

A NARRATIVA SUFICIENTE EM PSICOAROMATERAPIA

Conaroma EXPERIENCE – Florianópolis/SC – 01 a 03 de novembro de 2019

“O coração bate um pouco mais rápido do que habitual, mas isso não é sentido de primeira. Antes de mais nada, é o oxigênio que se respira que, de uma hora para outra, parece insuficiente para preencher o sangue do corpo. [...] Logo, as tentativas de respirar melhor dão lugar a um arfar constante, que enfim acelera o coração até um estado mais perceptível e termina por cansar todos os músculos envolvidos no processo.[...] Na cabeça, a falta de oxigenação adequada começa a criar aberrações sinápticas que convertem o caldo morno do pensamento cotidiano em um fervilhante caldeirão de extremos. [...] Soluções rápidas incluem barbitúricos e saco plástico, pular dessa janela, enfiar a cabeça no forno ou se jogar na frente de um ônibus. Não se sabe onde o espírito está nessa hora, mas parece fazer sentido como nunca. Felizmente, o corpo se torna cômico na maioria das vezes em que inicia qualquer movimento consciente para este fim. Desistimos. [...] Até que de repente a coisa vai embora da mesma maneira misteriosa que veio. A sensação é de quase normalidade, os músculos do sistema respiratório desistem de seu protesto de nervos, e o ar entra e sai com a tranquilidade de antes. [...] Nos sentimos estúpidos, mas momentaneamente medicados pelo corpo.”

Anatomia da ansiedade – Yuri Al’Hanati in *Bula para uma vida inadequada*.
Porto Alegre: Dublinense, 2019.

A trecho citado acima descreve um ataque de ansiedade. É de um jovem escritor fluminense, que mora em Curitiba, Yuri Al’Hanati. A crônica está editada, e quem a puder ler inteiramente terá chance de imaginar cada etapa desta crise, se é que já não tenha experienciado um por si próprio. Saliento a última oração do texto: “medicados pelo corpo”. Esta oração será importante na reflexão que me disponho fazer aqui. Por ora, peço que a guarde na memória.

...

Animada por poder conversar com pares num grupo de mensagens, por poder refletir sobre nossa prática terapêutica, comentei que até hoje não sabia como conseguíamos escolher os óleos essenciais certos para determinada pessoa num atendimento de psicoaromaterapia. Foi uma pergunta que fiz sob os auspícios do Efeito Dunning-Kruger e eu esperava receber considerações sob os mesmos auspícios. Mas, ao contrário, recebi inúmeras dicas de como escolher corretamente os óleos essenciais.

Neste momento, descobri que grupos do whatsapp não são lugares para se ter discussões filosóficas. Salas de aula, tribunais, e até mesas de bares parecem locais mais adequados a sondar o insondável. Espero que este congresso também seja um local receptivo à filosofia.

Não comentei isso com meus colegas de grupo, mas uma das maneiras como podemos escolher os óleos essenciais nos foi dada pela autora Julia Graves, em seu ótimo livro *The Language of Plants*ⁱ. Ela explica como as plantas agem:

- opostas ao meu estado emocional, de forma que possa me equilibrar como um peso equilibra uma balança sendo colocado no prato oposto;
- iguais ao meu estado emocional, de forma que o nutram e o tonifiquem;
- serem a representação do perfeito equilíbrio entre os opostos do qual me afastei ou o qual tento manter;
- serem o ímpeto para eu avançar na direção da aquisição de um nível diferente de consciência.

Oposição, semelhança, equilíbrio e ímpeto são as palavras-chaves aqui. Falar sobre plantas em relação às suas capacidades de agir sobre nossos estados emocionais requer uma boa dose de animismo e antropomorfização. Na primeira etapa, temos de ser capazes de atribuir-lhes uma alma; na segunda, temos de ser capazes de lhes atribuir inteligência e volição. Mas, para que as plantas possam curar nosso emocional, poucos percebemos que fazemos mais do que lhes atribuir alma e inteligência: também lhes atribuímos ausência de pecado, palavra que uso aqui como sinônimo de infalibilidade.

Alguns de vocês certamente assistiram à palestra que dei na edição de 2017 do Conaroma, *Aromaterapia para Nerds*. Até hoje, foi a palestra mais difícil e que mais satisfação me deu de realizar. Infelizmente, foi uma palestra longa, e a quantidade de temas técnicos dos primeiros cento e vinte minutos acabou ofuscando a mensagem principal dois últimos trinta minutos. Trazendo o método da desconstrução de Jacques Derrida, e o conceito de que todo conhecimento é textual, avaliei dois paradigmas que usamos ao falar sobre aromaterapia e óleos essenciais: o do natural e o do terapêutico.

