



## **GESTÃO DE STRESS & REIKI – NOVA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA –**

**Maria Lapa Esteves\*, Fausto Jacobs\*\*, M. I. Ruiz Fernández\*\*\***

\*Professora Auxiliar do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra.

\*\* Mestre de Reiki.

\*\*\*UEX

### RESUMO

O objectivo deste estudo exploratório visa avaliar a relação entre o Reiki e o Stress, verificar em que medida o Reiki ajuda na gestão do Stress. Para tal contou-se com uma população de reikianos, com formação do nível I e nível II. Os resultados desta primeira fase da investigação são de 10% da amostra – população de reikianos que na sua actividade profissional são enfermeiros. População alvo de extremo Stress, que habitualmente põe em prática a técnica terapêutica a si próprios e aos outros. Residentes e a trabalhar na área de Lisboa e cidades periféricas. Aplicou-se como instrumento a entrevista com uma única pergunta aberta, procedendo-se à análise de conteúdo das respectivas respostas. Pretendeu-se verificar se com a aplicação do Reiki, os reikianos enfermeiros conseguem fazer uma melhor gestão do Stress e se esta gestão difere entre o sexo feminino e o sexo masculino. Espera-se que os dados sugiram uma possível associação entre uma melhor gestão do Stress e a utilização do Reiki.

Palavras-Chave: Stress e Reiki.

### ABSTRACT

The aim of this exploratory study is to assess the relationship between Reiki and Stress and how did the Reiki can help the Stress management. For that we counted with a population of reikians nurses, with training at level I and level II. The results of this first phase of research will be 10% of the sample – reikians population which are nurses in their professional activity.

This extreme Stress target population is using therapeutically this technique to themselves and others. They are all living and working in the Lisbon area and outlying cities.

As instrument, it was applied an interview with an open question, proceeding to the content analysis. It does intend to verify if with the Reiki applying, the reikians nurses can do better management of Stress and if that management differs from male and female reikians nurses.

It is expected the data suggesting a possible association between better Stress management and the use of Reiki.

Keywords: Stress and Reiki.



## GESTÃO DE STRESS & REIKI – NOVA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA –

### INTRODUÇÃO

#### **Stress – Um Amigo Desconhecido**

Muito já se falou sobre Stress e muito mais se vai falar. O importante é sempre validarmos os nossos conhecimentos, acrescentarmos outros e reciclar uns tantos... pois o nosso Amigo, estranhamente, pensar-se-á, mas ainda é desconhecido para muitos.

Pois é, no que é do nosso foro ou da nossa responsabilidade, também desta forma (para além do ensino, cursos, outros...) queremos proporcionar a todos os quantos interessados a partilha de mais uma ferramenta que existe para nosso usufruto próprio, contribuindo para o nosso precioso bem-estar e prática profissional, aumentando, estimulando a tomada de consciência de todo o fenómeno que se encerra à volta do Stress.

No decurso do processo de pesquisa bibliográfica damo-nos conta de muita literatura sobre o Reiki, muita literatura sobre o Stress e não se encontra a relação entre os dois, possa este estudo agora inovador, servir de pioneiro para muitos vindouros. O conhecimento de novas abordagens na busca de eficácia e eficiência em situações de Stress denominado negativo poderá ter interesse preventivo para uma rápida detecção de sinais de distresse para todos os profissionais com destaque para os profissionais de saúde.

Assim nasce o propósito deste estudo de carácter exploratório, procurar perceber como o Reiki ajuda a gerir o Stress, se difere no que respeita ao género masculino do género feminino (reikianos enfermeiros vs reikianas enfermeiras). Os participantes serão analisados através da análise de conteúdo a partir das respostas dadas na entrevista. Enfermeiros a trabalharem em diferentes unidades de serviço, particulares e públicos, na zona a sul do Tejo.

Espera-se poder ir ao encontro de inúmeros pedidos para divulgar mais o Reiki, poder apresentá-lo à comunidade científica e que possa este servir para um bom momento de partilhar e reflexão com outros pensadores/investigadores.

Numa constante atenção e mutação procuramos estar conscientes acerca do que pensamos, sentimos, desejamos e fazemos em cada momento; observando as reacções (sintomatologia do distresse) que se reflectem através do corpo; possamos corrigi-las facilmente e verificar como a energia flui correctamente.

“Menas sana in corpore sano”.

