

JUNG & CORPO

REVISTA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA ANALÍTICA E ABORDAGEM CORPORAL

ANO XVII - Nº 17





Jung & Corpo

ISSN 1676-0387

JUNG & CORPO





Jung & Corpo

EDITORAS RESPONSÁVEIS

Maria Helena R. Mandacarú Guerra
Neusa Maria Lopes Sauaia

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Wellington Leardini - Comunicação - Instituto Sedes Sapientiae

Revista **JUNG & CORPO**

ISSN 1676-0387

Site: <http://www.sedes.org.br>

E-mail: sedes@sedes.org.br

Fotolito e Impressão: JK Gráfica e Editora





EDITORIAL

Apresentamos a vocês a 18ª. edição da Revista Jung & Corpo com novas contribuições destinadas a reflexões sobre diferentes e interessantes temas que procuram sempre se pautar pela visão integrada e abrangente do ser humano.

O artigo de Juliana Pereira dos Santos sobre a vida religiosa e os caminhos da individuação leva-nos a considerar as variadas vivências de aspectos arquetípicos que pavimentam o processo de crescimento em um terreno muito particular: o da escolha pela vida dedicada à religião e a seus ordenamentos.

Bruna Arakaki, no segundo artigo, traz ideia semelhante sobre a individuação, aplicada aqui à escolha do ser terapeuta, particularmente dentro da abordagem Junguiana Corporal.

No texto que trata da relação da mulher com a meia idade, seguimos com Rosângela Victor pela experiência especificamente feminina do caminhar em um processo desafiador de mudanças físicas e psicológicas, de revisões do passado à pavimentação do futuro.

Com o auxílio da neurociência, Ariane Tescaro Garcia ajuda-nos mais uma vez a confirmar a inegável inseparabilidade de corpo, mente e psique já descrita por Jung em suas obras.

Comparar um mesmo conceito formulado por diferentes autores amplia nossa compreensão sobre ele e auxilia o psicoterapeuta a diversificar sua atuação na prática clínica. Isto foi feito por Beatriz Labonia em seu artigo, no qual apresenta a noção de resistência a partir de diferentes enfoques.

Paulo Toledo Machado Filho aborda com profundidade a relação entre indivíduo e cultura neste momento e na sociedade em que vivemos, apontando para as consequências, boas e deletérias, do desenvolvimento tecnológico e da mudança de paradigmas na pós-modernidade.

Divertidamente é um desenho primoroso que, se por um lado encanta crianças, por outro é repleto de um profundo conteúdo psicológico. Tristeza, Alegria, Raiva, Nojinho e Medo são as emoções analisadas por Bruna Arakaki e Marcela Bianco no texto elaborado a partir de palestra ministrada por Paulo Toledo Machado Filho, William Comfort e pela própria Marcela no evento Cine Sedes. Este evento ocorre nos meses letivos, sempre na última sexta-feira do mês e é aberto ao público.

Enfim, uma edição para ler e refletir sobre as escolhas e o caminho de cada um, mas a jornada de todos nós. Boa Leitura!





Jung & Corpo





SUMÁRIO

VIDA RELIGIOSA E MULHERES CONSAGRADAS Os caminhos da individuação feminina numa proposta Junguiana..... <i>Juliana Pereira dos Santos</i>	07
O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO E A FORMAÇÃO DO TERAPEUTA JUNGUIANO CORPORAL..... <i>Bruna Morais Arakaki</i>	25
A RELAÇÃO DA MULHER COM A MEIA-IDADE..... <i>Rosângela Victor</i>	35
TOCANDO MENTES, CORPOS E ALMAS EM TERAPIA Ampliando e estimulando conexões neuronais..... <i>Ariane Tescaro Garcia</i>	41
O CONCEITO DE RESISTÊNCIA PARA FREUD, REICH, LOWEN E NO YOGA..... <i>Beatriz Labonia</i>	53
INTENSIDADE E LEVEZA EM UM MUNDO EM TRANSIÇÃO..... <i>Paulo Toledo Machado Filho</i>	65
POR TRÁS DE DIVERTIDA MENTE Uma Análise Psicológica da Animação da Pixar..... <i>Bruna Arakaki</i> <i>Marcela Alice Bianco</i>	73
RESENHA: As múltiplas faces do self Walter Trinca, Vetor Editora, 2016..... <i>Maria Helena R. Mandacarú Guerra</i>	83





Jung & Corpo





VIDA RELIGIOSA E MULHERES CONSAGRADAS

Os caminhos da individuação feminina numa proposta Junguiana

Juliana Pereira dos Santos¹

Desculpem-me se falo assim, mas é importante esta maternidade da vida consagrada, esta fecundidade! Que esta alegria da fecundidade espiritual anime vossa existência, e sejam mães, como a figura da Mãe Maria e da Mãe Igreja. Mas, por favor, que seja uma castidade fecunda, uma castidade que gere filhos espirituais na Igreja. A consagrada é mãe, deve ser mãe, mas não uma 'solteirona'.

(Papa Francisco)

Introdução

No auge de minha juventude decidi ir para o convento. Meu ardor juvenil me garantia que aquela escolha era a melhor e a mais certa de minha vida. Fiquei por 07 anos e então fui subitamente acometida por um estado de desconforto psíquico e uma sensação de inadequação desesperadores. O cotidiano passou a me parecer estranho. Era como se a vida me convocasse a buscar um novo caminho. De qualquer forma, eu amava as minhas Irmãs²! Passei então a viver um conflito moral massacrante, mas era insuportável ignorar o grito que me convocava para uma vivência transgressora criativa.

¹ Juliana Pereira dos Santos é Psicóloga e psicoterapeuta. Formada pela Universidade Cruzeiro do Sul, Pós graduada em Psicologia Clínica Junguiana pela Universidade Salesiana de SP, Aprimoramento em Psicologia Simbólica Junguiana pelo Instituto Sedes Sapientiae e Pós Graduanda do curso de Psicossomática pelo Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa. Email: julianapfma@yahoo.com.br

² O mesmo que freira.





Para Guerra (2003), esta vivência é uma ação refletida que desafia uma ordem estabelecida, sendo

baseada no sentimento e convicções profundos de que este é o caminho que nos fará crescer, mesmo que seja mais difícil e doloroso. A consideração cuidadosa consigo e com o outro é, portanto, elemento fundamental para a transgressão criativa, que vem impreterivelmente acompanhada da ética. A função da ética, quando exercida dentro do padrão da alteridade, coloca o Ego e o Outro frente a frente no que se refere à importância e ao cuidado. Esta ética, denominada por Jung de Ética da Individuação³, torna-se inseparável da vivência de compaixão, do sentir com o Outro, ao mesmo tempo em que é norteadora pela fidelidade aos símbolos e ao processo de desenvolvimento. Por isso, a energia gerada pela tensão decorrente da transgressão é muito intensa quando acompanhada da ética da alteridade (p.105).

Jung (2013) afirma que a repressão do elemento transgressor nos normatiza e limita, colocando-nos aquém de nosso potencial criativo. Para ele, o processo de individuação se inicia a partir de um conflito moral, ou seja, de uma vivência transgressora. E a consciência que nos impulsiona para a descoberta do sentido da vida e de nossas experiências é, talvez, o maior dos atos transgressores.

O ciclo da Vida Religiosa teve início e fim! Utilizo-me deste relato pessoal apenas para justificar o interesse pelo tema desta pesquisa, que brotou de uma experiência séria e profunda. A Vida Religiosa tocou a minha alma. Assim como na alquimia, em que dois compostos se misturam e dão origem ao novo, não posso compreender a minha identidade sem os elementos que esta vivência acresceu à minha psique.

A Vida Religiosa Feminina

Desde os princípios da Igreja, houve homens e mulheres que, pela prática dos conselhos evangélicos, procuraram seguir Cristo com maior liberdade e imitá-lo mais de perto, consagrando, cada um a seu modo, a própria vida a Deus.

