

9. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

M. Nieves Vera e Jaime Vila

I. INTRODUÇÃO

As técnicas de relaxamento constituem um conjunto de procedimentos de intervenções úteis não só no âmbito da psicologia clínica e da saúde, como também no da psicologia aplicada em geral. Seu desenvolvimento histórico é relativamente recente, visto que as principais técnicas de relaxamento, tal como utilizadas atualmente, têm suas origens formais nos primeiros anos de nosso século. As primeiras publicações sobre o relaxamento progressivo de Jacobson e o relaxamento autógeno de Schultz são de 1929 e 1932, respectivamente. Outras técnicas de relaxamento, como as baseadas no biofeedback ou retroalimentação, são bem mais recentes, já que se desenvolveram formalmente a partir dos anos 60 e 70.

Apesar das origens relativamente novas dos procedimentos de relaxamento, seus antecedentes históricos são antigos. Existem, por exemplo, importantes conexões históricas entre as técnicas de relaxamento, baseadas na sugestão, e as primeiras tentativas de tratamento da doença mental, com base no magnetismo animal e na hipnose, tal como foram aplicadas nos séculos XVIII e XIX. Do mesmo modo, os avanços no conhecimento da anatomia e da eletrofisiologia dos sistemas neuromuscular e neurovegetativo ao longo dos séculos XVIII e XIX, descobrimento do caráter elétrico das contrações musculares e das funções antagônicas dos ramos simpáticos e parassimpáticos do sistema nervoso autônomo, foram decisivos para o posterior desenvolvimento das técnicas psicofisiológicas de relaxamento.

A evolução das técnicas de relaxamento ao longo do século XX e sua

consolidação como procedimentos válidos de intervenção psicológica, deveu-se em grande parte, ao forte impulso que receberam dentro da terapia e modificação do comportamento, ao serem consideradas como parte integrante de outras técnicas - por exemplo, a dessensibilização sistemática - ou como técnicas de modificação do comportamento em si mesmas. Este impulso inicial foi reforçado pelo lugar relevante que continuaram tendo nos âmbitos de aplicação mais recentes da medicina comportamental e na psicologia da saúde. No entanto, uma parte importante do processo de consolidação das técnicas de relaxamento aconteceu devido à existência de marcos conceituais derivados da investigação experimental sobre os processos emocionais e motivacionais, a partir dos quais tem sido possível entender a natureza e os mecanismos de ação de tais técnicas. No presente capítulo são descritos os fundamentos conceituais das técnicas de relaxamento e são apresentados em detalhes os procedimentos para a aplicação das seguintes técnicas: relaxamentos progressivo, passivo e autógeno, e a resposta de relaxamento. No decorrer do capítulo, ressalta-se a necessidade de integrar técnicas de relaxamento dentro das habilidades clínicas de interação paciente-terapeuta, adaptando-as às características individuais de cada pessoa.

II. FUNDAMENTOS CONCEITUAIS

Embora exista uma tendência a definir o relaxamento referindo-se exclusivamente a seu correlato fisiológico - por exemplo, ausência de tensão muscular - o relaxamento, em sentido restrito, constitui um típico processo psicofisiológico de caráter interativo, onde o fisiológico e o psicológico não são simples correlatos um do outro, mas ambos interagem sendo partes integrantes do processo, como causa e como produto (Turpin, 1989). Razão pela qual qualquer definição de relaxamento deva fazer referência necessariamente a seus componentes fisiológicos, padrão reduzido de ativação somática e

autônoma subjetivos - informes verbais de tranqüilidade e sossego - e comportamentais-estado de quiescência motora, assim como suas possíveis vias de interação e influência. Existem diferentes marcos conceituais, a partir dos quais se torna possível abordar o estudo psicofisiológico do relaxamento. Os principais derivam das investigações sobre os processos emocionais, motivacionais e de aprendizagem.

II. 1. Relaxamento e emoção

Do âmbito da emoção, o relaxamento tem sido entendido como um estado com características fisiológicas, subjetivas e comportamentais similares às dos estados emocionais, porém de sinal contrário. As teorias sobre as emoções diferem no papel que atribuem às respostas corporais na evocação da experiência emocional. Uma das posturas teóricas mais influentes, conhecida como teoria do arousal-cognição, propõe que a emoção é o produto de uma interação entre um estado de ativação fisiológica e um processo cognitivo de percepção e atribuição causal de tal ativação, as craves emocionais do ambiente. A ativação fisiológica ou arousal determinaria a qualidade emocional. Ambos os componentes são necessários de forma interativa: se não houver ativação fisiológica não há emoção, mas se não há cognição, tampouco haverá emoção.

A teoria do arousal-cognição supõe que a ativação fisiológica é inespecífica - isto é, semelhante nas diferentes emoções - sendo seu principal mecanismo de ação a ativação do sistema nervoso simpático. De acordo com a proposta inicial de Cannon, no princípio do século, supõe-se que o ramo simpático do sistema nervoso autônomo seja o responsável pelas alterações fisiológicas presentes nas emoções. Sua função é a de preparar o organismo de um ponto de vista energético, proporcionando-lhe o suporte sanguíneo necessário para atuar de forma adaptativa ante as demandas ambientais. Pelo contrário, nos estados de

tranqüilidade e quiescência, como no caso do relaxamento, o nível de ativação fisiológica se supõe mínimo, sendo seu principal mecanismo de ação a ativação do sistema nervoso parassimpático cuja função é de sinal contrário: conservar a energia do organismo. Ambos os ramos atuariam segundo o princípio de inibição recíproca: quando um se ativa, o outro se inibe, e vice versa.

Diante dessa concepção da emoção e da ativação fisiológica, existe uma alternativa teórica que considera as emoções como o produto do *feedback* aferente dos padrões corporais específicos. Existiriam diferentes emoções caracterizadas por padrões distintos de ativação tanto autônoma como somática, sendo um dos principais sistemas de expressão emocional o dos músculos faciais: expressões de medo, ira, tristeza, alegria, etc. Partindo-se desta perspectiva, a ativação fisiológica contribuiria tanto para a intensidade como para a qualidade emocional. Por outro lado, o relaxamento poderia ser entendido não como um estado geral caracterizado por um nível de ativação fisiológica mínima, mas como um estado específico caracterizado por um padrão de ativação fisiológica diferente ou oposto ao das emoções intensas. A investigação atual parece favorecer a teoria da especificidade da ativação, mas sem que isso suponha aceitar uma interpretação periferalista ou não cognitiva das emoções. Reconhecer a importância da ativação fisiológica periférica é também compatível com uma interpretação cognitiva de caráter central, já que alterações corporais podem ser a conseqüência da ativação de programas motores centrais, tal como postulam alguns modelos cognitivos da emoção baseados no paradigma do processamento da informação (Lang, 1985, Leventhal e Tomarken, 1986).