### DESENVOLVIMENTO

#### **Stress em Geral**

A palavra Stress ainda hoje adquire diferentes significados face aos diferentes contextos sociais/profissionais ou pessoais. Na abordagem do atleta, que corre a maratona, será o esforço que terá que realizar para correr os “infinitos/finitos” quilómetros até à meta. Enquanto o estudante, sentirá stress ao ter que se concentrar, memorizar, aprender, relacionar e saber transmitir tudo o que vai aprendendo. Já para um colaborador do quadro médio/superior, ou para um executivo numa macro-empresa, será a responsabilidade de organizar e gerir, o seu tempo e funções, numa linha prévia e criteriosamente definida como “Objectivos a cumprir.” Na procura de uma definição simples aparece-nos o STRESS como “a resposta inespecífica do corpo/mente a qualquer desafio que lhe é solicitado” (Selye, 1974).

Se pensarmos em termos físicos, verificamos que o nosso corpo responde de forma específica ao calor com o suor; ao frio com o tremer e com a contracção dos vasos sanguíneos da pele; e ao esforço físico com o aumento da tensão arterial. Mas para além deste efeito específico, existe um outro efeito produzido ao mesmo tempo, a necessidade de adaptação a um problema/alteração seja ele(a) qual for, será uma resposta através de efeitos inesperados.

Por outro lado, a perspectiva psicológica aponta para “um processo de avaliação cognitiva de uma determinada situação e de uma forma de decisão relativamente ao carácter mais ou menos ameaçador



## NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. CALIDAD DE VIDA Y SOCIEDAD ACTUAL

da mesma” (Machado & Lima, 1998, p.65) querendo significar esta afirmação que existe o predomínio da percepção individual de que certas situações de carácter exterior, na sua avaliação, o protagonismo estão centradas nas capacidades individuais para lidar com os referidos acontecimentos.

Esta necessidade de adaptação do corpo, é no sentido de voltar a estabelecer a normalidade que existia antes de o problema (trauma/ agente) ter ocorrido, e é independente da actividade específica que também ocorre. Esta exigência não específica de actividade, é que constitui o aspecto fundamental e a verdadeira natureza do Stress. Curiosamente, do ponto de vista da actividade stressora (quem, ou o que produz o stress), não interessa saber se provoca uma resposta positiva ou negativa (i.e., agradável ou desagradável). Um acontecimento que provoque uma grande alegria ou uma grande tristeza – diferentes reacções específicas - desencadeia da mesma forma uma necessidade de adaptação à nova situação, com um esforço inespecífico dessa mesma adaptação, como resposta ao stress sentido. Importante alertar que a termo stress é muitas vezes usado de uma forma vaga e mal definida.

É um conceito utilizado tanto por profissionais de Psicologia, Biologia, Enfermagem, Medicina, etc., como pelo cidadão comum. E enquanto profissionais é importante ter presente que embora, seja bem compreendido por todos quando usado no seu sentido mais lato, já são poucos os que entendem num sentido mais restrito.

É importante realçar que existem frequentemente situações onde se confunde os termos, por exemplo, o facto de se utilizar stress como sinónimo de tensão nervosa. São coisas diferentes, verifica-se, de facto, tensão nervosa ou emocional, mas o stress é muito mais complexo... e outras vezes vemos abordado o stress de forma redutora, como apenas um “factor nervoso” ou um “factor emocional”... é deveras limitativo quando o Stress envolve todo o organismo e meio envolvente também.

Assim utilizaremos o Reiki como técnica que nos permite aumentar o nosso conhecimento, a consciência de nós próprios e de quantas características/capacidades nossas são ilimitadas, ávidas para poderem ser exploradas e para melhorar a nossa capacidade de adaptação e resposta a todo e qualquer tipo de Stress.

Não devemos descurar o ser humano como um Ser sempre em relação... consigo próprio, com o outro e como o meio ambiente... assim qualquer resposta sentida extravasa o próprio, com o seu controlo ou não.

Importante também realçar o quão o stress é positivo, agradável, em inúmeras situações, sem qualquer efeito negativo, bem pelo contrário tão necessário para a boa evolução da situação (não será com certeza necessário dar exemplos, recordemos apenas na nossa 1ª vitória... seja de que natureza for). Afastemos o erro de que o Stress é sempre negativo, quando o é pode e deve ser evitado, ultrapassado. Evitar o stress excessivo e descontrolado deve ser um (dos muitos) objectivo de cada ser humano, para tal é fundamental o auto-conhecimento.