(Perfectae Caritatis 1)

A origem da Vida Religiosa católica é marcada por mulheres e homens, sozinhos ou em grupo, que se identificaram com Jesus Cristo e decidiram configurar a própria vida à Dele, de

3 Individuação é tornar-se único. Conceito fundamental da Psicologia Junguiana.





modo exclusivo. Segundo dados do CERIS (Centro de Estatística Religiosa e Investigações Sociais), órgão do Conselho Nacional dos Bispos do Brasil, há 33.386 religiosas no país (Anuário Católico do Brasil 2012).

Quem não se aproxima de alguma forma da Vida Religiosa (VR), pode ter uma visão bastante generalista a respeito dela. Isolamento e rigidez são impressões bastante recorrentes no senso comum. Por anos, os conventos funcionaram sob essas duas premissas. Com o passar do tempo, porém, a própria Igreja convocou os consagrados a uma renovação. O Concílio Vaticano II, no documento *Lumen Gencium*, convocou a sua ‘renovação’, percebendo a necessidade de torná-la, na sociedade, credível, eficaz e significativa (Villanueva, 2013). Também no documento *Perfectae Caritatis* encontramos: “A conveniente renovação da Vida Religiosa compreende não só um contínuo regresso às fontes de toda a vida cristã e à genuína inspiração dos Institutos, mas também a sua adaptação às novas condições dos tempos” (PC 2).

A vida comunitária é um elemento essencial da Vida Religiosa. Colombero (2007) lembra que ela tem também suas razões humanas. Segundo o autor, dentre as motivações para a escolha da Vida Religiosa está, “consciente ou inconsciente: a busca de um ambiente caloroso, acolhedor, hospitaleiro, onde seja possível expressar e receber afeto”, tudo aquilo que se poderia encontrar em outras escolhas de vida (p. 25). Para o autor,

atrás de muitas formas de sofrimento de sacerdotes e de religiosas, descontentamento como estado de ânimo habitual, agressividade sempre à flor da pele e em busca de alvos, mutismos raivosos e desagregadores, isolamento irritadiço, impaciência com a alegria dos outros, incapacidade de alegrar-se e até de sorrir, está tão somente a desolação de uma vida carente de relações afetivas apropriadas. (...) Não amar e não ser amado é sentir-se ninguém. Sentimos então a mais dolorosa das frustrações: a inutilidade da própria vida. (Colombero, 2007, p.25)

A dinâmica ‘organizadora’ da Vida Religiosa marca, estrutura, condiciona, dirige, limita, revigora e sustenta certos aspectos de vivência, facilitando algumas condutas e pondo obstáculos a outras. A dimensão sagrada da consagração; a dimensão institucional; formas e normas da Igreja; as dimensões teológica e ética, bem como as expectativas dos fiéis e da sociedade como um todo, têm força para atingir o núcleo da personalidade da pessoa.

É preciso considerar que cada consagrada confere à sua consagração conotações próprias, conforme a sua personalidade, a sua formação ao longo da vida, de seus valores e convicções (Lapenta, 2000). A eficácia do processo de enfrentamento da pessoa a tudo que anula sua condição genuína de existência dependerá em grande parte dos recursos psicológicos que cada uma terá à sua disposição. Neste sentido, é preciso ter esperança de que cada freira lagarta, assim como no processo de transformação da borboleta, consiga sacrificar sua condição de novata construindo a própria crisálida e descobrindo as próprias asas.





Esclareço que minha experiência pessoal não é a total e que o intuito do trabalho não é questionar a ‘validade’ da VR como caminho de realização pessoal.

A repressão do feminino pelo patriarcado

É sabido, apesar de todos os avanços, que estamos ainda numa sociedade organizada predominantemente sobre os preceitos do patriarcado, isto é, o homem ainda ocupa papel central em nossa cultura. Mas nem sempre foi assim. Segundo Prieto (2002), o culto à Deusa foi a primeira religião da humanidade. Aspectos femininos, como a maternidade, a menstruação e a sexualidade eram considerados sagrados. O ato sexual ainda não se vinculava à gravidez; dessa maneira, não se tinha consciência do papel do homem como reprodutor. Acreditava-se que as mulheres eram doadoras de vida, gerando por elas mesmas.

Rapaport (2010) utiliza-se da fala da autora *Raquel Pollack* para afirmar, que nestes tempos, a vivência da feminilidade era instintiva. As mulheres tinham poderes espirituais, eram sacerdotisas, parteiras, adivinhas, guardiãs dos mistérios e transmissoras da cultura. Desenvolveram a linguagem e a cultura, e observando seus ciclos menstruais, construíram calendários lunares. Com o desenvolvimento da agricultura e a domesticação de animais, cresce a crença da influência da mulher na fecundidade e fertilidade dos campos. Assim como a Deusa, a mulher tornou-se poderosa no imaginário daquela época.

Segundo a autora, a partir do período neolítico médio, o desenvolvimento das condições de vida promove avanços demográficos. Há as edificações das aldeias e o crescimento da produção. O acúmulo de recursos favorece a superpopulação, conseqüentemente, as comunidades começam a lutar por terra. Nasce então a consciência patriarcal, e o funcionamento polarizado, produzindo uma tradição de guerra, vasta e poderosa para toda a humanidade.

Ideias como o bem e o mal, superioridade e inferioridade, força e fraqueza e poder e submissão ganham força no período patriarcal. Como tradicionalmente o arquétipo patriarcal foi identificado com o homem, eles passam a deter todos os importantes poderes e a reinar soberanos sobre suas famílias e a sociedade (Rapaport, 2010, p. 45).

Os registros de nossa história levam-nos ao reconhecimento de que o papel da mulher na sociedade está intrinsecamente ligado ao religioso, uma vez que as leis e os preceitos morais de uma sociedade são enraizados em seus ensinamentos.

Silva (2008) aponta que no cristianismo primitivo as mulheres tiveram papel de grande relevância, antes e depois da morte de Jesus. Nas cartas paulinas, é possível reconhecer que muitas mulheres, judias e pagãs, exerciam liderança nas primeiras comunidades e o papel delas





não se vinculava aos trabalhos domésticos. Eram mensageiras do cristianismo e líderes. Porém, na medida em que o cristianismo passa de movimento para estrutura, começam a surgir os conflitos de liderança e pouco a pouco as mulheres perdem espaço e importância.

Não é possível negar que o cristianismo marcou profundamente a história da humanidade e a dinâmica social de todo o ocidente. Influenciado pelo judaísmo e helenismo, desenvolveu-se sobre os preceitos do patriarcado, dando à mulher apenas o direito de gerar e cuidar da casa e dos filhos.

Em umas das páginas mais terríveis de sua história, está o período da “caça às bruxas”, ocorrido entre os séculos XIV e XVIII, levando para a fogueira milhares de mulheres que ousaram viver suas potencialidades. Curadoras, parteiras e xamãs, por vários séculos foram queimadas vivas (Kramer e Sprenger, *apud* Duraês, 2009).

Kramer e Sprenger (1993, *apud* Duraês, 2009) consideram este período como sendo de total misoginia⁴, e afirmam que paralelo a este fenômeno, crescia o culto à Virgem Maria, suprimindo a mulher pecadora (vista na figura de Maria Madalena), exaltando a virgem, concebida sem pecado. Acreditava-se que a pureza estava ligada à virgindade, o sexo era pecado e a mulher, a sua fonte.

No século XX, após as grandes guerras mundiais, vimos a mulher saindo de casa para trabalhar. De um papel submisso no casamento e na família, passou a uma presença ativa no mercado de trabalho, vislumbrando um ideal de independência. Porém, apesar do papel importante do feminismo na história das mulheres, ao que parece ter sido uma revolução, poderíamos nomear talvez de ‘assimilação’ dos preceitos machistas que vivemos, uma vez que, para retomar o espaço tomado pelo masculino, as mulheres, muitas vezes, abrem mão dos próprios potenciais.