II. 2. Relaxamento e “stress”

Quanto aos processos motivacionais, a investigação sobre o stress tem sido, sem dúvida, o marco conceitual mais relevante para o estudo do

relaxamento. O stress tende a se conceitualizar atualmente como a resposta biológica ante situações percebidas e avaliadas como ameaçadoras e as que o organismo não possui recursos para enfrentar adequadamente. Esta forma de entender o stress ressalta o componente biológico da resposta, mas ao mesmo tempo, evidencia a importância de duas variáveis psicológicas mediadoras: a avaliação cognitiva da situação e a capacidade do sujeito para enfrentá-la. Por outro lado, aceita-se que a resposta biológica inclua componentes dos sistemas neurofisiológicos, neuroendócrino e neuroimunológico, além de acompanhar-se de componentes subjetivos e comportamentais.

A resposta biológica do stress tem sido investigada no contexto de outras respostas que têm recebido diferentes denominações: reflexo de defesa (Pavlov), reação de luta ou fuga (Cannon) ou reação de alarme (Selye). Estas denominações sugerem que a resposta biológica de stress tem, ao menos inicialmente, um caráter adaptativo, já que facilita ao organismo o poder de defender-se diante das ameaças ambientais. Todavia, quando a resposta se repete com demasiada frequência ou sua intensidade excede as demandas objetivas da situação, então pode se converter em um importante fator de risco para a saúde, comprometendo o funcionamento adaptativo dos três sistemas biológicos implicados: o neurofisiológico, o neuroendócrilógico e o neuroimunológico.

Partindo-se desse conceito, o relaxamento é considerado uma resposta biologicamente antagônica à resposta de stress, que pode ser aprendida e convertida em um importante recurso pessoal para opor-se aos efeitos negativos do stress (Benson, 1975).

Relaxamento e aprendizagem

A aprendizagem de respostas biológicas constitui outro marco de

referência teórica para entender as técnicas de relaxamento. As diferentes técnicas pretendem facilitar a aprendizagem do padrão de resposta biológica correspondente ao estado de relaxamento, utilizando procedimentos diversos. Em geral, as técnicas de relaxamento não costumam explicitar os mecanismos de aprendizagem implicados. Contudo, na maioria delas, não é difícil identificar possíveis mecanismos investigados extensamente em outros contextos. Por exemplo, no caso do relaxamento progressivo de Jacobson - e em suas versões simplificadas - o principal mecanismo de aprendizagem poderia ser a discriminação perceptiva dos níveis de tensão EMG em cada grupo muscular, através dos exercícios sistemáticos de tensão-distensão. No caso do relaxamento autógeno de Schultz, o mecanismo poderia estar relacionado, segundo a teoria ideomotora de William James, com a representação mental das conseqüências motoras da resposta às sensações de peso e calor - que disparariam as eferências somáticas e viscerais correspondentes. No caso das técnicas de relaxamento baseadas na respiração, o principal mecanismo estaria baseado nas modificações cardiorrespiratórias do controle vagal. Sabe-se que o treinamento de padrões respiratórios caracterizados por taxas respiratórias baixas amplitudes altas e respirações predominantemente abdominais incrementam o controle parassimpático sobre o funcionamento cardiovascular através do *sinus arritmia* - alterações no ritmo cardíaco associadas às fases inspiratória e expiratória de cada ciclo respiratório.

Ainda que no presente capítulo não se incluam as técnicas de relaxamento baseadas no *biofeedback*, é importante ressaltar que tem sido precisamente estas técnicas as primeiras a abordar explicitamente o estudo dos mecanismos de aprendizagem das respostas biológicas de relaxamento, partindo do modelo de condicionamento instrumental ou operante. Por outro lado, tem-se considerado que a resposta de relaxamento, uma vez emitida ou evocada, pode ser condicionada a estímulos neutros do ambiente ou ser contra-condicionada a estímulos evocadores de ansiedade, de acordo com o modelo de condicionamento clássico ou pavloviano. Este último mecanismo de aprendizagem é o que se tem

suposto como responsável pelos efeitos terapêuticos de técnicas de modificação do comportamento como a dessensibilização sistemática e o treinamento assertivo (Wolpe, 1973).

III. PROCEDIMENTO

O procedimento de relaxamento que apresentamos a seguir, é uma adaptação da técnica de relaxamento progressivo de Jacobson (1934), baseada nas realizadas por Wolpe (1973) e Bernstein e Borkovec (1973). A técnica original é muito mais longa que a apresentada aqui, já que introduz maior variedade de exercícios para cada grupo muscular; em cada grupo se empregam de 7 a 12 dias. Os tipos de instruções são, no entanto, similares, com a ressalva de que foram elaboradas para serem auto-aplicadas. Para isso, ilustra-se com desenhos detalhados de forma que o sujeito possa compreender por si mesmo como realizar o exercício. A maioria dos autores que utilizam a técnica de relaxamento progressivo tem adaptado e simplificado a técnica de Jacobson por duas razões: 1) pode-se obter o mesmo resultado com 8-10 sessões, mais as sessões práticas em casa, que com as 90 sessões originais de Jacobson (Bernstein e Borkovec, 1973; Mitchell, 1977; Wolpe, 1973); 2) parece que os sujeitos seguem melhor a técnica quando, pelo menos no começo, é o próprio terapeuta quem os dirige nos exercícios de tensionar-relaxar (Rimm e Master, 1974).

Antes de apresentar os elementos formais da técnica, queremos ressaltar uma série de aspectos necessários para a aplicação da mesma. Concretamente, vamos considerar aspectos referentes à avaliação, a relação paciente-terapeuta, ao ambiente físico, a voz do terapeuta e a apresentação da técnica.

Aspectos referentes à avaliação:

Na clínica, é importante levar em conta que nenhuma técnica

aparentemente simples e “*boa para tudo*” pode ser aplicada diretamente sem avaliar primeiro o problema. Seria uma perda de tempo e um esforço inútil levá-la adiante se não se estiver seguro de que um incremento na habilidade para relaxar vai ser um fator importante na resolução do problema que o paciente apresenta. Poderia, inclusive, ser contraproducente. É assim, porque se o paciente não perceber uma melhora progressiva perderá a motivação para seguir trabalhando, não só com esse terapeuta como, provavelmente, com qualquer outro. Por isso, é necessário assegurar-se durante o período de avaliação, mediante as distintas técnicas de que dispomos - entrevistas, autoregistros, questionários, observação - que o principal, ou um dos principais problemas do paciente é a tensão excessiva à qual se vê submetido diariamente.

