana toda, né]. [14 Uma paz, uma calma que eu nunca tive, por mais que você tome qualquer coisa, calmante, é diferente, é uma calma que você sente que tem aquela calma, que foi você que conseguiu a calma, você quer estar calmo, não é que você conseguiu a calma porque você tomou um calmante e relaxou, não, é um relaxamento que você sente que você relaxou, consciente, com vontade de relaxar], que [15 é muito melhor se sentir bem, então eu me sinto bem.] [16 Foi um processo, cada vez que eu venho, é um processo cada vez de um conhecimento maior, inclusive de meu próprio corpo, eu tô notando que eu ando de jeito diferente, o meu andar é diferente, sabe, eu ando eu sinto consciência do meu corpo, o corpo que eu tenho mesmo, eu não me via antes, hoje não, eu me vejo como eu sou, eu sinto como eu sou, então deu um conhecimento do corpo que eu nunca tive], sabe, [17 a minha coisa com a água é muito forte, né, e é uma coisa que parece que você voa], sei lá parece que vem coisas, parece que vem pensamentos e com cada pensamento a cor muda, ela clareia, ela escurece, as vezes forma figuras... mas muito bom, muito bom, olha o que você faz é abençoado. É fora de série, dá vontade de voltar aqui, não dá vontade de ir embora. [18 Fico com isso durante a semana toda] e [19 é tudo sem palavras, não é uma coisa falada. No meu caso acho que foi muito bom porque eu sou muito racional, tudo eu racionalizo e aqui eu não racionalizo, eu sinto é o lado do sentir, é a percepção. As coisas ficam claras não racionalmente, eu sinto elas claras. E esse sentir é difícil pra mim.] [20 Então com esse trabalho eu sinto o aprimoramento de uma coisa que eu tô muito mais interiorizada, mais inteira, mais com vontade ficar sozinha, de ficar em casa, não com aquela coisa de sair correndo, sair, sair, sair. Hoje não sinto mais medo de ficar comigo mesma. Dá coragem de enfrentar.] [21 Eu considero esse trabalho uma terapia e uma terapia que você mesma faz, não é uma coisa imposta, não vem ..., você foi buscar dentro de você, dentro do teu..., porque voltam coisas, está tudo guardado dentro de você. É um negócio fora de série.] [22 Eu sinto que eu posso relaxar que eu não vou perder a consciência e não é você quem me diz, eu sinto isso. Eu posso chegar numa outra consciência, através da água e sem interferência de ninguém, eu que estou querendo me soltar, eu sinto essa confiança, sou eu que quero e é bom, isso que eu

acho uma delícia. É uma experiência assim fora de série. É uma coisa maravilhosa]. Acho que foi feito pra mim. [23 Eu sinto que eu posso soltar sem perder o controle porque eu sinto, eu tô sentindo tudo o que está acontecendo, então eu não estou perdendo o controle mas ao mesmo tempo eu estou completamente unida com a água, eu sou a água, eu me sinto água, tão solta assim, tão movimentada assim quanto a água, quando ela vai eu vou junto. Aqui eu descobri que eu posso realmente posso sentir.] Acho que a água é o próprio inconsciente.

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) ...watsu pra mim é um desligamento total.	1) Watsu é um desligamento total.
2) É um relaxamento assim fora de série que eu nunca, já fiz ioga e muitas outras coisas e nunca consegui esse relaxamento.	2) Melhor relaxamento que já conseguiu.
3) Eu me sinto assim dissolvendo, unida com a água.	3) Sente-se como se estivesse dissolvendo, completamente unida com a água.
4) ...eu me sinto água.	4) Sente-se água.
5) ...mas ao mesmo tempo eu sinto você mexendo em mim.	5) Sente o que está sendo feito com ela.
6) Ao mesmo tempo que eu desligo minha consciência existe,... tá. Isto quanto ao... no corpo, mas ao mesmo tempo existe uma coisa de uma visão interior.	6) Sente que desliga ao mesmo tempo que continua consciente do corpo e de movimentos interiores.
7) ...o grande barato é que aquilo acompanhava o movimento, sabe, conforme a coisa tava movimentando, e eu movimentava eu me sentia inteira junto com a água, não sentia, como vamos dizer, limite, certo, parece que perdia os limites físicos, mas ao mesmo tempo eu sentia, ã, sabe, uma conexão com aquilo com aquele movimento que você fazia, que eu sentia o movimento, ao mesmo tempo que aquele movimento vinha com cores, sabe,	7) Sente que é muito interessante perceber o movimento da mente acompanhando o movimento do corpo, na medida em que os movimentos feitos em seu corpo lhe traziam visões internas de cores.

vinha com cores o movimento... o movimento mesmo na visão.	
8) ...completamente assim relaxada.	8) Sente-se completamente relaxada.
9) ...eu me sentia assim como se estivesse voando.	9) Sente-se como se estivesse voando.
10) ...assim como se estivesse num outro espaço que você não sente quando você tá consciente, né, e ao mesmo tempo não perdia a consciência, eu sentia os movimentos, sentia quando você mexia no meu braço, sentia que minha perna ia, mas ela ia como se fosse junto com a água, né, como se estivesse dissolvendo e ao mesmo tempo não estava dissolvendo.	10) Se sente extremamente relaxada, como se estivesse numa outra dimensão que não a comum, mas sem perder a consciência do que está acontecendo com ela. Sentia como se estivesse dissolvendo na água, ao mesmo tempo que sabia que não estava.
11) ...é uma coisa assim de um prazer, sabe que você fica assim querendo mais, né. Quando acaba: “ah, acabou? Pena que acabou...”	11) Sente muito prazer durante a sessão, não quer que ela termine.
12) E parece que quanto mais sessões a gente faz parece que mais vai relaxando, vai relaxando mais, vai se entregando mais, eu acho.	12) Sentiu um aumento do relaxamento e da entrega ao longo do trabalho.
13) E é uma coisa que eu levo depois pra semana toda, né.	13) Sente os efeitos da sessão durante a semana.
14) Uma paz, uma calma que eu nunca tive, por mais que você tome qualquer coisa, calmante, é diferente, é uma calma que você sente que tem aquela calma, que foi você que conseguiu a calma, você quer estar calmo, não é que você conseguiu a calma porque você tomou um calmante e relaxou, não, é um relaxamento que você sente que você relaxou,	14) Sente uma paz e uma calma que ela nunca havia sentido e sente que essa mesma calma e paz conseguidas durante o trabalho vêm de dentro dela e, por isso, é superior ao efeito conseguido por um calmante.

consciente, com vontade de relaxar.	
15) ... é muito melhor se sentir bem, então eu me sinto bem.	15) Percebe que é melhor se sentir bem e procura se sentir assim.
16) Foi um processo, cada vez que eu venho, é um processo cada vez de um conhecimento maior, inclusive de meu próprio corpo, eu tô notando que eu ando de jeito diferente, o meu andar é diferente, sabe, eu ando eu sinto consciência do meu corpo, o corpo que eu tenho mesmo, eu não me via antes, hoje não, eu me vejo como eu sou, eu sinto como eu sou, então deu um conhecimento do corpo que eu nunca tive.	16) Nota que ao longo do trabalho a consciência de seu próprio corpo aumentou, dando-lhe um conhecimento a respeito deste que ela considera que nunca teve.
17)...a minha coisa com a água é muito forte, né, e é uma coisa que parece que você voa.	17) Gosta muito de estar na água e se sente voando.
18) Fico com isso durante a semana toda.	18) Sente o efeito da sessão durante toda a semana.
19) ...é tudo sem palavras, não é uma coisa falada. No meu caso acho que foi muito bom porque eu sou muito racional, tudo eu racionalizo e aqui eu não racionalizo, eu sinto, é o lado do sentir, é a percepção. As coisas ficam claras não racionalmente, eu sinto elas claras. E esse sentir é difícil pra mim.	19) Por ser um trabalho sem palavras, percebe o watsu como um trabalho ligado ao sentir e não ao racionalizar e considera isso muito bom e muito importante para ela, na medida em que se vê como uma pessoa mais racional do que sensorial.
20) Então com esse trabalho eu sinto o aprimoramento de uma coisa que eu tô muito mais interiorizada, mais inteira, mais com vontade ficar sozinha, de ficar em casa, não com aquela coisa de sair correndo, sair, sair, sair. Hoje não sinto mais medo de ficar comigo mesma. Dá coragem de enfrentar.	20) Sente que o watsu lhe deu mais coragem para se interiorizar.

21) Eu considero esse trabalho uma terapia e uma terapia que você mesma faz, não é uma coisa imposta, não vem ..., você foi buscar dentro de você, dentro do teu..., porque voltam coisas, está tudo guardado dentro de você. É um negócio fora de série.	21) Considera o watsu como uma terapia em que a pessoa busca dentro de si as respostas e vê isso como algo bem interessante.
22) Eu sinto que eu posso relaxar que eu não vou perder a consciência e não é você quem me diz, eu sinto isso. Eu posso chegar numa outra consciência, através da água e sem interferência de ninguém, eu que estou querendo me soltar, eu sinto essa confiança, sou eu que quero e é bom, isso que eu acho uma delícia. É uma experiência assim fora de série. É uma coisa maravilhosa.	22) Sente um prazer grande em perceber por si própria que pode se soltar e se entregar completamente.
23) Eu sinto que eu posso soltar sem perder o controle porque eu sinto, eu tô sentindo tudo o que está acontecendo, então eu não estou perdendo o controle mas ao mesmo tempo eu estou completamente unida com a água.	23) Sente um prazer grande em poder se soltar completamente na água, a ponto de se sentir unida com a mesma, sem perder o controle do que está acontecendo com ela.
24) ...eu sou a água, eu me sinto água, tão solta assim, tão livre, tão movimentada assim quanto a água, quando ela vai eu vou junto. Aqui eu descobri que eu posso realmente posso sentir.	24) Sente-se livre e solta como se fosse água e se percebe capaz de realmente entrar em contato com o seu sentir.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Relaxamento 1. Watsu é um desligamento total.(1) Melhor relaxamento que já conseguiu. (2) Sente-se	Relaxamento 1. Considera o watsu o maior relaxamento que já conseguiu e percebe que este relaxamento

completamente relaxada. (8) Sentiu um aumento do relaxamento e da entrega ao longo do trabalho.(12)	veio aumentando ao longo do trabalho.
A água 2. Sente-se como se estivesse dissolvendo, completamente unida com a água. (3) Sente-se água. (4) Gosta muito de estar na água e se sente voando. (17)	A água 2. Sente-se completamente entregue na água.
Prazer e sensação de estar voando 3. Sente-se como se estivesse voando. (9) Sente muito prazer durante a sessão, não quer que ela termine. (11) Gosta muito de estar na água e se sente voando. (17)	Prazer e sensação de estar voando 3. Sente muito prazer e sensação de estar voando.
Relaxamento com consciência 4. Sente o que está sendo feito com ela. (5) Sente que desliga ao mesmo tempo que continua consciente do corpo e de movimentos interiores. (6) Se sente extremamente relaxada, como se estivesse numa outra dimensão que não a comum, mas sem perder a consciência do que está acontecendo com ela. Sentia como se estivesse dissolvendo na água, ao mesmo tempo que sabia que não estava. (10) Sente um prazer grande em perceber por si própria que pode se soltar e se entregar completamente. (22) Sente um prazer grande em poder se soltar completamente na água, a ponto de se sentir unida com a mesma, sem perder o controle do que está acontecendo com ela. (23)	Relaxamento com consciência 4. Gosta da sensação de poder se entregar sem perder a consciência do que está acontecendo com ela.
Aumento da consciência corporal 5. Nota que ao longo do trabalho a consciência	Aumento da consciência corporal 5. Nota aumento da consciência corporal ao

de seu próprio corpo aumentou, dando-lhe um conhecimento a respeito deste que ela considera que nunca teve. (16).	longo do trabalho.
Unidade corpo/mente 6. Sente que é muito interessante perceber o movimento da mente acompanhando o movimento do corpo, na medida em que os movimentos feitos em seu corpo lhe traziam visões internas de cores. (7)	Unidade corpo/mente 6. Sente a mente e o corpo unidos durante a sessão, na medida em que o movimento da mente acompanha o movimento do corpo.
Relaxamento durante a semana 7. Sente os efeitos da sessão durante a semana. (18) Sente os efeitos da sessão durante a semana. (13)	Relaxamento durante a semana 7. Sente os efeitos da sessão durante a semana.
Paz interior 8. Sente uma paz e uma calma que ela nunca havia sentido e sente que essa mesma calma e paz conseguidas durante o trabalho vêm de dentro dela e, por isso, é superior ao efeito conseguido por um calmante. (14) Percebe que é melhor se sentir bem e procura se sentir assim. (15)	Paz interior 8. Sente que a calma e a paz conseguidas no watsu vêm de dentro dela e por isso é superior ao efeito conseguido por um calmante.
Liberdade para sentir 9. Por ser um trabalho sem palavras, percebe o watsu como um trabalho ligado ao sentir e não ao racionalizar e considera isso muito bom e muito importante para ela, na medida em que se vê como uma pessoa mais racional do que sensorial. (19) Sente que o watsu lhe deu mais coragem para se interiorizar. (20) Considera o watsu como uma terapia em que a pessoa busca dentro de si as respostas e vê isso como	Liberdade para sentir 9. Considera o watsu uma terapia em que a pessoa busca dentro de si as respostas, na medida em que não é um trabalho ligado ao racional e sim ao sentir. Durante o trabalho ela se sente livre e capaz de entrar em contato com seu sentir.

algo bem interessante. (21). Sente-se livre e solta como se fosse água e se percebe capaz de realmente entrar em contato com o seu sentir. (24)	
---	--

Análise ideográfica

Sujeito 1

Para este sujeito o watsu tem um significado forte de uma possibilidade de entrar em contato com seu sentir, na medida em que percebe que pode se entregar cada vez mais sem perder a consciência do que está acontecendo com ele. Vê o watsu como uma terapia na qual a pessoa pode sentir-se mais livre e buscar dentro de si calma e paz, que permanecem com ela durante a semana. Sente muito prazer com a sensação de estar voando e percebe uma unidade entre seu corpo e sua mente.

Descrição número 2:

Acho que watsu são várias coisas, não sei se dá pra dar um nome, mas hoje eu percebi várias coisas sobre o que é o watsu pra mim. Uma das coisas que eu percebi que ficou forte pra mim foi [1 a questão do alongamento sem machucar, sem dor. Então o contato com a água permitindo a gente se tocar, se cuidar, se alongar, se alongar sem a coisa de forçar o músculo, doer o músculo, então isso ficou bem forte pra mim hoje] e aí [2 traz toda a significação que eu acho que foi me tocando também durante todo o trabalho que é do carinho, do cuidado, do zelo]. Então na hora [3 eu me senti dançada, que é como se eu dançasse mas eu estou sendo dançada, né.] Então [4 eu me senti trabalhando toda musculatura mas dançando uma dança leve, flutuante, é...] [5 Acho que esse contato com a água, com a leveza, e com a leveza do nosso... do nosso contato leve com a gente, isso pra mim ficou forte mesmo. Então daí possibilitar o relaxamento,] é... [6 o pensamento vai brotando, vai soltando, e me deixa mais à vontade, o que eu acho que é um certo caminho para o zen, pra você entrar no estado de equilíbrio interno]. E com isso também [7 eu fui

tomando contato com coisas íntimas fortes assim, que é o sentimento de sozinho, de solidão, mas ao mesmo tempo me proporcionando um aconchego, assim, né, um acolhimento e um acolhimento que não é uma coisa... ela é plena naquele momento, né, porque não é um acolhimento de uma relação, não é, que você tá o tempo todo titubeando, cheia de coisa, é uma coisa que você tem certeza de tá presente e...] [8 quando eu fui vivendo isso, me veio também toda uma sensualidade que eu sinto que é muito segurado em mim, né, muito retraída. Então eu acho que na hora que possibilita o toque e o contato leve comigo, né, relaxar, sobe essa coisa da sensualidade, forte mesmo, bem forte.] E também [9 vieram algumas palavras fortes pra mim assim: esse é um trabalho de amor muito forte. Uma sensação de amor mesmo]. [10 E que vem do mesmo jeito também aquela sensação de aconchego, de acolhimento, né, porque é uma completude nesse momento, porque é você se possibilitando você se amar, então é como se algo se completasse dentro de mim, né.] [11 Eu me sinto confiante pra poder me soltar e descansar no colo de outra pessoa]. [12 Então mesmo que eu vivesse entraves, dificuldades minhas ali, né, coisas que eu represso em mim, eu vivi isso de forma amorosa, então dentro desse amor cabe a dor, por isso que me dá a sensação de plenitude]. Um pouco como a água que é leve mas que também é densa. Bom, alguns movimentos que eu senti também sensações fortes foi aquele que passa a perna por cima, aquele me deu a sensação de estar parindo alguém. [13 Então eu acho que o watsu tem vários planos assim, o plano físico do alongamento do músculo, a relação da fluidez, do vai e vem, já vai num plano mais sensitivo, um plano dos sentimentos mesmos, que atua lá no psíquico e também teve um outro momento que eu senti uma coisa muito forte quando eu sinto a coisa da aguinha fluindo, quando foi no pé eu senti subindo até a cabeça, quando foi na cabeça eu senti choques muito fortes lá dentro da minha coluna, é como se abrisse chakras, então aí eu acho que entra o plano energético também. Então na minha visão tem o plano físico, o sensorial, o psíquico e o energético, tudo muito misturado, muito intenso o tempo todo, e aí talvez acho que vem de novo a sensação de inteireza, de ser um trabalho inteiro]. [14 É um trabalho que cresceu durante o ano, mas toda vez que eu venho pra cá eu tenho essa sensação de inteiro e também de limpeza, porque no início começa a vir lembranças do dia a dia e também vem lembrança da infância e depois aquilo vai passando, passando até eu me sentir, ãã, mais esvaziada, mais entregue.] Na hora em que você me parou ali no final, na hora que você pôs a mão no meu peito, me deu uma dor de ter que finalizar o trabalho, mas ao mesmo

tempo a gente acaba o trabalho no início, é a mesma posição, [15 daí de novo um ciclo, a idéia de inteiro de novo]. Pensei e agora, o que eu faço com tudo isso que eu vivi? Nesse sentido é que [16 eu acho que é um trabalho de terapia, porque é um aprendizado, um auto-conhecimento, no sentido que traz várias coisas no sentido mais profundo de mim mesma.] [17 Esse aspecto de terapia de se ver no colo, se ver cuidada]. O que acontece é que depois da sessão eu fico lidando com esse amor e com essa ausência de amor eu consigo, de me aceitar inteira. [18 Parece também que vem uma coisa de nascimento, nascimento assim uma chance de eu estar nascendo de novo dentro de mim]. [19 Essa coisa de encolhe, estica, teve uma hora em que eu me senti mínima depois quando eu estiquei parecia que eu era maior do que a piscina, como se eu estivesse nascendo, essa coisa de subir e descer, de encolher e esticar o tempo todo trabalho. Isso como se fosse um pouquinho como um retrato da vida. Que é isso de às vezes estar no alto, às vezes estar no baixo na vida? Naquele movimento que você põe a mão assim e faz assim, nessa hora eu tenho a impressão que tô indo no fundo do poço e aí sham de novo eu subia e eu fui me equilibrando cada vez que isso acontecia, ao invés de ficar com medo de ir para o fundo do poço, não, comecei a brincar assim, comecei a brincar que eu tava flutuando e que eu podia cair que eu sabia que eu ia levantar de novo e fui pegando uma sensação de confiança, tudo isso de uma forma suave.] [20 Acho que isso é que é mais forte pra mim aqui a sensação de estar sendo cuidada com amor.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) ...a questão do alongamento sem machucar, sem dor. Então o contato com a água permitindo a gente se tocar, se cuidar, se alongar, se alongar sem a coisa de forçar o músculo, doer o músculo, então isso ficou bem forte pra mim hoje.	1) Watsu é uma oportunidade de, através do contato com a água, se alongar com cuidado, sem sentir dor.
2) ...traz toda a significação que eu acho que foi me tocando também durante todo o trabalho que é do carinho, do cuidado, do zelo.	2) Watsu traz toda uma significação do carinho, do cuidado, do zelo.
3) ...eu me senti dançada, que é como se eu dançasse mas eu estou sendo dançada, né.	3) Se sentiu dançada.

4) ...eu me senti trabalhando toda musculatura mas dançando uma dança leve, flutuante, é..	4) Sente que o watsu trabalha toda a musculatura mas de uma forma leve, dançante, flutuante.
5) Acho que esse contato com a água, com a leveza, e com a leveza do nosso... do nosso contato leve com a gente, isso pra mim ficou forte mesmo. Então daí possibilitar o relaxamento.	5) Watsu como uma possibilidade de leveza, de um contato leve consigo mesmo, que possibilita o relaxamento.
6) ...o pensamento vai brotando, vai soltando, e me deixa mais à vontade, o que eu acho que é um certo caminho para o zen, pra você entrar no estado de equilíbrio interno.	6) Watsu como um caminho para o zen, como uma forma de entrar no estado de equilíbrio interno.
7) ...eu fui tomando contato com coisas íntimas fortes assim, que é o sentimento de sozinho, de solidão, mas ao mesmo tempo me proporcionando um aconchego, assim, né, um acolhimento e um acolhimento que não é uma coisa... ela é plena naquele momento, né, porque não é um acolhimento de uma relação, não é, que você tá o tempo todo titubeando, cheia de coisa, é uma coisa que você tem certeza de tá presente e...	7) Sente que o watsu proporciona um acolhimento seguro para poder entrar em contato com sentimentos íntimos fortes.
8) ...quando eu fui vivendo isso, me veio também toda uma sensualidade que eu sinto que é muito segurado em mim, né, muito retraída. Então eu acho que na hora que possibilita o toque e o contato leve comigo, né, relaxar, sobe essa coisa da sensualidade, forte mesmo, bem forte.	8) A leveza e o contato leve consigo própria conseguidos durante o trabalho lhe permitem entrar em contato com toda uma sensualidade que ela sente como retraída nela mesma.
9) ...vieram algumas palavras fortes pra mim assim: esse é um trabalho de amor muito forte.	9) Sente o watsu um trabalho de amor muito forte.

Uma sensação de amor mesmo.	
10) E que vem do mesmo jeito também aquela sensação de aconchego, de acolhimento, né, porque é uma completude nesse momento, porque é você se possibilitando você se amar, então é como se algo se completasse dentro de mim, né.	10) Sente, além do acolhimento e do aconchego, uma sensação de completude e de amor-próprio, como se algo se completasse dentro dela, pois é ela própria possibilitando se amar.
11) Eu me sinto confiante pra poder me soltar e descansar no colo de outra pessoa.	11) Sente confiança para poder se soltar e descansar no colo de outra pessoa.
12) Então mesmo que eu vivesse entraves, dificuldades minhas ali, né, coisas que eu represso em mim, eu vivi isso de forma amorosa, então dentro desse amor cabe a dor, por isso que me dá a sensação de plenitude.	12) Sente que o watsu lhe dá uma sensação de plenitude, pois pode vivenciar dificuldades internas de uma forma amorosa.
13) Então eu acho que o watsu tem vários planos assim, o plano físico do alongamento do músculo, a relação da fluidez, do vai e vem, já vai num plano mais sensitivo, um plano dos sentimentos mesmos, que atua lá no psíquico e também teve um outro momento que eu senti uma coisa muito forte quando eu sinto a coisa da aguinha fluindo, quando foi no pé eu senti subindo até a cabeça, quando foi na cabeça eu senti choques muito fortes lá dentro da minha coluna, é como se abrisse chakras, então aí eu acho que entra o plano energético também. Então na minha visão tem o plano físico, o sensorial, o psíquico e o energético, tudo muito misturado, muito intenso o tempo todo, e aí talvez acho que vem de novo a sensação de inteireza, de ser um trabalho inteiro.	13) Vê que o watsu trabalha o plano físico, o sensorial, o psíquico e o energético de uma forma intensa e simultânea, o que lhe dá sensação de inteireza, de ser um trabalho inteiro.