Para a Igreja católica, a natural disposição esponsal da personalidade feminina da mulher consagrada é vivida na relação esponsal com Cristo, pela virgindade, doando sua própria vida a Ele e à sua Igreja. Pela virgindade, ela realiza sua dignidade e vocação de mulher.

Convivi comunitariamente com muitas freiras. Um tanto delas era livre e feliz. Certamente haviam encontrado o sentido das próprias vidas, da própria existência. Eram mulheres fecundas, maternas e espirituais. Outras, porém, me pareciam estereis e suas chagas possivelmente se revelavam pela irritabilidade perene, depressão, histeria, câncer, Alzheimer, masculinidade e tantos outros sintomas.

Como visto, o feminino ferido não é privilégio dos conventos e nem apenas das mulheres, mas um padecimento de toda a humanidade. O convento, como outras formas de vida, deverá ser espaço que possibilite a expressão da feminilidade instintiva, dos desejos, da espiritualidade,

4 Misoginia é o ódio, desprezo ou repulsa ao gênero feminino e às características a ele associadas.





criatividade, maternagem e sexualidade, para que estas mulheres possam desenvolver seus potenciais da melhor maneira que puderem.

Aspectos envolvidos no desenvolvimento da Psique

1 – Os complexos

A personalidade adulta não examinada é um agregado de atitudes, comportamentos e reflexos psíquicos ocasionados pelos traumas da infância, cujo objetivo fundamental é controlar o nível de sofrimento experimentado pela memória orgânica da infância que conduzimos dentro de nós
(Hollis, 1995, p. 13)

Muitas das vivências que temos ao longo de nossa história, mas principalmente em nossa infância, podem ter sido tão carregadas de carga emocional, que se acoplam dentro de nós como uma personalidade autônoma, dirigindo com poder muitas das atitudes e comportamentos que temos. Estes são os complexos. Jung (2002) assim os descreve:

É a imagem de uma determinada situação psíquica de forte carga emocional e, além disso, incompatível com as disposições ou atitude habitual da consciência. Esta imagem é dotada de poderosa coerência interior e tem sua totalidade própria e goza de um grau relativamente alto de autonomia. (p. 31)

Os complexos parentais, isto é, materno e paterno, fornecem a base da vida psíquica. Parisi (2009), em sua tese de doutorado, aponta que estes se formam a partir das interações infantis fundidas às fantasias e expectativas frustradas. Assim, experiências semelhantes vivenciadas posteriormente são interpretadas como as passadas, reforçando o complexo, constelando-o. Além da vivência com os pais pessoais, existem também as expectativas arquetípicas, inconscientes, referentes às imagens de pai e mãe, ativadas pela relação com os pais concretos.

As experiências vividas são carregadas de afetos tanto positivos, quanto negativos. Desta forma, o comprometimento da dinâmica da psique ocorrerá proporcionalmente à natureza do complexo. Ou seja, se a experiência da mulher com seu pai e com as demais figuras masculinas que a cercam for significativamente negativa, o complexo paterno poderá interferir concretamente em seu comportamento consciente em relação consigo mesma e com os outros.





Em sua expressão positiva, o complexo paterno poderá ser um facilitador do processo de desenvolvimento psíquico e espiritual da consagrada, uma vez que a relação saudável com o pai favorecerá o relacionamento construtivo e criativo com seu animus. Deste modo, esta experiência possibilitará à Irmã alcançar altos patamares em relação à espiritualidade, relação livre com o próprio corpo e superação madura dos possíveis percalços institucionais.

Por outro lado, von Franz (2000) diz que o complexo paterno pode ser bastante destruidor no inconsciente da mulher. Sua autoridade absoluta poderá impedi-la do contato com seu espírito criativo. O complexo a fará repetir consigo o que o pai fez com ela. Se o pai foi um tirano, a mulher adotará a mesma tirania para si, expressando-a por meio de ideias e opiniões. Assim, a relação da menina com o pai, bem como a elaboração de seus complexos relacionados a esta figura, desempenham um papel essencial para o desenvolvimento psíquico.

Na VR, uma das manifestações de um complexo paterno negativo poderá ocorrer pelas projeções que a freira fará de seu animus sobre a própria instituição. Caso a dinâmica organizadora de sua família religiosa priorize mais o cumprimento das regras do que a liberdade espiritual, o padrão de comportamento tirano será reforçado por uma postura intolerante, rígida e autoritária diante de si, das outras Irmãs e de quem mais conviver com ela. Caso o ambiente apresente-se de modo mais flexível, certamente terá dificuldade em lidar com este contexto, já que sua liberdade e flexibilidade encontram-se na sombra.

Em relação ao complexo materno, este se constela diferente para homem e mulher. Porém, a base arquetípica será sempre a mesma. Segundo Jung (2002), os traços essenciais do arquétipo materno ligam-se à maternidade, à elevação espiritual e sabedoria, ao bondoso, ao cuidado e sustento, ao fértil, ao lugar da transformação mágica, ao secreto, ao abissal, ao renascimento, ao devorador, ao sedutor, ao instinto etc. Embora esta imagem da mãe seja universal, na experiência concreta de cada indivíduo esta imagem (o significado da mãe pessoal) muda muito.

Para a menina, o complexo materno ou inibirá ou estimulará o instinto feminino. Jung (2002) afirma que a estimulação (de modo exacerbado) se expressa pela mulher cujo único intuito é parir (hipertrofia do aspecto maternal). O homem será para ela secundário e instrumento de procriação. Sua personalidade é inconsciente e secundária. Sua razão de ser serão os filhos, e seu *eros*⁵ se desenvolverá apenas pela relação materna, permanecendo inconsciente para as outras relações pessoais e manifestando-se pelas várias formas de poder.

É possível encontrar mulheres com estas características na VR. Há algumas religiosas que aparentemente estão sempre prontas a servir. Assumem para si os trabalhos mais pesados, cuidam com afincio das necessidades da casa ou das doenças das Irmãs, mas são como objetos lacrados inacessíveis. Sua disposição ao serviço estabelece-se pela posição de poder em que este lhe pode colocar, e não em vista do amor e da fraternidade comunitários. Geralmente não

5 Jung considera o *eros* o fundamento básico da psicologia feminina e o atrela ao desejo de amor e de interconexão de todo ser humano.





são abertas às negociações e ao diálogo e não conseguem estabelecer relações de confiança e reciprocidade nem dentro e nem fora da Vida Consagrada.

Jung (2002) afirma que a dissolução dos complexos é um processo alquímico. Seus conflitos movimentam afetos e emoções que podem ser comparados ao fogo. O fogo, por sua vez, tem aspecto tanto de combustão, quanto de geração de luz. As emoções e afetos movidos em torno do complexo são o fogo alquímico, uma vez que a emoção é a principal fonte de toda tomada de consciência. Sem a emoção, não se transforma a inércia em movimento e nem a escuridão em luz. O elemento perturbador é o próprio elemento transformador, como um processo de purificação.

A breve colocação a respeito dos complexos permite o reconhecimento de que todas as pessoas vivem inconscientemente ligadas às experiências do passado. Já desde os primeiros anos de vida, o caminho necessário para o fortalecimento do ego e o desenvolvimento da consciência estabelece uma progressiva divisão entre a natureza genuína e a persona. É relevante considerar que a opção que uma mulher faz pela Vida Religiosa está intrinsecamente ligada a essas forças inconscientes e ações reflexas, sejam elas de vivências positivas ou negativas (Hollis, 1995).

2 – Anima e Animus

Para a psicologia analítica, feminino e masculino não dizem respeito ao sexo, mas a princípios presentes tanto nas mulheres quanto nos homens. Estes princípios, denominados por Jung de anima e animus, são de natureza arquetípica e transcendem a natureza biológica e o papel social de toda pessoa.

Jung (2013), aponta que anima e animus se encarnam em cada criança do sexo masculino e feminino e se tornam o fator determinante das projeções do inconsciente. A mãe será o primeiro receptáculo das projeções do filho e o pai, da filha.