Relação paciente-terapeuta:

“*O psicólogo não é um simples técnico*” é uma frase feita, amplamente conhecida, mas pouco aplicada. Tanto os aspectos anteriores concernentes à avaliação, quanto os incluídos nesta parte, fazem referência a ela. Não é suficiente conhecer e saber aplicar bem a técnica de relaxamento; é necessário saber por que e quando, e não só que o terapeuta a conheça, mas que saiba comunicar isso ao paciente. Efetivamente, tanto o processo de avaliação como o terapêutico devem pertencer ao paciente; este tem que se converter, em última instância, em seu próprio psicólogo. Para isso, é necessário estabelecer uma boa relação de trabalho na qual esteja claro que é o paciente quem vai aprender a resolver seus problemas com a ajuda do psicólogo. Por isso, o terapeuta deve esforçar-se em não fomentar em nenhum momento a dependência – por exemplo, mediante o uso de frases implícitas de “*eu vou curá-lo, vou te fazer senti-se melhor com este método, etc.*”. Pelo contrário, fomentará continuamente a independência - mediante frases específicas, como por exemplo: “*pode aprender algo que sirva para você se sentir melhor, o que elimina a tensão, não há varinhas mágicas, etc.*”. Efetivamente, o êxito do relaxamento não depende

de que o terapeuta seja muito bom com a técnica, mas que seja muito bom motivando e assegurando-se de que o paciente aprende a:

- 1) reconhecer e relaxar a tensão muscular,
- 2) praticar diariamente em casa,
- 3) aplicar o relaxamento em sua vida cotidiana e ante situações estressantes específicas, e
- 4) convertê-la num hábito.

Ambiente físico:

O ambiente físico se refere sobretudo à sala de relaxamento e ao seu mobiliário, incluindo-se aqui também o aparato do paciente.

Há diversidade de opiniões, embora muitos autores concordem em que a sala de relaxamento deva ser tranqüila, mas não completamente sem sons, para que se assemelhe ao meio real (Bernstein e Borkovec, 1973; Jacobson e McGuigan, 1982). A temperatura deve permanecer constante, entre 22-25°C, e a luz tênue, de forma que não incomode nem deixe o ambiente totalmente escuro.

O mobiliário no qual pratica-se o relaxamento varia segundo os diversos autores. Assim, Jacobson (1961) utiliza um colchonete no princípio, passando logo o sujeito à posição sentada, para a qual utiliza uma cadeira normal. Outros autores, a quem nos unimos (Bernstein e Borkovec, 1973; Cautela e Groden, 1978), utilizam poltronas reclináveis com suporte para os pés e a cabeça.

Quanto ao aparato do paciente ao aprender relaxamento, o importante é que se encontre confortável e que não esteja usando acessórios e roupas que o aperte e que dificultem a circulação. Ainda que alguns autores recomendem que se tirem os sapatos (Bernstein e Borkovec, 1973), nós não acreditamos que seja necessário, e sim que pode ser motivo de mal estar, além do que os pés

podem ficar frios durante o relaxamento. Como norma, é melhor observar o paciente e pedir-lhe que retire somente aqueles objetos (exemplo: os óculos) que possam ser obstáculos na tensão-relaxamento de algum grupo muscular.

Voz do terapeuta:

O tom e a intensidade da voz que o terapeuta utiliza muda segundo o procedimento de relaxamento que emprega - relaxamento progressivo, passivo, autógeno, hipnose, etc. Isto é devido aos fundamentos e a lógica que há por trás de cada técnica. O relaxamento progressivo, ao fomentar o processo de discriminação tensão-relaxamento, é onde menos se utilizam tons de voz sugestivos. A voz segue um tom normal, um pouco baixo e pausado, mas não vai perdendo o volume nem se fazendo cada vez mais lento. Ao contrário, as técnicas de hipnose pretendem alcançar estados de relaxamento profundos mediante o uso de frases e palavras sugestivas.

Apresentação da técnica:

A apresentação de qualquer técnica de relaxamento deve conter os seguintes pontos: finalidade para a qual se vai ensinar e relação com o problema do paciente, em que consiste a técnica em termos gerais, como se procederá nas sessões, importância da prática em casa e, por último, em que consiste a sessão atual.

Durante esta apresentação, e depois dela, o terapeuta deve assegurar-se que o paciente compreende e aceita a informação recebida. Quer dizer, tem que fazer sentido para ele o por que, para que, e como vai aprender a relaxar. Deve-se ter em conta que a apresentação da técnica é feita ao final do período de avaliação. Neste, tanto o terapeuta como o paciente foram observando e analisando os comportamentos problemáticos, de forma que ambos já sabem que o componente, ou um dos componentes mais importantes de tais

comportamentos, é a tensão e, portanto, tem sentido aprender algo para fazer-lhe frente.

Na continuação apresenta-se o tipo de informação que o terapeuta pode dar. Não são instruções para memorizar e declamar ao paciente, mas um guia para ser adaptado a cada pessoa concreta. O terapeuta pode dizer:

Como vimos, uma grande parte do seu problema reside na tensão que você experimenta diariamente. Essa tensão é a resposta que seu corpo dá a uma série de situações que exigem que você aja. A tensão pode ser adaptativa (boa, benéfica) se nos serve para enfrentar essa situação e resolvê-la. Por exemplo, quando seu chefe diz que necessita de uma informação importante em pouco tempo, você tem de sentar-se à mesa e datilografar, e isso requer tensionar certos músculos de seu corpo. No entanto, não necessita de tanta tensão que chegue a quebrar uma tecla, nem necessita enrugar a testa, tensionar os ombros, etc. Também não necessita continuar retesando seus músculos depois de concluído o trabalho. Qual seria então, segundo sua ótica, o ideal de tensão para esta situação?... Justo, só o necessário para realizara tarefa, o excesso só vai causar mal-estar e dor de cabeça. Isso é o que você pode aprender aqui: a distinguir a tensão desnecessária e eliminá-la.

A técnica de relaxamento progressivo consiste em aprender a tensionar e logo relaxar os diversos grupos musculares de seu corpo, de forma que saiba o que sente quando o músculo está tenso e quando está relaxado. Assim, uma vez que tal aprendizagem se tenha convertido em hábito, você identificará rapidamente, nas situações de cada dia, quando está tensionando mais do que o necessário. Esta identificação será o sinal para automaticamente relaxar. Mas, atente que estamos falando de um hábito, e como qualquer hábito, necessita ser aprendido e praticado primeiro. Agora, gostaria de deixar de falar

um momento para que me conte, segundo o que foi dito, em que consiste a técnica de relaxamento e para que serve...