### **Stress – Ajustamento Psicofisiológico**

O Homem como estrutura Psicofisiológica é sem dúvida um sistema aberto, num constante intercâmbio com o meio. Intercâmbio este que viabiliza a capacidade de existir, reproduzir e a importantíssima capacidade de mudar. Sendo esta capacidade que permite ao Homem, transformar ou reajustar a sua estrutura psicossomática e assim responder às intromissões ambientais, adaptar-se às circunstâncias adversas e combater doenças.

Surge o Reiki como uma nova abordagem terapêutica e na gestão do Stress em diferentes contextos. O Reiki, palavra japonesa que significa “Energia Vital Universal”, é uma técnica terapêutica, que consiste na imposição das mãos, facilitando o fluir das energias. É um sistema natural de recuperar e manter a saúde; um método científico de redução e controlo do Stress, equilíbrio e reposição energética.

A capacidade de compreender e controlar harmoniosamente o Stress, que muitas vezes advém do simples facto de estarmos vivos, quanto mais em situações de stress traumático, denota uma flexibilidade comportamental, que é em si, um índice seguro de inteligência prática do Homem como sistema aberto.



## GESTÃO DE STRESS & REIKI – NOVA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA –

A redução ou não existência desta flexibilidade e da capacidade de mudar, conduz o Homem à falta de visão globalizante nas soluções que encontra para manter um equilíbrio dinâmico com o meio; à rotinização da vida e conseqüente empobrecimento existencial; ao envelhecimento precoce e desgaste das suas capacidades, de se gerir, crescer e enriquecer como pessoa.

### Reiki – Nova abordagem Psicoterapêutica

Também todo o ser humano procura nas mais variadas estratégias, conscientemente ou inconscientemente, o melhor resultado, aquele que melhor se adapta ou que melhor faça responder face ao stress sentido. Todas as estratégias ligadas ao mesmo tipo e qualidade de informação que o próprio possui e tem acesso. Assim, a pesquisa direccionada e conjugada com a sua gestão de informação adquirida é que vão marcar inequivocamente o Homem no seu percurso como ser individual, social e profissional. Face a isto, podemos-nos interrogar sobre que informação tem o ser humano sobre si e sobre os seus mecanismos de equilíbrio dinâmico e ainda, a que fonte(s) pode ir o Homem buscar informação prática, técnica e útil, para gerir eficazmente os seus processos de ajustamento?

As duas questões anteriores, remetem-nos, não perdendo de vista os referenciais do meio exterior, para uma área que, ainda muito dos seres humanos se encontra por explorar, i.e., por consciencializar.

Apostando numa psicologia responsável, conscienciosa, lúcida, acreditamos e defendemos que o Ser Humano é um ser maravilhosamente completo, provido duma extraordinária e concreta ferramenta psicossomática, que, quando, integrada no consciente, e inteligentemente usada, confronta-se com um controlo total dos seus mecanismos de ajustamento e equilíbrio com o meio.

Observando o dia-a-dia tão frenético, constatamos que a eficiência e o tão proclamado rendimento, dependem sim de se mover bem e não “mover-se muito”; saber e conseguir colocar-se acima do que se faz e não permanecer aprisionado na acção desenvolvida; promovendo uma visão global de todos os aspectos do domínio dos seus elementos e da coordenação das suas diversas faces, ao que damos o nome de stress positivo.

Stress positivo que anda de mão dada como o stress motivador, capacidade de conjugar a articulação das estratégias e o conseqüente domínio das ferramentas escolhidas, apoiadas em características imprescindíveis no próprio ser humano, como a concentração, coordenação e equilíbrio. Realidade incontestada de que todo o ritmo, produtividade, exigência dos dias de hoje, solicitando cada vez mais e mais, provocam no ser humano tudo menos serenidade e equilíbrio. Provocam e ressaltam a violência, a agitação, a superficialidade, tensão, excitação, acumulação de informação, emotividade descontrolada, estratégias sociais... entre tantas outras vivências ditas do “Homem Moderno”, sendo próprias do Stress negativo.

Tendo a verdadeira actividade, produtividade e eficiência, a sua origem dentro da mente, é fundamental que todo o ser humano procure aprender cada vez de forma mais assertiva a concentrar-se melhor, a equilibrar-se e aprofundar-se mais, numa certeza de que o seu modo de ser interior tem uma estrutura psicossomática pronto a ajudar, a sua capacidade de gerir (cada vez melhor) os diversos tipos de stress a que inevitavelmente está exposto.