Segundo Amaral (2005), a anima reveste-se principalmente do aspecto físico, enquanto o animus, do espiritual. Deste modo, um tenderá para a união e outro para a distinção, isto é, os dois princípios são portadores de uma relação de opostos complementares, ou seja, expressões do arquétipo da totalidade, o Self.

Da mesma forma que a anima se transforma em um Eros da consciência, mediante a integração, assim também o animus se transforma em um Logos; da mesma forma que a anima imprime uma relação e uma polaridade na consciência do homem, assim também o animus confere um caráter meditativo, uma capacidade de reflexão e conhecimento à consciência feminina. (Jung, 2013, p. 35)



Para Dourley (1995, *apud* Amaral, 2005), Jung atribui extrema importância à integração do ego com a anima e o animus, já que a constituição do casamento interior poderá oferecer à pessoa a experiência do Self, e esta não pode ser separada da experiência com o próprio Deus.

A falta de relacionamento consciente com estes arquétipos pode ter resultados desastrosos para homens e mulheres. Para Jung (1996), o animus negativo será o responsável por produzir na mulher opiniões de caráter sólido e irredutíveis. Estas são pressupostos inconscientes mantidos com firmeza e convicção, totalmente irrefletidas, que dificultam o relacionamento entre os seres humanos.

Segundo von Franz (2008), ainda nas mulheres que exteriormente se manifestam muito femininas, a força do aspecto negativo do animus poderá fazê-las se deparar com algo obstinado, frio e inacessível, levando a atitudes destruidoras, afastando-as dos relacionamentos humanos e dos valores do *Eros*.

Para a autora,

o lado positivo do animus pode personificar um espírito de iniciativa, coragem, honestidade e, na sua forma mais elevada, de grande profundidade espiritual. Por meio do animus a mulher pode tornar-se consciente dos processos básicos de desenvolvimento da sua posição objetiva, tanto cultural, quanto pessoal, e encontrar, assim, o seu caminho para uma atitude intensamente espiritual em relação à vida. (p. 260)

Segundo Castillejo (1973, *apud* Parisi, 2009), o animus, como uma espécie de psicopompo⁶, iluminará o que a mulher já sabe, de modo inato, para dar-lhe a consciência do saber. Para o seu caminho de individuação ele será um companheiro indispensável, mas antes será necessário admiti-lo e confrontá-lo, para que ele seja não um controlador, mas um auxílio para o ego.

Para Sanford (1987), a união das partes consciente e inconsciente da personalidade humana é expressa no que se chama de *Coniunctio*. Ela é a imagem por excelência da união da alma com a consciência, forjando uma personalidade criativa e indivisível, o que poderíamos ter de mais forte dentro de nós.

O autor afirma que a imagem arquetípica da *Coniunctio* por muito tempo fez parte do tesouro da Igreja, por simbolizar o modo profundo do relacionamento com Deus que o cristão buscava. Assim, os Padres da Igreja compararam Cristo a um esposo, e a alma humana, a sua esposa. Os místicos cristãos viam nas imagens eróticas do livro do **Cântico dos Cânticos** a transmissão do mistério divino da relação de Deus com a humanidade, “que mais se assemelhava a um grande caso de amor do que a qualquer outra coisa” (Sanford, 1987, p. 151).

6 Figura de guia da alma.





Entretanto, Sanford (1987) aponta que o medo da sexualidade pode ser uma das razões da recusa da Igreja em reconhecer a realidade da alma humana. Na tentativa de evitar a tensão e o conflito entre os opostos, a Igreja perdeu sua conexão original com a psique ao separar, de modo gnóstico, céu e terra, espírito e matéria, alma e corpo, mostrando-se inautêntica à própria mensagem da encarnação. Esta divisão negou um lado da vida e assim prejudicou o espírito ao privá-lo de inteireza e plenitude, já que a união de Cristo com a alma não pode ser realizada se esta é negada ou reprimida.

No imaginário humano, poderíamos atrelar a figura da freira à imagem do sagrado. Assim, em nosso universo simbólico, lhe caberia muito mais o lugar de curadora do que a de ferida. Se a experiência do Self não pode ser separada da experiência de Deus, só a comunhão com a verdadeira fonte de amor divino é que poderá conduzir a religiosa ao essencial: sua própria santidade (Amaral, 2003).

Percepção psicológica e sensibilidade espiritual! Eis as chaves para escolhermos os caminhos da vida pela via da autonomia e da liberdade. O animus é um esposo interior que deseja realizar-se pela nossa vida. Segue em pé ao nosso lado com sua lâmpada acesa pronto a nos guiar para a meta da autorrealização. Caso decidamos reprimi-lo, ele se voltará contra nós, manifestando-se de modo destrutivo por meio das projeções. Assim, perdemos nossos papéis de protagonistas. Apesar de não termos controle sobre nossas projeções (por serem inconscientes), somos responsáveis pelo que fazemos delas. Quando aprendemos a nos relacionar com nossas figuras arquetípicas, estas se ligam à consciência e assim manifesta-se o seu lado positivo; e então encontramos o caminho para o desenvolvimento da personalidade e não nos contentamos em ser apenas expectadoras de um modo de vida coletivo.

O Processo de Individuação

*Porque o coração deste povo tornou-se duro, e duros também os seus ouvidos;
fecharam os olhos, não fossem ver com os olhos, ouvir com os ouvidos, compreender
com o coração, e converterem-se para Eu os curar.*

(Mt 13, 10-16)

Na visão da psicologia analítica, individuação é utilizada para descrever o caminho de todo ser humano em busca de autorrealização, por meio da dialética entre intra e extrapsíquico, inconsciente pessoal e coletivo, Self e ego.

Jung (1987), define o termo da seguinte maneira:





Individuação significa tornar-se um ser único, na medida em que por individualidade entendermos nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que nos tornamos o nosso próprio Si-mesmo. (p.49)

Von Franz (2008), em **O homem e seus símbolos**, afirma que o Self se define como um elemento de orientação íntima, que só pode ser acessado por meio da linguagem simbólica. A linguagem simbólica o mostra como um “centro regulador” que, constantemente, faz com que a personalidade do indivíduo se desenvolva e amadureça. Porém, de início, a realização do Self apresenta-se apenas como uma possibilidade, uma potência natural, inata. Ao longo da existência, este processo poderá tanto se realizar de modo insuficiente, quanto se desenvolver quase que completamente. A evolução do Self dependerá diretamente do desejo do ego em atentar-se às mensagens do inconsciente.

Dessa maneira, individuar-se caracteriza-se como um processo, um caminho em direção à realização do Self. É o próprio Self quem impulsiona este processo, fazendo com que a pessoa, numa luta consciente, busque aquilo que se é ou o que deve ser. “Assim que o toque da individuação entra no nascimento, o ser e a vida dividem-se em dois. Desde este momento — se a maior tranquilidade não for alcançada —, ser e vida não tornam a se encontrar.” (Wilhelm, 2001, p. 99).

Edinger (2008) afirma que a consciência é tanto causa quanto efeito da individuação, uma vez que “embora o inconsciente dê à luz ao ego, ainda assim é o esforço do ego que fecunda o inconsciente. Brehony (1999) ressalta que é a ideia da individuação como um processo consciente que a torna tão importante. Portanto, “o ego apresenta-se como um genitor para o renascimento do Self inconsciente em uma forma regenerada.” (Edinger, 2008, p.24)

Para von Franz (2008), o ego não é naturalmente criado para seguir seus próprios impulsos, mas sim para colaborar na realização verdadeira da totalidade da psique. O ego permite que os conteúdos inconscientes alcancem a consciência e se realizem. Os conteúdos do inconsciente só poderão tocar a realidade se o ego os notar. Esta totalidade escondida da psique não se iguala a uma “totalidade plenamente realizada e vivida” (p.213).