Muito bem, vamos aprender a técnica de forma progressiva, nas sessões, De maneira que hoje você aprenderá a tensionar e relaxar os braços; na segunda sessão, a testa, os olhos e o nariz; na terceira, a boca e as mandíbulas; na quarta, o pescoço; na quinta, os ombros, o peito e as costas; na sexta, o abdômen; na sétima, os pés e as pernas; e na oitava, somente a relaxar, sem tensionar, todos os músculos. Cada uma das sessões durará vinte minutos aproximadamente.

Muito mais importante que aprender a tensionar e relaxar bem nas sessões é praticar em casa. Sem esta prática não se pode consolidar a aprendizagem e, portanto, não se pode aplicar à vida real, assim seria absurda continuar com as sessões. É necessário que pratique no mínimo meia hora por dia. Na prática há um mínimo, mas não um máximo; quanto mais melhor. O importante é que reserve um horário e um lugar tranquilo para praticar. Escolha um lugar onde ninguém o incomode e não adormeça (p. ex., não pratique imediatamente depois de comer nem antes de dormir). Se isso ocorrer, é apenas um sinal de que você relaxou bem, mas, enquanto dorme não pode aprender, e lembre-se que é disto que estamos tratando. Como você vê a prática em casa?...

Bem, hoje vamos aprender como tensionar e relaxar os músculos dos braços. Vamos começar com os da mão dominante. Os músculos da mão e antebraço são tensionados apertando-se o punho. Assim, faça-o juntamente comigo... Nota a tensão na mão, nos nós dos dedos e no antebraço? Muito bem. Agora solte a mão completamente. Percebe a diferença entre a tensão anterior e o relaxamento de agora? Isso é o que pedirei que faça quando estiver relaxando em uma poltrona.

Quando tivermos relaxado os músculos da mão e do antebraço

por duas vezes, passaremos aos músculos do bíceps e faremos o mesmo. O exercício para tensionar é o de apertar fortemente o cotovelo contra o braço da poltrona. Faça você... assim... muito bem. Quando tivermos relaxado um braço completamente, praticaremos os mesmos exercícios com o braço contrário, o resto da sessão dedicaremos somente a relaxar. Não se preocupe em lembrar de nada, pois irei dizendo passo a passo quando você estiver na poltrona. Tem alguma dúvida?...

Bem, agora se sente na poltrona em posição reclinada. Reduzirei a luz da sala... Fique confortável, desaperte qualquer coisa que o esteja prendendo, e tire pulseiras, óculos ou qualquer objeto que possa incomodar. Quando estiver em uma posição confortável, procure se mexer o menos possível e não falar durante a sessão. Tem alguma pergunta? Bem, vamos começar.

III.1. A técnica de relaxamento progressivo

A ordem em que se tratam os grupos musculares, o número de sessões e o tipo de exercício de tensão vêm explicados no quadro 9.1.

Antes de começar a seqüência de exercícios de tensão-relaxamento, pede-se ao paciente que deixe seus olhos irem se fechando, e que relaxe. Depois de 1 ou 2 minutos começa a seqüência de exercícios, para os quais se segue um guia relativamente padronizado. Por exemplo, pode-se começar com o primeiro grupo muscular dizendo:

Está confortável e relaxado. Agora gostaria que continuasse deixando seu corpo todo relaxado, enquanto concentra sua atenção em sua mão direita (ou esquerda, se for o braço dominante). Quando

eu disser, feche a mão, muito, muito fortemente, tão forte quanto possa. Agora! Perceba o que sente quando os músculos da mão e antebraço estão tensos. Concentre-se nesse sentimento de tensão e mal-estar que experimenta.

Depois de aproximadamente 5 ou 7 segundos (praticamente o que demoram as palavras do terapeuta), este diz:

Agora quando eu disser “solte” quero que sua mão se abra completamente e deixe-a cair sobre suas pernas; não o faça gradualmente, deixe-a cair de uma vez. Solte!

Quadro 9.1. Técnica de relaxamento progressiva:

<i>Sessões</i>	<i>Grupos musculares</i>	<i>Exercícios</i>
1	Mão e antebraço dominantes Bíceps dominante Mão, antebraço e bíceps não-dominantes	Aperta-se o punho. Empurra-se o cotovelo contra o braço da poltrona. Igual ao membro dominante.
2	Fronte e couro cabeludo Olhos e nariz	Levantam-se a sobrancelha tão alto quanto possível. Apertam-se os olhos e ao mesmo tempo enrugam-se o nariz.
3	Boca e mandíbula	Apertam-se os dentes enquanto se levam as comissuras da boca em direção às orelhas Aperta-se a boca para fora. Abre-se a boca.
4	Pescoço	Dobra-se para a direita. Dobra-se para a esquerda. Dobra-se para diante. Dobra-se para trás.
5	Ombros, peito e costas	Inspira-se profundamente, mantendo a respiração, ao mesmo tempo em que se levam os ombros para trás tentando juntar as omoplatas.
6	Estômago	Encolhe-se, contendo a respiração. Solta-se, contendo a respiração.
7	Perna e músculo direito Panturrilha Pé direito Perna, panturrilha e pé esquerdo.	Tenta-se subir a perna com força sem tirar o pé do assento (ou chão). Dobra-se o pé para cima estirando os dedos, sem tirar o calcanhar do assento (ou chão). Estira-se a ponta do pé e dobram-se os dedos para dentro. Igual ao direito.
8	Seqüência completa de	Somente relaxamento.

Freqüentemente o paciente não deixa cair sua mão, mas a coloca sobre as pernas. Se isso ocorrer, o terapeuta o lembrará das instruções, suavemente, sem interromper o estado de relaxamento. A seguir, repetirá o ciclo, segurando desta vez o braço e deixando-o cair quando disser: “solte!”. Se o paciente conseguir, diga-lhe que isso é o que tem que ser feito; se não conseguir, o terapeuta terá que modelar. Uma vez que o paciente “soltou” a tensão, o terapeuta continua enfatizando agora as novas sensações de relaxamento em contraste com as anteriores de tensão, como por exemplo:

Perceba agora como a tensão e o incômodo desapareceram de sua mão e antebraço. Fixe-se nas sensações de relaxamento, de prazer, de tranqüilidade que tem agora. Fixe-se no contraste, na diferença entre ter a mão tensa e tê-la relaxada. Continue soltando esses músculos, deixando que se façam cada vez mais lisos, mais relaxados. Não faça nada, só deixe-os soltos.