Assim face aos desafios, aparece como nova abordagem psicoterapêutica, o Reiki, como o método de Cura Natural mais antiga e mais simples do mundo, requerendo apenas as nossas próprias mãos para equilibrar o nosso corpo físico, mental e espiritual; “é um método natural de transmissão de energia vital que vai fluir até onde é necessária” (Stein, 1995).

Na sua origem está uma antiga arte tibetana, que parte do princípio básico de que tudo é energia! Palavra japonesa que significa ENERGIA VITAL UNIVERSAL (Stein, 1995). Onde “Rei” Significa universal, refere-se à parte espiritual, à essência energética cósmica e “Ki” é a energia vital individual que nos mantém vivos, fluindo em todos os organismos vivos.

Carli em 2003 alerta-nos de uma forma muito esclarecedora de muitas das vantagens e benefícios do Reiki, como a Simplicidade e ser fácil de praticar. Todos podem aprender e fazer (crianças, adultos,



## NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. CALIDAD DE VIDA Y SOCIEDAD ACTUAL

seniores, doentes; intelectuais, sem escolaridade); é uma técnica simples, não requer muita aprendizagem ou instrumentos de aplicação. Método de uso imediato, sem contra indicações.

Ilimitado no tempo e no espaço: A energia do Reiki é multidimensional, actua mesmo à distância. Não há passado ou presente. A energia flui até onde for necessária, deste modo o Reiki pode aliviar o Stress de diferentes contextos; ser enviado para um trauma do passado ou aliviar ansiedades do presente (avaliação, entrevista, mudança de situação profissional).

Holístico: Holístico vem da palavra grego holos, que quer dizer “total”. O Reiki actua na totalidade do ser, quer no corpo físico, mental, emocional ou espiritual. É um método natural de equilíbrio, restauração e aperfeiçoamento do corpo, criando um ser em pleno estado de harmonia.

Sem polaridade e seguro: O Reiki é um método não polarizado e, portanto, sempre seguro. A energia é única e una, de tripla actividade, i.e., encerra em si a polaridade positiva (YANG), a negativa (YING) e a neutra.

Expansão da consciência: O Reiki aumenta a nossa energia física, emocional e mental, expandindo o nosso campo áurico. O Reiki leva a pessoa a prestar mais atenção em si mesmo, aumenta a flexibilidade, amplia a Intuição. Por exemplo, trabalhando o Chakra Cardíaco, promovemos a consciência do amor e da capacidade de curar de forma incondicional.

Sem conotação religiosa ou credos: O Reiki é um método científico de terapia, um sistema inserido no contexto das práticas terapêuticas alternativas, reconhecido por isso pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Existe em qualquer religião, cultura, raça, idade. Não é uma religião, nem um sistema filosófico, não existem restrições ou tabus. O Reiki não usa talismãs, preces, mentalizações, visualizações.

Favorece o terapeuta; o Reiki energiza quem dá, com a energia do cosmos. Sendo a energia cósmica universal e ilimitada, o reikiano é apenas e só um transmissor ou veículo. Como reikiano está apto para canalizar, ou seja receber para transmitir. Quanto mais for o uso do Reiki, mais forte se torna o terapeuta, mais benefícios ele proporciona a si próprio e aos receptores. Pode fazer apenas auto-tratamento, com toda a facilidade e simplicidade que lhe é característica como técnica. Poder-se-á efectuar nos mais diversos locais (transportes, trabalho, praia, etc.), sempre que desejar.

É uma terapia conhecida por ser altamente eficaz para libertação de tensões, relaxamento, redução de stress, aumento das resistências físicas, libertação de toxinas, bloqueios, entre outras sintomatologias.

Todo o terapeuta de Reiki não necessita de saber realizar diagnóstico, para efectuar um tratamento eficaz. A Energia Universal (REI) junto com a nossa Energia Vital Individual (KI), vai trabalhar sobre os corpos energéticos de todos os seres, harmonizando os centros energéticos (CHAKRAS) possibilitando o livre circular da energia vital; logo a Cura, o Desenvolvimento Espiritual, Emocional, Intelectual e o Amor Incondicional.

Beneficia todos os seres vivos: Pode ser aplicado a árvores, flores, animais... por ser uma energia universal e poder ser irradiado também à distância, serve igualmente para todos os seres do planeta... Podemos experimentar ver a força do Reiki em plantas que murcharam recentemente e depois de umas horas após se ter realizado o Reiki, verificar que voltam a recuperar. É também conhecido por ser sempre actual, é uma técnica que não fica obsoleta, é a mesma há milhares de anos.