Segundo Whitmont (1991), o desenvolvimento e a maturidade exigem que ego e Self se confrontem. O Self, impulsionado pelo desejo de transformar o ego, o desafia em sua necessária adaptação social. Com certa frequência, as exigências do Self estão em desacordo com os valores que o ego estabelece. Porém,

a capacidade de crescimento depende da capacidade do indivíduo de interiorizar-se e de assumir responsabilidade pessoal. [...] se não tivermos coragem suficiente não poderemos realizar nenhuma revisão. (Hollis, 2008, p. 10)





Como aponta von Franz (2008), a experiência subjetiva do processo de individuação “sugere a intervenção ativa e criadora de alguma força suprapessoal” (p. 214). É possível que sintamos que o inconsciente está nos guiando segundo um desígnio secreto. “É como se algo estivesse nos olhando, algo que não vemos, mas que nos vê – talvez o Grande Homem que vive em nosso coração e que através dos sonhos, nos vem dizer o que pensa a nosso respeito” (idem, ib.).

Jung (2001), ao falar do princípio dos opostos existente em cada um de nós, afirma que não somos unidades homogêneas e estáticas, mas que constantemente, consciente e inconsciente, luz e trevas, *yang* e *yin*, bem e mal, anima e animus buscam, sem cessar, a unidade da personalidade. Eis a grande tarefa de nossas vidas: a união dos opostos. Para Whitmont (1991), o confronto interno consiste em reconhecermos quando o arquétipo fala **para nós** ou **através de nós**. Este consiste em um confronto penoso, que não ocorrerá sem disciplina e atitude ativa de responsabilidade moral.

Para Whitmont (1991), mais cedo ou mais tarde faz-se necessário deparar-se e reconhecer as partes escuras do Self para sairmos do ponto de inércia. Apenas nas áreas inferiores de nossas vidas é que podemos encontrar a possibilidade de renovação. A cada encontro do ego finito com o Self infinito e incompleto reside a contínua renovação.

Brehony (1999) afirma que quando nos colocamos no caminho, já alcançamos a meta, já que a jornada é a meta da vida toda. O processo de busca do Si-mesmo abre o espírito para uma profunda sabedoria interior. Neste lugar, será possível amar de modo incondicional tanto a si mesmo, quanto os outros.

A VR organizada de modo patriarcal poderia ser comparada a um marido exigente e autoritário. Por sua consciência essencialmente difusa, a mulher presta muita atenção em seu ambiente e nas exigências que este a faz. Assim, os pesos das regras, do dever e da culpa poderão reprimi-la na iniciativa de tomar nas mãos o próprio caminho de individuação. Neste sentido, talvez o seu salto em direção ao direito de ser ela mesma tenha de ser maior que o estabelecido pela dinâmica patriarcal. Será necessário equilibrar as exigências de suas escolhas com seu dever para consigo mesma (Hollis, 1995).

A jornada rumo ao Si-mesmo não acontece uma única vez. No processo de busca pela inteireza, morte e ressurreição serão constantes. Um incômodo, uma doença, um acidente ou o término de um ciclo, enfim... Algo que acontece dentro de nós, fora de nós, ou dentro e fora ao mesmo tempo, que poderá romper com o mundo que conhecemos. Haverá um desconforto consigo e com a vida e a sensação de que algo precisa ser mudado será eminente. “Nossa base de segurança não funcionará mais e nossas crenças e valores estarão remexidos.” (Del Picchia e Balieiro, p.21)

Responder ao chamado não será fácil! “Mesmo que estejamos vivendo uma vida pouco satisfatória, muitas vezes nos apegamos à identidade que ela nos traz e sentimos grande dificuldade de abandoná-la” (idem, p.26). Assim, podemos recusar o chamado da vida.





Transferimos nossa energia psíquica para outros interesses e ignoramos a convocação. Se recusarmos o chamado para sempre, jamais encontraremos um sentido para a vida.

Concluindo...

O intuito deste breve artigo foi refletir, segundo os preceitos da Psicologia Junguiana, sobre o processo de individuação das mulheres que optam pelo seguimento da Vida Religiosa.

Supõe-se que a opção pela Vida Religiosa seja feita de maneira responsável e livre, como um projeto de vida que possibilita à candidata satisfação e realização pessoal. Isto não significa, porém, que a consagração tenha por si o poder mágico de sanar eventuais conflitos psíquicos que se formaram ao longo da história pessoal até a entrada no convento.

A vivência do animus positivo será como uma seta a apontar o caminho correto. Talvez seja possível pensar que a escolha pela VR seja de fato a forma de manifestação do Self para aquelas consagradas femininas, felizes e livres. Já para aquelas que não conseguiram desenvolver suas potencialidades e permitiram-se serem roubadas de si mesmas em algum momento da vida, as exigências deste modo de vida poderão ser ainda mais pesadas, já que não será possível oferecer aos irmãos a imitação da pessoa de Cristo, cerne da Vida Consagrada. Uma relação sincera e consciente com a voz interior é que tornará a escolha pela VR um caminho de autorrealização.

No tempo em que fazia o discernimento para deixar a VR tive um sonho muito interessante. Como posso julgá-lo importante? Jung (1987) esclarece que reconhecemos um grande sonho pelo sentimento intuitivo que ele nos causa. O sonho significativo é de tal importância, que nos impele a compartilhá-lo.

Sonhei que era dia, mas estava escuro. Eu estava dentro de uma canoa muito estreita, que só cabiam as minhas pernas esticadas. O rio era turvo. Em uma das minhas mãos havia um punhal. Um crocodilo muito grande apareceu e, já em terra, eu o parti ao meio, de cima a baixo e o abri com as mãos. Dentro dele haviam várias gavetinhas com cores e tamanhos diferentes. Eu as abri, mas não me recordo o que vi dentro delas.

Este sonho é rico de simbologia e seus significados foram de grande importância para o meu processo de desenvolvimento. Mas é bem verdade que demorei algum tempo para ter a minha própria iluminação sobre ele.

A escuridão é um elemento feminino, estou, portanto, dentro do meu próprio universo. A canoa é um símbolo de travessia e sua estreiteza me fez pensar que aquele caminho era meu, ninguém o podia fazê-lo por mim. Considero a água turva tanto um elemento feminino quanto símbolo do inconsciente. Estar na água era expor-se ao desafio que a vida estava me fazendo, era descer às minhas profundezas, entrar em contato com minha alma, meus sentimentos e



desejos, sem, no entanto, me perder ou me afogar neles, já que a canoa (estruturação do ego) me protegia (Chevalier, 2009).

O punhal apresenta-se como um elemento de ativação, de ação, indo contra a passividade, situação no qual eu me encontrava na VR. Eu o utilizo no sonho para abrir o crocodilo, isto é, para acessar os meus instintos mais naturais e poderosos. As gavetas dentro do crocodilo remeteram-me ao mito da caixa de Pandora⁷. Esta é símbolo do inconsciente com todas as suas possibilidades, positivas ou destrutivas. O fato de eu não me recordar do que havia nas gavetas me faz pensar que não nos é possível ver ou tocar os nossos conteúdos internos a “olho nu”, já que o inconsciente é sempre irracional quando entregue a si mesmo (Chevalier, 2009).

Utilizo-me do relato do sonho pelo fato de ele confirmar os pressupostos da psicologia analítica a respeito do processo de individuação, uma vez que “a formação da consciência é feita por significados oriundos da elaboração de símbolos e funções subordinados ao Arquétipo Central⁸, que coordena todo o desenvolvimento psicológico na busca da realização do potencial do Ser” (Byington, 2013, p. 15).

É terrível quando percebemos que estamos nos tornando justamente quem não gostaríamos de ser. Caso tivesse me negado a percorrer minha jornada heroica para a descoberta do meu próprio caminho, eu certamente me uniria ao grupo das “solteironas estéreis”.

A figura arquetípica da “solteirona” é bem conhecida e não diz respeito à mulher que não se casa, mas sim àquela que não foi capaz de desenvolver seu potencial, afastando-se de sua feminilidade, alienada de si mesma e infecunda por ter-se afastado de seu lado terreno.

A psicologia analítica acredita no sujeito capaz de construir uma consciência autoavaliativa, que se relaciona com o coletivo ao mesmo tempo em que sustenta a sua individualidade conquistada, e por isso é capaz de discernir por onde deve seguir a cada momento. Este caminho ‘normal’ de desenvolvimento seria a base para qualquer escolha vocacional.