Depois de 30-40 segundos de relaxamento, repete-se de novo o exercício, e assim até completar os exercícios dos braços. O resto do tempo, até aproximadamente 20 minutos que dura cada sessão de relaxamento, dedica-se só a relaxar. Para isto, continuam-se repetindo as instruções anteriores de relaxamento. Também, pode-se intercalar com elas algumas de relaxamento passivo (ver o a parte seguinte). Em cada nova sessão, o terapeuta procederá o relaxamento, na mesma ordem, mas desta vez sem tensionar, dos grupos musculares aprendidos na sessão anterior e praticados em casa, acrescentando a isto os exercícios de tensão-relaxamento correspondentes à sessão. É importante que o paciente aprenda a manter relaxados todos os músculos, exceto os que estejam tensionando. Quer dizer, por exemplo, não tensione outra

vez os olhos enquanto tensiona a boca. O terapeuta deverá avisar antes de começar o relaxamento, quando apresentar os exercícios novos, e lembrar quando o paciente não agir assim. Esta aprendizagem de tensionar só os músculos que voluntariamente quer, o ajudará a generalizar a vida diária, praticando com ela o relaxamento diferencial, que veremos na parte sobre aplicações.

Estas sessões de relaxamento geralmente acontecem duas vezes por semana, praticando-se diariamente o que foi aprendido. Para a prática em casa, é conveniente utilizar auto-registros onde o paciente anote a hora do dia, o grau de relaxamento (escala de 0 a 10) antes e depois da prática, e os problemas encontrados durante ela (interrupções, não concentração, adormecer, etc.).

III. 1.1. Principais problemas na aplicação da técnica

Durante as sessões de relaxamento é muito importante observar o paciente, com a finalidade de avaliar se está apresentando alguns dos problemas citados a seguir. Assim mesmo, ao final de cada sessão, pede-se ao paciente que comente a mesma. Isto é, que assinala se houve alguma frase em especial que o ajudou ou, pelo contrário, que despertou-lhe o relaxamento; se teve problemas com algum grupo muscular, etc. Em síntese, é necessário adequar a técnica às necessidades individuais de cada pessoa. Por isso, as oito sessões padrões podem ser estendidas, repetindo-se alguma delas, em função do paciente não ter relaxado bem algum grupo muscular, etc.

Se a dificuldade em relaxar os músculos persistir, o terapeuta pode modelar, ou ajudar fisicamente (exemplo: pegar o braço e deixá-lo cair, etc.). Assim mesmo, se o exercício apresentado não der resultado, pode-se substituí-lo por outro destinado também a tensionar-relaxar esse grupo muscular (ver Bernstein e Borkovec, 1973; e Jacobson e McGuigan, 1982). De qualquer

maneira, é necessário ter em conta que algumas pessoas aprendem a relaxar melhor com outro método (por exemplo, com o relaxamento passivo). Por isso, se os problemas com o procedimento que se está empregando persistirem, é aconselhável mudar a técnica (ver aparte sobre as variações, adiante).

Dos diversos grupos musculares tratados, o que freqüentemente apresenta problemas para ser relaxado é o do pescoço. Quando o terapeuta diz “Solte!”, o pescoço deverá voltar à posição em que estava, isto é, apoiado sobre a poltrona.

Para facilitar, pode-se pedir ao paciente para imaginar que solta uma mola que segurava o pescoço na direção em que esteja tensionando.

Outros grupos musculares que apresentam problemas são os dos pés. Ao tensioná-los, o paciente pode experimentar câimbras, se for propenso a elas. Se for assim, a duração da tensão deverá ser mais curta e/ou menos intensa.

O problema contrário é que o paciente relaxe tanto que adormeça. Se isto ocorrer, o terapeuta o despertará suavemente e continuará relaxando a partir de onde parou. Se isto ocorrer com freqüência em casa, o paciente mudará o horário, de forma que não pratique o relaxamento quando estiver cansado, ou seja, na hora de dormir. Também poderia fazer mais sessões diárias de menor duração.

Os exercícios de respiração, introduzidos na sessão 5, também podem apresentar problemas. Embora geralmente ajudem a relaxar, e muitas técnicas se baseiam neles (por exemplo, a meditação), há pessoas que tem “obsessão” com sua respiração. Se isto ocorrer, é preferível não continuar apresentando-os. Os melhores procedimentos são aqueles que melhor se adaptam a cada paciente.

Talvez um dos problemas mais preocupantes consista em que o paciente verbalize que se encontra “relaxado muscularmente” mas não “por dentro”, “na cabeça”, etc. Nesses casos, é conveniente assegurar-lhe que, com a prática, o relaxamento dos músculos externos levará ao relaxamento de fibras menos

periféricas que podem estar causando a tensão. À medida que vai aprendendo a relaxar, aprenderá também a relaxar esses músculos. Se a “*tensão interna*” for causada por pensamentos perturbadores, além da possível necessidade de utilizar técnicas cognitivas se esses pensamentos são muito persistentes, o terapeuta pode aumentar a parte falada para chamar, assim, a atenção do paciente. Na prática em casa, pode-se estabelecer como alternativa a troca de pensamentos por imagens prazerosas. Também se pode proporcionar, pelo menos até que o paciente aprenda a relaxar, uma fita de relaxamento passivo (ver a parte sobre as variações), já que nela a voz do terapeuta está continuamente controlando o comportamento do paciente. Para maior aprofundamento destes e outros problemas, o leitor pode remeter-se aos manuais incluídos na epígrafe de leituras recomendadas.

III. 1.2. Variações

Além da versão adaptada de Jacobson, que apresentamos anteriormente, existem outras adaptações. Em geral, pode-se dizer que não diferem substancialmente entre elas nem com a original. As diferenças são apenas de procedimento, e residem basicamente no seguinte: maior ou menor número de exercícios para tensionar os músculos; diferentes tipos de exercícios para conseguir tensão nos diversos músculos; repetição dos exercícios mais ou menos vezes (oscila entre 2 ou 3 vezes); aprendizagem de poucos músculos em cada sessão ou de todos juntos desde a primeira sessão; ordem que seguem os exercícios (dos braços à cabeça e daí abaixando até os pés, ou dos braços aos pés e daí subindo até a cabeça); uso de auto-instruções, ou instruções dadas pelo terapeuta; e, por último, possível mescla de frases de relaxamento autógeno ou passivo. Nenhuma destas variações tem demonstrado ser superior sobre qualquer outra (Mitchell, 1977; Rimm e Masters, 1974).

Depois do relaxamento progressivo, talvez as técnicas mais utilizadas em

relaxamento sejam as de relaxamento passivo, relaxamento autógeno e a resposta de relaxamento, de Benson. Estas são as técnicas que vamos ver na continuação.