Resumidamente, mostrei que humanos e plantas são ambos seres naturais, e que se consideramos que aquilo que uma planta produz é algo natural, não existe nenhum motivo para considerar aquilo que o homem produz como artificial. Também propus que não encarássemos saúde e doença como estados alternantes, porém simultâneos; e propus que as plantas, sujeitas à mesma simultaneidade, são terapêuticas não porque trazem perfeição, mas porque trazem falhas. Sugerir que encarássemos as plantas não como portadoras de soluções, mas como portadoras de experiência. O que não é pouca coisa de jeito nenhum: elas acumulam centenas de milhões de anos a mais de experiência que o *Homo sapiens sapiens*.

Entretanto, rejeitamos, em nossos íntimos angustiados, a ideia de que as plantas sejam pouco mais do que nós mesmos, ou seja, de que também sejam sujeitas à falha. E isso só é possível de ser afirmado diante de uma plateia de aromaterapeutas, porque nenhuma outra plateia do mundo aceitaria facilmente que as plantas são seres superiores! Nós, aromaterapeutas, aceitamos, porém – e com muita facilidade –, que elas o são.

Quanto de vocês já não me ouviram dizer que “as plantas são os seres mais superiores do planeta”? Quanto de vocês já não me ouviram confessar que eu não acredito em Deus tanto quanto acredito nas plantas? Quanto de vocês já não me ouviram dizer que, se houver reencarnação, quero voltar conífera?

Então, quando eu digo que é difícil de aceitar que as plantas tenham pecados, digo-o igualmente de uma posição angustiada. Se as plantas não estiverem por nós, quem mais estará?

....

Uma das razões que, creio, explica o fato de aceitarmos que a experiência existente nos óleos essenciais reflete a superioridade das plantas é que ficamos sem palavras para descrever seus cheiros. O sequestro linguístico é real, embora, após os trabalhos de Constance Classenⁱⁱ e equipe, saibamos que ele é apenas circunstancial, em vez de inato. Não conseguimos descrever cheiros adequadamente.

Quando eu recebia instrução católica na minha escola infantil, uma das palavras que aprendíamos para descrever Deus era “indescritível”. Desde muito cedo estive consciente de que as palavras seriam incapazes de descrevê-lo, mesmo quando, apresentada à frase “deus é”, eu sentisse que o descrevíamos de uma maneira bastante suficiente.

Mas se nos deparássemos com algo de fato indescritível, será que não estaríamos diante de Deus?

Pense no aroma do vetiver, ou da tuberosa, ou do olíbano, ou do patchouli. Na verdade, pense em qualquer óleo essencial e descreva seu aroma. Por mais que nos esforcemos, mesmo se fôssemos perfumistas, teremos a sensação de fracassar redondamente na tarefa, de nunca conseguir abarcar com palavras o que captamos pelo olfato. Então eu lhes pergunto: é ou não é Deus, o indescritível, isso que conhecemos como óleo essencial?! Vetiver é.

Entretanto, sabemos que os óleos essenciais não são isso a que chamamos Deus.

Não sei quantos de vocês conhecem um texto intitulado *Um Curso em Milagres* (UCEM). Não recomendo que o estudem: um simples contato com ele me deixou 10 dias com torcicolo. Um ensinamento do texto é que “medicamentos físicos são formas de ‘encantamentos’” (T-2.V.2:2) ⁱⁱⁱ. Gary Renard^{iv}, buscando entender a lição de que devemos encarar toda cura como magia mental, já que toda a realidade acontece em nossa mente (o UCEM é advaita radical), perguntou por que medicamentos parecem funcionar melhor que o poder da mente para nos curar. A resposta que recebeu não poderia ser mais divertida: porque medicamentos são uma mágica mais bem feita. Nas palavras do UCEM:

(...) é mais seguro para ti apoiar-se temporariamente em instrumentos de cura físicos, porque esses não podes perceber equivocadamente como as tuas próprias criações. (T-2.V.2:5)

Quando penso nos inúmeros estudos clínicos que são feitos, onde resultados positivos com placebo aparecem, ocorre-me que talvez estejamos perdendo tempo com tanta pesquisa em farmacologia. Eu me pergunto: uau, se é possível haver 10%, 15%, até mesmo 50% de efeito placebo, por que não estamos investindo grana pesada em aperfeiçoá-lo?