Assim, o impedimento de um processo de individuação não está atrelado ao estado de vida que essas mulheres escolheram, mas sim às vulnerabilidades de suas psiques. Certamente não estariam imunes a essas feridas se tivessem, por exemplo, escolhido pelo matrimônio. É preciso considerar que VR poderá se constituir como um ativador/catalisador deste processo, caso esta escolha tenha sido feita em atendimento ao chamado do Self. Da mesma forma, a saída da integrante deste modo de vida também pode se dar por um chamado para seu processo de individuação.

Mulheres de várias idades optam por este estado de vida. Os critérios de aceitação podem ser diferentes entre as congregações. Algumas famílias religiosas estabelecem limite mínimo e

7 “Pandora significa o fogo dos desejos que causam a desgraça dos homens.” (Chevalier, 2009, p. 680)

8 O mesmo que o Self como centro organizador da psique.





máximo de idade, apesar de julgarem cada caso de maneira bastante particular. Sabe-se, porém, que a maioria das moças entram para os conventos ainda na juventude.

No princípio da vida Ego e Self estão juntos numa unidade psíquica. Após, ego e persona buscam se desenvolver de modo estruturado para garantir adaptação à cultura. É um caminho necessário para que o ego se firme no mundo (Parisi, 2009). Até a entrada no universo adulto este será o principal projeto da pessoa. Apenas depois de firmar-se é que o ego será capaz de voltar-se para o Self, priorizando a integração dos opostos e a vivência intensa da função criativa da psique.

Portanto, há de se considerar que muitas das candidatas poderão trazer ainda resquícios de adolescência. Deparando-se com as relações hierárquicas dentro da instituição, a moça poderá concentrar-se na tentativa heroica de tentar corresponder assiduamente às expectativas destas, assim como buscava fazer com os pais ou com a sociedade. Esta seria uma tentativa do ego comprometido com um ideal de perfeição, assumindo sua existência através da *persona* adaptativa (Parisi, 2009).

Diante disto, a formação inicial deverá favorecer espaço de liberdade e maturação. Do contrário, correr-se-á o risco de tratar a jovem como um objeto passivo, sem se preocupar antes em desenvolver nela “disponibilidade inteligente e responsável em relação à sua própria formação (...)” (Cencini, 2007, p.52). Sem os recursos internos que lhe permitem assumir com liberdade a própria escolha vocacional, a candidata possivelmente estaria fadada a tornar-se um mero estereótipo dos modelos de consagrada determinados pela sua congregação, sem, no entanto, realizar seu potencial genuíno de existência, o que poderia representar o início de uma estagnação da psique.

A Vida Religiosa não pode ser considerada como responsável pela infelicidade e insatisfação de suas integrantes. Todavia, alguns modelos formativos, a maneira como as relações humanas se estabelecem, e a falta de percepção psicológica e sensibilidade espiritual, poderão corroborar de modo significativo para a expressão de personalidades estagnadas (Ribeiro, 2002).

Na formação inicial, não é raro superiores que se apegam às aspirações ou ideais das candidatas, desproporcionais aos reais recursos psíquicos e espirituais que elas possuem. A imposição de modelos de santidade inalcançáveis e as propostas de mortificação e sacrifícios casam-se facilmente com uma psique predisposta ao aprisionamento (Ribeiro, 2002).

O segredo para a individuação da religiosa estaria na capacidade de encontrar a justa medida para suas mortificações, mas não por medo de confrontar-se consigo mesma ou por conformidade às exigências da VR, mas sim pela escolha livre e consciente. Assim, se evitariam as polarizações: nem martírio e nem tirania. Adaptação é algo bom, e faz crescer, mas não às custas de desequilíbrios (Parisi, 2009).

A felicidade ou infelicidade de uma religiosa passa diretamente pela consideração da própria humanidade. Pela necessidade relacional de qualquer pessoa, o clima comunitário, as relações de amizade, o espaço para a expressão dos sentimentos, o diálogo e as relações de





comunhão e fraternidade serão uma força cooperadora fortemente significativa no processo de individuação das consagradas (Colombero, 2007).

Um coração ferido certamente se sentirá acolhido e aconchegado num ambiente que se fizer bálsamo às suas dores. Assim, o clima de relações positivas poderá ser inclusive o disparador dos processos de busca por inteireza de suas integrantes. É preciso ter a consciência de que cada uma ajuda a modificar, favorável ou desfavoravelmente, o ambiente que afeta o estado de alma de todas as envolvidas. Vale lembrar que “a cura das feridas dos outros produz um efeito terapêutico recíproco nas próprias lesões daquele(a) que cura” (Hall, 1992, p.93).

Num clima de relações de afeto, no qual possam compartilhar as suas dores, as Irmãs poderiam se tornar mães amorosas umas para as outras e também para si mesmas. Obter os cuidados de nossa mãe interna faz-se primordial quando em algum momento da vida experimentamos rejeição e abandono ou quando nos sentimos órfãs. Este cuidado poderá ser obtido com mulheres reais que nos cercam. Um olhar de respeito que confirme e ateste nossas qualidades escondidas pelas lágrimas ou pelas pedras pode conferir conforto e esperança à nossa dor (Estés, 1994).

O relacionamento livre e cuidadoso com o próprio corpo é também expressão do compromisso verdadeiro com o processo de individuação. O funcionamento inadequado da psique poderá causar tremendos sofrimentos ao corpo, do mesmo modo que sofrimento do corpo poderá afetar a psique. Corpo e psique são animados pela mesma vida. Assim, uma doença corporal quase sempre revelará complicações psíquicas, ainda que não seja psiquicamente causada (Jung, 1953, p. 194 apud Ramos, 2006).

Por fim, o engajamento em processos que favoreçam a ampliação da consciência, seja um curso, uma mudança, um tratamento médico, orientação espiritual ou processos psicoterápicos, e tantas outras possibilidades, serão sempre boas estratégias para a compreensão e integração simbólica dos aspectos envolvidos no processo de individuação da mulher consagrada. E certamente, a vida ganhará novos significados.

Referências

AMARAL, M.J.C., Imagens de plenitude na simbologia do Cântico dos Cânticos. In: **Último Andar**, São Paulo, n.13, 2005.

Anuário Católico do Brasil. Centro de estatística Religiosa e Investigações Sociais. Rio de Janeiro, 13ª edição. (2011-2012).

BÍBLIA SAGRADA. São Paulo: Paulinas Editora, 2011.

BREHONY, K. **Despertando na meia-idade**. São Paulo: Paulus, 1999

BYINGTON, C. A. B., **A viagem do ser em busca da eternidade e do infinito** – As sete etapas arquetípicas da vida pela psicologia simbólica Junguiana. São Paulo: Edição do Autor, 2013.





CENCINI, A. **A árvore da vida**: Proposta de modelo de formação inicial e permanente. São Paulo: Paulus, 2007.

CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário de Símbolos** – mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. 24ª ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 2000.

COLOMBERO, G. **Vida Religiosa: da convivência à fraternidade**. São Paulo: Paulus, 2007.

CONSTITUIÇÃO **LUMEN GENTIUM** sobre a Igreja. Vaticano, Nov. 1964.

DECRETO **PERFECTAE CARITATIS** sobre a conveniente renovação da Vida Religiosa. Vaticano, out 1965.

DEL PICCHIA B., BALIERO, C., **Mulheres na jornada do herói** – pequeno guia de viagem. São Paulo: Ágora, 2012.

EDINGER, E. F., **O mistério da coniunctio**: Imagem alquímica da Individuação. São Paulo: Paulus, 2008.

ESTÉS, C. P. **Mulheres que correm com os lobos**: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

GUERRA, M.H.R.M. “A cegueira de Gandhari”. In: **Jung & Corpo**, São Paulo, ano 3, n.3, 2003.