14) É um trabalho que cresceu durante o ano, mas toda vez que eu venho pra cá eu tenho essa sensação de inteiro e também de limpeza, porque no início começa a vir lembranças do dia a dia e também vem lembrança da infância e depois aquilo vai passando, passando até eu me sentir, ãã, mais esvaziada, mais entregue.	14) Toda vez que faz o trabalho tem uma sensação de limpeza interna de lembranças, não só do dia a dia, como da infância também, o que lhe dá uma sensação de esvaziamento de entrega, que foram crescendo durante o trabalho.
15) ...daí de novo um ciclo, a idéia de inteiro de novo.	15) O trabalho lhe dá sensação de ser um ciclo, de ser algo inteiro.
16) ...eu acho que é um trabalho de terapia, porque é um aprendizado, um auto-conhecimento, no sentido que traz várias coisas no sentido mais profundo de mim mesma.	16) Considera o watsu um trabalho de terapia, pois este lhe permite ampliar seu auto-conhecimento, na medida em que traz coisas no sentido mais profundo de si mesma.
17) Esse aspecto de terapia de se ver no colo, se ver cuidada.	17) É uma terapia onde ela se sente no colo, se sente cuidada.
18) Parece também que vem uma coisa de nascimento, nascimento assim uma chance de eu estar nascendo de novo dentro de mim.	18) Sensação de renascimento, uma chance de estar nascendo de novo dentro dela.
19) Essa coisa de encolhe, estica, teve uma hora em que eu me senti mínima depois quando eu estiquei parecia que eu era maior do que a piscina, como se eu estivesse nascendo, essa coisa de subir e descer, de encolher e esticar o tempo todo trabalho. Isso como se fosse um pouquinho como um retrato da vida. Que é isso de às vezes estar no alto, às vezes estar no baixo na vida? Naquele movimento que você põe a mão assim e faz assim, nessa hora eu tenho a impressão que tô indo no fundo do poço e aí shum de novo eu subia e eu fui me equilibrando cada vez que isso	19) A alternância que existe nos movimentos entre expansão e recolhimento lhe sugere uma oportunidade de reelaborar com segurança e de uma forma suave, estes mesmos movimentos na própria vida.

aconteciam, ao invés de ficar com medo de ir para o fundo do poço, não, comecei a brincar assim, comecei a brincar que eu tava flutuando e que eu podia cair que eu sabia que eu ia levantar de novo e fui pegando uma sensação de confiança, tudo isso de uma forma suave.	
20) Acho que isso é que é mais forte pra mim aqui a sensação de estar sendo cuidada com amor.	20) Considera como aspecto mais forte do trabalho a sensação de estar sendo cuidada com amor.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Alongamento sem dor 1. Watsu é uma oportunidade de, através do contato com a água, se alongar com cuidado, sem sentir dor.(1) Se sentiu dançada.(3) Sente que o watsu trabalha toda a musculatura mas de uma forma leve, dançante, flutuante.(4)	Alongamento sem dor 1. Considera o watsu uma forma de alongamento sem dor.
Um trabalho de amor 2. Watsu traz toda uma significação do carinho, do cuidado, do zelo.(2) Sente o watsu um trabalho de amor muito forte.(9) Sente além do acolhimento e do aconchego, uma sensação de completude e de amor-próprio, como se algo se completasse dentro dela, pois é ela própria possibilitando se amar.(10) Considera como aspecto mais forte do trabalho a sensação de estar sendo cuidada com amor.(20)	Um trabalho de amor 2. Considera o watsu um trabalho de amor, no qual ela se sente acolhida, aconchegada e com uma sensação de completude interna, de amor-próprio.
Contato leve e profundo consigo mesma 3. Watsu como uma possibilidade de leveza, de	Contato leve e profundo consigo mesma 3. Considera a leveza, o relaxamento, a

um contato leve consigo mesmo, que possibilita o relaxamento.(5) Watsu como um caminho para o zen, como uma forma de entrar no estado de equilíbrio interno. (6) Sente que o watsu proporciona um acolhimento segura para poder entrar em contato com sentimentos íntimos fortes.(7) A leveza e o contato leve consigo própria conseguidos durante o trabalho lhe permitem entrar em contato com toda uma sensualidade que ela sente como retraída nela mesma.(8) Sente confiança para poder se soltar e descansar no colo de outra pessoa.(11) Sente que o watsu lhe dá uma sensação de plenitude, pois pode vivenciar dificuldades internas de uma forma amorosa.(12) Toda vez que faz o trabalho tem uma sensação de limpeza interna de lembranças, não só do dia a dia, como da infância também, o que lhe dá uma sensação de esvaziamento de entrega, que foram crescendo durante o trabalho.(14) Considera o watsu um trabalho de terapia, pois este lhe permite ampliar seu auto-conhecimento, na medida em que traz coisas no sentido mais profundo de si mesma.(16) É uma terapia onde ela se sente cuidada.(17) Sensação de renascimento, uma chance de estar nascendo de novo dentro dela. (18)	confiança conseguidos durante o watsu como uma possibilidade de entrar em contato consigo mesma e ampliar o seu auto-conhecimento de uma forma amorosa. O que lhe dá também uma sensação de renascimento.
Unidade corpo-mente 4. Vê que o watsu trabalha o plano físico, o sensorial, o psíquico e o energético de uma forma intensa e simultânea, o que lhe dá	Unidade corpo-mente 4. Sente que o watsu lhe dá a sensação de unidade entre os planos físico, sensorial, psíquico e energético.

sensação de inteireza, de ser um trabalho inteiro.(13) O trabalho lhe dá sensação de ser um ciclo, de ser algo inteiro. (15)	
Reelaboração de situações da vida 5. A alternância que existe nos movimentos entre expansão e recolhimento lhe sugere uma oportunidade de reelaborar com segurança e de uma forma suave estes mesmos movimentos na própria vida. (19)	Reelaboração de situações da vida 5. A alternância entre expansão e recolhimento lhe sugere uma oportunidade de reelaborar, com segurança, estes mesmos movimentos na própria vida.

Análise ideográfica

Sujeito 2

Para este sujeito o watsu é fundamentalmente um trabalho de amor, no qual ele pode, através dessa sensação de estar sendo cuidado e acolhido, sentir-se mais forte e inteiro para amar-se e, com isso, reelaborar situações internas e externas. Vê o watsu como uma possibilidade de renascimento e de unidade dele consigo próprio.

Descrição número 3:

Ai... Eu acho meio difícil descrever, porque eu acho que é um monte de coisa juntas. [1 **Eu acho que é alguma coisa que relaxa muito, e que ao mesmo tempo, a impressão que eu tenho é que todos os sentidos, fora o da visão, que eu fico de olho fechado, ficam muito mais assim à flor da pele, então o toque da água... fica um negócio que eu sinto que é diferente, por exemplo agora eu tô na água, mas quando eu tô fazendo watsu parece que o toque da água no corpo é diferente, eu acho que você aumenta muito a sensibilidade do tato, audição], eu acho que fica muito..., porque tem essa coisa também de tá embaixo da água, uma hora o ouvido tá embaixo da água e você escuta de um jeito, depois tá fora, você escuta de outro, tem a música que entra junto. [2 **Eu acho que é uma terapia, onde você recebe uma massagem que você não tem contato com um colchão assim, você tá flutuando, é engraçado que às vezes eu****

tenho impressão que eu tô no ar assim, voando mesmo], e tem hora, hoje eu senti isso, [3 parecia que a água estava mais densa do que o que a água é], o que a gente sabe assim. [4 Então eu tinha a impressão que eu tava como se fosse num barro] assim e que quando meu corpo ia girando ia fazendo um desenho que ficava um tempo a mais marcado assim nesse barro, não era uma coisa de água que você faz uma onda e ela passa, ficava como se fosse desenhado assim. [5 Então, eu acho que o watsu tem isso, ser muito relaxante, mas ao mesmo tempo você não desliga, você não, não é como se fosse um relaxamento que de repente você vai lá e dorme, porque você aumenta os canais da sensibilidade, você fica mais atento pro corpo, pras coisas que tão acontecendo em volta, eu pelo menos fico assim, é uma coisa introspectiva, é uma atenção voltada para dentro, eu acho. Mas você fica sentindo assim os movimentos que seu corpo tá fazendo, com a água junto, o seu toque na gente]. [6 É uma coisa bem legal que inventaram, muito diferente de massagem, de relaxamento assim que você faz no chão. Eu acho que a água é um elemento muito fundamental, que dá um toque muito especial na coisa toda. [7 Essa sensação de voar eu acho uma coisa muito boa.] [8 O toque na água é uma coisa muito importante, eu fico super bem. [9 Parece que você entra em harmonia mesmo, com seu corpo, com sua cabeça, fica tudo uma coisa só]... [10 e hoje foi legal porque parece que eu só consegui prestar atenção no que tava acontecendo com o corpo assim, o movimento que meu braço fazia, que a perna, cintura, barriga, não teve espaço para eu ficar pensando em outras coisas, o que que eu vou fazer depois que eu sair daqui, a impressão que dava é que o tempo parou, o mundo parou, aí teve essa sessão e que depois é que as coisas vão retomar os rumos. [11 Tudo que tava antes ficou pra trás e tudo o que vai acontecer daqui pra frente fica lá... foi bem uma parada mesmo no tempo, achei muito legal.] Ah, e hoje teve uma coisa que eu achei, que eu nunca tinha sentido, que teve uma hora que eu não sei se eu tava girando mais que o normal, sei lá, que [12 parecia que meu pé não só tava deixando um rastro na água como se ela tivesse mais densa, como eu tinha falado antes, mas parecia que ele tava pintando alguma coisa assim, como se tivesse uma tinta no pé e ele tivesse pintando assim] mas uma cor bem... que parecia meio uma fumaça, não era uma tinta, uma fumaça assim meio colorida, tinha rosa, tinha amarelo, tinha azul, depois teve um pouco de verde, mas assim cores claras. [13 E acho que é legal também a confiança que você vai desenvolvendo porque você tá dentro da água e um movimento em falso sua cabeça vai pro fundo da água, mas nenhum momento eu senti medo, pensei que fosse afundar ou coisa

assim, porque você relaxa e confia que parece que se a cabeça entrar dentro da água também não vai fazer mal, sabe, não vai acontecer nada, então eu acho que você vai desenvolvendo assim de confiar e deixar o seu corpo solto, movido por uma outra pessoa, independente da sua vontade, não é você que comanda nada, você tem que se deixar levar mesmo, pela água e pela pessoa que tá fazendo. Eu não sei se eu conseguiria fazer isso com qualquer pessoa, eu acho que tem uma coisa de ser com você.] [14 Eu acho o watsu faz muito bem pra saúde porque você entra em harmonia com você mesmo.] [15 Não é uma coisa de uma sessão, você chega e pronto, é uma coisa que você tem que buscar relaxar, cada vez pode ser melhor.] [16 Mas essa coisa de entrar em harmonia com você mesmo é o que é saúde, né, tá em harmonia com seu corpo, com sua cabeça.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) Eu acho que é alguma coisa que relaxa muito e que ao mesmo tempo, a impressão que eu tenho é que todos os sentidos, fora o da visão, (que eu fico de olho fechado), ficam muito mais assim à flor da pele, então o toque da água... fica um negócio que eu sinto que é diferente, por exemplo agora eu tô na água, mas quando eu tô fazendo watsu parece que o toque da água no corpo é diferente, eu acho que você aumenta muito a sensibilidade do tato, audição...	1) Acha que o watsu é uma coisa que relaxa muito e que ao mesmo tempo que relaxa, amplia a sensibilidade de todos os sentidos (com exceção do sentido da visão, porque os olhos ficam fechados).
2) Eu acho que é uma terapia, onde você recebe uma massagem que você não tem contato com um colchão assim, você tá flutuando, é engraçado que às vezes eu tenho impressão que eu tô no ar assim, voando mesmo.	2) Acha que é uma terapia na qual a pessoa recebe uma massagem e que, por não ter contato com o chão, dá sensação de estar voando ou flutuando no ar.
3) ...parecia que a água estava mais densa do que o que a água é.	3) Sentia a água mais densa do que o normal.

4) Então eu tinha a impressão que eu tava como se fosse num barro.	4) Sentido do tato fica diferenciado, tinha a impressão de estar num barro.
5) Então, eu acho que o watsu tem isso, ser muito relaxante, mas ao mesmo tempo você não desliga, você não, não é como se fosse um relaxamento que de repente você vai lá e dorme, porque você aumenta os canais da sensibilidade, você fica mais atento pro corpo, pras coisas que tão acontecendo em volta, eu pelo menos fico assim, é uma coisa introspectiva, é uma atenção voltada para dentro, eu acho. Mas você fica sentindo assim os movimentos que seu corpo tá fazendo, com a água junto, o seu toque na gente.	5) Acha que o watsu ao mesmo tempo que relaxa muito, amplia todos os sentidos, aumentando a atenção tanto para o externo, quanto para o interno, aumentando a sensibilidade e a introspecção.
6) É uma coisa bem legal que inventaram, muito diferente de massagem, de relaxamento assim que você faz no chão. Eu acho que a água é um elemento muito fundamental, que dá um toque muito especial na coisa toda.	6) Considera o watsu uma coisa legal e diferente, sendo que a água é um elemento fundamental, na medida em que a pessoa não fica no chão.
7) Essa sensação de voar eu acho uma coisa muito boa.	7) Acha a sensação de voar muito boa.
8) O toque na água é uma coisa muito importante, eu fico super bem.	8) O toque na água é algo que a deixa muito bem.
9) Parece que você entra em harmonia mesmo, com seu corpo, com sua cabeça, fica tudo uma coisa só.	9) Sente que o watsu permite seu corpo e sua mente entrarem em harmonia, dando-lhe uma sensação de unidade.
10) ...e hoje foi legal porque parece que eu só consegui prestar atenção no que tava acontecendo com o corpo assim, o movimento que meu braço fazia, que a perna, cintura, barriga, não teve espaço para eu ficar	10) Tem a sensação de estar presente, de só conseguir prestar atenção no que está acontecendo naquele momento com seu corpo.

pensando em outras coisas, o que que eu vou fazer depois que eu sair daqui, a impressão que dava é que o tempo parou, o mundo parou, aí teve essa sessão e que depois é que as coisas vão retomar os rumos.	
11) Tudo que tava antes ficou pra trás e tudo o que vai acontecer daqui pra frente fica lá... foi bem uma parada mesmo no tempo, achei muito legal.	11) A sessão lhe deu uma sensação boa de parada no tempo, de que só existia aquele momento presente.
12) ...parecia que meu pé não só tava deixando um rastro na água como se ela tivesse mais densa, como eu tinha falado antes, mas parecia que ele tava pintando alguma coisa assim, como se tivesse uma tinta no pé e ele tivesse pintando assim.	12) Sensação cinestésica e tátil diferenciada, tendo a impressão que saia uma tinta do pé, que ia pintando.
13) É acho que é legal também a confiança que você vai desenvolvendo porque você tá dentro da água e um movimento em falso sua cabeça vai pro fundo da água, mas nenhum momento eu senti medo, pensei que fosse afundar ou coisa assim, porque você relaxa e confia que parece que se a cabeça entrar dentro da água também não vai fazer mal, sabe, não vai acontecer nada, então eu acho que você vai desenvolvendo assim de confiar e deixar o seu corpo solto, movido por uma outra pessoa, independente da sua vontade, não é você que comanda nada, você tem que se deixar levar mesmo, pela água e pela pessoa que tá fazendo. Eu não sei se eu conseguiria fazer isso com qualquer pessoa, eu acho que tem	13) Gosta da sensação de confiança e segurança que sente ao receber o watsu, a sensação de que pode se soltar, se entregar completamente e deixar se conduzir pela água e pela outra pessoa.

uma coisa de ser com você.	
14) Eu acho o watsu faz muito bem pra saúde porque você entra em harmonia com você mesmo.	14) Acha que o watsu faz muito bem para saúde, pois dá a sensação de harmonia consigo própria.
15) Não é uma coisa de uma sessão, você chega e pronto, é uma coisa que você tem que buscar relaxar, buscar se entregar, cada vez pode ser melhor.	15) Sensação de que o relaxamento e a entrega dependem dela e que podem aumentar no decorrer do trabalho.
16) Mas essa coisa de entrar em harmonia com você mesmo é o que é saúde, né, tá em harmonia com seu corpo, com sua cabeça, é isso que eu sinto aqui.	16) Sente harmonia entre corpo e mente e considera isso saúde.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Relaxa e desperta ao mesmo tempo 1. Acha que o watsu é alguma coisa que relaxa muito e que ao mesmo tempo que relaxa, amplia todos os sentidos (com exceção do sentido da visão, porque os olhos ficam fechados).(1) Sentia a água mais densa do que o normal.(3) Sentido do tato fica diferenciado, tinha a impressão de estar num barro.(4) Acha que o watsu ao mesmo tempo que relaxa muito, amplia todos os sentidos, aumentando a atenção tanto para o externo, quanto para o interno, aumentando a sensibilidade e a introspecção.(5)	Relaxa e desperta ao mesmo tempo 1. Acha que o watsu é um trabalho que relaxa muito ao mesmo tempo que amplia os sentidos, aumentando a sensibilidade tanto para o que está acontecendo no corpo quanto como com o que está acontecendo na mente, ampliando a sensibilidade e a introspecção.
Sensação prazerosa de estar voando 2. Acha que é uma terapia na qual a pessoa recebe uma massagem e que, por não ter	Sensação prazerosa de estar voando 2. Gosta da sensação que o watsu lhe dá de estar voando e flutuando no ar.

contato com o chão, dá sensação de estar voando ou flutuando no ar.(2) Acha a sensação de voar muito boa.(7)	
A importância da água no trabalho 3. Considera o watsu uma coisa legal e diferente, sendo que a água é um elemento fundamental, pois a pessoa não fica no chão.(6) O toque na água é algo que a deixa muito bem.(8)	A importância da água no trabalho 3. Considera a água um elemento fundamental que faz do watsu um trabalho diferente e interessante.
Harmonia e unidade corpo e mente 4. Tem a sensação de estar presente, de só conseguir prestar atenção no que está acontecendo naquele momento com seu corpo.(10) Sente harmonia entre corpo e mente e considera isso saúde.(16) Sente que o watsu permite seu corpo e sua mente entrarem em harmonia, dando-lhe uma sensação de unidade.(9) Acha que o watsu faz muito bem para saúde, pois dá a sensação de harmonia consigo própria.(14)	Harmonia e unidade corpo e mente 4. Sente que o watsu lhe dá a sensação de harmonia entre corpo e mente e considera que isto faz bem para saúde.
Estar presente 5. A sessão lhe deu uma sensação boa de parada no tempo, de que só existia aquele momento presente.(11) Sensação cinestésica e tátil diferenciada, tendo a impressão que saia uma tinta do pé, que ia pintando. (12)	Estar presente 5. Durante a sessão tem a sensação de estar presente, de que só aquele momento é importante.
Entrega 6. Gosta da sensação de confiança e segurança que sente ao receber o watsu, a sensação de que pode se soltar, se entregar completamente e deixar se conduzir pela água e pela outra	Entrega 6. Gosta da sensação de poder se entregar e sente que isto depende dela.

pessoa.(13) Sensação de que o relaxamento e a entrega dependem dela e que podem aumentar no decorrer do trabalho.(15)	
---	--

Análise ideográfica

Sujeito 3

Para este sujeito o watsu lhe dá uma sensação muito prazerosa de estar voando e flutuando no ar, sendo que, para isso, a água é um elemento fundamental, onde a pessoa pode se entregar completamente em atitude voluntária. O watsu também lhe dá a sensação de harmonia entre seu corpo e sua mente, o que para ele significa saúde. Acha que é um trabalho muito relaxante, mas que, ao mesmo tempo que relaxa, amplia a sensibilidade e a percepção, tanto do que está acontecendo fora, como também do que está acontecendo dentro dele, trazendo uma introspecção, o que o faz Ter, durante a sessão, a sensação de estar completamente presente, com atenção total naquele momento.

Descrição número 4:

Uma coisa que é bem forte pra mim além do relaxamento e do alongamento é a questão [1 **dessa sensação de leveza que dá**]. Nesse sessão eu tive bem forte essa sensação da leveza da água mesmo, dela sustentando o corpo e te deixando solta, à vontade. [2 **Sinto uma coisa muito forte de proteção assim, de cuidado, me senti muito protegida e sustentada, não sei explicar direito, me senti segura.**] [3 **Uma segurança muito grande.**] [4 **Sinto aconchego, leveza, relaxamento**], mas [5 **tem uma sensação muito forte de segurança, me sinto protegida**]. [6 **E o que tem sido bastante forte pra mim é a sensação depois. Eu saio daqui muito bem, muito leve assim, com uma sensação de estar assim flutuando**]. [7 **A sensação de leveza daqui eu levo comigo, continua depois.**] [8 **No sentido de que meus compromissos cotidianos, as minhas coisas que eu tô vivendo é como se elas fossem uma parte de uma coisa maior que eu vivo, que é a minha vida**]. [9 **Então aquilo ali não me prende, não é uma âncora, né**]. [10 **E muitas vezes acho que a gente tende a dar um valor maior pro nosso trabalho, pra alguma**

relação assim no sentido de pesar e quando eu saio daqui eu saio com essa sensação de leveza]. [11 Aquilo é importante pra minha vida, mas representa uma parte de uma coisa bem maior, né]. [12 Então é como se eu pudesse estar olhando pra aquele momento, aquela situação de cima mesmo, como se eu pudesse estar voando por cima das minhas coisas, compreendendo melhor o tamanho e o significado delas.]. Então [13 isso é uma coisa muito forte desse trabalho, esse redimensionamento dos fatos e dos problemas]. Então [14 não se resume na sessão aqui], né, que a gente tem esse contato, esse aconchego, essa segurança, mas [15 quando eu saio daqui isso tem uma repercussão nos meus dias, não só no primeiro dia, isso que eu sinto, nos outros dias também]. Essa coisa de excesso de peso no trabalho, acho que isso tem a ver com a minha personalidade mesmo, que tá ligado com [16 essa questão da leveza, de ser mais leve, ver as coisas de uma forma mais leve e o watsu me dá isso]. [17 Sabe o que parece, sabe quando você tá assim dentro de um problema e quando eu saio daqui eu tenho a sensação que eu subi uma montanha assim, que eu tô olhando as coisas por um outro prisma mesmo], [18 essa coisa de redimensionar. Isso é bem forte pra mim]. [19 Uma coisa também, essa coisa da proteção e do aconchego, é uma coisa que logo na primeira vez que eu vim eu me lembrei assim de uma sensação uterina mesmo, maternal, de uterino, de tá num lugar protegido]. [20 Essa coisa do toque, do cuidado, da água, da temperatura, me dá uma lembrança... não sei se é uma lembrança, me remete a essa sensação de útero, de proteção, de aconchego, de conforto. Isso também é bastante forte.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) ...dessa sensação de leveza que dá.	1) Sente que o watsu lhe dá sensação de leveza.
2) Sinto uma coisa muito forte de proteção assim, de cuidado, me senti muito protegida e sustentada, não sei explicar direito, me senti segura.	2) Tem uma sensação forte de segurança, cuidado e proteção.
3) Uma segurança muito grande.	3) Tem uma sensação grande de segurança.
4) Sinto aconchego, leveza, relaxamento.	4) Sente aconchego, leveza, relaxamento.
5) ...tem uma sensação muito forte de segurança, me sinto protegida.	5) Tem uma sensação forte de segurança, se sente protegida.
6) E o que tem sido bastante forte pra mim é a	6) Depois da sessão tem a sensação de estar

sensação depois. Eu saio daqui muito bem, muito leve assim, com uma sensação de estar assim flutuando.	bem, de estar leve, de estar flutuando e isso é importante para ela.
7) A sensação de leveza daqui eu levo comigo, continua depois.	7) Percebe que a sensação de leveza que sente na sessão continua depois.
8) No sentido de que meus compromissos cotidianos, as minhas coisas que eu tô vivendo é como se elas fossem uma parte de uma coisa maior que eu vivo, que é a minha vida.	8) Ocorre um redimensionamento dos compromissos e fatos do cotidianos, como se eles fossem apenas parte de um todo maior, que é a própria vida.
9) Então aquilo ali não me prende, não é uma âncora, né.	9) Os compromissos não a prendem, não lhe dão a sensação de âncora.
10) E muitas vezes acho que a gente tende a dar um valor maior pro nosso trabalho, pra alguma relação assim no sentido de pesar e quando eu saio daqui eu saio com essa sensação de leveza.	10) Depois que faz watsu tem a sensação de leveza, a sensação de que o trabalho, as relações, não pesam da mesma forma.
11) Aquilo é importante pra minha vida, mas representa uma parte de uma coisa bem maior, né	11) Ocorre um redimensionamento dos fatos, uma sensação de que eles são apenas parte de um todo maior.
12) Então é como se eu pudesse estar olhando pra aquele momento, aquela situação de cima mesmo, como se eu pudesse estar voando por cima das minhas coisas, compreendendo melhor o tamanho e o significado delas.	12) Sente mais sabedoria para lidar com as situações da vida, na medida em que compreende melhor o tamanho e o significado delas.
13) ...isso é uma coisa muito forte desse trabalho, esse redimensionamento dos fatos e dos problemas.	13) Considera esse redimensionamento dos fatos uma ponto importante do trabalho.
14) ... não se resume na sessão aqui.	14) O watsu não se resume na sessão.
15) ...quando eu saio daqui isso tem uma repercussão nos meus dias, não só no primeiro dia, isso que eu sinto, nos outros dias também.	15) A sessão repercute no seu dia a dia.
16) ...essa questão da leveza, de ser mais leve,	16) Sente que o watsu lhe permite ser mais

ver as coisas de uma forma mais leve e o watsu me dá isso.	leve, ver as coisas de uma forma mais leve.
17) Sabe o que parece, sabe quando você tá assim dentro de um problema e quando eu saio daqui eu tenho a sensação que eu subi uma montanha assim, que eu tô olhando as coisas por um outro prisma mesmo.	17) Depois da sessão tem a sensação de estar vendo as coisas por um prisma melhor, superior, como se olhando do alto de uma montanha.
18) ...essa coisa de redimensionar. Isso é bem forte pra mim.	18) Considera importante a possibilidade de redimensionar as coisas.
19) Uma coisa também, essa coisa da proteção e do aconchego, é uma coisa que logo na primeira vez que eu vim eu me lembrei assim de uma sensação uterina mesmo, maternal, de uterino, de tá num lugar protegido.	19) O aconchego sentido durante o trabalho lhe remeteu a uma sensação uterina, maternal, de se sentir protegida.
20) Essa coisa do toque, do cuidado, da água, da temperatura, me dá uma lembrança... não sei se é uma lembrança, me remete a essa sensação de útero, de proteção, de aconchego, de conforto. Isso também é bastante forte.	20) O toque, o cuidado, a temperatura da água lhe dá uma sensação forte de útero, de proteção, de aconchego, de conforto.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Leveza durante e depois da sessão 1. Sente que o watsu lhe dá sensação de leveza. (1) Sente aconchego, leveza, relaxamento. (4) Depois da sessão tem a sensação de estar bem, de estar leve, de estar flutuando e isso é importante para ela. (6) Percebe que a sensação de leveza que sente na sessão continua depois. (7) Ocorre um redimensionamento dos compromissos e fatos	Leveza durante e depois da sessão 1. Sente que o watsu lhe dá uma sensação de leveza que permanece com ela vários dias após a sessão, dando-lhe mais sabedoria para lidar com os fatos da vida, ocorrendo um redimensionamento dos mesmos, como se estivesse vendo a mesma coisa de cima, do alto de uma montanha.