Outra vantagem é a de não ser necessário despir: a energia passa sem problemas através da roupa e adornos. Podemos pedir, por uma questão de maior segurança do campo electromagnético (aura) do receptor, para que se retire determinados objectos: como pulseiras, fivelas e outros adornos.

O Reiki é considerado um terapia complementar, tanto pode ser usado de forma individual como complementar com outras terapias/ técnicas convencionais e/ou técnicas alternativas. No desenvolvimento do stress positivo e motivador, bem como no combate do stress negativo, agarremos esta solução simples, holística, sem contra-indicações, não esquecendo de que com esta nova abordagem terapêutica todo o poder está nas nossas mãos!



## GESTÃO DE STRESS & REIKI – NOVA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA –

### MÉTODO

Face ao contínuo desequilíbrio, ora pela economia, ora pela política ora pelo trabalho ora pelas relações familiares e outras... são tantos os factores a que o ser humano está continuamente sujeito que se vê a braços com tanto para fazer, agir, decidir, sem nada lhe apetecer fazer!

Todo o ser humano procura ser super-homem e super-mulher, mas numa população em particular vemos e sentimos isso de forma muito acentuada. São eles os profissionais de saúde, sempre na busca de conseguir ir mais além na ajuda, no desenvolvimento profissional, na prestação de cuidados e às vezes renegado para segundo plano a própria qualidade de vida; e para eles a minha atenção redobrada, bem como o alerta deixado por alguém muito querido – o meu pai – «nunca te esqueças, de quem cuida dos que cuidam».

Assim a todos deixamos o alerta de que a energia precisa de fluir por todo o organismo, se uma parte está bloqueada, essa energia vai ocupar outro lugar e desta forma uma outra parte ficará desvitalizada, e outra hiperactiva, com a qual o desequilíbrio se torna evidente. Por exemplo, se fecharmos o coração, porque não queremos sofrer, essa energia deslocar-se-á para outro espaço e poderá ocorrer diferentes reacções: a mente entra num estado de tortura pelo excesso de energia, por vezes, chega mesmo a bloquear/paralisar (as conhecidas brancas, pelo cansaço) ou pelo contrário poderá concentrar-se no ventre, activando-o de tal maneira que nos torna hiperactivos, chegando mesmo a provocar o risco de acidentes, roturas, etc.

O Reiki ajuda cada um de nós a valorizar as nossas experiências de vida e a confiar nas nossas percepções. Só quando temos a ousadia de correr riscos, mostrando firmeza em relação ao que sentimos e confiamos no nosso sentido do que está bem e mal, é que, eventualmente, começamos a tirar partido do que a vida nos oferece. E assim perceber que muito do stress sentido não é de todo negativo mas sim, activador, trampolim para muito bem-estar e sucesso a todos os níveis; saibamos nós geri-lo!

### **Delineamento**

Os participantes serão analisados a partir de um estudo exploratório. A recolha de dados realizou-se de forma informal, descontraída, mas não menos responsável ou sem colocar risco à seriedade da questão, com o objectivo de se obter as respostas o mais espontâneo possível. Em local escolhido pelo próprio dado à dificuldade de disponibilidade/ tempo de férias. Os resultados serão objecto de análise de conteúdo. O que se espera é que reikianos enfermeiros que utilizem a prática do Reiki no contexto pessoal e profissional possam ter melhor capacidade de gerir o stress. Verificar-se-á se existem diferenças entre homens e mulheres.

### Participantes

A amostra será constituída por 4 reikianos enfermeiros e 4 reikianas enfermeiras, na procura de homogeneizar a amostra (o quanto é possível), todos têm os cursos de Reiki – formação do primeiro e segundo nível há 1 ano. De idades compreendidas entre os 28 e 42 anos de idade. A proveniência dos participantes é da região da grande Lisboa e cidades satélites da capital portuguesa.

### Instrumentos

Na procura de melhor obter o material de estudo, optou-se pela entrevista para a recolha de dados com consentimento informal e permitirá colher as emoções que as palavras acompanham, assim como captar o pensamento na sua forma mais simples, imediato e espontâneo.

### Procedimentos

Para se proceder à recolha de informação, fez-se a deslocação ao local, e em dia combinado previamente, onde se realizou a entrevista com consentimento informado.

Depois de uma breve explicação sobre o propósito do estudo, foi clarificado que a informação seria analisada pelo entrevistador de forma confidencial, promovendo que houvesse a maior disponibilidade e sinceridade nas respostas, livre de qualquer preconceito, e com um tempo de duração flexível às necessidades do participante.



## NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. CALIDAD DE VIDA Y SOCIEDAD ACTUAL

## RESULTADOS

Com as respostas recolhidas, procedeu-se à análise e avaliação pelo método de análise de conteúdo e registadas numa grelha (Figura 4.1) composta pelas categorizações abrangendo 6 dimensões diferentes (na estrutura psicofisiológica) do Ser Humano: Objectivos Psicológicos/Mentais, Objectivos Físicos, Objectivos Emocionais/Relacionais, Objectivos Espirituais e Objectivos Profissionais, diferenciando as respostas dos reikianos pelo sexo.

Figura 4.1 - Grelha das Categoria

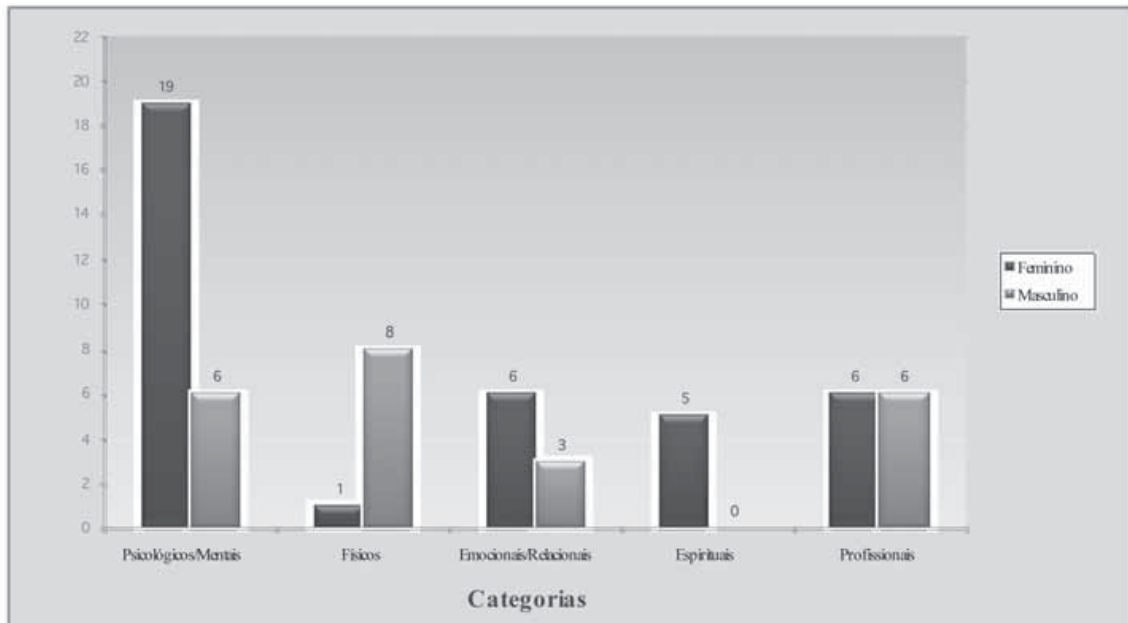
Sexo Categorizações	Feminino	Masculino
Objectivos Psicológicos/Mentais	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajuda diária</li> <li>Melhor conhecimento da própria</li> <li>Melhor conhecimento de como reage em situações de stress</li> <li>Capacidade para avaliar qual a melhor forma de actuar</li> <li>Aumento da intuição</li> <li>Percepção antecipada das situações de stress a evitar</li> <li>Aumento do conhecimento</li> <li>Aumento do Poder</li> <li>Boa gestão do Stress</li> <li>Fluir naturalmente com determinação e propósito</li> <li>Melhor auto – conhecimento</li> <li>Maior consciencialização do efeito de influência que se provoca no outro</li> <li>Necessidade de por em prática</li> <li>Aprende a saber parar;</li> <li>Aprende a saber ouvir;</li> <li>Aprende a soluçar;</li> <li>Aprende a chorar;</li> <li>Aprende a observar;</li> <li>Aprende a sentir o stress do outro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhor controlo dos níveis de ansiedade</li> <li>Maior optimismo</li> <li>Maior controlo do stress</li> <li>Equilíbrio emocional</li> <li>Efeitos identificáveis e positivos</li> <li>Controlo do stress</li> </ul>
Objectivos Físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Boa gestão do Stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descarga das energias negativa</li> <li>Sentimento de leveza</li> <li>Diminuição do stress</li> <li>Diminuição da toma de fármacos</li> <li>Harmonização energética</li> <li>Equilíbrio fisiológico</li> <li>Melhoria do estado de saúde e bem-estar</li> <li>Controlo do stress</li> </ul>
Objectivos Emocionais/Relacionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento do conhecimento</li> <li>Fluir naturalmente com determinação e propósito</li> <li>Ajuda a ser melhor</li> <li>Consegue sentir para poder dar;</li> <li>Consegue sentir para poder receber;</li> <li>Consegue sentir para equilibrar e equilibrar-se;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuição do stress</li> <li>Maior optimismo</li> <li>Equilíbrio emocional</li> </ul>
Objectivos Espirituais	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento da intuição</li> <li>Percepção antecipada das situações de stress a evitar</li> <li>Maior consciencialização do efeito de influência que se provoca no outro</li> <li>Com o treino da introspecção do Reiki, consegue libertar-se do stress e elevar-se</li> <li>Se acreditar, o reikiano não sente o stress</li> </ul>	
Objectivos Profissionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melhor conhecimento de como reage em situações de stress</li> <li>Capacidade para avaliar qual a melhor forma de actuar</li> <li>Aplicação diária</li> <li>Diversificação da utilização do Reiki em diferentes contextos</li> <li>Boa gestão do Stress</li> <li>Necessidade de por em prática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuição do stress</li> <li>Necessidade de treino e aplicabilidade</li> <li>Melhor desempenho da profissão</li> <li>Efeitos práticos</li> <li>Diminuição do stress</li> <li>Controlo do stress</li> </ul>