HALL, J. A. **A experiência junguiana: análise e individuação**. São Paulo: Cultrix, 1992.

HOLLIS, J. **A passagem do meio**. São Paulo: Paulus, 1995.

JUNG, C. G. **Aion – Estudo sobre o simbolismo do Si-Mesmo**. Petrópolis: Vozes, 2013

_____ **O eu e o inconsciente**. Petrópolis: Ed. Vozes, 1987.

_____ **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

_____ WILHELM, R. **O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês**. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

KRAMER, Heinrich.; SPRENGER, James. **Malleus Maleficarum. O martelo das feiticeiras**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1993.

LAPENTA, V.H.S, “Entre o antigo e o novo: institucionalização do tempo e do espaço na Vida Religiosa”. In: Lapenta, V.H.S. et al **A vida religiosa enquanto instituição, leitura psicológica**. Rio de Janeiro: Publicações CRB, 1999.

PARISI, S. **Separação amorosa e individuação feminina**: uma abordagem em grupos de mulheres no enfoque da Psicologia Analítica. 2009. 272f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, SP, 2009.

PRIETO, C. **Todas as deusas do mundo**. São Paulo: Gaia, 2002.

RAPAPORT, K. “Menstruação: expressão da feminilidade”. **Jung & Corpo**, São Paulo, ano 10, n.10, 2010.





RIBEIRO, E. S. **Fenômeno depressivo na vida religiosa.** São Paulo: Edições Loyola, 2002.

SANFORD, J.A. **Os parceiros invisíveis.** São Paulo: Paulus, 2013.

SILVA, F.R. **Maria Madalena e as mulheres no cristianismo primitivo.** 2008. 117f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Faculdade de Filosofia e Ciências da Religião da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2008.

VILLANUEVA P.C., **Testemunhas do Deus vivo.** Brasília: Editora Dom Bosco, 2013.

VON FRANZ, M. L. “O Processo de Individuação”. In JUNG, C. G. **O homem e seus Símbolos.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008. 2ª ed. especial.

_____. **O Gato, um conto da redenção feminina.** São Paulo: Paulus, 2000, 3ª ed.

WHITMONT, E.C. **A busca do símbolo – conceitos básicos de psicologia analítica.** São Paulo: Cultrix, 1995.



O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO E A FORMAÇÃO DO TERAPEUTA JUNGUIANO CORPORAL¹

Bruna Morais Arakaki²

O presente trabalho surgiu da experiência de formação como psicoterapeuta orientada pela teoria analítica e abordagem corporal, bem como as reflexões que este processo proporcionou e continua proporcionando.

Teve como objetivo principal identificar os conteúdos e elementos que embasam a formação do terapeuta, relacionando o processo de construção profissional ao desenvolvimento pessoal.

A realização da vocação como parte do processo de individuação

Entendemos que a formação como terapeuta envolve o aspecto profissional e pessoal do indivíduo que passa por este processo, e poder uni-los significa realizar-se por completo em sua vocação.

Quando ele escolhe se tornar terapeuta por um desejo e chamado interno, entendemos que de alguma forma esse caminho poderá levá-lo à autorrealização.

Assim, todas as vivências, processos e desafios que pelos quais o sujeito irá passar fazem parte do que Jung denominou processo de individuação.

1 O presente artigo constitui uma síntese da monografia apresentada ao Instituto Sedes Sapientiae como requisito parcial para a conclusão do curso de Especialização em Psicoterapia Analítica e Abordagem Corporal, 2017.

2 Psicóloga graduada pela Universidade Estadual Júlio de Mesquita filho (UNESP) com Especialização em Psicoterapia Analítica e Abordagem Corporal pelo Instituto Sedes Sapientiae, São Paulo. Site: www.brunapsicologa.com.br





Como processo de individuação, consideramos que cada indivíduo busca a realização do Si-Mesmo, o que significaria tornar-se um ser único e alcançar sua mais profunda singularidade por meio da realização plena de suas potencialidades.

A individuação, portanto, só pode significar um processo de desenvolvimento psicológico que facilite a realização das qualidades individuais dadas; em outras palavras, é um processo mediante o qual um homem se torna o ser único que de fato é. (Jung, 1971:18).

Sendo o trabalho do terapeuta profundo e de entrega, o que só é possível pelo contato com o outro e consigo mesmo, vemos que sua formação não poderia senão estar íntima e intrinsecamente ligada ao seu processo de individuação.

Polaridades

Sabemos que o ser se constitui em polaridades. O movimento gerado pelo conflito entre os polos promove o desenvolvimento, e assim, a possibilidade de transcendência.

Analisando a formação do terapeuta em toda sua complexidade e profundidade, entendemos que ela também abarca diversas polaridades, como a dialética psique/corpo, a relação terapeuta/paciente, consciente/inconsciente, pessoal/coletivo, entre tantas outras.

Discorreremos sobre alguns desses aspectos a seguir, por considerá-los de suma importância na formação do terapeuta junguiano corporal.

Psique/Corpo

Com relação à polaridade psique/corpo é importante considerar: (1) a base teórica analítica, ou seja, a relação dialética mente-corpo citada por Jung em diversos momentos de sua obra, e (2) a formação em abordagem corporal.

Ao falarmos de psicoterapia com abordagem corporal consideramos a integralidade dos fenômenos corpo/psique, bem como a visão total de ser humano. Com isso, surge a necessidade de incluir o corpo de forma indissociável no tratamento, como também de dominar o campo de possibilidades que essa prática oferece.

Já com relação à formação do terapeuta nesta abordagem, primeiramente consideramos essencial a vivência do trabalho corporal em si mesmo. Ou seja, passar pela experiência de “receber as técnicas” – enquanto paciente, se no contexto psicoterápico; ou enquanto aluno, se no contexto pedagógico de formação, como cursos, grupos de estudo ou supervisão.

Em todas essas situações, observamos que o contato inicial com as técnicas se situa no ponto limítrofe entre os contextos pedagógico/terapêutico, como afirma Rosa Maria Farah (2008):



Os objetivos de trabalho com nossos alunos sempre tiveram como proposta básica aliar o caráter vivencial pessoal das atividades, ao seu aprendizado, ou seja: o trabalho centrado sobre a pessoa do nosso aluno é entendido como parte integrante de seu preparo para a atuação profissional. (p.56)

Entendemos que a importância da vivência corporal pessoal reside no fato de que o terapeuta necessita trabalhar o seu corpo, seus próprios conteúdos emocionais, bem como a percepção de si mesmo, para em um segundo momento aplicar as técnicas.

Observamos ainda que trabalhar o próprio corpo promove sensibilidade pessoal, ou seja, auxilia o terapeuta a desenvolver formas mais sutis de perceber o outro, inclusive as formas não verbais de observação e percepção.

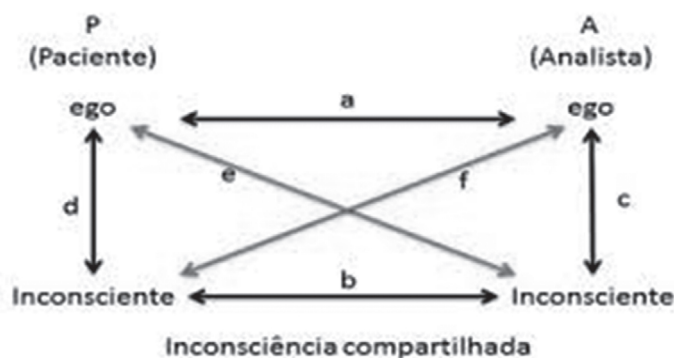
Além disso, a escolha do uso de uma técnica ou outra, o momento de empregá-la no processo terapêutico, bem como as reações que determinada técnica podem provocar, são singulares a cada pessoa e momento. Isso quer dizer que não existem regras ou manuais de uso, portanto, uma razão a mais para que a formação do terapeuta nessa abordagem seja minuciosa e respaldada em si mesmo.