do cotidianos, como se eles fossem apenas parte de um todo maior, que é a própria vida. (8) Os compromissos não a prendem, não lhe dão a sensação de âncora. (9) Depois que faz watsu tem a sensação de leveza, a sensação de que o trabalho, as relações, não pesam da mesma forma. (10) Ocorre um redimensionamento dos fatos, uma sensação de que eles são apenas parte de um todo maior. (11) Sente mais sabedoria para lidar com as situações da vida, na medida em que compreende melhor o tamanho e o significado delas. (12) Considera esse redimensionamento dos fatos uma ponto importante do trabalho. (13) O watsu não se resume na sessão. (14) A sessão repercute no seu dia a dia. (15) Sente que o watsu lhe permite ser mais leve, ver as coisas de uma forma mais leve. (16) Depois da sessão tem a sensação de estar vendo as coisas por um prisma melhor, superior, como se olhando do alto de uma montanha. (17) Considera importante a possibilidade de redimensionar as coisas. (18)	
Sensação de segurança e aconchego relembra ambiente uterino 2. Tem uma sensação forte de segurança, cuidado e proteção. (2) Tem uma sensação grande de segurança. (3) Tem uma sensação forte de segurança, se sente protegida. (5) O aconchego sentido durante o trabalho lhe remeteu a uma sensação uterina, maternal, de	Sensação de segurança e aconchego relembra ambiente uterino 2. A forte sensação de segurança e aconchego que tem no ambiente da sessão lhe faz relembrar o ambiente uterino.

se sentir protegida. (19) O toque, o cuidado, a temperatura da água lhe dá uma sensação forte de útero, de proteção, de aconchego, de conforto. (20)	
--	--

Análise ideográfica

Sujeito 4

Para este sujeito o watsu lhe proporciona uma sensação de leveza durante e após a sessão, o que lhe ajuda a encarar a vida de uma forma mais leve, a ver as dificuldades com os olhos da facilidade, redimensionando os problemas. Também tem uma sensação forte de segurança, conforto e aconchego, que, em alguns momentos, lhe remeteu a sensação uterina e maternal.

Descrição número 5:

Pra mim [1 watsu é um relaxamento profundo, tanto físico quanto emocional, psicológico também, não dá nem pra falar direito porque é tudo muito junto]. [2 Uma coisa que eu acho bem importante, que me chama a atenção é essa maneira de toque, de se permitir ser tocado, é uma coisa que algumas pessoas não aceitam. Na verdade acho que todo mundo tem que se trabalhar e eu acho que o watsu é uma oportunidade muito especial para isso, porque a gente está sendo cuidado com muito carinho, de uma forma muito inteira. Então acho que dá pra gente aprender a confiar e soltar, deixar você tocar, fazer o que quiser, confiar totalmente.] [3 Aqui eu me sinto leve, muito leve, solta, bem relaxada, entregue mesmo acho que... a segurança que eu sinto.] [4 Os movimentos assim são bem suaves, são tão agradáveis que parece assim que tem momentos que eu me sinto como se fosse uma criança]. Nossa, demais. [5 Uma delícia, eu fico com vontade de rir de tanta felicidade que eu sinto. Fico sentindo assim que a vida é boa]. [6 Aparecem soluções para os problemas porque eu acho o canal da intuição fica mais aberto. Assim que eu sinto. Tudo fica fácil.] [7 Sinto não só a mente mais livre como sinto meu corpo todo solto, um

relaxamento total mesmo]. [8 Eu realmente me entrego, né e isso me faz muito bem, me equilibra, me fortalece]. [9 Me sinto livre. Aqui eu me sinto livre em todos os sentidos. Acho que a palavra mais forte é liberdade... no corpo, no sentimento, em tudo. Liberdade total pra gente ser o que a gente é e viver o que tem que viver de uma maneira inteira. Porque eu sinto que depois da sessão eu fico assim achando tudo fácil, até o que é difícil em mim, na minha história, e na minha vida, eu fico com vontade de rir, achando fácil, achando que aquilo vai passar, que é só um momento. E fico muito mais solta, mais leve, mais inteira, sabe como, as coisas não pesam como antes.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) ...watsu é um relaxamento profundo, tanto físico quanto emocional, psicológico também, não dá nem pra falar direito porque é tudo muito junto.	1) Watsu é um relaxamento físico, emocional e psicológico ao mesmo tempo.
2) Uma coisa que eu acho bem importante, que me chama a atenção é essa maneira de toque, de se permitir ser tocado, é uma coisa que algumas pessoas não aceitam. Na verdade acho que todo mundo tem que se trabalhar e eu acho que o watsu é uma oportunidade muito especial para isso, porque a gente está sendo cuidado com muito carinho, de uma forma muito inteira. Então acho que dá pra gente aprender a confiar e soltar, deixar você tocar, fazer o que quiser, confiar totalmente.	2) Uma oportunidade especial para desenvolver a confiança, se permitir ser tocado, cuidado, aprender a se soltar e se entregar.
3) Aqui eu me sinto leve, muito leve, solta, bem relaxada, entregue mesmo acho que... a segurança que eu sinto.	3) Se sente muito leve, relaxada, solta, tem uma sensação de segurança.
4) Os movimentos assim são bem suaves, são tão agradáveis que parece assim que tem	4) Os movimentos são suaves e agradáveis e, em alguns momentos, a fazem se sentir como

momentos que eu me sinto como se fosse uma criança.	uma criança.
5) Uma delícia, eu fico com vontade de rir de tanta felicidade que eu sinto. Fico sentindo assim que a vida é boa.	5) Watsu a faz sentir vontade de rir de tanta felicidade, fica sentindo que a vida é boa.
6) Aparecem soluções para os problemas porque eu acho o canal da intuição fica mais aberto. Assim que eu sinto. Tudo fica fácil.	6) Sente que o watsu amplia sua intuição, o que a faz ter a sensação de que tudo fica fácil.
7) Sinto não só a mente mais livre como sinto meu corpo todo solto, um relaxamento total mesmo.	7) Sente um relaxamento total, de corpo e de mente.
8) Eu realmente me entrego, né e isso me faz muito bem, me equilibra, me fortalece.	8) Sente que a possibilidade de se entregar lhe faz bem, lhe traz equilíbrio e fortalecimento.
9) Me sinto livre. Aqui eu me sinto livre em todos os sentidos. Acho que a palavra mais forte é liberdade... no corpo, no sentimento, em tudo.	9) Sente-se livre em todos os sentidos. Sensação de liberdade no corpo, no sentimento, em tudo.
10) Liberdade total pra gente ser o que a gente é e viver o que tem que viver de uma maneira inteira. Porque eu sinto que depois da sessão eu fico assim achando tudo fácil, até o que é difícil em mim, na minha história, e na minha vida, eu fico com vontade de rir, achando fácil, achando que aquilo vai passar, que é só um momento. E fico muito mais solta, mais leve, mais inteira, sabe como, as coisas não pesam como antes.	10) Percebe que a liberdade que sente durante a sessão, lhe auxilia a viver de uma forma mais leve, mais livre, mais inteira, mais alegre, com a sensação de que tudo é fácil e que os problemas vão passar.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Unidade corpo-mente	Unidade corpo-mente
1. Watsu é um relaxamento físico,	1. Percebe o watsu como um trabalho que

emocional e psicológico ao mesmo tempo.(1) Sente um relaxamento total, de corpo e de mente.(7) Sente-se livre em todos os sentidos. Sensação de liberdade no corpo, no sentimento, em tudo.(9)	relaxa profundamente tanto o físico quanto a mente simultaneamente.
Entrega 2. Uma oportunidade especial para desenvolver a confiança, se permitir ser tocado, cuidado, aprender a se soltar e se entregar.(2) Se sente muito leve, relaxada, solta, tem uma sensação de segurança.(3) Os movimentos são suaves e agradáveis e, em alguns momentos, a fazem se sentir como uma criança.(4)	Entrega 2. Uma oportunidade de entrega, na qual pode sentir-se leve, relaxada, segura, como uma criança.
Liberdade interior e na vida 3. Watsu a faz se sentir vontade de rir de tanta felicidade, fica sentindo que a vida é boa.(5) Sente que o watsu amplia sua intuição, o que a faz ter a sensação de que tudo fica fácil.(6) Sente que a possibilidade de se entregar lhe faz bem, lhe traz equilíbrio e fortalecimento.(8) Percebe que a liberdade que sente durante a sessão, lhe auxilia a viver de uma forma mais leve, mais livre, mais inteira, mais alegre, com a sensação de que tudo é fácil e que os problemas vão passar.(10)	Liberdade interior e na vida 3. Percebe que a liberdade, a entrega sentida durante a sessão lhe traz equilíbrio e fortalecimento para viver melhor, de uma maneira mais leve, com mais facilidade.

Análise ideográfica

Sujeito 5

Para este sujeito o watsu é uma oportunidade especial de entrega, de se permitir ser tocado, cuidado ,e, ao mesmo tempo, poder sentir-se leve, relaxado, livre, como uma criança. Percebe também que a liberdade, a entrega sentida durante a sessão, lhe traz equilíbrio e fortalecimento para viver melhor, de uma maneira mais leve, com mais facilidade, com o canal da intuição mais aberto.

Descrição número 6:

[1 Watsu pra mim é flutuar, é você perder o peso, você se entregar], assim [2 você deixar as tensões], [3 deixar o medo], [4 você se entregar mesmo, como uma criança se entrega, sabe?, como..., como se entregar pra Deus mesmo, você se..., você deixa de ser você, você... ser alguma coisa maior que te dirige, te conduz]. [5 Eu tenho dormido melhor] e a sensação, [6 essa sensação de leveza que tem de estar aqui, durante o watsu, na água, é uma coisa que às vezes eu lembro, eu lembro e sabe, parece que começou a se incorporar na minha vida]. [7 Eu acho que fica mais fácil relaxar, âã, relaxar, descontraír], [8 depois que eu comecei fazer watsu que veio a sensação maior que eu já tive até hoje de leveza, de entrega.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) Watsu pra mim é flutuar, é você perder o peso, você se entregar.	1) Watsu é flutuar, é perder o peso, é se entregar totalmente.
2) ...você deixar as tensões	2) Uma forma de aliviar as tensões.
3) ...deixar o medo.	3) Uma forma de deixar o medo.
4)...você se entregar mesmo, como uma criança se entrega, sabe?, como..., como se entregar pra Deus mesmo, você se..., você deixa de ser você, você... ser alguma coisa maior que te dirige, te conduz.	4) Watsu é entregar-se ao ponto de diminuir o ego e deixar que algo maior lhe conduza.
5) Eu tenho dormido melhor	5) Tem dormido melhor.
6) ...essa sensação de leveza que tem de estar aqui, durante o watsu, na água, é uma coisa que	6) Tem, às vezes, a lembrança da sensação de leveza da sessão, e sente que isso começou a se

às vezes eu lembro, eu lembro e sabe, parece que começou a se incorporar na minha vida.	incorporar em sua vida.
7) Eu acho que fica mais fácil relaxar, ãã, relaxar, descontraír.	7) Encontra mais facilidade para relaxar e descontraír.
8) ...depois que eu comecei fazer watsu que veio a sensação maior que eu já tive até hoje de leveza, de entrega.	8) Watsu é a maior sensação de entrega e leveza que já teve.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Entrega 1. Watsu é flutuar, é perder o peso, é se entregar totalmente. (1) Uma forma de deixar o medo. (3) Watsu é se entregar ao ponto de diminuir o ego e deixar que algo maior a conduza. (4) Maior sensação de entrega que já teve. (8)	Entrega 1. Watsu lhe dá a maior sensação de entrega que já teve, a ponto de perder o medo e deixar algo maior a conduzir.
Relaxamento durante e após sessão 2. Uma forma de aliviar as tensões (2). Tem, às vezes, a lembrança da sensação de leveza da sessão e sente que isso começou a se incorporar em sua vida. (6) Aumento da capacidade de relaxar e descontraír. (7) Tem dormido melhor. (5)	Relaxamento durante e após a sessão 2. Watsu como uma forma de sentir-se mais leve, mais relaxada, mais descontraída no dia a dia e também na hora de dormir.

Análise ideográfica

Sujeito 6

Para este sujeito o watsu significa, principalmente, entrega, dando-lhe inclusive a sensação de não ser mais ele mesmo quem o conduz, e sim, algo superior a ele. Sendo também uma forma

de aliviar as tensões e os medos, sentir-se mais leve, mais descontraído tanto em seu dia a dia, quanto na hora de dormir, o que o faz dormir melhor.

Descrição número 7:

Watsu pra mim significa..., é interessante porque quando eu venho aqui a sensação mais forte que eu tenho não é assim tanto ligado aos movimentos, aos alongamentos que acontecem que são bons também... mas [1 a sensação mais forte que me dá é assim: tudo se resolve, pra mim watsu é isso, essa certeza de que pra tudo tem um jeito e que nenhum problema é eterno, que eu posso ficar tranqüila, que existe uma solução para a situação que eu estou vivendo e que no momento certo ela aparece. Uma sensação de confiança na vida.] Eu saio da minha casa pensando: oba, [2 lá vou eu sentir a vida mais leve, ai, coisa boa. É muito bom a gente poder sentir as coisas mais fáceis. Ai, nossa, tão importante pra mim]. [3 E eu acho que essa coisa de sentir a vida com mais facilidade, com mais leveza, vem da sensação da gente aqui não estar no controle, da gente se soltar e confiar completamente e quanto mais a gente se entrega melhor é. Depois eu fico com a sensação de “deixa estar...”, sabe, assim “não se preocupe tanto, não sofra, relaxe...”], [4 sinto que o watsu aumenta minha fé porque depois eu fico sentindo mais confiança em Deus, na vida, sinto mais esperança de que dias melhores já estão chegando]. [5 Acho que o watsu me dá uma coisa assim de calma, de paciência e uma coisa de não querer pensar tanto nas coisas, pegar mais leve, do tipo faça sua parte, se entregue para o fluxo do Universo e tudo estará bem, que nem com você, eu penso “se solte, relaxe, se entregue, ela te conduz, está tudo bem, pode confiar”]. [6 E não quero sair dali, do seu colo, digo com o pensamento, não fico buscando coisas pra pensar, o que eu vou fazer, ou que foi que aconteceu antes, eu quero estar ali porque a sensação de ficar na água recebendo watsu é muito boa pra que eu desperdice ela pensando em problemas.] [7 Meu corpo fica assim... se solta totalmente na água, fica leve, leve..., tão relaxado e fico depois com a impressão de que essa soltura do corpo influencia na maneira de ver a vida de forma mais leve, como se fosse tudo uma coisa só mesmo.] [8 A gente sempre ouve falar que o corpo influencia nosso estado interior e nossa mente, nossos sentimentos influenciam nosso corpo, mas aqui eu sinto isso, não é uma teoria, sabe. É uma coisa na prática mesmo e por isso tem muito mais valor, não é alguém que me falou, eu sinto em mim.] [9 Então acho que watsu

pra mim é entrega, sensação de prazer, de que a vida é preciosa, que cada momento é precioso, que os problemas não são tão grandes quanto parecem, que é possível ser feliz e que eu mereço a vida boa.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) ...a sensação mais forte que me dá é assim: tudo se resolve, pra mim watsu é isso, essa certeza de que pra tudo tem um jeito e que nenhum problema é eterno, que eu posso ficar tranqüila, que existe uma solução para a situação que eu estou vivendo e que no momento certo ela aparece. Um sensação de confiança na vida.	1) Watsu lhe transmite uma sensação de tranqüilidade e confiança de que é capaz de encontrar as soluções para os problemas e a facilidade na vida. Tem uma sensação de confiança na vida.
2) ...lá vou eu sentir a vida mais leve, ai, coisa boa. É muito bom a gente poder sentir as coisas mais fáceis. Ai, nossa, tão importante pra mim.	2) O watsu lhe auxilia a ver a vida de forma mais leve e mais fácil, o que é importante para ela.
3) E eu acho que essa coisa de sentir a vida com mais facilidade, com mais leveza, vem da sensação da gente aqui não estar no controle, da gente se soltar e confiar completamente e quanto mais a gente se entrega melhor é. Depois eu fico com a sensação de “deixa estar...”, sabe, assim “não se preocupe tanto, não sofra, relaxe...”.	3) Sente que a entrega e a confiança experimentada durante o watsu fazem com que se sinta mais leve, mais relaxada após a sessão em relação à sua vida.
4) ...sinto que o watsu aumenta minha fé porque depois eu fico sentindo mais confiança em Deus, na vida, sinto mais esperança de que dias melhores já estão chegando.	4) Sente que o watsu aumenta sua fé em Deus e sua esperança em dias melhores.
5) Acho que o watsu me dá uma coisa assim de calma, de paciência e uma coisa de não querer	5) Sente que a confiança experimentada durante o watsu lhe dá mais confiança e leveza

pensar tanto nas coisas, pegar mais leve, do tipo faça sua parte, se entregue para o fluxo do Universo e tudo estará bem, que nem com você, eu penso “se solte, relaxe, se entregue, ela te conduz, está tudo bem, pode confiar”.	na vida, bem como mais calma e mais paciência.
6) E não quero sair dali, do seu colo, digo com o pensamento, não fico buscando coisas pra pensar, o que eu vou fazer, ou que foi que aconteceu antes, eu quero estar ali porque a sensação de ficar na água recebendo watsu é muito boa pra que eu desperdice ela pensando em problemas.	6) Watsu lhe dá vontade de estar presente, de não querer pensar em outras coisas, apenas estar ali, pois a sensação de estar recebendo um watsu é muito boa.
7) Meu corpo fica assim... se solta totalmente na água, fica leve, leve..., tão relaxado e fico depois com a impressão de que essa soltura do corpo influencia na maneira de ver a vida de forma mais leve, como se fosse tudo uma coisa só mesmo.	7) Sente que o relaxamento do corpo sentido no watsu, reflete em sua vida, o que lhe dá sensação de unidade corpo e mente.
8) A gente sempre ouve falar que o corpo influencia nosso estado interior e nossa mente, nossos sentimentos influenciam nosso corpo, mas aqui eu sinto isso, não é uma teoria, sabe. É uma coisa na prática mesmo e por isso tem muito mais valor, não é alguém que me falou, eu sinto em mim.	8) Tem a sensação de ser uma unidade, e considera importante o fato de sentir isso por si própria, na prática e não ser alguém que falou isso pra ela.
9) Então acho que watsu pra mim é entrega, sensação de prazer.	9) Sente o watsu como uma entrega prazerosa.
10) ...de que a vida é preciosa, que cada momento é precioso.	10) Sensação de que a vida é preciosa a cada momento.
11) ...que os problemas não são tão grandes quanto parecem.	11) Sensação de redimensionamento dos problemas, no sentido de ficarem menores.

12) ...que é possível ser feliz e que eu mereço a vida boa.	12) Sensação de que merece ser feliz.
---	---------------------------------------

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Confiança e tranquilidade durante e após a sessão 1. Watsu lhe transmite uma sensação de tranquilidade e confiança de que é capaz de encontrar as soluções para os problemas e a facilidade na vida. Tem uma sensação de confiança na vida.(1) O watsu lhe auxilia a ver a vida de forma mais leve e mais fácil, o que é importante para ela.(2) Sente que a entrega e a confiança experimentada durante o watsu fazem com que se sinta mais leve, mais relaxada após a sessão em relação à sua vida.(3) Sente que a confiança experimentada durante o watsu lhe dão mais confiança e leveza na vida, bem como mais calma e mais paciência.(5) Sensação de redimensionamento dos problemas, no sentido de ficarem menores. (11)	Confiança e tranquilidade durante e após a sessão 1. Sente que a confiança, a tranquilidade, a calma sentida durante a sessão permanecem após a mesma lhe dando a sensação de encontrar mais leveza, mais confiança e mais facilidade na vida.
Aumento da fé e da esperança 2. Sente que o watsu aumenta sua fé em Deus e sua esperança em dias melhores. (4)	Aumento da fé e da esperança 2. Sente que o watsu aumenta sua fé em Deus e sua esperança em dias melhores
Estar presente 3. Watsu lhe dá vontade de estar presente, de não querer pensar em outras coisas, apenas estar ali, pois a sensação de estar recebendo um watsu é muito boa. (6) Sente o watsu como	Estar presente 3. Sente o watsu como uma entrega tão prazerosa que lhe desperta o querer estar totalmente presente.

uma entrega prazerosa. (9) Sensação de que a vida é preciosa a cada momento. (10)	
Unidade 4. Sente que o relaxamento do corpo sentido no watsu, reflete em sua vida, o que lhe dá sensação de unidade corpo e mente.(7) Tem a sensação de ser uma unidade, e considera importante o fato de sentir isso por si própria, na prática, e não ser alguém que falou isso pra ela. (8)	Unidade 4. O watsu lhe permite se perceber como uma unidade.
Permissão para ser feliz 5. Sensação de que merece ser feliz. (13)	Permissão para ser feliz 5. Se permite ser feliz.

Análise ideográfica

Sujeito 7

Sente que a confiança, a tranquilidade, a calma, sentida durante a sessão, permanecem após a mesma, lhe dando a sensação de encontrar mais leveza, mais confiança e mais facilidade na vida. Sente que o watsu aumenta sua fé em Deus e sua esperança em dias melhores, lhe dando a sensação de que pode ser feliz. Para este sujeito, o watsu é uma entrega tão prazerosa, que lhe desperta o querer estar totalmente presente, sentindo-se como uma unidade.

Descrição número 8:

Watsu pra mim é..., ãã... quando eu pratico watsu eu [**1 me sinto mais relaxada, mais tranqüila,**] [**2 consigo dormir melhor à noite**], [**3 consigo, ãã, melhorar meu relacionamento com as pessoas**], [**4 consigo me sentir melhor como pessoa**], não é, [**5 consigo, me parece, crescer mais como ser humano,**] [**6 consigo me libertar mais das dificuldades, ãã, que nos**

rodeiam,] então [7 eu considero uma terapia bastante, ãã, como é que nós podemos dizer, bastante completa, ãã, no sentido do corpo, no sentido, ãã, da mente], então é assim que eu vejo o watsu.

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1)...me sinto mais relaxada, mais tranqüila.	1) Watsu é uma forma de sentir-se mais relaxada e mais tranqüila.
2) ...consigo dormir melhor à noite.	2) Consegue dormir melhor à noite.
3) ...consigo, ãã, melhorar meu relacionamento com as pessoas.	3) Relaciona-se melhor com a pessoas.
4) ...consigo me sentir melhor como pessoa.	4) Sente-se melhor como pessoa.
5) ...consigo, me parece, crescer mais como ser humano.	5) Sente que está crescendo como ser humano.
6) ...consigo me libertar mais das dificuldades, ãã, que nos rodeiam.	6) Consegue libertar-se mais das dificuldades da vida.
7) ...eu considero uma terapia bastante, ãã, como é que nós podemos dizer, bastante completa, ãã, no sentido do corpo, no sentido, ãã, da mente.	7) Considera uma terapia completa, no sentido em que trabalha ao mesmo tempo, tanto o corpo, quanto a mente.