III. 2. A técnica de relaxamento passivo

Esta técnica se diferencia do relaxamento progressivo por não utilizar exercícios de tensionar, mas só de relaxar grupos musculares. Embora o relaxamento progressivo permita perceber estados de tensão muscular de forma muito específica, a técnica de relaxamento passivo tem alguma vantagem sobre a anterior. Assim, pode ser muito útil nos seguintes casos:

- 1) com pessoas que encontram dificuldade em relaxar depois de haver tensionado os músculos;
- 2) com pessoas com quem não seja aconselhável tensionar certos músculos, devido a problemas orgânicos ou tensionais; e
- 3) como ajuda inicial para pessoas que encontram dificuldade em relaxar em casa. Para isso, as instruções são gravadas em uma fita cassete com a qual o paciente pratica diariamente.

As instruções que se especificam a seguir são uma adaptação da técnica de relaxamento passivo utilizada por Schwartz e Haynes (1974). Estas instruções podem ser dadas na clínica ou gravadas em fita. Nelas, além das frases próprias do relaxamento passivo, se intercalam também frases típicas do relaxamento autógeno - frases que fazem referência a sensações de peso e calor - e breves indicações focalizadas na respiração. As instruções são as seguintes:

*Você está confortavelmente reclinado, com os olhos fechados,
todas as partes do seu corpo estão comodamente apoiadas na*

poltrona de forma que não há necessidade de tensionar nenhum músculo. Deixe-se levar o máximo possível pelo sentimento de relaxamento (pausa).

Agora focalize a atenção em sua mão direita e deixe que desapareça dela qualquer tensão... Concentre-se nos músculos de sua mão direita... pode vê-los... deixando-os soltos, mais e mais soltos. Deixe que estes músculos se tornem muito, muito relaxados; muito, muito calmos, muito, muito tranquilos... deixe-se levar... continue concentrando-se nesses sentimentos e deixe que esses músculos se soltem mais e mais... quando está relaxado seus músculos estão muito soltos, muito longos, muito calmos... deixe que se soltem mais e mais (pausa).

Agora focalize sua atenção mais acima, no seu antebraço direito; pode senti-lo, concentre-se nesses músculos e deixe que sua atenção se focalize nesses sentimentos. Deixe que seus músculos se relaxem mais e mais, mais e mais relaxados, profundamente relaxados, soltos, tranquilos... Se sua atenção divaga, faça-a voltar a seus músculos relaxados. Estão muito alongados, muito tranquilos, muito relaxados (pausa).

Agora, focalize sua atenção mais acima, em seu braço direito. A medida que concentra sua atenção nestes músculos vai deixando-os mais e mais relaxados, muito soltos, muito calmos, muito tranquilos. Deixe-se levar mais e mais profundamente. Se notar que sua atenção divaga, volte a concentrá-la nesses músculos. Deixe que esses músculos se tornem mais e mais longos, calmos, tranquilos, deixe-se levar pelo sentimento profundo de relaxamento, somente deixe-se levar (pausa).

Enquanto continua com todo seu braço, antebraço e mão direita profundamente relaxados, concentre-se agora em sua mão esquerda...

Desta forma, o terapeuta avança relaxando todos os grupos musculares na mesma ordem que faria com o relaxamento progressivo. Cada vez que termina de relaxar um, volta a mencionar os anteriores, da seguinte forma:

“o relaxamento se estende agora por seus braços... todo seu rosto... seu pescoço... e desce até seus ombros. Focalize agora sua atenção nesta parte do seu corpo, note como os músculos vão se soltando mais e mais.”

Procede-se agora a relaxar esses músculos. É aqui onde os autores introduzem as frases autógenas mencionadas: Frequentemente quando você está muito relaxado, sente uma sensação de peso nesses músculos e um calor suave, Deixe que esse sentimento o invada. Esse é um sinal de que seus músculos estão relaxando mais e mais... A partir daqui serão introduzidas frases desse tipo ao relaxar os grupos musculares:

“Deixe que seus músculos se tornem mais e mais pesados, quentes, relaxados”.

As breves indicações sobre a respiração, às quais nos referíamos anteriormente, são dadas ao final. O final das instruções, depois de ter relaxado os pés (último grupo muscular) é o seguinte:

Concentre-se nos sentimentos de relaxamento. Se sua atenção divagar, traga-a de novo a esses sentimentos. Deixe todo seu ser muito, muito relaxado; muito, muito tranquilo. Deixe seus pés... suas pernas... suas coxas... seu estômago... seu peito... suas costas... seus ombros... seus braços... seu pescoço... seu rosto... muito, muito relaxado; seus músculos estão muito, muito soltos; muito tranquilos. Deixe que sua respiração siga seu próprio ritmo monótono, tranquilo. Deixe-se levar... deixe-se levar pelo estado profundo de relaxamento. Todas as partes do seu corpo estão muito relaxadas, muito quentes, muito pesadas. Não faça nada, somente deixe-se levar. Deixe que sua respiração siga seu próprio ritmo, monótono, pesado, tranquilo. Deixe-se levar, deixe-se levar

mais e mais profundamente pelo relaxamento.

Essas instruções duram aproximadamente vinte minutos, durante os quais a voz do terapeuta só é interrompida por breves pausas (dois ou três segundos, assinalados no texto mediante reticências). O tipo de voz deve ser mais lento e pausado do que o utilizado no relaxamento progressivo, mas sem adquirir tons hipnóticos. Devido a essa entonação, o relaxamento passivo pode produzir estados de relaxamento mais profundos em uma primeira sessão. No entanto, também produz mais dependência à voz do terapeuta, pelo que recomendamos que, se for utilizada, seja dada especial ênfase a que o paciente interiorize as instruções o quanto antes possível, de forma que a fita levada para casa vá sendo progressivamente retirada.

III. 3. O relaxamento autógeno

A técnica do relaxamento autógeno de Schultz (1932) é outra das técnicas clássicas mais conhecidas no relaxamento. Consiste de uma série de frases elaboradas com a finalidade de induzir no sujeito estados de relaxamento através de auto-sugestões sobre:

- 1) sensações de peso e calor em suas extremidades;
- 2) regulação das batidas de seu coração;
- 3) sensações de tranqüilidade e confiança em si mesmo; e
- 4) concentração passiva em sua respiração.

Do mesmo modo que com as outras técnicas, o sujeito tem que praticá-la várias vezes ao dia, até que consiga relaxar-se de forma automática. As instruções são as seguintes:

“Uma vez sentado em posição confortável, com os olhos

fechados, vamos começar o relaxamento autógeno. Primeiro, quero que você tome consciência de qualquer ruído fora da sala (10 segundos). Tome consciência de como sente seu corpo na poltrona... dos pontos de contato entre seu corpo e a poltrona, os pontos de contato da cabeça, das costas, dos braços e das pernas (10 segundos).