Não acho, entretanto, que os óleos essenciais sejam placebos. Há evidências farmacológicas em demasia que nos comprovam que não os são. Porém, quando adentramos na psicoaromaterapia, sobretudo aquela que visa a ação sutil dos óleos essenciais, fico com algumas dúvidas. No mínimo, associo o efeito sutil dos óleos essenciais aos “encantamentos” de que fala *Um Curso em Milagres*. E quando recordo Derrida, que toda experiência é mediada pela palavra, não posso deixar de cogitar que, ainda que não consigamos descrever o cheiro dos óleos, somos muito eloquentes para descrever seus efeitos sutis. Eu mesma consigo falar horas sobre como um sândalo nos ensina acerca da apropriação do *self*, como um ylang-ylang nos ensina sobre a intimidade vir da paciência, como um cedro nos ensina sobre a solidão da responsabilidade, como uma lavanda nos ensina sobre liberdade ser rebeldia.

Como ter certeza de que de fato eles nos ensinam isso tudo se eu não os experiencio fora da palavra, fora da narrativa que lhes atribuí?

Rachel Herz é uma pesquisadora norte-americana especializada em olfato. No livro *The Scent of Desire*^v, ela nos mostra como percebemos cheiros de acordo com o contexto e expectativas colocadas sobre eles, e inclusive como é possível “sentir” cheiros quando eles não existem. Ela também traz estudos conduzidos em importantes laboratórios, como o *Monell Chemical Senses Center*, que mostram que palavras, mais que cheiros, provocam sintomas.

Se pudéssemos entrar em contato com um cheiro sem a mediação de nossa estrutura linguística, poderíamos ter certeza de que são eles que agem na nossa esfera psíquica em vez de nós mesmos? E é factível a suposição de que haveria esfera psíquica sem a estrutura linguística?

Não é sempre que perco o sono com essas indagações, apenas quando estou ensinando psicoaromaterapia. Quando desenvolvo uma narrativa que faz com que meu aluno entenda como a assinatura do jasmim fala da consciência da sombra de desejos sexuais, como a canela nos transforma de loucos em magos, e encaro sua expressão entusiasmada (uso entusiasmada no sentido grego de *en + theos*, com Deus dentro de si), fico na dúvida se estou fazendo a coisa certa, se tenho este direito de atribuir um significado a uma experiência “indescritível”, se não o estou enganando ao fazê-lo supor que o “encantamento” está nos óleos essenciais em vez de em minhas palavras.

...

A minha experiência mais consistente com psicoaromaterapia é a técnica do aromanidra^{®vi}, que experimentei e desenvolvi ao longo de uma década como professora de yoga e aromaterapeuta. Aromanidra[®] vem da junção do yoga nidra de Swami Satyananda com a inalação de óleos essenciais. O yoga nidra de Satyananda é basicamente uma experiência narrativa semiconsciente. Semiconsciente porque, deitados com as costas no chão e em posição de *svasana*, praticamos o yoga nidra num estado que gosto de apelidar “nem cá, nem lá”: entre estar acordado e estar dormindo. O conceito principal do yoga nidra de Satyananda é experimentar o relaxamento muscular, mental e emocional através de uma sequência fixa de comandos verbais. Mas os anos de prática me mostraram que os conteúdos semânticos dos comandos eram tão importantes quanto a melodia da narrativa (tom de voz, ritmo e pausas), e me mostraram que o mergulho no estado hipnagógico era rapidamente alcançado inalando-se óleos essenciais. Isso do ponto de vista do praticante.

Só que a descoberta mais fascinante que tive com o Aromanidra[®] foi do ponto de vista de quem o conduz, no caso, o que aprendi ao conduzir esta técnica de relaxamento profundo com óleos essenciais. Através do Aromanidra[®], aprendi a colocar nos comandos verbais apenas a narrativa suficiente, aquela que deixaria o praticante seguro dos significados trabalhados. (É extremamente importante esta segurança, sem a qual o praticante não se entrega ao relaxamento.) Aprendi que nossa mente, este “macaco desacorrentado” nas palavras de Swami Sivananda, finalmente para de saltar se lhe oferecermos poucos galhos. A consciência que sempre tive das palavras, minha própria formação acadêmica em linguística me habilitaram a perseverar na busca da narrativa “sem muitos galhos” para o trabalho de psicoaromaterapia do aromanidra: uso do imperativo como tempo verbal, uso preferencial de substantivos, orações curtas repetidas no máximo 2 vezes com poucas inversões nos sintagmas, restrição do campo semântico com poucos adjetivos, tom de voz firme porém acolhedor e nenhuma concessão à infantilização da linguagem, e nem à dúvida.