Convergências do discurso	Unidades de significado interpretadas
Relaxamento durante e após a sessão 1. Watsu é uma forma de sentir-se mais relaxada e mais tranqüila. (1) Consegue dormir melhor à noite. (2)	Relaxamento durante e após a sessão 1. Watsu como um recurso para se sentir mais relaxada, mais tranqüila e dormir melhor.
Crescimento e fortalecimento 2. Sente que está crescendo como ser humano.(5) Consegue libertar-se mais das dificuldades da vida.(6)	Crescimento e fortalecimento 2. Ao fazer watsu sente que está crescendo como ser humano e que está mais apta para lidar com a vida.
Auto-aceitação e capacidade de relacionamento 3. Sente-se melhor como pessoa. (4)	Auto-aceitação e capacidade de relacionamento 3. O watsu lhe dá a sensação de sentir-se

Relaciona-se melhor com a pessoas. (3)	melhor como pessoa e de estar se relacionando melhor com as demais pessoas.
Unidade corpo/mente 4. Considera uma terapia completa no sentido em que trabalha ao mesmo tempo, tanto o corpo, quanto a mente.(7)	Unidade corpo/mente 4. O watsu é uma terapia que lhe dá a sensação de unidade entre corpo e mente.

Análise Ideográfica

Sujeito 8

Para este sujeito o watsu é uma terapia que o faz sentir-se mais relaxado e mais tranquilo, conseguindo, não só dormir melhor à noite, como também sentir-se melhor consigo mesmo, mais apto a lidar com as dificuldades da vida e a relacionar-se com as pessoas. Esta terapia também lhe dá a sensação de unidade, na medida em que trabalha corpo e mente ao mesmo tempo.

Descrição número 9:

É, bom, [1 eu acho que o watsu ele te dá uma sensação de como se você..., é, primeiro como se você e a pessoa que tá te fazendo fossem uma coisa só, não parece que são duas pessoas.] E, [2 eu acho que ele é um trabalho que te faz também você se sentir uma coisa só, o seu corpo, a sua energia, a sua mente, uma coisa só, ao mesmo tempo], e [3 você toma consciência do seu corpo], então, até aquela hora que você tocou nas costas uma hora, desse lado eu senti uma negócio, desse lado eu senti menos, mas senti que fise aqui no meu dedo, fez um choque. Então assim, [4 você acaba percebendo onde que tá no seu corpo as partes que tão mais tensas, mais dura, mas de uma maneira diferente, parece, eu acho, que o watsu ele te dá, parece que o seu corpo, você, né, não seu corpo, mas você, né, tá sendo tratado de uma outra maneira, é como se fosse uma energia mesmo], chega uma hora, [5 eu me sinto muito como se a água chega uma hora que ela não parece mais água, ela parece uma brisa assim, tocando, né]. [6 E a tua mente, ela fica completamente é..., às vezes apagada, assim, uma

coisa como se você tivesse... ãã, completamente relaxada, um relaxamento profundo, ao mesmo tempo que você tá relaxado você tá percebendo tudo o que tá acontecendo com você, com teu corpo, com seus sentimentos, como é que você tá], e... [7 dá uma calma assim, uma paz, dá uma tranqüilidade, a energia muda mesmo, você vem de um jeito, e parece que acaba aquela agitação, aquela coisa]. E [8 eu acho que você tem que confiar mesmo na pessoa que tá te fazendo, né, porque em nenhum momento, eu pelo menos não senti, que eu fosse cair, me afogar, nem nada, mas tem que tê, né?] E... [9 e tem horas que realmente parece que você não tem osso, eu não me sinto, eu me sinto água, parece que não tem osso, não tem o corpo, né], e [10 tem horas que eu me sinto parecendo uma criança mesmo, sendo embalada assim, é uma coisa de muita... eu sinto né, na hora em que você tá fazendo, de muito carinho, de muita ternura assim, uma coisa bem maternal até, bem de cuidado com o ser humano, de não só com o corpo, mas com o ser humano, com as sensações, com o que tá sendo feito]. E [11 eu acho também assim que ele também é uma forma, o watsu, além de ser um trabalho corporal, é uma forma de meditação e acho que ele te leva à meditação profunda muito mais rápido], porque você tem horas que até vem imagens na cabeça, vem imagens, vem cenas de algumas coisas, né, e, até ã..., cenas das sensações que você tá tendo, então por exemplo [12 eu me sentia como se eu tivesse no alto de uma montanha, com um vento assim bem suave batendo], até realmente sensações de familiar que vem na sua cabeça, de pessoas da sua família na hora aparece assim, vem aquela imagem da pessoa na sua cabeça, sensações de você mesmo, às vezes parece que você se sente, eu [13 às vezes me sinto pequena, como uma criança, aí tem horas que eu me sinto esticada, grande, maior]. [14 Então eu acho que te leva a um relaxamento profundo ao mesmo tempo que você tá trabalhando com todo o seu corpo, acho que não tem uma parte que fica sem ser mexida, esticada, tocada, e aí então ao mesmo tempo que você tá super relaxada, você tá sentindo todo o seu corpo sendo trabalhado, e acho que é um trabalho que acaba englobando tudo], né, e [15 acho que assim que a água é um fator importante, né, que te induz eu acho, mais rápido até a esse estado, porque você tem toda essa sensação de tá nela, ela é suave, dela te tocar, então isso eu acho que ajuda a te induzir mais rápido a esse relaxamento.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) eu acho que o watsu ele te dá uma sensação	1) Watsu lhe dá a sensação de unidade com o

de como se você..., é, primeiro como se você e a pessoa que tá te fazendo fossem uma coisa só, não parece que são duas pessoas.	terapeuta.
2) ...eu acho que ele é um trabalho que te faz também você se sentir uma coisa só, o seu corpo, a sua energia, a sua mente, uma coisa só, ao mesmo tempo.	2) Watsu lhe dá a sensação de unidade entre seu corpo e sua mente.
3) ...você toma consciência do seu corpo.	3) Watsu como uma forma de aumentar a consciência corporal.
4) ...você acaba percebendo onde que tá no seu corpo as partes que tão mais tensas, mais dura, mas de uma maneira diferente, parece, eu acho, que o watsu ele te dá, parece que o seu corpo, você, né, não seu corpo, mas você, né, tá sendo tratado de uma outra maneira, é como se fosse uma energia mesmo,	4) Watsu é uma maneira diferente de tomar consciência do corpo, pois não só ele (o corpo), como a pessoa toda é tratada como se fosse uma energia.
5) ...eu me sinto muito como se a água chega uma hora que ela não parece mais água, ela parece uma brisa assim, tocando, né.	5) Sente a água como se ela fosse uma brisa.
6) E a tua mente, ela fica completamente é..., às vezes apagada, assim, uma coisa como se você tivesse... ãã, completamente relaxada, um relaxamento profundo, ao mesmo tempo que você tá relaxado você tá percebendo tudo o que tá acontecendo com você, com teu corpo, com seus sentimentos, como é que você tá.	6) Sente-se completamente relaxada, ao mesmo tempo em que percebe tudo o que está acontecendo com seu corpo e com seu interior.
7) ...dá uma calma assim, uma paz, dá uma tranquilidade, a energia muda mesmo, você vem de um jeito, e parece que acaba aquela agitação, aquela coisa.	7) Watsu como uma forma de se equilibrar, sentir-se mais calma, mais tranqüila, menos agitada, mais em paz.
8) ...eu acho que você tem que confiar mesmo	8) Sente que a confiança no terapeuta é

na pessoa que tá te fazendo, né, porque em nenhum momento, eu pelo menos não senti, que eu fosse cair, me afogar, nem nada, mas tem que tê, né.	importante no watsu.
9) ...e tem horas que realmente parece que você não tem osso, eu não me sinto, eu me sinto água, parece que não tem osso, não tem o corpo, né.	9) Em alguns momentos se sente água, como se não tivesse corpo, não tivesse osso.
10) ...tem horas que eu me sinto parecendo uma criança mesmo, sendo embalada assim, é uma coisa de muita... eu sinto né, na hora em que você tá fazendo, de muito carinho, de muita ternura assim, uma coisa bem maternal até, bem de cuidado com o ser humano, de não só com o corpo, mas com o ser humano, com as sensações, com o que tá sendo feito.	10) Em alguns momentos sente-se como uma criança sendo embalada e cuidada com carinho, não só seu corpo, mas seu ser total.
11) ...eu acho também assim que ele também é uma forma, o watsu, além de ser um trabalho corporal, é uma forma de meditação e acho que ele te leva à meditação profunda muito mais rápido.	11) Watsu, além de ser um trabalho corporal, é uma forma de meditação, que leva à meditação profunda de uma maneira rápida.
12) ...eu me sentia como se eu tivesse no alto de uma montanha, com um vento assim bem suave batendo.	12) Sensação de estar no alto de uma montanha com um vento bem suave batendo.
13) ...às vezes me sinto pequena, como uma criança, aí tem horas que eu me sinto esticada, grande, maior.	13) Em alguns momentos se sente pequena como uma criança e em alguns momentos se sente grande, esticada, maior.
14) Então eu acho que te leva a um relaxamento profundo ao mesmo tempo que você tá trabalhando com todo o seu corpo, acho que não tem uma parte que fica sem ser	14) Sente que o watsu trabalha profundamente tanto o corpo quanto a mente, na medida em que sente um relaxamento profundo, ao mesmo tempo que sente o corpo todo sendo

mexida, esticada, tocada, e aí então ao mesmo tempo que você tá super relaxada, você tá sentindo todo o seu corpo sendo trabalhado, e acho que é um trabalho que acaba englobando tudo.	trabalhado, tocado, mexido. Por isso, considera um trabalho que engloba tudo.
15) ...acho que assim que a água é um fator importante, né, que te induz eu acho, mais rápido até a esse estado, porque você tem toda essa sensação de tá nela, ela é suave, dela te tocar, então isso eu acho que ajuda a te induzir mais rápido a esse relaxamento.	15) Sente que o contato com a água é um elemento importante que amplia e induz mais rápido ao relaxamento.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Unidade com o terapeuta 1. Watsu lhe dá a sensação de unidade com o terapeuta.(1) Sente que a confiança no terapeuta é importante no watsu.(8)	Unidade com o terapeuta 1. Tem a sensação de unidade com o terapeuta, sendo que para isso considera necessário sentir confiança no mesmo.
Unidade corpo/mente. 2. Watsu lhe dá a sensação de unidade entre seu corpo e sua mente.(2) Sente que o watsu trabalha profundamente tanto o corpo quanto a mente, na medida em que sente um relaxamento profundo, ao mesmo tempo que sente o corpo todo sendo trabalhado, tocado, mexido. Por isso, considera um trabalho que engloba tudo. (14)	Unidade corpo/mente 2. Tem a sensação de unidade entre seu corpo e sua mente, pois sente que o watsu trabalha profundamente tanto um quanto o outro.
Consciência corporal 3. Watsu como uma forma de aumentar a consciência corporal.(3) Watsu é uma maneira	Consciência corporal 3. Uma maneira diferente de ampliar a consciência corporal.

diferente de tomar consciência do corpo, pois não só ele (o corpo), como a pessoa toda é tratada como se fosse uma energia.(4)	
Relaxamento na água 4. Sente a água como se ela fosse uma brisa.(5) Em alguns momentos se sente água, como se não tivesse corpo, não tivesse osso.(9) Sente que o contato com a água é um elemento importante que amplia e induz mais rápido ao relaxamento.(15)	Relaxamento na água 4. Sente um relaxamento profundo, sendo que para isso considera a água como um fator importante.
Relaxamento e consciência ao mesmo tempo 5. Sente-se completamente relaxada, ao mesmo tempo em que percebe tudo o que está acontecendo com seu corpo e com seu interior.(6)	Relaxamento e consciência ao mesmo tempo 5. Sente-se completamente relaxada ao mesmo tempo em que percebe tudo o que está acontecendo com seu corpo e com seu interior.
Equilíbrio, calma, paz, tranqüilidade 6. Watsu como uma forma de se equilibrar, sentir-se mais calma, mais tranqüila, menos agitada, mais em paz.(7) Watsu, além de ser um trabalho corporal, é uma forma de meditação, que leva à meditação profunda de uma maneira rápida.(11) Sensação de estar no alto de uma montanha com um vento bem suave batendo.(12)	Equilíbrio, calma, paz, tranqüilidade 6. Watsu como uma forma de meditação para alcançar equilíbrio, calma, paz e tranqüilidade.
Expansão e recolhimento 7. Em alguns momentos sente-se como uma criança sendo embalada e cuidada com carinho, não só seu corpo, mas seu ser total.(10) Em alguns momentos se sente pequena como uma criança e, em alguns momentos, se sente grande, esticada,	Expansão e recolhimento 7. Sensação de alternância entre expansão e recolhimento, ora como uma criança sendo embalada e cuidada, ora grande, em expansão.

maior.(13)	
------------	--

Análise ideográfica

Sujeito 9

Para este sujeito o watsu é uma forma de meditação profunda, na qual ele alcança equilíbrio, calma, paz e tranquilidade. Sente que o watsu trabalha profundamente o corpo e a mente, dando a sensação de unidade entre ambos, sente também uma sensação de unidade com o terapeuta, na medida em que confia nele. Sente-se completamente relaxada ao mesmo tempo em que percebe tudo o que está acontecendo com seu corpo, e com seu interior, considerando o watsu como uma forma diferente de ampliar a consciência corporal. Os movimentos lhe dão a sensação de alternância entre expansão e recolhimento, sentindo-se ora como uma criança, bem embalada e cuidada, e ora grande, maior, em expansão.

Descrição número 10:

[1 Eu acho o watsu um trabalho, assim, completo, porque além da parte terapêutica, tem a parte de alongamento tudo, tem a parte psicológica também], [2 eu comecei a ficar mais calmo com esse trabalho]. [3 Acho que a tranquilidade da água, do ambiente em si com a música, os movimentos, traz uma certa tranquilidade que a gente consegue levar isso daí depois pra fora também.] [4 Eu senti bastante isso daí principalmente como porque eu venho fazer esse trabalho aqui à noite, eu consigo dormir bem mais tranquilo que num dia normal. E nos outros dias também eu tenho dormido melhor, [5 me sinto mais relaxado, menos ansiedade no geral]. [6 Então isso serve também para você descarregar aquelas energias negativas que você pegou durante o dia. Você pega aquela energia negativa, o dia em que você foi mal no trabalho, alguma coisa que te contraria, né, na água em si parece que a energia vai descarregando, tá, como se fosse um catalizador que descarregasse isso daí e renovasse com energia mais positiva. Eu sinto isso daí.] [7 Nas primeiras vezes que eu fiz o trabalho, tá, eu tive aquela sensação muito forte, muito forte, né, daquela vida intrauterina.

Não sei se a gente consegue lembrar disso daí ou não, mas foi uma sensação muito forte, os movimentos, a sensação da água em si envolvendo todo o corpo, parece que é uma proteção, de conforto, que depois eu fiquei lembrando um tempo.] [8 Com o passar do trabalho a gente vai acompanhando, procura ir mentalizando o que você vai fazendo, com os olhos fechados consegue sentir os movimentos, cada vez dá pra ir sentindo mais. Eu tento me concentrar bastante nas partes que estão sendo trabalhadas naquele momento. Se tiver trabalhando mais o braço, procuro me concentrar mais no braço, consigo sentir aquele movimento]. [9 Então a parte terapêutica, além do alongamento, que é uma coisa que eu, né, clinicamente preciso, meu corpo está muito melhor, né, sem dores, tá, tem esse outro lado que eu te falei a nível da tranquilidade, inclusive a ansiedade diminuiu, aquela tensão que eu sentia principalmente na parte cervical diminuiu bastante ultimamente, tem melhorado bastante, a tensão que eu sentia geral, pra dormir tudo, melhorou muito, contribuiu pelo efeito desse trabalho, além da terapia que eu faço fora, acho que o mais forte começou quando eu comecei trabalhar com isso daqui, porque aqui trabalha tudo ao mesmo tempo, o lado do alongamento e o lado da tranquilidade, né.]

Unidades de significado	Redução fenomenológica
1) Eu acho o watsu um trabalho, assim, completo, porque além da parte terapêutica, tem a parte de alongamento tudo, tem a parte psicológica também.	1) Considera o watsu um trabalho completo, na medida em que lida tanto com a parte de alongamento, quanto com a parte terapêutica, psicológica.
2) ...eu comecei a ficar mais calmo com esse trabalho.	2) Sente-se mais calmo com esse trabalho.
3) Acho que a tranquilidade da água, do ambiente em si com a música, os movimentos, traz uma certa tranquilidade que a gente consegue levar isso daí depois pra fora também.	3) O ambiente da sessão, a água, a música, os movimentos, lhe trazem uma tranquilidade que permanece com ele após a sessão.
4) Eu senti bastante isso daí principalmente como porque eu venho fazer esse trabalho aqui à noite, eu consigo dormir bem mais tranquilo	4) O watsu como uma forma de dormir melhor à noite.

que num dia normal. E nos outros dias também eu tenho dormido melhor.	
5) ...me sinto mais relaxado, menos ansiedade no geral.	5) Watsu como uma maneira de diminuir a ansiedade, de ficar mais relaxado.
6) Então isso serve também para você descarregar aquelas energias negativas que você pegou durante o dia. Você pega aquela energia negativa, o dia em que você foi mal no trabalho, alguma coisa que te contraria, né, na água em si parece que a energia vai descarregando, tá, como se fosse um catalizador que descarregasse isso daí e renovasse com energia mais positiva. Eu sinto isso daí.	6) Sente o watsu como uma maneira de descarregar as energias negativas e recarregar com energia positiva.
7) Nas primeiras vezes que eu fiz o trabalho, tá, eu tive aquela sensação muito forte, muito forte, né, daquela vida intrauterina. Não sei se a gente consegue lembrar disso daí ou não, mas foi uma sensação muito forte, os movimentos, a sensação da água em si envolvendo todo o corpo, parece que é uma proteção, um conforto, que depois eu fiquei lembrando um tempo.	7) Nas primeiras sessões teve a sensação muito forte de estar relembrando a vida intra-uterina, os movimentos, a sensação da água envolvendo o corpo, lhe trouxe no momento e algum tempo depois, uma sensação de conforto e proteção.
8) Com o passar do trabalho a gente vai acompanhando, procura ir mentalizando o que você vai fazendo, com os olhos fechados consegue sentir os movimentos, cada vez dá pra ir sentindo mais. Eu tento me concentrar bastante nas partes que estão sendo trabalhadas naquele momento. Se tiver trabalhando mais o braço, procuro me concentrar mais no braço,	8) Watsu como uma forma de ir ampliando a percepção e a consciência do corpo, através da concentração.

consigo sentir aquele movimento.	
9) Então a parte terapêutica, além do alongamento, que é uma coisa que eu, né, clinicamente preciso, meu corpo está muito melhor, né, sem dores, tá, tem esse outro lado que eu te falei a nível da tranquilidade, inclusive a ansiedade diminuiu, aquela tensão que eu sentia principalmente na parte cervical diminuiu bastante ultimamente, tem melhorado bastante, a tensão que eu sentia geral, pra dormir tudo, melhorou muito, contribuiu pelo efeito desse trabalho, além da terapia que eu faço fora, acho que o mais forte começou quando eu comecei trabalhar com isso daqui, porque aqui trabalha tudo ao mesmo tempo, o lado do alongamento e o lado da tranquilidade, né.	9) Considera o que o watsu contribui para melhora da saúde tanto física, quanto emocional, diminuindo não só as dores no corpo, como também a ansiedade, trazendo mais tranquilidade e facilitando o sono.

Convergências no discurso	Unidades de significado interpretadas
Unidade corpo-mente 1. Considera o watsu um trabalho completo, na medida em que lida tanto com a parte de alongamento, quanto com a parte terapêutica, psicológica.(1)	Unidade corpo-mente 1. Watsu é uma forma de diminuir a tensão do corpo e da mente ao mesmo tempo.
Equilíbrio e calma durante e após a sessão 2. Sente-se mais calmo com esse trabalho.(2) O ambiente da sessão, a água, a música, os movimentos, lhe trazem uma tranquilidade que permanece com ele após a sessão.(3) O watsu como uma forma de dormir melhor à noite.(4) Watsu como uma maneira de diminuir a	Equilíbrio e calma durante e após a sessão 2. Watsu é uma forma de equilibrar a própria energia, sentir-se mais calmo e mais tranqüilo, tanto para dormir quanto em seu dia a dia.

ansiedade, de ficar mais relaxado.(5) Sente o watsu como uma maneira de descarregar as energias negativas e recarregar com energia positiva.(6) Considera que o watsu contribui para melhora da saúde tanto física, quanto emocional, diminuindo não só as dores no corpo, como também a ansiedade, trazendo mais tranquilidade e facilitando o sono.(9)	
Vida intra-uterina 3. Nas primeiras sessões teve a sensação muito forte de estar relembrando a vida intra-uterina, os movimentos, a sensação da água envolvendo o corpo, lhe trouxe no momento e algum tempo depois, uma sensação de conforto e proteção.(7)	Vida intra-uterina 3. Durante algumas sessões teve a sensação de estar relembrando a vida intra-uterina, o que lhe trouxe no momento e algum tempo depois uma sensação de conforto e proteção.
Consciência corporal 4. Watsu como uma forma de ir ampliando a percepção e a consciência do corpo, através da concentração.(8)	Consciência corporal 4. Sentiu que o watsu ampliou sua percepção e consciência corporal.

Análise ideográfica

Sujeito 10

Para esse sujeito o watsu é uma forma de diminuir a tensão do corpo e da mente ao mesmo tempo, sendo também uma forma de ampliar a percepção corporal, equilibrar a própria energia, sentir-se mais calmo e mais tranquilo, tanto para dormir quanto em seu dia a dia. Em algumas sessões teve a sensação de estar relembrando a vida intra-uterina, o que lhe trouxe no momento, e algum tempo depois, uma sensação de conforto e proteção.

Apresentação do quadro de análise nomotética

→ Na sua horizontalidade estão os 10 discursos ou descrições dos 10 sujeitos expostos em algarismos arábicos do número 1 ao número 10.

→ Na sua verticalidade estão as categorias às quais chegamos escritas em letras maiúsculas (ex: **ENTREGA**), abaixo de cada categoria, em algarismos arábicos numa série ordinal, estão as unidades de significado extraídas das descrições ou discursos analisados (ex: Watsu lhe dá a maior sensação de entrega que já teve, a ponto de perder o medo e deixar algo maior a conduzir.)

→ Logo após cada unidades de significado interpretada, coloca-se entre parênteses o número do discurso e a unidade de significado interpretada que aparece no mesmo (ex: D6.1 – discurso ou descrição 6 e unidade de significado 1)

→ O “X” está indicando o ponto de intersecção do número da descrição ou discurso que está na linha vertical; além de também permitir observar quantos discursos falaram sobre a mesma unidade.

crescendo como ser humano e que está mais apta para lidar com a vida. (D8.2)								X			1
AUTO-ACEITAÇÃO E CAPACIDADE DE RELACIONAMENTO 27. O watsu lhe dá a sensação de sentir-se melhor como pessoa e de estar se relacionando melhor com as demais pessoas. (D8.3)								X			1
RELAXA E DESPERTA AO MESMO TEMPO 28. Acha que o watsu é um trabalho que relaxa muito ao mesmo tempo que amplia os sentidos, aumentando a sensibilidade tanto para o que está acontecendo no corpo quanto como com o que está acontecendo na mente, ampliando a sensibilidade e a introspecção.(D3.1) 29. Gosta da sensação de poder se entregar sem perder a consciência do que está acontecendo com ela. (D1.3) 30. Sente-se completamente relaxada ao	X		X								

44. Considera a leveza, o relaxamento, a confiança conseguidos durante o watsu como uma possibilidade de entrar em contato consigo mesma e ampliar o seu auto-conhecimento de uma forma amorosa. O que lhe dá também uma sensação de renascimento. (D2.3)		X								1
PERMISSÃO PARA SER FELIZ 45. Se permite ser feliz. (D7.5)						X				1

CAPÍTULO IV

“No amor, não existe uma identidade pura porque ele envolve dois, que, no entanto, se tornam um. Eis o grande mistério.” Padre Bede Griffiths

CAPÍTULO IV: Um olhar sobre os dados

Entrega; sensação de estar voando; estar presente; unidade corpo/mente; unidade com o terapeuta; a água no trabalho; vida intra-uterina; alongamento sem dor; expansão e recolhimento; reelaborações de situações da vida; relaxamento durante e após a sessão; leveza durante e depois da sessão; equilíbrio e calma durante e após a sessão; liberdade interior e na vida; confiança e tranqüilidade durante e após a sessão; aumento da fé e da esperança; crescimento e fortalecimento; auto-aceitação e capacidade de relacionamento; paz interior; equilíbrio, calma, paz, tranqüilidade; um trabalho de amor; contato leve e profundo consigo mesma; permissão para ser feliz; relaxa e desperta ao mesmo tempo; consciência corporal.