Agora quero que se concentre na sua respiração, à medida que inspira seu abdômen se eleva, e quando expira, o abdômen abaixa suavemente... de forma que a expiração é um pouco mais longa que a inspiração (10 segundos). Agora concentre-se na sua mão e braço direitos e comece a dizer mentalmente: sinto minha mão direita pesada (repete-se três vezes), minha mão direita é pesada e quente (três vezes), sinto minha mão e braço direitos pesados (três vezes), sinto uma onda cálida invadindo minha mão e braço direitos (três vezes). Visualize sua mão e braço direitos em um lugar quente, ao sol, veja como os raios de sol descem e tocam sua mão e braço direitos... como os aquecem suavemente.

Imagine-se deitado sobre a areia quente, sinta o contato de sua mão e braço direitos sobre a areia... ou introduzidos em água quente... ou perto de uma estufa.

Diga: minha mão e braço direitos se tornam muito quentes e pesados.

Respire profunda e lentamente, a cada expiração lenta e longa, deixe-se levar um pouco mais, mandando uma mensagem de calor para a mão e braço direitos (10 segundos).”

Assim, o terapeuta repete o mesmo tipo de instruções para a mão e braço esquerdos, pé e perna direitos e esquerdos, depois a todas as extremidades e passando ao abdômen:

“... Meus braços e mãos estão quentes e pesados (repete-se por 15 segundos). Meus pés e pernas estão quentes e pesados (repete-se por 15

segundos). Meu abdômen é quente (3 vezes). Minha respiração é lenta e regular (3 vezes). Meu coração bate calmo e relaxadamente (3 vezes). Minha mente está tranqüila e em paz (3 vezes). Tenho confiança em poder resolver os problemas cotidianos (3 vezes). Toda tensão e stress em meu corpo estão se dissipando a cada longa e suave expiração (3 vezes). Qualquer preocupação sobre meu passado ou futuro se dissipa a cada vez que expiro (3 vezes). Posso mandar-me mensagens positivas acerca de meu próprio valor (3 vezes). A essência do relaxamento estará comigo durante todo o dia (3 vezes). Gradualmente posso começar a voltar à sala mantendo meus olhos fechados. Sou consciente novamente dos sons de fora e de dentro da sala. Vou sentindo meu corpo sobre a poltrona (ou a cama). Quando estiver preparado, pode começar a mexer seus dedos e pouco a pouco ir abrindo seus olhos.”

Como se pôde observar, este tipo de relaxamento é dos que utilizam mais elementos de sugestão. No entanto, embora sendo o terapeuta quem ensina e dirige a princípio, depois será o próprio paciente quem interioriza e pratica sozinho em casa. Também se pôde observar que nesta técnica não se relaxam grupos musculares, mas exclusivamente se focaliza a atenção nas extremidades para aquecê-las, e no abdômen para favorecer a respiração. Como comentamos anteriormente, muitos autores têm julgado útil incorporar às suas técnicas de relaxamento algumas das frases de calor e peso nas extremidades, assim como a concentração na respiração (Budzynski, 1974; Mitchell, 1977; Turk, Meichenbaum e Genest, 1983).

III. 4. A resposta de relaxamento

A “*resposta de relaxamento*” de Benson (1975), é um procedimento adaptado das técnicas de meditação. Nelas se utiliza um “*mantra*” ou palavra secreta sussurrada ao iniciado para produzir estados de meditação profunda. Segundo sinaliza Benson (1975), qualquer palavra pode causar as mesmas

alterações fisiológicas que o “*mantra*”. As alterações fisiológicas mais consistentemente encontradas são: decréscimo no consumo de oxigênio, decréscimo na eliminação de dióxido de carbono e decréscimo na taxa respiratória.

As instruções dadas por Benson e sua equipe para produzir essas alterações são as seguintes:

- 1) *Sente-se numa posição confortável.*
- 2) *Feche seus olhos,*
- 3) *Relaxe profundamente todos os músculos, começando por seus pés e subindo até seu rosto. Mantenha-os relaxados.*
- 4) *Respire pelo nariz sendo consciente de sua respiração. À medida que expulsar o ar diga a palavra “um” (one) para você mesmo (pode ser “paz”, “relax”, ou qualquer outra palavra). Por exemplo, respire para dentro... para fora, “um”, dentro... fora, “um”, etc. Respire fácil e naturalmente.*
- 5) *Continue durante 10 ou 20 minutos. Pode abrir os olhos para ver a hora, mas procure fazê-lo pouco e não utilize o despertador. Quando terminar, fique sentado durante vários minutos, primeiro com os olhos fechados, e logo, com eles abertos. Não se levante até que passem alguns minutos.*
- 6) *Não se preocupe se não relaxou completamente no início. Deixe que o relaxamento ocorra no seu próprio ritmo, não force. Pratique uma ou duas vezes ao dia. Com a prática a respiração ocorrerá sem nenhum esforço.*

Como se pôde comprovar, a originalidade de Benson baseia-se em suas instruções sobre a respiração ativa, isto é, na concentração em uma palavra que ajude a respirar mais lenta e pausadamente, favorecendo desta maneira o relaxamento.

IV. APLICAÇÕES

A importância das técnicas de relaxamento não reside nelas mesmas - como ocorre com qualquer técnica - mas na aplicação que se faça delas. Não são fins em si mesmas, mas meios para alcançar uma série de objetivos. O objetivo fundamental desta técnica é dotar o indivíduo de habilidade para enfrentar situações cotidianas que estão produzindo-lhe tensão e ansiedade. Estas situações podem ser:

1. Atividades rotineiras que o sujeito está concluindo com mais tensão do que a necessária para sua correta realização, e que está provocando-lhe um elevado estado de ativação ou ansiedade generalizada.
2. Situações específicas nas quais o sujeito experimenta ansiedade ou stress.

Como será lembrado, na introdução da técnica ao sujeito, a finalidade do relaxamento é apresentada antes de se começar a aprendizagem, de forma que esta tenha sentido. Uma vez que o paciente tenha aprendido e praticado o relaxamento, começa a aplicá-lo na vida diária da forma que explicaremos a seguir.