Durante esses anos, pude experimentar diversas narrativas com diversos óleos essenciais e diversas pessoas. Pelos meus cálculos, devo ter conduzido cerca de 3 mil sessões de Aromanidra®, o que daria um número entre 15 mil e 20 mil vezes que a prática foi experimentada por pessoas. Minha conclusão é de que os óleos essenciais se amoldam à narrativa ofertada; e de que a valência hedônica negativa a um cheiro é capaz de convencer alguém de que ele tem um problema com aquela narrativa. Aprendi que podemos lutar contra significados, mas conseguimos, menos, lutar contra narrativas. Quando nossa mente-macaco pula de galho em galho, ela está buscando criar um caminho, uma narrativa. Sempre haverá inúmeras opções de percurso. Já a narrativa suficiente é o percurso oferecido com pouca chance de desvios, em vez de aquilo que poderia ser. É o decifrável. Sobretudo, aprendi que a experiência olfativa é capaz de encerrar (conter em si mesma) a narrativa suficiente: um envoltório de indecifrável ao decifrável. Ofertamos a narrativa, ponto; então vem o cheiro, e para além dele nada mais existe: ponto final.

Quando atribuímos uma narrativa suficiente a um óleo essencial, apropriamo-nos dele ao mesmo tempo em que encerramos o óleo nela. É com esta segurança que a perfumaria moderna consegue atribuir florais a mulheres e madeiras a homens, sendo que esta atribuição, sabemos, é arbitrária. Mas foi uma narrativa suficiente. E hoje, mesmo que fosse possível descobrirmos que óleos essenciais florais nada têm a ver com o aspecto feminino de nosso psiquismo (inclusive porque aspecto feminino é, em si, um conceito criado), quem se resignificaria diante de evidências diferentes: o óleo ou nosso psiquismo? Tenho impressão de que nosso psiquismo, pois fora dele não existe a experiência do óleo essencial. E ante a experiência do óleo essencial, nada mais existe (sequestro linguístico).

Da forma como eu encaro o trabalho da psicoaromaterapia de abordagem sutil, vejo uma tríade – aromaterapeuta, óleo essencial e interagente – em busca da narrativa suficiente, aquela que dará segurança aos significados trabalhados. Esta narrativa não é fixa, não é única – ela é o que se puser dela. A narrativa é sugerida pelo aromaterapeuta, vivenciada pelo interagente, e silenciada (uso silenciada no sentido de encerrada, fechada, selada) pelo óleo essencial. Voltando à Julia Graves, uma narrativa suficiente pode ser do tipo que opõe, que assemelha, que equilibra ou que dá ímpeto. E voltando àquela frase que pedi que você retivesse em sua memória, “medicados pelo corpo”, isso são os óleos essenciais quem fazem, a experiência olfativa, indecifrável à mente e, portanto, profundamente corpórea. O aromaterapeuta propõe a narrativa suficiente (convincente), o interagente a vivência, e a inalação do óleo essencial a encerra dentro do corpo. Inalar o óleo essencial é ser medicado pelo corpo, depois que a mente já fez o que lhe cabia fazer com a narrativa ofertada.

Mas a frase inteira é: “momentaneamente medicados pelo corpo”. Bons escritores, como é o caso de Yuri, não costumam usar advérbios em vão. Por isso, não devemos passar batidos por esse. Saúde e doença são estados simultâneos, e narrativas são suficientes temporariamente. Elas ainda não são a mágica definitiva, nem os óleos essenciais. Para falar a verdade, quem se importa de encontrar a mágica definitiva? Há mais chances de as plantas estarem próximas da mágica definitiva que nós. No entanto, elas também fracassam. Mas, vamos combinar, quem não gostaria de fracassar com uma planta?

Mayra Corrêa e Castro
Curitiba, 15/10/19

-
- ⁱ GRAVES, Julia. *The language of plants: a guide to the doctrine of signatures*. Great Barrington, MA: Lindisfarne Books, 2012.
- ⁱⁱ CLASSEN, Constance. *Aroma: a história cultural dos odores*. Constance, Classen, David Howes, Anthony Synnott. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1996.
- ⁱⁱⁱ UM CURSO EM MILAGRES. *Foundation for a Course in Miracles*. Tradução: Lillian Salles de Oliveira Paes. Estados Unidos da América, 2007, Segunda Edição Integrada.
- ^{iv} RENARD, Gary R. *O desaparecimento do universo*. Tradução Grupo Mera. São Paulo: Grupo Mera, 2014.
- ^v HERZ, Rachel. *The Scent of desire: Discovering Our Enigmatic Sense of Smell*. William Morrow/Harper Collins, 2007.
- ^{vi} Aromanidra é marca registrada da Casa Máý – Comay Cursos e Treinamentos Ltda ME, Processo nº: 914984497.

COMO CITAR ESTE TEXTO

CASTRO, Mayra Corrêa e. **A narrativa suficiente em psicoaromaterapia**. In: Conaroma Experience – Florianópolis: Mayra Corrêa e Castro, 2019. <
<https://1drv.ms/b/s!ArcrxjwqGWWkgrguFNmatKBdmtFAug?e=ciRof4>> . Acesso em 27 de outubro de 2019.