As categorias são realmente muitas, mas, no entanto, várias delas são bem parecidas em seu sentido, pois, o que um sujeito chama de “paz interior”, pode não ser muito diferente do que outro chama de “permissão para ser feliz”, e o que um sujeito chama de “reelaborações de situações da vida”, pode ser bem parecido com o que outro chama de “crescimento e fortalecimento”.

Toda essa diversidade de expressões reveladas nas categorias já vem anunciando a complexidade do fenômeno estudado, pois mostra uma singularidade dos sujeitos entrevistados em responderem objetivamente à pergunta feita: “*o que é watsu para você?*”. Como já havíamos colocado na apresentação dos dados, nesta pesquisa encontramos pessoas ocidentais, acostumadas e condicionadas a todo um pensamento dualista da realidade e da vida, falando sobre uma sensação de unidade e de inter-relação entre as coisas.

Talvez por isso é que nos deparamos com respostas do tipo “...quando eu pratico watsu consigo melhorar meu relacionamento com as pessoas” (D8)⁷. Por que essa relação? Como um trabalho corporal, individual, sem palavras, pode estar influenciando de modo tão direto e explícito (na avaliação do próprio sujeito) seus relacionamentos?

Uma resposta possível é que este fato esteja nos mostrando que os fenômenos humanos não são tão desvinculados e desarticulados uns dos outros, como muitas vezes somos induzidos a pensar.

Em função disso, selecionamos todas as partes das respostas, que, a nosso ver, falavam sobre o que o sujeito considera que é watsu para ele, ou seja, sempre que ele respondeu à

⁷ Depoimento do sujeito número 8.

pergunta feita, mesmo que de forma subjetiva e/ou indireta. Na medida em que consideramos a dificuldade que os sujeitos tiveram em responder objetivamente à pergunta feita, já como um dado para nós sobre o que é watsu.

Talvez as categorias da análise sejam tão diversas, pela dificuldade que existe em exprimir o que é na verdade algo inexprimível, em expressar em palavras, algo que é, com certeza, mais sentido do que tematizado. Como exprimir uma sensação de conforto e bem estar intenso consigo mesmo e com a vida? Como expressar a sensação de unidade? Ou simplesmente o desejo de estar absolutamente presente no aqui e agora? Ou ainda o redimensionamento dos problemas, que deixam de ser tão grandes como pareciam?

Infelizmente, essas são vivências não muito frequentes em nosso dia a dia, e menos frequentes ainda, de serem colocadas em palavras, daí a diversidade de formas de expressão, ou de sensações. Pois isto tudo está mais perto de serem descrições de intuições do que de racionalizações.

Ao mesmo tempo, apesar desta diversidade, todos os sujeitos estão falando de sensações muito semelhantes, que são sensações de entrega, de harmonia, de sentir-se protegido, seguro, relaxado, mais tranquilo.

Diante de um quadro como esse, fizemos a leitura dos dados desta análise nomotética, subdividindo-a em duas grandes categorias, sendo que estas se interpõem e se complementam: 1) **a sensação de entrega no momento da sessão;** 2) **o que se leva para depois da sessão.**

Chegamos a estas duas grandes categorias, pois, os depoimentos destes sujeitos nos remeteram a uma reflexão a respeito de subjetividades e contextos de nossa moderna sociedade ocidental de consumo, sendo que ambas são intimamente conectadas, na medida em que se refletem mutuamente.

A situação exterior, ou seja, as condições de vida oferecidas pela nossa sociedade, influem na situação interior dos indivíduos desta mesma sociedade, da mesma forma, o macrocosmo reflete-se constantemente no microcosmo, influenciando-o, moldando-o, formando e transformando-o.

Ao analisar o resultado de nossa pesquisa sobre “o que é watsu?”, percebemos, portanto, que o watsu é um fenômeno passível de muitas leituras e conceituações, pois é algo de definição subjetiva, sendo, em vista disso, muito particular sua descrição. Nesta pesquisa visamos

didaticamente fazer um recorte fenomenológico com objetivo de fazer ciência, mas sabendo que não esgotaremos o tema.

Discorreremos, então, sobre o que nos chamou a atenção nos discursos desses sujeitos, não pretendendo com isso definir ou fechar nenhuma resposta sobre nossa questão interrogadora, mas criar um conceito reflexivo e dinâmico.

Ao refletir sobre o quadro de análise nomotética, podemos perceber que todos os sujeitos, de uma forma ou de outra, falaram sobre sensações que tiveram durante o momento da sessão propriamente dito, e também pudemos perceber que dos 10 sujeitos entrevistados, 8 falaram sobre sensações que tiveram após a sessão, que os próprios sujeitos relacionaram com o watsu. E, por isso, chegamos às duas grandes categorias citadas anteriormente, que possuem interconexões.

Entrega

Esta categoria apareceu de forma explícita em 3 depoimentos e de forma implícita em muitos outros momentos dos depoimentos, que diziam, de alguma maneira, que fazer watsu é sair do controle. Acreditamos que isso tenha chamado a atenção de diversos sujeitos, por ser uma situação inversa à imagem que é passada como ideal para a vida das pessoas em nossa sociedade.

Somos sempre estimulados a acreditar que devemos estar no controle absoluto das situações. O que pode ter consequências positivas, quando a pessoa consegue perseguir seus ideais, fazer escolhas e assumir suas escolhas, mas também pode ter consequências negativas, quando não são conscientes as escolhas e a pessoa quer dominar todas as variáveis, quer ter controle absoluto, ficando rígido nas suas “verdades imutáveis” que não suportam frustrações.

Concordamos que é positivo uma pessoa procurar conhecer seus desejos, e mais positivo ainda, quando busca conseguir encontrar condições de lutar por seus interesses. O que queremos ressaltar é que o homem é maior do que consegue conhecer de si, pois existe o inconsciente. (Para este trabalho consideramos suficiente conceituar o inconsciente como tudo o que o homem não conhece de si mesmo, incluindo o que aprendeu e não tem consciência que sabe, o que reprimiu, isto é, não quer lembrar, o conhecimento da espécie que lhe é transmitido geneticamente, bem como a herança familiar).

Consideramos que o potencial terapêutico do watsu acontece num nível inconsciente como uma comunicação entre o estímulo desencadeado pelo meio⁸ e alguma instância do inconsciente que resulta em cura de um conflito.⁹

Vemos como corajosa a postura fenomenológica que reconhece o não saber, o homem como vir a ser, e que, portanto, não consegue controlar todas as variáveis. Assim, saindo da postura rígida e assumindo a atitude fenomenológica que coloca o homem como um ser, sendo, ele se abre para o construir no aqui e agora. Através do reconhecimento das influências mútuas, as verdades se renovam sempre.

O sujeito pesquisado (D6) expressou sua vivência de construção da realidade durante suas sessões de watsu assim: watsu pra mim é *“você se entregar mesmo, como uma criança se entrega, sabe?, como... como se entregar pra Deus mesmo, você se..., você deixa de ser você, você ser alguma coisa maior que te dirige, te conduz.”* (D6)

A sensação de entrega, de sair do controle, de permitir que algo o conduza chamou a atenção de todos os sujeitos da pesquisa e está em sintonia com os princípios zen budistas, escola da qual se originou este trabalho, como vimos no capítulo I e, a nosso ver, constitui a principal tônica dos depoimentos. Nesta pesquisa verificamos coerência entre os depoimentos colhidos e os princípios filosóficos do watsu, nascidos do zen.

Segundo o zen, o que obstrui o caminho é a vontade demasiadamente ativa. Em contra partida, no ocidente, o que se acredita, é que se algo não for feito pela gente mesmo, ou em outras palavras, se algo não for meticulosamente planejado por nossa mente racional, aquilo não dará resultado. Essa atitude é que pode levar ao orgulho pelos feitos bem realizados, assim como conflitos por frustrações pelos não sucessos, o que, em ambos os casos, gera sofrimento.

No livro a Arte Cavalheiresca do Arqueiro Zen, onde um professor alemão de filosofia se dispõe a aprender com um mestre zen a arte do arco e flecha, isso fica bem claro. Depois de inúmeras tentativas frustradas de acerto da flecha no alvo, o referido professor finalmente consegue acertar uma, e faz o seguinte depoimento:

⁸ Considerando meio o vínculo com o profissional, o contato com a água, o ambiente da sessão, enfim o contexto do aqui/agora que a pessoa está vivendo.

⁹ O fenômeno terapêutico do watsu no nível inconsciente ainda necessita maiores aprofundamentos, devendo ser objeto de estudo em pesquisa futura.

“... se eu desse o menor sinal de orgulho, o mestre me repreendia com inusitada rudez. O que se passa com o senhor? Já sabe que não se deve envergonhar pelos tiros errados. Da mesma maneira não deve felicitar-se pelos que se realizam plenamente. O senhor precisa libertar-se desse flutuar entre o prazer e o desprazer. Precisa aprender a sobrepor-se a ele com descontraída imparcialidade, alegrando-se como se outra pessoa tivesse feito aqueles disparos. Isso também tem que ser praticado incansavelmente pois o senhor não imagina a importância que tem.” (Herrigel, 1975: 74).

Ou quando esse mesmo mestre acertou uma flecha de olhos vendados, bem no meio do alvo e, em seguida, acertou outra flecha que partiu a primeira em dois pedaços iguais, ele disse: *“em todo caso, sei que o mérito desse tiro não me pertence: algo atirou e algo acertou. Inclínemo-nos diante de nossa meta como se estivéssemos diante de Buda.”* (Herrigel, 1975: 72).

Para nós, atingir um alvo deixando que **algo** aja por nós, parece uma coisa até absurda, já que tal feito, para nós, parece depender inteiramente de nossa capacidade lógica, entretanto, é o que diz um dos principais provérbios zen: *“só encontrará a sua vida aquele que a perdeu.”* (Herrigel, 1975: 5).

Segundo esta abordagem, o desapego em relação ao próprio ego é o que nos permite inclusive aprender alguma coisa, como nos ensina o Mestre Zen Shunryu Suzuki-Roshi:

“Nossa mente original é “mente de principiante”, na realidade uma mente vazia e pronta. Se nossa mente está vazia, ela está pronta para qualquer coisa; está aberta para todas as coisas. Na mente do principiante há muitas possibilidades; na do entendido há poucas... Na mente do principiante não há pensamento, “eu realizei alguma coisa”. Todos os pensamentos egocêntricos limitam a nossa mente vasta. Quando não temos nenhum pensamento de conquista, nenhum pensamento do ego, somos verdadeiros principiantes. Então podemos realmente aprender alguma coisa.” (Suzuki-Roshi citado por Arroyo, 1975: 32-33).

Bem, os sujeitos pesquisados em alguns momentos dos depoimentos relataram vivências na direção desta postura de não-controle, de se deixar estar na entrega voluntária e, por escolha ativa dos próprios sujeitos, terão vivido um momento fenomenológico do aqui e agora ou, na linguagem zen, experienciado a mente de principiante.

Sensação de estar voando

Esta segunda categoria diz respeito indiretamente à primeira, pois expressa um prazer sentido pelos sujeitos durante o trabalho: *“é engraçado que às vezes eu tenho a impressão que eu tô no ar assim, voando mesmo”* (D3). Essa forma de descrever a sensação de prazer e de soltura corporal e emocional como estar voando, revela um desejo de liberdade realizado, porquanto é muito simbólica essa imagem de voar para o ser humano, algo almejado por toda a humanidade, um símbolo freqüente na mitologia pessoal e na coletiva, considerando que *“...o mito é o sonho público e o sonho é o mito privado.”* (Campbell, 1990: 42).

Estar presente

“Então acho que watsu pra mim é entrega, sensação de prazer, de que a vida é preciosa, que cada momento é precioso(...).” (D7) Nesta descrição vemos a associação de estar presente com o prazer da entrega, e ainda neste outro trecho do depoimento *“e não quero sair dali, do seu colo, digo com o pensamento, não fico buscando coisas pra pensar, o que eu vou fazer, ou que foi que aconteceu antes, eu quero estar ali porque a sensação de ficar na água recebendo watsu é muito boa pra que eu desperdice ela pensando em problemas”*, o sujeito D7 fez sua escolha de vivenciar estar no aqui-agora em detrimento do desejo de controlar o futuro (resolver problemas durante a sessão de watsu).

Algumas pessoas que se distanciaram mais desta postura de estar no presente podem estar presas em conflitos residuais que as mantêm com a atenção no passado ou em conflitos virtuais que as colocam no esforço de controle do futuro.

O passado é a história que ensina, portanto fonte de aprendizagem. Não podemos viver no passado, alimentar o presente com o passado como se fosse possível mudá-lo. Podemos é aprender com o passado para nos transformar, é o processo de maturidade, lidar bem com sua própria história. E o futuro ainda não chegou, podemos até pensar nele, imaginar algo para ele, mas igualmente não podemos nos alimentar dele.

As experiências vividas e os projetos do futuro influem no presente, mas segundo o zen e a fenomenologia o tempo presente é maior e sofre outras influências também.

O tempo é assim como o ar, só podemos respirar no presente, a ar de ontem não existe mais e o ar de amanhã ainda não existe para nós. Não é possível estocar ar dentro de nós. Assim é o tempo e a vida, só podemos viver o momento presente.

Mesmo nossos planos para o futuro, só têm sentido, se projetados com base na realidade presente, partindo do que já temos e buscando meios atuais de conquistar algo a mais.

Apesar da simplicidade destes pensamentos, não estamos acostumados com estas idéias e, para muitos, isto tudo pode soar como simplório demais. Às vezes somos induzidos a pensar que o presente é o menos importante dos momentos, mas consideramos o mais importante, pois, como dissemos, é o único que existe. O passado, o ontem, quando ele existiu, ele foi hoje e o amanhã, quando passar a existir, será hoje também. cremos que poder perceber isso é de uma importância fundamental para nossas vidas.

No ocidente, somos condicionados desde o nosso nascimento a nos direcionar para os nossos objetivos, e, além disso, criar mecanismos de controle que muitas vezes nos impedem de apreciar também o caminho. Nós estamos sempre indo para algum lugar, ou fazendo alguma coisa. Somos freqüentemente tomados pelo pensamento: “ei, não fique aí parado, faça alguma coisa”, mas, talvez, devêssemos nos dar conta de que o contrário também pode ser bem interessante: “ei, não fique aí fazendo sempre alguma coisa, pare um pouco.”

No entanto, nos sentimos com freqüência impulsionados a estar aproveitando o tempo de forma produtiva e caminhando para um objetivo. Um aluno da graduação, por exemplo, quer terminar logo seu curso, para poder iniciar rapidamente o mestrado, no mestrado ele quer terminar logo para iniciar o doutorado, no doutorado ele quer terminar logo, para prestar logo um concurso e começar a dar aula, e o movimento de controle do futuro vai indo, até o ponto que a pessoa fica querendo parar de trabalhar logo, para se aposentar e então poder viver. Isso acontece com muitas pessoas. Vivemos uma espécie de “síndrome da pressa”. Tudo tem que ser para ontem! É a “ditadura da urgência”, pois estamos sempre ocupados, atrasados e pressionados pelas exigências da vida moderna! E isso pode vir a ser muito grave, inclusive para nossa saúde!

Relembrando o ensinamento zen budista que é bem diferente. Vejamos este trecho de um dos mais encantadores e cativantes monges budistas da atualidade Tchi Naht Hanh:

“(...) respirar e saber que estamos vivos é simplesmente maravilhoso. Como estamos vivos, tudo é possível. Por favor, não desperdice um único momento. Cada momento é uma

oportunidade (...). Você precisa apenas caminhar com a mente alerta, com passos tranquilos e felizes sobre nosso planeta. Respire profundamente e desfrute sua respiração. Tenha consciência de que o céu é azul e o canto dos pássaros é belo. Sinta prazer em estar vivo (...).” (Hanh, 1997: 72).

Ou ainda neste outro livro, do mesmo autor:

“(...) a paz está presente aqui e agora em nós mesmos e em tudo o que fazemos e vemos. A questão é estar ou não em contato com ela. Não precisamos fazer uma longa viagem para admirar o céu azul. (...) Podemos sorrir, respirar, caminhar e fazer nossas refeições de uma forma tal que nos permita entrar em contato com toda felicidade que existe ao nosso dispor. Somos muito bons na preparação para a vida, mas não o somos na vida em si. Sabemos sacrificar dez anos em troca de um diploma e nos dispomos a trabalhar duramente para obter um emprego, um carro, uma casa e assim por diante. Temos, porém, dificuldade de nos lembrarmos de que estamos vivos no presente momento, o único momento que existe para estarmos vivos. Cada respiração, cada passo pode estar repleto de paz, alegria e serenidade. É necessário apenas que estejamos vivos, despertos no momento presente.” (Hanh, 1990: 23-24).

Concentrar-se na respiração é uma maneira de estar presente, de perceber a vida dentro de nós, de nos sentirmos felizes e em paz. Como diz Hanh: *“para mim a respiração é uma alegria imperdível.”* (Hanh, 1990: 27).

Diz o ensinamento zen que devemos ser capazes de fazer tudo por fazer, isto é, concentrar-nos no ato presente. Ao lavar a louça, lavar a louça por lavar. Quando não somos capazes de lavar a louça por lavar, só a lavamos para poder nos ver livres dela e comer a sobremesa depois, nesta postura dificilmente seremos capazes de comer a sobremesa por comer e assim com toda a nossa vida. Dessa maneira deixamos de perceber o milagre da vida dentro de nós e à nossa volta a cada instante. No empenho de realizar determinados feitos, em atingir objetivos de um determinado valor, nos esquecemos de que o valor genuíno, o prodígio de estar vivos, é o que de fato conta.

No budismo, o esforço é no sentido de manter a mente alerta a cada momento – saber o que está acontecendo dentro e ao redor de nós. Quando perguntaram ao Buda: *“O que o senhor e seus monges praticam?”* Ele replicou: *“nós nos sentamos, andamos e comemos”*. O interrogador

prosseguiu: “*mas, senhor, todo mundo se senta, anda e come*”, e o Buda prosseguiu: “*quando nos sentamos sabemos que estamos sentados. Quando andamos, sabemos que estamos andando. Quando comemos sabemos que estamos comendo.*” (Hanh, 1997: 34-35).

Na maior parte do tempo, estamos perdidos no passado ou somos arrebatados por futuras preocupações ou projetos. Quando conseguimos estar atentos e conscientes, podemos tocar profundamente o momento presente. Tocando o presente podemos saber das nossas reais necessidades e fazer o que deve ser feito, como ensina este mestre ao seu discípulo, quando este lhe perguntou a respeito do que é o zen, o mestre respondeu: *quando estiver com fome, coma. Quando estiver cansado, durma.*

Unidade corpo/mente

Unidade com o terapeuta

Sentir-se uno! Eis aí uma sensação realmente rara em nossa sociedade atualmente. É o que nos revela o número expressivo de sujeitos que se referiram a ela e, também, o modo surpreso como se referiram ao fenômeno.

O espanto dos sujeitos pesquisados ao sentirem essa unidade entre corpo e mente, pode estar revelando a carência de integração em que nos encontramos atualmente, carência de união não só do homem consigo próprio, como dos homens uns com os outros e também com o todo. Como o moderno cidadão ocidental tem se sentido em relação a si próprio? Será que tem se sentido preenchido interiormente com seu carro novo e suas roupas de griffe? E como tem se sentido em relação aos seus semelhantes? Será que tem realmente desfrutado de muitas amizades verdadeiras ou tem se sentido só e carente de contato na maior parte do tempo?

Em plena era da comunicação o homem nunca esteve tão só e isolado. Inseguro e atemorizado. Pressionado e condicionado. Aprisionado nas malhas da grande rede tecnológica. A referência a esta sensação como algo até inédito em suas vidas revela o quão dicotomizados estamos e, em função disso, o quanto nossa saúde necessita de cuidados em todos os seus sentidos. Nós realmente não estamos acostumados a nos sentir unos. Não fomos ensinados a nos sentir plenos, inteiros e muitos de nós não sabemos nem como é essa sensação. Daí a dificuldade em encontrar palavras para expressar essa sensação.

“Meu corpo fica assim... se solta totalmente na água, fica leve, leve..., tão relaxado e fico depois com a impressão de que essa soltura do corpo influencia na maneira de ver a vida de forma mais leve, como se fosse tudo uma coisa só mesmo” (D7)

“(...) eu acho que o watsu ele te dá uma sensação de como se você..., é, primeiro como se você e a pessoa que tá te fazendo fossem uma coisa só, não parece que são duas pessoas. E, eu acho que ele é um trabalho que te faz também você se sentir uma coisa só, o seu corpo, a sua energia, a sua mente, uma coisa só, ao mesmo tempo”. (D9)

“Watsu é um relaxamento profundo, tanto físico quanto emocional, psicológico também, não nem pra falar direito porque é tudo muito junto. (...) Sinto não só a mente mais livre como sinto meu corpo todo solto, um relaxamento total mesmo. (D5)

“Me sinto livre. Aqui eu me sinto livre em todos os sentidos. Acho que a palavra mais forte é liberdade... no corpo, no sentimento, em tudo. Liberdade total pra gente ser o que a gente é e viver o que tem que viver de uma maneira inteira.” (D5)

“Então na minha visão tem o plano físico, o sensorial, o psíquico e o energético, tudo muito misturado, muito intenso o tempo todo, e aí talvez acho que vem de novo a sensação de inteireza, de ser um trabalho inteiro” (D2)

A nossa visão departamentalizada vem de uma educação dicotomizada, da maneira de encarar a saúde via especializações, de uma visão de mundo como algo cheio de categorias e partes que não se relacionam. Enquanto durar essa maneira de encarar a vida, alimentaremos uma medicina e uma educação cartesiana e limitada no que diz respeito à sua visão do todo. Porém, como vimos nos capítulos anteriores, o que começa a se apresentar é algo novo, um desejo latente de mudança que começa a delinear uma nova perspectiva de apreensão da realidade. Esta busca de flexibilizar as verdades antes definitivas é anunciada pela fenomenologia e nos aproxima do zen budismo.

Para a civilização oriental, esse conhecimento de que a mente e o corpo são uma coisa só sempre existiu, pois, para eles, o objeto do conhecimento não pode existir independente do sujeito

que conhece. Ver é ver alguma coisa, escutar é escutar alguma coisa, almejar é almejar algo, pensar é pensar alguma coisa, e assim por diante. Quando o objeto do conhecimento (alguma coisa) não está presente, tampouco pode existir o sujeito do conhecimento. Para os orientais, meditando sobre a mente é possível enxergar a interdependência do sujeito do conhecimento e o objeto do conhecimento. Segundo Hanh, que escreve sobre a interdependência entre conhecimento e conhecedor:

“Quando tomamos consciência de nossa respiração, o conhecimento da respiração é a mente; quando tomamos consciência do nosso corpo, o conhecimento do corpo é a mente, quando tomamos conhecimento dos objetos exteriores a nós, o conhecimento desses objetos é também a mente.(...) Todo objeto da mente é também a própria mente.” (Hanh, 1976: 64).

Ampliando este conceito o autor escreve que existe uma interdependência entre todos os objetos:

“Tome como exemplo a mesa. A existência da mesa é possível devido à existência de coisas que poderíamos chamar de não-mesa: a floresta onde a madeira cresceu e foi cortada, o carpinteiro, o minério de ferro de onde vieram os pregos e parafusos, e outras inúmeras coisas relativas à mesa, desde os antecedentes dos pais do carpinteiro até o sol e a chuva que propiciaram condições para o crescimento da árvore. Se apreendermos a realidade da mesa, nós veremos que na mesa estão presentes todas essas coisas que normalmente vemos como o mundo da não-mesa. Se você tirar fora qualquer um desses elementos do mundo da não mesa e os repuser em sua origem – os pregos de volta ao minério, a madeira de volta à floresta, o carpinteiro de volta aos seus pais, a mesa não mais existirá.” (Hanh, 1976: 65).

Dentro desta abordagem a pessoa que ao olhar uma mesa, puder ver nela o universo inteiro, estará podendo ver a interdependência das coisas, podendo ver também a unidade, vendo que sua vida e a vida de todo universo, são uma coisa só, pois tudo está presente em tudo.