Para o primeiro tipo de situações às quais nos referíamos, é útil a aprendizagem do chamado “*relaxamento diferencial*” (Bernstein e Borkovec, 1973). Esta consiste em identificar a tensão aplicada ao realizar uma atividade habitual, eliminando tanto a tensão dos músculos que não participam na execução da tarefa como o excesso de tensão nos músculos envolvidos nela. Assim, aprende-se a escrever, limpar, dirigir, usar o telefone, etc., de forma

“relaxada”. Para isso é necessário:

1. Identificar diariamente a tensão durante as atividades cotidianas. Isto pode ser realizado levando consigo um auto-registro no qual se anote o grau de tensão (em escalas subjetivas, por exemplo de 1 a 10), em cada atividade diária.
2. Utilizar a identificação da tensão como “sinal” para afrouxar os músculos e relaxá-los.
3. Praticar até que se converta num hábito e, portanto, num processo automático. Mesmo que o relaxamento diferencial possa ser conseguido aplicando-se qualquer técnica de relaxamento, o progressivo parece facilitá-la, ao ensinar o paciente a relaxar como contraste à tensão produzida previamente.

Quanto às situações específicas que produzem tensão, o relaxamento pode ser aplicado de forma parecida à anterior, ou utilizando o chamado “relaxamento condicionado” (Bernstein e Borkovec, 1973). Este consiste em associar uma palavra (por exemplo, “tranquilo”, “controle”, etc.) ao estado produzido pelo relaxamento, de forma que ante a situação estressante, o paciente utilizará esta palavra como “sinal” para relaxar-se imediatamente. A aprendizagem da associação da palavra com o estado de relaxamento pode ser realizada depois de se ter aprendido qualquer técnica para relaxar-se, ou ao mesmo tempo em que se está aprendendo. Por exemplo, Bernstein e Borkovec (1973) ensinam a seus sujeitos depois da técnica de relaxamento progressivo, enquanto que Benson (1975) utiliza uma palavra para ensinar a relaxar-se.

A técnica de relaxamento é utilizada também, com a mesma freqüência, como componente da técnica de dessensibilização sistemática (Turner, neste volume; Wolpe, 1973). Esta técnica é indicada quando o grau de ansiedade ante situações específicas é tão elevado que o sujeito não pode enfrentá-las, evitando-as, mesmo que isso lhe traga graves conseqüências. Estes problemas

são chamados clinicamente de medos ou fobias.

Outra área onde o relaxamento tem sido utilizado amplamente é nos chamados problemas psicossomáticos. Assim, o relaxamento tem sido aplicado com êxito em problemas de insônia (Karakan e Moore, 1984; Lacks, 1987; Williams, Karakan e Moore, 1988); asma e hipertensão (Appel, Saab e Holroyd, 1985; Rice, 1987; Taylor, 1982) e cefaléias (Blanchard e cols., 1983, 1985; Janssen e Neutgens, 1986), entre outros.

Na aplicação a estes problemas psicossomáticos não parece haver uma técnica de relaxamento superior a qualquer outra. Entretanto, utiliza-se com freqüência o relaxamento autógeno nas cefaléias por enxaqueca. O objetivo é aumentar o fluxo sanguíneo nas extremidades, com o que, supostamente, o diminuiria nas artérias cranianas.

A técnica de Benson também é utilizada com freqüência em problemas de hipertensão, se bem que, como dissemos, não esteja comprovada sua maior eficácia em relação a outras técnicas. Todavia, esta técnica poderia ser contraindicada em problemas asmáticos, sobretudo se descobrirmos que o paciente tem dificuldade para respirar abdominalmente.

Outra área importante de aplicação do relaxamento é a referente aos procedimentos cirúrgicos e hospitalares (Weinstein, 1976). Além destas áreas principais, o relaxamento tem sido aplicado também em problemas psicóticos (Weinman e cols., 1972); em problemas de diabetes (Hartman e Reuter, 1983) e, em geral, a qualquer problema que tenha implícito um componente ansiógeno.

Menção à parte merece a aplicação do relaxamento em crianças (Alexander, 1972; Weil e Goldfried, 1973). Cautela e Groden (1978) apresentam uma excelente adaptação da técnica de relaxamento progressivo para crianças.

V. RESUMO

Neste capítulo foram apresentados em detalhes os procedimentos para aplicação de diferentes técnicas de relaxamento. Em resumo, as seguintes: os relaxamentos progressivo, passivo e autógeno, e a resposta de relaxamento. Cada técnica enfatiza uns elementos sobre outros. Assim, a principal ênfase no relaxamento progressivo recai na discriminação entre tensão e relaxamento musculares; no passivo, na aprendizagem do relaxamento de diversos grupos musculares; no autógeno, na provocação de sentimentos de calor e peso nas extremidades e na concentração passiva na respiração; e por último, na resposta do relaxamento, na concentração, seguindo as técnicas de meditação, numa palavra ou “*mantra*” associada com a respiração.

Estas técnicas têm sido amplamente aplicadas a uma grande variedade de problemas, fazendo-o de forma individual, ou em combinação com outras técnicas, ou como elementos básicos de técnicas mais amplas (por exemplo, a dessensibilização sistemática).

Embora algumas técnicas de relaxamento tenham sido mais usadas no tratamento de alguns problemas, não existe evidência definitiva de que alguma seja superior a qualquer outra na resolução de tais problemas. Mesmo tendo sido encontradas diferenças individuais. Concluindo, acreditamos ser necessário ressaltar os seguintes elementos básicos, aplicáveis a qualquer técnica de relaxamento:

1. É necessário que a aprendizagem da técnica tenha sentido para o paciente. Em outras palavras, que compreenda bem, não só o que vai fazer e como, mas também para que. Quanto mais seguro estiver do benefício que pode obter com a aprendizagem do relaxamento, maior probabilidade de êxito terá a técnica, independentemente de qual seja.
2. É necessário adequar a técnica ao paciente. Quer dizer, antes de

aplicar a técnica deve-se avaliar qual pode ser a mais adequada para essa pessoa em questão, que elementos devem ser mais enfatizados, que problemas podem ocorrer, etc. Finalmente, a melhor técnica de relaxamento a ser utilizada é aquela que for mais apropriada a cada pessoa.

VI. LEITURAS RECOMENDADAS

Benson, H., *The relaxation response*, Londres, W. Collins and Sons, 1975.

Bernstein, D. A. y Borkovec, T. O., *Entrenamiento en relajación progresiva*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1983. (Or.: 1973)

Budzynski, T. H., *Relaxation training program*, Nueva York, BMA Audio Cassettes, Guilford, 1974.

Cauteja, J. R. y Groden, J., *Técnicas de relajación*, Barcelona, Martínez Roca, 1985. (Or.: 1978)

Lichstein, K. L., *Clinical relaxation strategies*, Nueva York, Wiley, 1988

Woolfolk, R. L. y Lehrer, P. M. (comps.), *Principles and practice of stress management*, Nueva York, Guilford, 1984.