## GESTÃO DE STRESS & REIKI – NOVA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA –

Após a construção da grelha elaborou-se o gráfico com as categorias e o número de respostas dadas a cada categoria.

**Figura 4.2 – Gráfico das Categorias**



## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tendo bem presente que se trata de uma percentagem pequena da amostra, o objectivo nesta discussão de resultados, não é provar nada, mas trazer à luz do dia algumas considerações iniciais, ou de uma forma simples começar a indagar “se” e “em” que medida o Reiki ajuda a gerir o Stress. Procurar analisar se existem diferenças significativas seja o grupo feminino ou masculino.

Assim verificamos que no grupo reikianas enfermeiras o grande contributo do Reiki encontra-se nos objectivos Psicológicos/Mentais; seguindo-se os emocionais e profissionais com o mesmo valor, depois os espirituais e em último aparecem os objectivos físicos. Referem a necessidade de prática diária, com verbalização de que o Reiki ajuda de forma acentuada no auto-conhecimento e que este vai ajudar no controlo e diminuição do Stress.

Para além de que este aumento do próprio auto-conhecimento vai melhorar o conhecimento do outro, permitindo a diminuição e controlar do Stress provocado pelo outro (muito necessário na prática profissional). Verbalizam de forma entusiasta de que com o Reiki conseguem o desenvolvimento do stress positivo e motivador, bem como o combate do stress negativo, através desta solução simples, holística, sem contra-indicações.

No grupo masculino encontramos de forma mais objectiva e directa a diminuição e controlo do Stress através da prática do Reiki; com reconhecimento da necessidade de se pôr em prática profissional de forma diária. Desaparecimento e/ou diminuição de sinais de distresse (ansiedade, pessimismo, cansaço) que dão lugar a sentimentos de leveza, bem-estar física e mental, optimismo, melhoria do trabalho. Verificando-se assim o objectivo físico com maior significado em oposição aos objectivos espirituais que não são de todo mencionados nesta amostra.

Toda a amostra refere de que com esta “nova abordagem terapêutica todo o poder está de facto nas nossas mãos”, como aprenderam no curso (sic)!





## NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES. CALIDAD DE VIDA Y SOCIEDAD ACTUAL

## CONCLUSÃO

Teve este trabalho como primeira motivação o prazer de repensar o Stress e a busca de uma ferramenta antiga e ao mesmo tempo inovadora (sempre actual), positiva, simples e muito fácil de praticar; que neste mundo de equilibrismo em tantos (se não em todos) e diferentes níveis... saúde, economia, social, ecologia... pudesse dar resposta com um olhar e acção global.

Assim surgiu o Reiki como nova abordagem psicoterapêutica, verificando-se cada vez mais adeptos, entre os quais se destacam os profissionais de saúde a usarem na vida pessoal quer profissionalmente.