Ao comer um pedaço de pão, por exemplo, diz o zen-budismo que devemos nos lembrar que todo o universo é presente naquele pedaço de pão. Tendo essa consciência, comer um pedaço de pão é entrar em contato com o universo todo, pois ali estão presentes o trabalho da terra, do sol,

da água, do tempo, das pessoas que produziram o pão. Sem o sol, o tempo, a água... o pão não existiria.

Para perceber o universo todo no pedaço de alimento, temos que comê-lo com a mente alerta, com plena atenção, para isto é necessário estar presente, concentrados no ato de comer o pão.

Diz o zen-budismo que nós precisamos ser capazes de ver que a pessoa à nossa frente, somos nós mesmos, e que nós mesmos, somos aquela pessoa, pois tudo no universo é interligado. Conceituando desta maneira esta interdependência: *ama a teu próximo, pois ele é ti mesmo*.

Nós precisamos ser capazes de ver esse processo de “interoriginação”¹⁰ e interdependência de todos os eventos. Nós precisamos ser capazes de perceber que os pares que parecem opostos, na verdade não o são. Por exemplo, na observação de um jardim, podemos perceber que na flor está o adubo, e no adubo está a flor. Observando todas as dualidades podemos ver que tudo é um. Como nos diz esse poema zen:

*“Fica sereno na Unidade das Coisas,
E o dualismo se dissolverá por si .
Enquanto estiveres no dualismo,
Como poderás conhecer a Unidade?(...)
Evita cuidadosamente sua busca;
Enquanto houver certo e errado,
Reinará a confusão e tua mente estará perdida.
O Dois existe por causa do Um. (...)”* (Gonçalves, 1995: 127-128).

Quando se reúne razão e intuição “o dualismo se dissolverá por si” e o certo e o errado serão partes do todo quando compreendermos que “o Dois existe por causa do Um”.

A água no trabalho

Uma das características marcantes desse trabalho, além da sensação de entrega e da sensação de unidade, como já vem sendo dito, é o fato dele ser feito na água.

A água é um fator importante não só porque ela possibilita a manipulação da pessoa sem que a mesma toque o chão, mas por seu aspecto simbólico, pois a água nos remete à própria origem e existência da vida, seja uterina ou universal.

Cada um dos elementos da natureza tem sua característica e simbologia própria e, estudando cada um deles, muito podemos aprender a respeito da natureza e da vida.

A água pode ser usada como figura de linguagem para explicar, por exemplo, o que é o tao e como deve ser o homem que procura aprender com o tao. O tao é algo que a tudo penetra, a tudo engloba e, assim como a água, tem o dom de fluir pelos terrenos mais difíceis e desnivelados e preencher todos os recantos igualmente, pois a água não oferece resistência e se acomoda em qualquer lugar. Da mesma forma, ao buscarmos ser maleáveis e fluidos como a água, podemos atingir nossos objetivos, assim como o rio atinge o mar, pois contorna todos os obstáculos através da sua fluidez.

Também observando uma nascente d'água que inicia no mais alto ponto da montanha e vem se estabelecer no local mais baixo do vale para servir ao homem, ao beber esta água ou deitar-se nela numa sessão de watsu o homem está se unificando com ela, se integrando à natureza.

Podemos falar a respeito da mente humana usando essa metáfora da água, uma mente calma, tranqüila, pode refletir a realidade tal como ela é, como um lago de águas calmas. Ao contrário, uma mente agitada, refletirá a realidade de acordo com seu estado. A mente agitada distorce a realidade, assim como um lago de águas em movimento reflete a paisagem sem nitidez.

Pois, segundo o zen budismo, aquilo que você pensar, aquilo você será, meditando na firmeza de uma montanha, por exemplo, a firmeza da montanha será você e assim por diante. Portanto, para que possamos apreender a realidade como ela é, temos que olhá-la com a mente calma.

Hanh, com o intuito de auxiliar na prática da meditação, assim expressou estas idéias em forma de poesia¹¹:

Inspirando, vejo a mim mesmo como uma flor.

¹⁰ Para expressar "o que tem a mesma origem", fazemos uso deste neologismo, numa tentativa de exprimir algo que é mais vivido do que tematizado.

¹¹ Segundo a tradição zen, a poesia e a meditação caminham sempre juntas, pois a poesia é feita de imagens e de música, e as imagens tornam a prática da meditação mais fácil. (Hanh, 1992, 15)

Expirando, sinto-me cheio de frescor.

Inspirando, vejo-me como uma montanha.

Expirando, sinto-me sólido.

Inspirando, vejo-me como uma água tranqüila.

Expirando, reflito as coisas tal como são. (grifo nosso) (Hanh, 1992, 15)

O interessante é que a água também possui propriedades muito próprias, pois, apesar da água tomar a forma exata do recipiente em que é colocada, ela não pode ser comprimida, o seu tamanho é sempre o mesmo, diferentemente do ar, por exemplo, que pode ser comprimido. E isso completa a comparação com a mente, tomar a forma do recipiente, refletir a realidade tal como ela é, mas, sem se anular, sem perder o seu próprio tamanho.

Descrevemos aqui um ideal, sabendo que buscamos com este esforço de sistematização metodológica do watsu aprofundar uma reflexão sobre o alcance das possibilidades desta nova proposta terapêutica.

A água é usada como símbolo do sagrado em várias religiões e mitologias podendo ser considerada como símbolo da vida, do progresso das sociedades, da fartura, do plantio e da colheita.

E muitas outras imagens e comparações são usadas em relação à água, como por exemplo sua função de limpeza, o que revela seu forte conteúdo simbólico e explica, de certa maneira, porque encontramos a referência a importância da água no trabalho em vários depoimentos, como, por exemplo, esse:

“Eu acho que a água é um elemento muito fundamental, que dá um toque muito especial na coisa toda.(...) O toque na água é uma coisa muito importante, eu fico super bem.” (D3)

Vida intra-uterina

Esta categoria faz uma referência indireta à anterior, já que a água tem também essa simbologia de útero, pois é diretamente relacionada à vida.

O ambiente da sessão, ou seja, a água quente e o aspecto de estar sendo cuidado com carinho, de estar no colo, remetem à lembrança talvez até corporal do útero, o que gera uma sensação de conforto e bem-estar, referências estas que encontramos no depoimento de alguns sujeitos:

“Nas primeiras vezes que eu fiz o trabalho, tá, eu tive aquela sensação muito forte, muito forte, né, daquela vida intrauterina. Não sei se a gente consegue lembrar disso daí ou não, mas foi uma sensação muito forte, os movimentos, a sensação da água em si envolvendo todo o corpo, parece que é uma proteção, de conforto, que depois eu fiquei lembrando um tempo.” (D10)

“Uma coisa também, essa coisa da proteção e do aconchego, é uma coisa que logo na primeira vez que eu vim eu me lembrei assim de uma sensação uterina mesmo, maternal, de uterino, de tá num lugar protegido. Essa coisa do toque, do cuidado, da água, da temperatura, me dá uma lembrança... não sei se é uma lembrança, me remete a essa sensação de útero, de proteção, de aconchego, de conforto. Isso também é bastante forte.” (D4)

Expansão e recolhimento

Reelaborações de situações da vida

Por ser baseado em princípios orientais o watsu trabalha muito com o princípio da expansão e do recolhimento, acreditando que o homem pode ser considerado como um pequeno universo e, assim como existem no universo as polaridades yin e yang se alternando constantemente, também a vida do homem é baseada nessa onda de alternância. Os movimentos são, portanto, baseados sempre neste princípio de expansão e recolhimento, o que não é falado em nenhum momento para pessoa que vai receber a sessão, mas que, no entanto, foi percebido, como podemos notar neste depoimento:

“(...) às vezes me sinto pequena, como uma criança, aí tem horas que eu me sinto esticada, grande, maior.” (D9)

Neste outro depoimento podemos notar, não só uma percepção em relação à essa alternância entre expansão e recolhimento presente no trabalho, mas também isso como uma forma de reelaborar este mesmo tipo de situação na vida:

“Essa coisa de encolhe, estica, teve uma hora em que eu me senti mínima depois quando eu estiquei parecia que eu era maior do que a piscina, como se eu estivesse nascendo, essa coisa de subir e descer, de encolher e esticar o tempo todo trabalho. Isso como se fosse um pouquinho como um retrato da vida. Que é isso de às vezes estar no alto, às vezes estar no baixo na vida? Naquele movimento que você põe a mão assim e faz assim, nessa hora eu tenho a impressão que tô indo no fundo do poço e aí shum de novo eu subia e eu fui me equilibrando cada vez que isso acontecia, ao invés de ficar com medo de ir para o fundo do poço, não, comecei a brincar assim, comecei a brincar que eu tava flutuando e que eu podia cair que eu sabia que eu ia levantar de novo e fui pegando uma sensação de confiança, tudo isso de uma forma suave.” (D2)

Este depoimento revela uma forte relação de unidade, de não departamentização, pois o que acontecia durante a sessão, lhe auxiliou fora da mesma. Até então estivemos falando das sensações mais relacionadas ao momento da sessão propriamente dita, pelo que foi proposto como sendo uma primeira grande categoria: *a sensação de entrega no momento da sessão*. A partir desta presença no depoimento “reelaborações de situações da vida”, na qual o sujeito relaciona os movimentos de expansão e recolhimento do momento da sessão, com uma oportunidade de reelaborar estes movimentos na vida, estaremos entrando na segunda grande categoria proposta: *o que se leva para depois da sessão*, sendo que estas duas grandes categorias possuem, não só pontos de intersecção, como também intersecções na interpretação de seus significados, como veremos mais adiante.

Relaxamento durante e após a sessão

“(...) me sinto mais relaxada, mais tranqüila, consigo dormir melhor à noite.” (D8)

Leveza durante e depois da sessão

“E o que tem sido bastante forte pra mim é a sensação depois. Eu saio daqui muito bem, muito leve assim, com uma sensação de estar assim flutuando. A sensação de leveza daqui eu levo comigo, continua depois.” (D4)

“(...) essa sensação de leveza que tem de estar aqui, durante o watsu, na água, é uma coisa que às vezes eu lembro, eu lembro e sabe, parece que começou a se incorporar na minha vida. Eu acho que fica mais fácil relaxar, ãã, relaxar, descontraír.” (D6)

Equilíbrio e calma durante e após a sessão

“(...) eu comecei a ficar mais calmo com esse trabalho. Acho que a tranqüilidade da água, do ambiente em si com a música, os movimentos, traz uma certa tranqüilidade que a gente consegue levar isso daí depois pra fora também. Eu senti bastante isso daí principalmente como porque eu venho fazer esse trabalho aqui à noite, eu consigo dormir bem mais tranqüilo que num dia normal. E nos outros dias também eu tenho dormido melhor, me sinto mais relaxado, menos ansiedade no geral.” (D10)

Liberdade interior e na vida

“Me sinto livre. Aqui eu me sinto livre em todos os sentidos. Acho que a palavra mais forte é liberdade... no corpo, no sentimento, em tudo. Liberdade total pra gente ser o que a gente é e viver o que tem que viver de uma maneira inteira.” (D7)

Confiança e tranqüilidade durante e após a sessão

“(...) a sensação mais forte que me dá é assim: tudo se resolve, pra mim watsu é isso, essa certeza de que pra tudo tem um jeito e que nenhum problema é eterno, que eu posso ficar tranqüila, que existe uma solução para a situação que eu estou vivendo e que no momento certo ela aparece. Um sensação de confiança na vida”

Aumento da fé e da esperança

“(...)sinto que o watsu aumenta minha fé porque depois eu fico sentindo mais confiança em Deus, na vida, sinto mais esperança de que dias melhores já estão chegando.” (D7)

Crescimento e fortalecimento

“(...) consigo, me parece, crescer mais como ser humano, consigo me libertar mais das dificuldades... que nos rodeiam (...)” (D8)

Auto-aceitação e capacidade de relacionamento

“(...) consigo... melhorar meu relacionamento com as pessoas, consigo me sentir melhor como pessoa.”(D8)

Relaxamento durante e após a sessão, leveza durante e depois da sessão, equilíbrio e calma durante e após a sessão, liberdade interior e na vida, confiança e tranquilidade durante e após a sessão, aumento da fé e da esperança, crescimento e fortalecimento, auto-aceitação e capacidade de relacionamento.

Todas essas categorias falam a respeito de coisas muito parecidas e têm pelo menos um forte ponto em comum: alguma sensação percebida durante a sessão e que permaneceu algum tempo após a mesma.

As categorias que se seguem são intersecções entre as duas grandes subcategorias, pois são sensações do momento da sessão que tiveram uma repercussão perceptível no dia a dia do sujeito após a mesma, mesmo sem que ele mencione diretamente esse fato. Serão citadas agora, pois sua interpretação possui muitos pontos coincidentes com as categorias citadas anteriormente, portanto a análise será feita conjuntamente.

Paz interior

“Uma paz, uma calma que eu nunca tive, por mais que você tome qualquer coisa, calmante, é diferente, é uma calma que você sente que tem aquela calma, que foi você que

conseguiu a calma, você quer estar calmo, não é que você conseguiu a calma porque você tomou um calmante e relaxou, não, é um relaxamento que você sente que você relaxou, consciente, com vontade de relaxar, que é muito melhor se sentir bem, então eu me sinto bem.” (D1)

Equilíbrio, calma, paz, tranquilidade

“(...) dá uma calma assim, uma paz, dá uma tranquilidade, a energia muda mesmo, você vem de um jeito, e parece que acaba aquela agitação, aquela coisa” (D9)

Permissão para ser feliz

“(...) que é possível ser feliz e que eu mereço a vida boa.” (D7)

Um trabalho de amor

“(...) vieram algumas palavras fortes pra mim assim: esse é um trabalho de amor muito forte. Uma sensação de amor mesmo.” (D2)

Contato leve e profundo consigo mesma

“Acho que esse contato com a água, com a leveza, e com a leveza do nosso... do nosso contato leve com a gente, isso pra mim ficou forte mesmo. Então daí possibilitar o relaxamento. (...) Então mesmo que eu vivesse entraves, dificuldades minhas ali, né, coisas que eu represso em mim, eu vivi isso de forma amorosa, então dentro desse amor cabe a dor, por isso que me dá a sensação de plenitude.” (D2)

Relaxa e desperta ao mesmo tempo

“Então, eu acho que o watsu tem isso, ser muito relaxante, mas ao mesmo tempo você não desliga, você não, não é como se fosse um relaxamento que de repente você vai lá e dorme, porque você aumenta os canais da sensibilidade, você fica mais atento pro corpo, pras coisas

que tão acontecendo em volta, eu pelo menos fico assim, é uma coisa introspectiva, é uma atenção voltada para dentro, eu acho. Mas você fica sentindo assim os movimentos que seu corpo tá fazendo, com a água junto, o seu toque na gente.” (D3)

“(...) uma coisa como se você tivesse... ãã, completamente relaxada, um relaxamento profundo, ao mesmo tempo que você tá relaxado você tá percebendo tudo o que tá acontecendo com você, com teu corpo, com seus sentimentos, como é que você tá.” (D9)

Consciência corporal

“Foi um processo, cada vez que eu venho, é um processo cada vez de um conhecimento maior, inclusive de meu próprio corpo, eu tô notando que eu ando de jeito diferente, o meu andar é diferente, sabe, eu ando eu sinto consciência do meu corpo, o corpo que eu tenho mesmo, eu não me via antes, hoje não, eu me vejo como eu sou, eu sinto como eu sou, então deu um conhecimento do corpo que eu nunca tive.” (D1)

Paz interior; equilíbrio, calma, paz, tranquilidade; permissão para ser feliz; um trabalho de amor; contato leve e profundo consigo mesma; relaxa e desperta ao mesmo tempo; consciência corporal. Essas categorias dizem respeito a coisas muito profundas e tem também um importante ponto em comum: algo vivido durante a sessão que continuou com eles em seu dia a dia.

A felicidade desses sujeitos em perceberem que o que sentiam durante a sessão poderia continuar dentro deles, auxiliando-os em sua vida cotidiana, facilitando o sono, os relacionamentos, fazendo com que aflorasse dentro deles uma possibilidade de redimensionamento dos problemas e uma relação de bem-estar com a vida, pode estar igualmente nos revelando como tem vivido o homem moderno: angustiado, tenso, sem conseguir dormir, sentindo as pressões e os problemas como maior do que eles próprios, maior do que a própria vida e que o direito de ser feliz.

Ao analisar essas categorias podemos levantar ainda muitas questões: por que exatamente estes pontos foram levantados, por que estes pontos e não outros que chamaram a atenção dos sujeitos? Será que podemos interpretar que tantas referência a calma, paz, tranquilidade, felicidade, amor está nos revelando o que o homem busca atualmente?

Cremos que sim, pois em tudo o que falamos, estamos, de alguma forma, falando de nós mesmos, como diz o psicólogo humanístico Bugenthal: *“fazer uma declaração a respeito de uma galáxia distante é fazer uma declaração a nosso respeito. Propor uma “lei” da ação de massa e energia é oferecer uma hipótese sobre nossa maneira de ser no mundo. Escrever uma descrição de microorganismos sobre uma lâmina de microscópio é publicar um relato de uma experiência humana(...). O que quero dizer, literalmente, é que qualquer declaração que fazemos sobre o mundo (o “lá fora”) é, sem dúvida, iniludivelmente, uma declaração sobre a nossa teoria a respeito de nós mesmos (do “aqui dentro”) (...)”* (Bugenthal citado por Arroyo, 1975: 61-62)

Mas, como podemos compreender que uma sessão de uma hora por semana possa refletir de maneira tão intensa no cotidiano dessas pessoas, sendo que das 25 categorias levantadas, 15 delas, ou seja, 60%, falam, de alguma forma, da sensação que ficou depois da sessão, e das 45 unidades de significado citadas, 24 unidades fazem referência à sensação conseguida após a sessão. O que será que estes depoimentos estão indicando? Será que estão revelando a importância de vivências atemporais, que tragam os homens para o aqui-agora, isto é, o momento presente? A importância da pessoa escolher parar uma hora por semana e dedicar este tempo a si própria? Surge a pergunta: como será que está o nível de tensão do homem moderno?

Vivemos atualmente o que poderíamos chamar de grande crise, de uma excessiva valorização da tecnologia e de muito pouca valorização do bem-estar interior das pessoas. Mas, parece que estamos, enfim, alcançando o ponto de saturação com o materialismo. A forma de vida com a qual temos convivido tem gerado frustração, guerras, depressão, miséria. Sua meta é a acumulação em organizações piramidais onde a maioria encontra-se num beco sem saída.

Neste momento, os antigos dualismos parecem propensos a desaparecer, e as limitações da abordagem materialista tornam-se cada vez mais evidentes, à medida em que a necessidade de encontrar formas mais harmoniosas e mais saudáveis para se viver é reconhecida e buscada por um número cada vez maior de pessoas. A tendência de dissociação que desenvolvemos no ocidente por séculos está entrando em colapso. Estamos, finalmente, percebendo que o homem só pode compreender-se e viver bem consigo mesmo se estiver buscando estar conectado com o todo. Até agora, a ênfase numa análise apenas intelectual da vida, não tem sido capaz de proporcionar ao homem bem estar interior e preenchimento das questões realmente pertinentes à vida, segundo o olhar fenomenológico e a proposta zen budista.

Atualmente, para um grupo crescente, a ciência objetiva não satisfaz às necessidades mais profundas do homem, não importa quanto conforto e bem estar ela possa dar ao corpo e quanto desenvolvimento ao intelecto. Na construção desta nova fase da humanidade temos que satisfazer o intelecto mas, também temos que fornecer alguma coisa da qual o coração e a psique humana possam se alimentar.

Temos reunidos dados e colecionado fatos estatísticos, mas perdemos o contato com o poder integrativo e sinfônico do todo. O homem olha para si e, apesar de tantos dados, se encontra vazio, sem esperança, sem paz, pois sem o poder restaurador das grandes verdades universais. A ciência tradicional encontra sua profundidade nos detalhes das infundáveis especializações e perde-se do todo, que é completo e vivo. Da mesma forma como dispomos de um formidável arsenal para conhecer objetos, precisamos também nos prover de instrumentos para conhecermos a nós mesmos.

Nem todos ainda conseguem aceitar estas idéias, pois quase todas as idéias realmente novas têm um certo aspecto absurdo quando inicialmente apresentadas, mas, lentamente, mais e mais pessoas estão deixando a predisposição ao pensamento materialista e reconhecendo diferentes tipos de abordagens.

O homem está em busca de uma nova síntese do conhecimento e de uma nova esperança para si. Assim como estamos passando por uma revolução mundial nas ciências, nas comunicações, nas formas sociais e nas relações internacionais, também vivemos uma revolução em nossas concepções acerca do homem, sobre suas reais necessidades interiores. Questiona-se o conceito de qualidade de vida, de felicidade. O que é ser feliz? O que é ser ao invés de somente ter?

As mudanças sempre estiveram ocorrendo, mas parece que atualmente estamos num ponto crucial dessa eterna roda de mudanças, onde um velho ciclo de vida está terminando e as características iniciais do ciclo seguinte estão começando a ganhar forma. É o que chamamos de novo paradigma no capítulo I, um momento onde as mudanças são tão profundas e básicas que, sem que percebam muito bem como e nem porque, as pessoas já estão pensando diferente, querendo coisas diferentes, sentindo diferente.

Neste contexto precisamos de métodos preventivos para nossa saúde, pois vivemos uma época de poluição, tensão, violência, competição. Não podemos eliminar tais fatores, mas

podemos nos preparar o melhor possível, nos fortalecendo ao usar os meios naturais que estão ao nosso alcance para defender nossa saúde em todos os aspectos.

Ao analisar estes depoimentos que falam coisas tão belas e tão profundas, podemos sentir esperança na humanidade. Nesta pesquisa os sujeitos foram capazes de encontrar dentro de si potencial para ter saúde, para ter uma vida mais equilibrada, com força e sabedoria, superando as questões do dia a dia. Para isso foi necessário algo relativamente simples: uma sessão de watsu por semana.

Os orientais sabem que no próprio homem é infinito o potencial a ser explorado por ele mesmo e que os obstáculos mentais, físicos e espirituais podem ser superados. Podemos refletir que para os sujeitos desta pesquisa, portanto, para o watsu, relaxar pode ser considerado como permanecer num estado harmônico, equilibrado e portanto de paz. Relaxar terapeuticamente é eliminar as tensões que tanto prejudicam a saúde.

Relembrando que para a filosofia oriental tudo está ligado a tudo, e portanto, se melhoramos o funcionamento de um órgão do nosso corpo, automaticamente o todo se beneficia. Se conseguimos, durante uma sessão de watsu, abaixar a frequência de funcionamento do sistema nervoso central, a saúde como um todo terá reflexos positivos.

Também a ciência ocidental cada vez mais tem procurado estes conhecimentos que repousam há milênios nos braços dos orientais. Através dos séculos, no oriente, a filosofia do tao e a ciência sempre caminharam juntas, sendo que suas técnicas foram desenvolvidas por médicos e filósofos, no sentido de melhorar a saúde física, espiritual e mental do homem. E hoje, no ocidente, cada vez mais estamos nos rendendo à essa realidade holística.

São muitos os benefícios oferecidos pelas técnicas orientais, por isso não é de se estranhar que as culturas ocidentais estejam tão interessadas nas mesmas. No mundo em que vivemos atualmente, não há tempo ou lugar para grandes introspecções e recolhimentos, por isso, temos que, na batalha do cotidiano, trabalhar o nosso ser interno juntamente com o externo e viver os dois lados da moeda ao mesmo tempo: é um desafio!

Percebemos que relaxamento e meditação são temas tão atuais quanto a internet e também tão lendários e antigos como a figura de Buda, por exemplo. Quando conseguimos relaxar ativos fenomenologicamente, descobrimos que somos fortes e temos uma capacidade incrível de comandar o emocional e aliviar as tensões, reconhecendo potencial de soluções que nos põem

maior do que os problemas, reconhecendo que é possível um contato amoroso conosco mesmo e com a vida.

Este resultado encontrado em tantas referências nesta amostra pesquisada de um bem estar após a sessão está coerente também com o princípio zen budista do trabalho, pois para psicologia budista, quando nos sentimos bem estamos cultivando as sementes da alegria dentro de nós e fortalecendo-as: *“a consciência existe em dois níveis, como sementes e como manifestações dessas sementes. Suponhamos que haja em nós uma semente de raiva. Se as condições forem favoráveis, essa semente pode se manifestar como uma zona de energia chamada raiva. (...) cada vez que uma semente tem oportunidade de se manifestar, ela produz novas sementes da mesma espécie. Se sentirmos raiva por cinco minutos, novas sementes da raiva serão produzidas e semeadas no solo do nosso inconsciente naqueles cinco minutos. É por isso que temos que ter cuidado ao selecionar o tipo de vida que levamos e as emoções que expressamos. Quando eu sorrio, as sementes do sorriso e da alegria estão brotando. Enquanto elas se manifestarem, novas sementes de sorriso e de alegria estarão sendo plantadas.”* (Hanh, 1990, 97-98).

Para a psicologia budista, o momento tranqüilo, o momento feliz transforma o sofrimento, mesmo que inconscientemente para nós. Para esta abordagem psicológica este fenômeno humano é comparável ao sol, que silenciosamente trabalha e faz abrir lentamente as pétalas das flores.

Consideramos esta uma maneira esclarecedora de explicar porque um relaxamento com o watsu, possa ter surtido efeitos tão fortes na vida dos sujeitos, como mais calma, mais tranqüilidade, relacionamentos melhores, etc. Ao fortalecer as sementes do equilíbrio que é anti estresse, outras sementes brotam, manifestando-se em diferentes papéis e contextos para cada um.

Todos estão sentindo de uma forma ou de outra a necessidade de algo novo e daí a busca pelo métodos orientais de relaxamento e meditação. Oriente e ocidente estão se encontrando finalmente e apontando uma nova direção para a humanidade.

É dentro desse contexto que podemos fazer a análise destes depoimentos e de todas estas categorias. Ao desenvolver esta pesquisa, pudemos verificar que estamos em tempo de realmente gritar por socorro e admitir a existência de uma nova evidência que aponta para a unidade e interdependência de todas as coisas. A unidade e interdependência entre o corpo e a mente, entre exterior e interior, entre o sentimento e a razão, entre o homem e a natureza, entre o macrocosmo e o microcosmo, entre oriente e ocidente.

Estes depoimentos estão abordando temas fundamentais como sentir-se bem com a vida, sentir-se confiante, esperançoso, leve, amoroso, capaz de ver a solução para os problemas e entrar em contato com a felicidade. Estes resultados nos remetem à verificação do potencial terapêutico¹² do watsu, que não é verbal mas vivencial.

Podemos conceituar este papel terapêutico do watsu como a criação de um estado de relaxamento integral que pode permitir ao sujeito conectar-se com seu potencial intuitivo, criador quando encontra respostas novas para situações antigas. Neste potencial terapêutico do watsu a intuição é elemento básico, compreendendo intuição como um poder de percepção direta e de conhecimento imediato, um poder que contorna, transcende ou penetra além e através do funcionalismo mais lento do intelecto limitado pela lógica.

A função intuitiva do homem tem sido objeto de estudo da psicologia e filosofia, mas ainda com reservas por alguns desvirtuamentos desta capacidade humana, talvez por supor que ela seja uma forma de conhecimento colorido por fantasias místicas, pessoais e ilógicas. Nosso esforço nesta pesquisa é verificar com instrumentos científicos, o que realmente ocorre na sessão de watsu: um relaxamento momentâneo ou um estado relaxado que permite ao ser humano intuir seu potencial saudável. Nossos resultados apontam para esta função terapêutica de transformação duradoura e abrangente.

Verificamos que no watsu é possível uma conexão íntima com algo diferente do racional que permite ter uma visão mais ampla da vida. Caso o relaxamento numa sessão de watsu fosse superficial supomos que os depoimentos não descreveriam sensações de paz interior, equilíbrio, harmonia...

A validação do watsu como instrumento terapêutico pode ser obtido pelos depoimentos nos quais foram descritos uma vivência além da lógica racional. O watsu se apresentou como um caminho possível para ampliarmos nossa compreensão da realidade, para conseguirmos desenvolver o otimismo, a esperança e a confiança dentro de nós.

Como todos os depoimentos descreveram sensações não racionais, ou se referindo ao momento da sessão ou se referindo ao momento da sessão que teve reflexos em sua vida posteriormente, as duas grandes categorias que propusemos foram somente para efeito de organização das idéias, pois sua interpretação possui muitos aspectos de interconexões, e a nosso

¹²humano no sentido da saúde.

ver estão todas se referindo à intuição e à capacidade terapêutica do watsu de mobilizar no usuário desta abordagem o que ele tem de melhor em si.

Este foi o motivo pelo qual chamamos esse trabalho de WATSU – Um Caminho Para a Unidade. Acreditamos que um trabalho que estimula a intuição, que faz com que as pessoas se percebam como uma unidade e se sintam com capacidade para serem felizes, abre portas para uma integração mais fina com o todo. Este é um trabalho em sintonia com o paradigma emergente que vimos falando desde o capítulo I. Este novo paradigma propõe a busca da unidade do homem consigo mesmo, propõe à hUMANidade uma realidade nova: UMA unidade.

Algumas comemorações a título de conclusão

Acolhimento, conforto, confiança, entrega, segurança, cuidado, aconchego, carinho, ternura, calma, paz, relaxamento, concentração, saúde, coragem, equilíbrio, tranquilidade, renovação, leveza, facilidade, suavidade, liberdade, plenitude, renascimento, felicidade...

Quantos de nós estamos em contato com todas estas coisas?

Num momento em que os jornais noticiam tanta miséria, guerras e conflitos e estas sensações se tornaram verdadeiras raridades, encontramos estas palavras nos depoimentos dos sujeitos ao descreverem o que é watsu. Percebemos que em meio a tanto desencanto, o ser humano é capaz de encontrar a saúde e a harmonia dentro de si. E isto, mais do que uma conclusão, é uma comemoração.

Poder falar de unicidade do universo, visão ecológica de mundo, reencontro consigo mesmo, elaboração da própria singularidade, união do homem com seu próximo, fraternidade, amor... dentro de um trabalho acadêmico, é um sinal claro de que alguma coisa está se transformando: a Academia está se abrindo! O cristalizado cultural, o velho está cedendo lugar ao novo. Estamos, enfim, com o participação da Academia, podendo reinventar a vida de uma forma mais humana e mais digna, encontrando uma solução para fazer viável saudavelmente esta civilização que construímos. E isto, mais do que uma conclusão, é também motivo de comemoração.

Perceber ciência e religião se aproximando, ver que cada vez menos é preciso escolher entre uma e outra, ver místicos e cientistas se respeitando e se colocando como companheiros de viagem nas descobertas é prova que estamos num tempo de entrelaçamento dos conhecimentos, nos recuperando, finalmente, de uma fragmentação que nos acompanhou muitos e muitos anos.

Com certeza muito ficou por ser dito nesta dissertação, e é bom que seja assim, pois estamos abordando também o zen, que nos ensina a não teorizar, não racionalizar, apenas aquietar a mente...

Nossa reflexão é também baseada na fenomenologia, a filosofia do inacabamento, que nos ensina a ver a vida com olhos de uma criança que explora e descobre o mundo a cada momento...

Trouxemos para este contexto o novo paradigma social, que nos devolve o direito de traçar caminhos novos e originais para nossa vida, resgatando o sentir, o intuir...

Estas vertentes foram reunidas para conceituar uma nova terapia que se importa com a saúde do ser humano de uma maneira global. Reconhecemos que muito ainda falta a estudar, mas é natural que nossa linguagem falhe em apreender a essência desse todo. Ainda há muito o que fazer também na construção deste novo mundo que se anuncia e além da teoria, precisamos agora da prática transformadora.

Compreender ampliando o conhecimento do significado deste paradigma, traduzir este entendimento para nossa realidade, é a tarefa que está diante de nós e esta é também uma conclusão deste trabalho.

Até onde podemos chegar? Quem sabe! Estamos apenas no início de uma nova era de descobertas, somente a ponta do iceberg apareceu. O casamento da ciência com o místico pode abrir portas novas para toda a humanidade, e quando soubermos lapidar essa jóia poderemos encontrar um tesouro de valor inestimável para a evolução humana.

Que tipo de humanidade se desenvolverá? Será que podemos nos aproximar mais de um conhecimento que nos ensine não somente a técnica mas também a sermos humanamente fraternos? Quanto estamos caminhando em direção a um conhecimento mais amplo, que nos levará da informação à transformação e do conhecimento à sabedoria? Será que aprenderemos a entrar em contato com capacidades interiores antes não pensadas, como o bem-estar e a passibilidade.¹³

Nesta pesquisa pudemos verificar que o watsu, este trabalho corporal na água, originário filosoficamente do zen budismo, coerente com a proposta fenomenológica e com o novo paradigma social emergente pode ser uma abordagem terapêutica.

Consideramos que para uma abordagem ser terapêutica é necessário que ocorram a partir dela mudanças duradouras que o sujeito avalie como mérito do trabalho. Esta validação do watsu foi dada pelos depoimentos dos sujeitos pesquisados.

Muito ainda temos a pesquisar neste campo para conceituar, cada vez com mais clareza, quais os canais que se abrem durante a sessão de watsu. Quando e como o watsu produziu os canais facilitadores da reabilitação da auto-estima que permitiu aos sujeitos pesquisados sentirem-se mais potentes nas resoluções de seus conflitos ou mais integrados com o todo. Este

¹³ Capacidade de resolver as coisas com paz.

fenômeno, a que chamamos valor terapêutico, realimentou uma postura saudável relatada como paz, harmonia, facilidade na vida, amor a si mesmo e aos outros.

Este desejo reacendido de busca de novos vínculos ou renovação de vínculos antigos relatados pelos sujeitos em seus depoimentos é uma conclusão importante deste trabalho, que podemos compreender como a originalidade da pesquisa.

Mediante o referencial teórico que nos norteou, a fenomenologia, sabemos que nenhuma verdade é fixa para que se cristalice. Reconhecemos que o número de pesquisados ainda é pequeno, que outros aspectos merecem aprofundamento, mas consideramos termos validado que o watsu é uma abordagem terapêutica que tem um potencial transformador rico.

O vínculo de respeito ético entre o profissional e o cliente é básico para que o estado de entrega aconteça permitindo que um relaxamento terapêutico ocorra.¹⁴

Estes são alguns dos fatores que estão presentes durante um watsu e que permitem fazer com que a percepção da unidade e da inter-relação entre todos os seres desenvolva-se no sentido de uma empatia e responsabilidade para com o todo e expresse-se como uma reverência à vida e uma busca pela paz.

Querer encontrar a paz interior é uma atitude genuinamente solidária e fraterna, pois não é somente para si que cada um o faz e sim por todos. Pois, como diz o ensinamento zen budista da inter-relação e interdependência: “o Um está no todo e o todo é o Um.”

¹⁴ Apesar deste trabalho não ter tido como foco o vínculo profissional-cliente consideramos de real importância o assinalamento da necessidade de futuras reflexões sobre a ética do trabalho terapêutico na água.

Bibliografia utilizada

ALEXANDER, Frederick Mathias, A Ressureição do corpo, São Paulo: Martins Fontes, 1993.

AGUIRRE, Ana Maria de Barros, O Corpo transformador: trabalho corporal em psicologia clínica, dissertação de mestrado, 1986, USP.

ARROYO, Stephen, Astrologia, psicologia e os quatro elementos, São Paulo: Pensamento, 1975.

BOFF, Leonardo, Ecologia – grito da terra, grito dos pobres, São Paulo: Ática, 2ª ed., 1996.

BORGONOV, Eduardo Castor, O livro das revelações, São Paulo: Alegro, 2000.

BROMBERG, Maria Helena Pereira, A função terapêutica do trabalho corporal: o ponto de vista psicológico, dissertação mestrado, PUC-SP.

CAMPBELL, Joseph, O poder do mito, São Paulo: Palas Athena, 1990.

CAPRA, Fritoj, O tao da física, São Paulo, Cultrix, 1975.

_____, O ponto de mutação, São Paulo: Cultrix, 1982.

_____, A teia da vida, São Paulo: Cultrix, 1996.

COLEMAN, Vernon, O poder do corpo, Rio de Janeiro: Imago, 1986.

CONGER, John ; NETTO, Maria Silvia de Mourão, Jung e Reich: O corpo como sombra, São Paulo: Summus, 1993.

COUSINS, Normam, Cura-te pela cabeça: a biologia da esperança, São Paulo: Saraiva, 1992.

DAMÁSIO, Antônio, O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano, São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

DARTIGUES, André, O que é a fenomenologia, Rio de Janeiro: Eldorado, 2a ed., 1973.

DEYLER, Goulart Meira, Como obter uma jangada para se chegar à outra margem do rio, Rio de Janeiro: Rabaço Editora, 1986.

DOLTO, Francoise, A Imagem inconsciente do corpo, São Paulo: Perspectiva, 1992.

DYCHTWARD, Ken, Corpomente: uma síntese dos caminhos do oriente para o ocidente, São Paulo: Summus, 1984.

DULL, Harold, Watsu - freeing the body in water, Harbin Springs: H. S. Publishing, 1993.

EINSTEIN, Albert, Ideas and Opinions, Nova York: Crown Publishers, 1954.

FRANÇA, Carlos, Psicologia fenomenológica - uma das maneiras de se fazer, Campinas: editora da Unicamp, 1989.

GUEDES, Claudia Maria, Corpo: tradição, valores, possibilidades do desvelar, Campinas: s.n., 1995.

GOETHE, Johann Wolfgang Von, Fausto, Trad. para o inglês por Bayard Taylor, Nova York: Modern Library, 1950.

GONÇALVES, Ricardo M. (org.), Textos Budistas e Zen-Budistas, São Paulo: Cultrix, 2ª ed., 1995.

GOSWANI, Amit, O Universo Autoconsciente (como a consciência cria o mundo material), trad. Ruy Jungmann, Rio de Janeiro: Rosa dos Ventos, 1998, 357p.

HANH, Thich Nhat, Para Viver em Paz, Petrópolis: Vozes, 16ª ed., 1976.

_____, Vivendo em Paz, São Paulo: Pensamento, 1992.

_____, Paz a Cada Passo, Rio de Janeiro: Rocco, 3ª ed., 1990.

_____, Vivendo Buda, Vivendo Cristo, Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

HERRIGEL, Eugen, A arte cavalheiresca do arqueiro zen, São Paulo: Pensamento, 1975.

HUANG, Al Chung-Liang, Expansão e recolhimento, São Paulo: Summus, 1979.

HUMPHREY, Nicholas, Uma história da mente: a evolução e a gênese da consciência, Rio de Janeiro: Campus, 1994.

HUSSERL, Edmund, Meditations cartesiennes: introduction a la phenomenologie, Paris France: Vrin, 1948.

_____, Logique formelle et logique transcendente, Paris: Univ. France, 1957.

_____, A idéia da fenomenologia, Imprensa Lisboa: Edições 70, 1986.

JAHARA-PRADIPTO, Mário, Zen Shiatsu - Equilíbrio energético e consciência do corpo, São Paulo: Summus, 1986.

Jornal o Estado de São Paulo, data 16/09/99, página A3, caderno geral, autor Paulo Sotero, matéria Bird alerta para o avanço da pobreza no Brasil.

JUNG, Carl, Entrevistas e Encontros, São Paulo, Cultrix, 1984.

_____, O Segredo da Flor de Ouro: um livro de vida chinês, Rio de Janeiro: Vozes, 1992.

- JUNQUEIRA FILHO, Luiz Carlos Uchoa, **Corpo-mente: uma fronteira móvel**, São Paulo: Casa do Psicólogo, 1995.
- KELEMAN, Stanley, **Realidade somática: experiência corporal e verdade emocional**, São Paulo: Summus, 1994.
- KEN, Dychtwald, **Corpomente: uma síntese dos caminhos da oriente para o ocidente para a autoconsciência, saúde e crescimento pessoal**, São Paulo: Summus, 3ª ed., 1984.
- KUNH, Thomas, **A Estrutura das Revoluções Científicas**, São Paulo: Perspectiva, 1975, 257p.
- KURTZ, Ron, **O Corpo revela: um guia prático para a leitura corporal**, São Paulo: Summus, 1989.
- LOWEN, Alexander, **O Corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade**, São Paulo: Summus Editorial, 1983.
- MARTINS, J.; BICUDO, M. A., **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos**, São Paulo: Moraes, 1ª ed., 1989.
- MARTINS, J.; BOEMER, M. R.; FERRAZ, C.A, **A Fenomenologia Como Alternativa Metodológica Algumas Considerações**, Material didático para a disciplina fenomenologia - alternativa metodológica de pesquisa em enfermagem, PUC, São Paulo, 1984.
- MCNEELY, Deldon Anne, **Tocar: somatoterapia e psicologia profunda**, São Paulo: Cultrix, 1989.
- MEIRA, Deyler Goulart, **Como Obter uma Jangada para se Chegar à Outra Margem do Rio**, Rio de Janeiro: Rabação Editora, 1986.

MERLEAU-PONTY, Maurice, Le visible et l'invisible, Paris: Gallimard, 1964.

_____, Sens Et Non-Sens, São Paulo: Martins Fontes, 1996, Imprensa Paris: Nagel, 1966.

_____, Ciências do homem e a fenomenologia, São Paulo: Saraiva, 1973.

_____, O primado da percepção e suas conseqüências filosóficas, Campinas: Papirus, 1990.

_____, Fenomenologia da percepção, São Paulo: Martins Fontes Editora, 1994.

MILLER, Roberta Delong, Massagem psíquica, São Paulo: Summus, 1979.

MINDELL, Arnold, O Corpo onírico: o papel do corpo no revelar de si-mesmo, São Paulo: Summus, 1989.

MONTAGU, Ashley, Tocar - o significado humano da pele, São Paulo: Summus, 3ª ed., 1988.

MOORE, Charles Alexander, Filosofia: oriente e ocidente, São Paulo: Cultrix (USP), 1978.

MOREIRA, Wagner Wey, Corpo Presente, Campinas: Papirus, 1995.

NISTA-PICCOLO, Vilma Leni Nista, Uma análise fenomenológica da percepção do ritmo na criança em movimento, tese de doutorado, Unicamp, 1993.

PLATÃO. O Banquete. São Paulo: Abril Cultural, 1972.

_____. Fedon. São Paulo: Abril Cultural, 1980 (Coleção Os Pensadores).

RICOEUR, Paul, O conflito das interpretações, Rio de Janeiro: Imago, 1979.

_____, História e verdade, Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1968.

- RUSSELL, Bertrand, Misticismo e lógica e outros ensaios, Rio de Janeiro: Zahar, 1977.
- SANNINO, Anamaria, Abordagem Corporal na Psicoterapia Junguiana, São Paulo: Moraes, 1987.
- SANTIS, Maria Isabella de, O discurso não verbal do corpo no contato psicoterápico, PUC-SP, 1980.
- SANTOS, Cacilda Cuba dos, Individuação Junguiana, São Paulo: Sarvier, 1976.
- SANTOS, Volnei Edson dos, Corpo: repressão e resistência, dissertação de mestrado, Universidade Metodista de Piracicaba, 1985.
- SILVA, João Batista da, O sensível e o inteligível: novos olhares sobre o corpo, tese de doutorado, USP, 1990.
- SILVEIRA, Nise da, Jung - vida e obra, São Paulo: Paz e Terra, 15ª ed.
- SIVADON, Paul, Corpo e terapêutica: uma psicopatologia do corpo, São Paulo: Papirus, 1988.
- SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de, A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência, tese de doutorado, Unicamp, 1992
- SUZUKI, Daisetz Teitaro, Introdução ao Zen Budismo, Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1973.
- TORU, Namikoshi, Livro completo da terapia shiatsu, São Paulo: Manole, 1992.
- TULKU, Tarthang, Kum Nye: técnicas de relaxamento, São Paulo: Pensamento, s/d.

WAHBA, Lílilana Liviano, Consciência de si através da vivência corporal, dissertação de mestrado, 1982, PUC-SP.

WATTS, Alan W., O Budismo Zen, Lisboa: Editorial Presença, 4ª ed., 1990.

WEBER, Renée, Diálogos com cientistas e sábios, São Paulo: Cultrix, 1986.

WILBER, Ken; PRIBRAM, Karl; CAPRA, Fritjof; FERGUSON, Marilyn; PELLETIER, Kenneth; WEBER, Renée, KRIPPNER, Stanley; BENTOV, Itzhak, O Paradigma Holográfico, São Paulo: Cultrix, 1982.

Obs: Os koans zen que não possuem citação foram todos retirados do site www.zenmind.com.br.

Anexo

Depoimentos

Sujeito 1

Bom, watsu pra mim é um desligamento total,...tá. É um relaxamento assim fora de série que eu nunca, já fiz ioga e muitas outras coisas e nunca consegui esse relaxamento. Eu me sinto assim dissolvendo, unida com a água, eu me sinto água, mas ao mesmo tempo eu sinto você mexendo em mim. Ao mesmo tempo que eu desligo minha consciência existe,... tá. Isto quanto ao...no corpo, mas ao mesmo tempo existe uma coisa de visão interior, que conforme você vai mexendo, o que eu vejo muda, sabe, vai mudando eu vejo ponto, eu vejo cores e hoje eu vi uma coisa que eu não vi em nenhum dia desses eu vi como se fosse um cone como se fosse um tubo, sabe, e tinha aquele ponto final que uma hora era vermelho, outra hora era preto, outra hora era branco, aí de repente se dissolveu tudo num cinza muito claro ou ficava *muuito* azul e ao mesmo tempo vinha como se fosse onda, sabe o grande barato é que aquilo acompanhava o movimento, sabe, conforme a coisa tava movimentando, e eu movimentava eu me sentia inteira junto com a água, não sentia como vamos dizer limite, certo, parece que perdia os limites físicos, mas ao mesmo tempo eu sentia, ã, sabe, uma conexão com aquilo com aquele movimento que você fazia, que eu sentia o movimento, ao mesmo tempo que aquele movimento vinha com cores, sabe, vinha com cores o movimento...o movimento mesmo na visão, sabe, uma coisa assim... me deixava assim num outro astral, num outro astral realmente, assim completamente assim relaxada, eu me sentia assim como se estivesse voando, assim como se estivesse num outro espaço que você não sente quando você tá consciente, né, e ao mesmo tempo não perdia a consciência, eu sentia os movimentos, sentia quando você mexia no meu braço, sentia que minha perna ia, mas ela ia como se fosse junto com a água, né, como se estivesse dissolvendo e ao mesmo tempo não estava dissolvendo, sabe, então é uma coisa assim de um prazer, sabe que você fica assim querendo mais, né. Quando acaba: “ah, acabou? Pena que acabou...” E parece que quanto mais sessões a gente faz parece que mais vai relaxando, vai relaxando mais, vai se entregando mais, eu acho.

E é uma coisa que eu levo depois pra semana toda, né. Uma paz, uma calma que eu nunca tive, por mais que você tome qualquer coisa, calmante, é diferente, é uma calma que você sente que tem aquela calma, que foi você que conseguiu a calma, você quer estar calmo, não é que você conseguiu a calma porque você tomou um calmante e relaxou, não, é um relaxamento que você sente que você relaxou, consciente, com vontade de relaxar, que é muito melhor se sentir bem, então eu me sinto bem.

Foi um processo, cada vez que eu venho, é um processo cada vez de um conhecimento maior, inclusive de meu próprio corpo, eu tô notando que eu ando de jeito diferente, o meu andar é diferente, sabe, eu ando eu sinto consciência do meu corpo, o corpo que eu tenho mesmo, eu não me via antes, hoje não, eu me vejo como eu sou, eu sinto como eu sou, então deu um conhecimento do corpo que eu nunca tive, sabe, a minha coisa com a água é muito forte, né, e é uma coisa que parece que você voa, sei lá parece que vem coisas, parece que vem pensamentos e com cada pensamento a cor muda, ela clareia, ela escurece, as vezes forma figuras... mas muito bom, muito bom, olha o que você faz é abençoado. É fora de série, dá vontade de voltar aqui, não dá vontade de ir embora. Fico com isso durante a semana toda e é tudo sem palavras, não é uma coisa falada.

No meu caso acho que foi muito bom porque eu sou muito racional, tudo eu racionalizo e aqui eu não racionalizo, eu sinto é o lado do sentir, é a percepção. As coisas ficam claras não racionalmente, eu sinto elas claras. E esse sentir é difícil pra mim. Então com esse trabalho eu sinto o aprimoramento de uma coisa que eu tô muito mais interiorizada, mais inteira, mais com vontade ficar sozinha, de ficar em casa, não com aquela coisa de sair correndo, sair, sair, sair. Hoje não sinto mais medo de ficar comigo mesma. Dá coragem de enfrentar. Eu considero esse trabalho uma terapia e uma terapia que você mesma faz, não é uma coisa imposta, não vem ..., você foi buscar dentro de você, dentro do teu..., porque voltam coisas, está tudo guardado dentro de você. É um negócio fora de série.