O Reiki não tem limites; de fácil aprendizagem, em 3 cursos ensinam-se os 3 níveis de Reiki e activa-se o sistema energético em cada curso através de uma iniciação; aprende-se as posições das mãos, os símbolos, a enviar Reiki livre no tempo e no espaço. Não podemos esquecer da conduta ética, enquanto reikianos, é-se canal energético, todo o tratamento requer uma intenção, para bem supremo do próprio ou de quem está a ser tratado. A intenção pode e deve ser simples como diminuição do stress. Como toda a técnica terapêutica dever-se-á respeitar a aceitação ou não, pelo outro.

Pode-se constatar que na amostra, independentemente de ser amostra feminina ou masculina, verifica-se um elevado interesse, aplicação e obtenção de resultados positivos na gestão do Stress vivido, através do Reiki. Como uma reikiana de forma vibrante e entusiasta fez questão de sublinhar, a prática do Reiki ajudou-a a despertar o PODER que habita dentro dela e logo dentro de cada um de nós (SIC). Dizia ainda, que na busca de ser um verdadeiro canal de Reiki, tomou consciência de um mundo que lhe era desconhecido até então. Um mundo que girava na sua vida pessoal, profissional, o STRESS, sempre sentido como negativo... era de facto um Amigo Desconhecido!

A vida é um fenómeno dinâmico, gerando factores inevitáveis de ajustamento e equilíbrio e assim é a Psicologia e o Reiki.

## BIBLIOGRAFIA

- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bono, D. (1984). *Le Stress dans L' Industrie*. Genève: Bureau Internacional do Travail.
- Bottiroli, G. & Ferraro, G. (1995). *Soma/Psique*. Lisboa: Imprensa Nacional.
- Carli, J. (2005). *Reiki para crianças*. Lisboa: Dinalivro.
- Carli, J. (2003). *Reiki – A terapia do 3º Milénio*. São Paulo: Madras.
- Cunha, B. C. (1981). *Psicanálise e Estruturalismo*. Lisboa: Assírio e Alvim.
- Field, T. (2000). *Touch therapy*. Edinburgh: Churchill.
- Freud, S. (1969). *O Mal-Estar na Civilização*. Brasil: Imago.
- Fontana, A & Frey, J. H. (1994). *Interviewing: the art of science*. N. Denzin Y. Lincoln. *Handbook of qualitative research*. Newsbury Park: Sage.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress And Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1992). *Coping with the stress of illness*. European: Who Regional Publications Series.
- Lazarus, R. S. (1990). *Emotion and Adaptation*. In L.Tervin (ed.), *Research Topies*. New York: The Guilford Press.
- Lazarus S, R.& Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus R. & Monat A. (1991). *Stress and Coping: an anthology*. 3ª Ed. New York: Columbia University Press.
- Machado, R. & Lima, M. L. (1998). *Ameaça de Desemprego. Stress e Estratégias de Coping em diferentes Culturas Organizacionais: um estudo no sector bancário*. *Psicologia*, XII (1), 63-84.
- Malchiodi, C. (2007). *Expressive therapies*. New York: The Guilford Press.



## **GESTÃO DE STRESS & REIKI – NOVA ABORDAGEM PSICOTERAPÊUTICA –**

- Maslo, M. (2002). Stresse não é uma fatalidade. Cascais: Pergaminho.
- Ornstein, R.; Sobel, D. (1991). De prazer também se vive – O papel do prazer na saúde física e mental. Lisboa: Difusão Cultural.
- Ramos S. & Ramos, J. (2005). Reiki. As Raízes Japonesas – O Tronco, Ramos, Folhas e alguns Frutos. Lisboa: Dinalivro.
- Ribeiro, J. P. L. (2005). Introdução à Psicologia da Saúde. 1ª Ed. Coimbra: Quarteto.
- Rich, G. (2002). Massage therapy: the evidence for practice. Edinburgh: Mosby.
- Roudinesco, E. & Plon, M.(1997). Dicionário de Psicanálise. Lisboa: Editorial Inquérito.
- Selye, H. (1974). Stress Without Distress. Congi Books
- Serra, A. (2002). O Stress na Vida de Todos os Dias. 2ª Edição. Coimbra.
- Sequeira, J.(2000). Desenvolvimento pessoal. Lisboa: Monitor.
- Stein, D. (1995). Reiki Essencial. Manual Completo sobre uma antiga Arte de Cura. São Paulo: Editora Pensamento.
- Toffler, A. (1984). A Terceira Vaga. Livros do Brasil.
- Williams, L. (1983). Teaching for the Two – Sided Mind. New Jersey: Prentice Hall.

*Fecha de recepción: 28 febrero 2009*

*Fecha de admisión: 19 marzo 2009*