Eu sinto que eu posso relaxar que eu não vou perder a consciência e não é você quem me diz, eu sinto isso. Eu posso chegar numa outra consciência, através da água e sem interferência de ninguém, eu que estou querendo me soltar, eu sinto essa confiança, sou eu que quero e é bom, isso que eu acho uma delícia. É uma experiência assim fora de série. É uma coisa maravilhosa. Acho que foi feito pra mim.

Eu sinto que eu posso soltar sem perder o controle porque eu sinto, eu tô sentindo tudo o que está acontecendo, então eu não estou perdendo o controle mas ao mesmo tempo eu estou completamente unida com a água, eu sou a água, eu me sinto água, tão solta assim, tão movimentada assim quanto a água, quando ela vai eu vou junto. Aqui eu descobri que eu posso realmente posso sentir. Acho que a água é o próprio inconsciente

Sujeito 2

Acho que watsu são várias coisas, não sei se dá pra dar um nome, mas hoje eu percebi várias coisas sobre o que é o watsu pra mim. Uma das coisas que eu percebi que ficou forte pra mim foi a questão do alongamento sem machucar, sem dor. Então o contato com a água permitindo a gente se tocar, se cuidar, se alongar, se alongar sem a coisa de forçar o músculo, doer o músculo, então isso ficou bem forte pra mim hoje e aí traz toda a significação que eu acho que foi me tocando também durante todo o trabalho que é do carinho, do cuidado, do zelo.

Então na hora eu me senti dançada, que é como se eu dançasse, mas eu estou sendo dançada, né. Então eu me senti trabalhando toda musculatura mas dançando uma dança leve, flutuante, esse vai e vem com a água...é... Acho que esse contato com a água, com a leveza, e com a leveza do nosso... do nosso contato leve com a gente, isso pra mim ficou forte mesmo. Então daí possibilitar o relaxamento, é... o pensamento vai brotando, vai soltando, e me deixa mais à vontade, o que eu acho que é um certo caminho para o zen, pra você entrar no estado de equilíbrio interno.

E com isso também eu fui tomando contato com coisas íntimas fortes assim, que é o sentimento de sozinho, de solidão, mas ao mesmo tempo me proporcionando um aconchego, assim, né, um acolhimento e um acolhimento que não é uma coisa... ela é plena naquele momento, né, porque não é um acolhimento de uma relação, não é, que você tá o tempo todo titubeando, cheia de coisa, é uma coisa que você tem certeza de tá presente e... quando eu fui vivendo isso, me veio também toda uma sensualidade que eu sinto que é muito segurado em mim, né, muito retraída. Então eu acho que na hora que possibilita o toque e o contato leve comigo, né, relaxar, sobe essa coisa da sensualidade, forte mesmo, bem forte. E também vieram algumas palavras fortes pra mim assim: esse é um trabalho de amor muito forte. Uma sensação de amor mesmo. E que vem do mesmo jeito também aquela sensação de aconchego, de acolhimento, né, porque é uma completude nesse momento, porque é você se possibilitando você se amar, então é como se algo se completasse dentro de mim, né. Eu me sinto confiante pra poder me soltar e descansar no colo de outra pessoa. Então mesmo que eu vivesse entraves, dificuldades minhas ali, né, coisas que eu represso em mim, eu vivi isso de forma amorosa, então dentro desse

amor cabe a dor, por isso que me dá a sensação de plenitude. Um pouco como a água que é leve mas que também é densa.

Bom, alguns movimentos que eu senti também sensações fortes foi aquele que passa a perna por cima, aquele me deu a sensação de estar parindo alguém. Então eu acho que o watsu tem vários planos assim, o plano físico do alongamento do músculo, a relação da fluidez, do vai e vem, já vai num plano mais sensitivo, um plano dos sentimentos mesmos, que atua lá no psíquico e também teve um outro momento que eu senti uma coisa muito forte quando eu sinto a coisa da aguinha fluindo, quando foi no pé eu senti subindo até a cabeça, quando foi na cabeça eu senti choques muito fortes lá dentro da minha coluna, é como se abrisse chakras, então aí eu acho que entra o plano energético também. Então na minha visão tem o plano físico, o sensorial, o psíquico e o energético, tudo muito misturado, muito intenso o tempo todo, e aí talvez acho que vem de novo a sensação de inteireza, de ser um trabalho inteiro.

É um trabalho que cresceu durante o ano, mas toda vez que eu venho pra cá eu tenho essa sensação de inteiro e também de limpeza, porque no início começa a vir lembranças do dia a dia e também vem lembrança da infância e depois aquilo vai passando, passando até eu me sentir, ãã, mais esvaziada, mais entregue, mais plena. Na hora em que você me parou ali no final, na hora que você pôs a mão no meu peito, me deu uma dor de ter que finalizar o trabalho, mas ao mesmo tempo a gente acaba o trabalho no início, é a mesma posição, daí de novo um ciclo, a idéia de inteiro de novo. Pensei e agora, o que eu faço com tudo isso que eu vivi? Nesse sentido é que eu acho que é um trabalho de terapia, porque é um aprendizado, um auto-conhecimento, no sentido que traz várias coisas no sentido mais profundo de mim mesma. Esse aspecto de terapia de se ver no colo, se ver cuidada. O que acontece é que depois da sessão eu fico lidando com esse amor e com essa ausência de amor eu consigo, de me aceitar inteira. Parece também que vem uma coisa de nascimento, nascimento assim uma chance de eu estar nascendo de novo dentro de mim.

Essa coisa de encolhe, estica, teve uma hora em que eu me senti mínima depois quando eu estiquei parecia que eu era maior do que a piscina, como se eu estivesse nascendo, essa coisa de subir e descer, de encolher e esticar o tempo todo trabalho. Isso como se fosse um pouquinho como um retrato da vida. Que é isso de às vezes estar no alto, às vezes estar no baixo na vida? Naquele movimento que você põe a mão assim e faz assim, nessa hora eu tenho a impressão que tô indo no fundo do poço e aí shum de novo eu subia e eu fui me equilibrando cada vez que isso acontecia, ao invés de ficar com medo de ir para o fundo do poço, não, comecei a brincar assim,

comecei a brincar que eu tava flutuando e que eu podia cair que eu sabia que eu ia levantar de novo e fui pegando uma sensação de confiança, tudo isso de uma forma suave. Acho que isso é que é mais forte pra mim aqui a sensação de estar sendo cuidado com amor.

Sujeito 3

Ai... Eu acho meio difícil descrever, porque eu acho que é um monte de coisa juntas. Eu acho que é alguma coisa que relaxa muito, e que ao mesmo tempo, a impressão que eu tenho, é que todos os sentidos, fora o da visão, que eu fico de olho fechado, ficam muito mais assim à flor da pele, então o toque da água... fica um negócio que eu sinto que é diferente, por exemplo agora eu tô na água, mas quando eu tô fazendo watsu parece que o toque da água no corpo é diferente, eu acho que você aumenta muito a sensibilidade do tato, audição, eu acho que fica muito..., porque tem essa coisa também de tá embaixo da água, uma hora o ouvido tá embaixo da água e você escuta de um jeito, depois tá fora, você escuta de outro, tem a música que entra junto.

Eu acho que é uma terapia, onde você recebe uma massagem que você não tem contato com um colchão assim, você tá flutuando, é engraçado que às vezes eu tenho impressão que eu tô no ar assim, voando mesmo, e tem hora, hoje eu senti isso, parecia que a água estava mais densa do que o que a água é, o que a gente sabe assim. Então eu tinha a impressão que eu tava como se fosse num barro assim e que quando meu corpo ia girando ia fazendo um desenho que ficava um tempo a mais marcado assim nesse barro, não era uma coisa de água que você faz uma onda e ela passa, ficava como se fosse desenhado assim. Então, eu acho que o watsu tem isso, ser muito relaxante, mas ao mesmo tempo você não desliga, você não, não é como se fosse um relaxamento que de repente você vai lá e dorme, porque você aumenta os canais da sensibilidade, você fica mais atento pro corpo, pras coisas que tão acontecendo em volta, eu pelo menos fico assim, é uma coisa introspectiva, é uma atenção voltada para dentro, eu acho. Mas você fica sentindo assim os movimentos que seu corpo tá fazendo, com a água junto, o seu toque na gente.

É uma coisa bem legal que inventaram, muito diferente de massagem, de relaxamento assim que você faz no chão. Eu acho que a água é um elemento muito fundamental, que dá um toque muito especial na coisa toda. Essa sensação de voar eu acho que é uma coisa muito boa. O toque na água é uma coisa muito importante, eu fico super bem. Parece que você entra em harmonia mesmo, com seu corpo, com sua cabeça, fica tudo uma coisa só... e hoje foi legal porque parece que eu só consegui prestar atenção no que tava acontecendo com o corpo assim, o movimento que meu braço fazia, que a perna, cintura, barriga, não teve espaço para eu ficar pensando em outras coisas, o que que eu vou fazer depois que eu sair daqui, a impressão que dava é que o tempo parou, o mundo parou, aí teve essa sessão e que depois é que as coisas vão

retomar os rumos. Tudo que tava antes ficou pra trás e tudo o que vai acontecer daqui pra frente fica lá... foi bem uma parada mesmo no tempo, achei muito legal.

Ah, e hoje teve uma coisa que eu achei, que eu nunca tinha sentido, que teve uma hora que eu não sei se eu tava girando mais que o normal, sei lá, que parecia que meu pé não só tava deixando um rastro na água como se ela tivesse mais densa, como eu tinha falado antes, mas parecia que ele tava pintando alguma coisa assim, como se tivesse uma tinta no pé e ele tivesse pintando assim, mas uma cor bem... que parecia meio uma fumaça, não era uma tinta, uma fumaça assim meio colorida, tinha rosa, tinha amarelo, tinha azul, depois teve um pouco de verde, mas assim cores claras.

E acho que é legal também a confiança que você vai desenvolvendo porque você tá dentro da água e um movimento em falso sua cabeça vai pro fundo da água, mas nenhum momento eu senti medo, pensei que fosse afundar, porque você relaxa e confia que parece que se a cabeça entrar dentro da água também não vai fazer mal, sabe, não vai acontecer nada, então eu acho que você vai desenvolvendo assim de confiar e deixar o seu corpo solto, movido por uma outra pessoa, independente da sua vontade, não é você que comanda nada, você tem que se deixar levar mesmo, pela água e pela pessoa que tá fazendo. Eu não sei se eu conseguiria fazer isso com qualquer pessoa, eu acho que tem uma coisa de ser com você. Eu acho o watsu faz muito bem pra saúde porque você entra em harmonia com você mesmo. Não é uma coisa de uma sessão, você chega e pronto, é uma coisa que você tem que buscar relaxar, cada vez pode ser melhor. Mas essa coisa de entrar em harmonia com você mesmo é o que é saúde, né, tá em harmonia com seu corpo, com sua cabeça.

Sujeito 4

Uma coisa que é bem forte pra mim além do relaxamento e do alongamento é a questão dessa sensação de leveza que dá. Nesse sessão eu tive bem forte essa sensação da leveza da água mesmo, dela sustentando o corpo e te deixando solta, à vontade. Sinto uma coisa muito forte de proteção assim, de cuidado, me senti muito protegida e sustentada, não sei explicar direito, me senti segura. Uma segurança muito grande. Sinto aconchego, leveza, relaxamento, mas tem uma sensação muito forte de segurança, me sinto protegida.

E o que tem sido bastante forte pra mim é a sensação depois. Eu saio daqui muito bem, muito leve assim, com uma sensação de estar assim flutuando. A sensação de leveza daqui eu levo comigo, continua depois. No sentido de que meus compromissos cotidianos, as minhas coisas que eu tô vivendo é como se elas fossem uma parte de uma coisa maior que eu vivo, que é a minha vida. Então aquilo ali não me prende, não é uma âncora, né. E muitas vezes acho que a gente tende a dar um valor maior pro nosso trabalho, pra alguma relação assim no sentido de pesar e quando eu saio daqui eu saio com essa sensação de leveza. Aquilo é importante pra minha vida, mas representa uma parte de uma coisa bem maior, né. Então é como se eu pudesse estar olhando pra aquele momento, aquela situação de cima mesmo, como se eu pudesse estar voando por cima das minhas coisas, compreendendo melhor o tamanho e o significado delas. Então isso é uma coisa muito forte desse trabalho, esse redimensionamento dos fatos e dos problemas. Então não se resume na sessão aqui, né, que a gente tem esse contato, esse aconchego, essa segurança, mas quando eu saio daqui isso tem uma repercussão nos meus dias, não só no primeiro dia, isso que eu sinto, nos outros dias também.

Essa coisa de excesso de peso no trabalho, acho que isso tem a ver com a minha personalidade mesmo, que tá ligado com essa questão da leveza, de ser mais leve, ver as coisas de uma forma mais leve e o watsu me dá isso. Sabe o que parece, sabe quando você tá assim dentro de um problema e quando eu saio daqui eu tenho a sensação que eu subi uma montanha assim, que eu tô olhando as coisas por um outro prisma mesmo, essa coisa de redimensionar. Isso é bem forte pra mim. Uma coisa também, essa coisa da proteção e do aconchego, é uma coisa que logo na primeira vez que eu vim eu me lembrei assim de uma sensação uterina mesmo, maternal, de uterino, de tá num lugar protegido. Essa coisa do toque, do cuidado, da água, da temperatura,

me dá uma lembrança... não sei se é uma lembrança, me remete a essa sensação de útero, de proteção, de aconchego, de conforto. Isso também ficou bastante forte.

Sujeito 5

Pra mim watsu é um relaxamento profundo, tanto físico quanto emocional, psicológico também, não dá nem pra falar direito porque é tudo muito junto. Uma coisa que eu acho bem importante, que me chama a atenção é essa maneira de toque, de se permitir ser tocado, é uma coisa que algumas pessoas não aceitam. Na verdade acho que todo mundo tem que se trabalhar e eu acho que o watsu é uma oportunidade muito especial para isso, porque a gente está sendo cuidado com muito carinho, de uma forma muito inteira. Então acho que dá pra gente aprender a confiar e soltar, deixar você tocar, fazer o que quiser, confiar totalmente. Aqui eu me sinto leve, muito leve, solta, bem relaxada, entregue mesmo acho que... a segurança que eu sinto. Os movimentos assim são bem suaves, são tão agradáveis que parece assim que tem momentos que eu me sinto como se fosse uma criança. Nossa, demais. Uma delícia, eu fico com vontade de rir de tanta felicidade que eu sinto. Fico sentindo assim que a vida é boa. Aparecem soluções, insights para os problemas porque eu acho o canal da intuição fica mais aberto. Assim que eu sinto. Tudo fica fácil. Sinto não só a mente mais livre como sinto meu corpo todo solto, um relaxamento total mesmo. Eu realmente me entrego, né e isso me faz muito bem, me equilibra, me fortalece.

Me sinto livre. Aqui eu me sinto livre em todos os sentidos. Acho que a palavra mais forte é liberdade... no corpo, no sentimento, em tudo. Liberdade total pra gente ser o que a gente é e viver o que tem que viver de uma maneira inteira. Porque eu sinto que depois da sessão eu fico assim achando tudo fácil, até o que é difícil pra mim, na minha história, e na minha vida, eu fico com vontade de rir, achando fácil, achando que aquilo vai passar, que é só um momento. E fico muito mais solta, mais leve, mais inteira, sabe como, as coisas não pesam como antes.

Sujeito 6

Watsu pra mim é flutuar, é você perder o peso, você se entregar, assim você deixar as tensões, deixar o medo, você se entregar mesmo, como uma criança se entrega, sabe?, como..., como se entregar pra Deus mesmo, você se ..., você deixa de ser você, você... ser alguma coisa que te dirige, te conduz. Eu tenho dormido melhor e a sensação, essa sensação de leveza que tem de estar aqui, durante o watsu, na água, é uma coisa que às vezes eu lembro, eu lembro e sabe, parece que começou a se incorporar na minha vida. Eu acho que fica mais fácil relaxar, ãã, relaxar, descontraí, depois que eu comecei fazer watsu que veio a sensação maior que eu já tive até hoje de leveza, de entrega.

Sujeito 7

Watsu pra mim significa..., é interessante porque quando eu venho aqui a sensação mais forte que eu tenho não é assim tanto ligado aos movimentos, aos alongamentos que acontecem que são bons também... mas à sensação que me dá é assim: tudo se resolve, pra mim watsu é isso, essa certeza de que pra tudo tem um jeito e que nenhum problema é eterno, que eu posso ficar tranqüila, que existe uma solução para a situação que eu estou vivendo e que no momento certo ela aparece. Eu saio da minha casa pensando: oba, lá vou eu sentir a vida mais leve, ai, coisa boa. É muito bom a gente poder sentir as coisas mais fáceis. Ai, nossa, tão importante pra mim. E eu acho que essa coisa de sentir a vida com mais facilidade, com mais leveza, vem da sensação da gente aqui não estar no controle, da gente se soltar e confiar completamente e quanto mais a gente se entrega melhor é. Depois eu fico com a sensação de “deixa estar...”, sabe, assim “não se preocupe tanto, não sofra”, sinto que o watsu aumenta minha fé porque depois eu fico sentindo mais confiança em Deus, na vida, sinto mais esperança de que dias melhores já estão chegando. Acho que o watsu me dá uma coisa assim de calma, de paciência e uma coisa de não querer pensar tanto nas coisas, pegar mais leve, do tipo faça sua parte, se entregue para o fluxo do Universo e tudo estará bem, que nem com você, eu penso “se solte, relaxe, se entregue, ela te conduz, está tudo bem, pode confiar”.

E não quero sair dali, do seu colo, digo com o pensamento, não fico buscando coisas pra pensar, o que eu vou fazer, ou que foi que aconteceu antes, eu quero estar ali porque a sensação de ficar na água recebendo watsu é muito boa pra que eu desperdice ela pensando em problemas. Meu corpo fica assim... se solta totalmente na água, fica leve, leve..., tão relaxado e fico depois com a impressão de que essa soltura do corpo influencia na maneira de ver a vida de forma mais leve, como se fosse tudo uma coisa só mesmo.

A gente sempre ouve falar que o corpo influencia nosso estado interior e nossa mente, nossos sentimentos influenciam nosso corpo, mas aqui eu sinto isso, não é uma teoria, sabe. É uma coisa na prática mesmo e por isso tem muito mais valor, não é alguém que me falou, eu sinto em mim. Então acho que watsu pra mim é entrega, sensação de prazer, de que a vida é preciosa, que cada momento é precioso, que os problemas não são tão grandes quanto parecem, que é possível ser feliz e que eu mereço uma vida boa.

Sujeito 8

Watsu pra mim é..., ãã... quando eu pratico watsu eu me sinto mais relaxada, mais tranqüila, consigo dormir melhor à noite, consigo, ãã, melhorar meu relacionamento com as pessoas, consigo me sentir melhor como pessoa, não é, consigo, me parece, crescer mais como ser humano, consigo me libertar mais das dificuldades, ãã, que nos rodeiam, então eu considero uma terapia bastante, ãã, como é que nós podemos dizer, bastante completa, ãã, no sentido do corpo, no sentido, ãã, da mente, então é assim que eu vejo o watsu.

Sujeito 9

É, bom, eu acho que o watsu ele te dá uma sensação de como se você..., é, primeiro como se você e a pessoa que tá te fazendo fossem uma coisa só, não parece que são duas pessoas. E, eu acho que ele é um trabalho que te faz também você se sentir uma coisa só, o seu corpo, a sua energia, a sua mente, uma coisa só, ao mesmo tempo, e você toma consciência do seu corpo, então, até aquela hora que você tocou nas costas uma hora, desse lado eu senti uma negócio, desse lado eu senti menos, mas senti que fise aqui no meu dedo, fez um choque. Então assim, você acaba percebendo onde que tá no seu corpo as partes que são mais tensas, mais dura, mas de uma maneira diferente, parece, eu acho, que o watsu ele te dá, parece que o seu corpo, você, né, não seu corpo, mas você, né, tá sendo tratado de uma outra maneira, é como se fosse uma energia mesmo, chega uma hora, eu me sinto muito como se a água chega uma hora que ela não parece mais água, ela parece uma brisa assim, tocando, né.

E a tua mente, ela fica completamente é..., às vezes apagada, assim, uma coisa como se você tivesse... ãã, completamente relaxada, um relaxamento profundo, ao mesmo tempo que você tá relaxado você tá percebendo tudo o que tá acontecendo com você, com teu corpo, com seus sentimentos, como é que você tá, e... dá uma calma assim, uma paz, dá uma tranquilidade, a energia muda mesmo, você vem de um jeito, e parece que acaba aquela agitação, aquela coisa.

E eu acho que você tem que confiar mesmo na pessoa que tá te fazendo, né, porque em nenhum momento, eu pelo menos não senti, que eu fosse cair, me afogar, nem nada, mas tem que tê, né? E... e tem horas que realmente parece que você não tem osso, eu não me sinto, parece que não tem osso, não tem o corpo, né, e tem horas que eu me sinto parecendo uma criança mesmo, sendo embalada assim, é uma coisa de muita... eu sinto né, na hora em que você tá fazendo, de muito carinho, de muita ternura assim, uma coisa bem maternal até, bem de cuidado com o ser humano, de não só com o corpo, mas com o ser humano, com as sensações, com o que tá sendo feito. E eu acho também assim que ele também é uma forma, o watsu, além de ser um trabalho corporal, é uma forma de meditação e acho que ele te leva à meditação profunda muito mais rápido, porque você tem horas que até vem imagens na cabeça, vem imagens, vem cenas de algumas coisas, né, e, até ã..., cenas das sensações que você tá tendo, então por exemplo eu me sentia como se eu tivesse no alto de uma montanha, com um vento assim bem batendo, até realmente sensações de familiar que vem na sua cabeça, de pessoas da sua família na hora

aparece assim, vem aquela imagem da pessoa na sua cabeça, sensações de você mesmo, às vezes parece que você se sente, eu às vezes me sinto pequena, como uma criança, aí tem horas que eu me sinto esticada, grande, maior.

Então eu acho que te leva à um relaxamento profundo ao mesmo tempo que você tá trabalhando com todo o seu corpo, acho que não tem uma parte que fica sem ser mexida, esticada, tocada, e aí então ao mesmo tempo que você tá super relaxada, você tá sentindo todo o seu corpo sendo trabalhado, e acho que é um trabalho que acaba englobando tudo, né, e acho que assim que a água é um fator importante, né, que te induz eu acho, mais rápido até a esse estado, porque você tem toda essa sensação de tá nela, ela é suave, dela te tocar, então isso eu acho que ajuda a te induzir mais rápido a esse relaxamento.

Sujeito 10

Eu acho o watsu um trabalho, assim, completo, porque, além da parte terapêutica, tem a parte de alongamento tudo, tem a parte psicológica também, eu comecei a ficar mais calmo com esse trabalho. Acho que a tranquilidade da água, do ambiente em si com a música, os movimentos, traz uma certa tranquilidade que a gente consegue levar isso daí depois pra fora também. Eu senti bastante isso daí principalmente como porque eu venho fazer esse trabalho aqui à noite, eu consigo dormir bem mais tranquilo que num dia normal. E nos outros dias também eu tenho dormido melhor, me sinto mais relaxado, menos ansiedade geral.

Então isso serve também para você descarregar aquelas energias negativas que você pegou durante o dia. Você pega aquela energia negativa, o dia em que você foi mal no trabalho, alguma coisa que te contraria, né, na água em si parece que a energia vai descarregando, tá, como se fosse um catalizador que descarregasse isso daí e renovasse com energia mais positiva. Eu sinto isso daí.

Nas primeiras vezes que eu fiz o trabalho, tá, eu tive aquela sensação muito forte, muito forte, né, daquela vida intrauterina. Não sei se a gente consegue lembrar disso daí ou não, mas foi uma sensação muito forte, os movimentos, a sensação da água em si envolvendo todo o corpo, parece que é uma proteção de conforto, que depois eu fiquei lembrando um tempo.

Com o passar do trabalho a gente vai acompanhando, procura ir mentalizando o que você vai fazendo, com os olhos fechados consegue sentir os movimentos, cada vez dá pra ir sentindo mais. Eu tento me concentrar bastante nas partes que estão sendo trabalhadas naquele momento. Se tiver trabalhando mais o braço, procuro me concentrar mais no braço, consigo sentir aquele movimento.

Então a parte terapêutica, além do alongamento, que é uma coisa que eu, né, clinicamente preciso, né, tá, tem esse outro lado que eu te falei a nível da tranquilidade, inclusive a ansiedade diminuiu, aquela tensão que eu sentia principalmente na parte cervical diminuiu bastante ultimamente, tem melhorado bastante a tensão que eu sentia geral, pra dormir tudo, melhorou muito, contribuiu pelo efeito desse trabalho, além da terapia que eu faço fora, acho que o mais forte começou quando eu comecei trabalhar com isso daqui porque trabalha tudo ao mesmo tempo, o lado do alongamento e o lado da tranquilidade, né.