Terapeuta/Paciente

O relacionamento entre o analista e o paciente é fundamental na atividade psicoterápica. Ao considerarmos o terapeuta como seu próprio instrumento de trabalho, entendemos que a relação terapêutica é fundamental para que o trabalho possa ocorrer.

De fato, a psicoterapia é a única disciplina que investiga a psique em seu ambiente natural. Como afirma Hillman (1993), a análise/terapia é um estudo dentro de um relacionamento. Considerando isso, é imprescindível que durante a formação do terapeuta ele reflita e trabalhe os conteúdos que surgirão dessa relação.

Mario Jacoby (1984) apresenta a complexidade da relação terapêutica na psicologia analítica, considerando-a quaternária. O diagrama abaixo ilustra o que acontece no contato entre analista e paciente:





O quadro nos mostra que conscientes e inconscientes estão o tempo todo se conversando durante o processo terapêutico. Assim, tanto os conteúdos conscientes quanto conteúdos inconscientes afetam a relação e o processo vivido.

Por exemplo, quando o paciente procura o terapeuta, pode ser que seu desejo de ser ajudado e de “se curar” de seu sofrimento esteja consciente para ele. O mesmo ocorre para o terapeuta, que conscientemente o recebe com a intenção de auxiliá-lo. Contudo, é extremamente importante que o terapeuta possa identificar que conteúdos podem estar inconscientes para ele, e que podem se manifestar como sombra no tratamento.

A questão da onipotência e do desejo de poder que está na sombra e que circunda as “profissões de ajuda” precisa ser analisada.

Primeiramente, asseguramos que o fato de estar disposto a ajudar não é suficiente. É preciso ter conhecimento das ferramentas a serem utilizadas e ter familiaridade com elas. Como já mencionado, nosso instrumento de trabalho somos nós mesmos, e nosso meio de trabalho, a relação terapêutica – que envolve os polos: consciente e inconsciente, paciente e terapeuta.

No primeiro momento do processo, é comum que o paciente projete no terapeuta a figura de seu “salvador”. Contudo, é fundamental que o terapeuta trabalhe esses aspectos para que não permaneça fixado nessa posição, impedindo a autonomia do paciente.

O perigo reside no fato de o profissional ignorar que existe no ser humano e, portanto pode haver em si mesmo, o orgulho, desejo de poder e de controle. Podendo ele apresentar esses desejos, corre o risco de se manifestarem em suas ações, de forma consciente ou inconsciente, durante sua atividade profissional. Como exemplo, podemos citar o desejo de ditar ao paciente o que deve fazer, ou mesmo o anseio de resolver todos os problemas de sua vida. Essa postura é não só limitante e prejudicial ao processo terapêutico, mas também pode, em certa altura, impossibilitá-lo. Enquanto terapeuta, o trabalho requer preparo do profissional para saber lidar com esses conteúdos da melhor forma possível. Isso, porque consideramos irreal eliminar ou resolver por completo a questão. Aliás, nem mesmo este é o objetivo. Pelo contrário, o esforço deve ser no sentido de lidar de forma mais consciente com esses conteúdos.

Na obra **A prática da psicoterapia**, Jung aponta tópicos essenciais na atividade e na formação do analista. Quanto a esses princípios e fundamentos que norteiam a concepção prática da atividade, destaca-se:

Aquilo que não está claro para nós, porque não o queremos reconhecer em nós mesmos, nos leva a impedir que se torne consciente no paciente, naturalmente em detrimento do mesmo. (Jung, 1985, p.6)

Por isso é importante considerar a complexidade da relação quaternária na relação analítica, e que o terapeuta busque trabalhar seus polos conscientes e inconscientes, a fim de possibilitar





fluidez entre eles. Admitimos ser somente essa possibilidade capaz de mobilizar o paciente a fazer o mesmo.

Além disso, é de suma importância olhar a partir de uma perspectiva simbólica para as expressões do terapeuta e ver a sombra que pode estar encoberta por sua persona profissional.

A persona, que representa os diferentes papéis que desempenhamos em sociedade e é extremamente necessária para o convívio, pode também, no caso do profissional, ocultar a sombra como mecanismo de defesa. Contudo, olhar verdadeiramente por trás da persona permite reconhecer aspectos da personalidade que consideramos malignos, difíceis de serem assumidos e que podem eventualmente vir a ser atuados de forma inconsciente.

Ressaltamos também, como fator indispensável, que o terapeuta faça sua terapia pessoal, pois por meio da sua vivência como paciente poderá experimentar muitos aspectos da relação terapêutica, bem como poderá estar atento a conteúdos inconscientes que se apresentem.

Como afirma Jung (1966):

[O psicoterapeuta está arriscado a contrair infecções psíquicas não menos perigosas [do que as contraídas por médicos em hospitais]. Assim sendo, por um lado corre o perigo de envolver-se nas neuroses de seus pacientes; por outro, ao procurar proteger-se contra a influência destes sobre si, pode privar-se do exercício do efeito terapêutico. (Jung, 1966, p. 16).

Entendemos que é responsabilidade do terapeuta, tanto quanto possível, servir-se da relação e dos conteúdos que surjam para trazê-los à luz da consciência. Ou seja, valer-se de seu instrumento e meio de trabalho a favor do tratamento. Por isso a importância de olhar seus próprios conteúdos, trazer os complexos para a consciência.

Para que o terapeuta não atue seus complexos com seus pacientes no processo terapêutico é muito importante que ele busque estar consciente o máximo possível deles. Pode-se pensar, então, que somente na medida em que ele alarga seu campo vivencial, aumentando a consciência de seus próprios aspectos internos, é que tende a projetar menos conteúdos psíquicos inconscientes no outro, podendo assim, percebê-los mais claramente.

Por fim e não menos importante, sabemos o quanto o encontro de duas personalidades pode ser mobilizador, consistindo parte indispensável da atividade terapêutica.

O terapeuta deve estar preparado para o constante movimento e transformações que o trabalho demanda, pois a relação é uma via de mão dupla.

Nas palavras de Jung: “O encontro de duas personalidades é como uma mistura de duas substâncias químicas diferentes: no caso dar uma reação, ambas se transformam.” (JUNG, 1971, p. 85).



Pessoal/Coletivo

O processo de formação do terapeuta pode ser considerado como um movimento individual, e, portanto, pessoal de cada sujeito. Contudo, ao refletirmos sobre ele em profundidade, percebemos que ele pode ser visto sob a perspectiva coletiva, abarcando aspectos simbólicos e arquetípicos. Primeiramente, porque durante a prática profissional estamos em constante contato com conteúdos provindos do inconsciente coletivo, seja em nós mesmos, por meio de conteúdos do paciente, ou da vivência da relação terapêutica.

Segundo Guggenbühl-Craig (1978), em um mesmo relacionamento podem estar constelados diversos arquétipos. As polaridades arquetípicas influenciam os relacionamentos em geral e podem estar na base das imagens, fantasias, sentimentos, pensamentos, sonhos, projeções etc., formados pelos pares da relação.

Os arquétipos são constelados também nos relacionamentos humanos. Assim, pode-se ter configurada uma relação terapêutica cujas características são pautadas, por exemplo, nas polaridades: pai/filho(a); mãe/filha(o); irmão(ã)/irmã(o); homem/mulher; avô(ó)/neto(a); bem-amado/bem-amada; amigo(a)/amigo(a); mestre/discípulo; profeta/adepto; divindade/ser humano; masculino/feminino; médico/paciente; curador/ferido etc.

Em segundo lugar, o processo de formação do terapeuta pode ser visto como um processo de ampliação de consciência, ou seja, representativo de um tema coletivo, como nos mostra as narrativas mitológicas.

Assim, faremos uma analogia desse processo com um dos maiores e mais importantes mitos, conhecido como “o mito do herói”.

O monomito ou jornada do herói é a narrativa que apresenta a trajetória de transformação que o homem comum perpassa para se tornar um herói, um ser diferenciado. O mais antigo trata-se da Epopéia de Gilgamesh, rei da Suméria, famoso por seu caráter lendário e épico. Acredita-se que diversas lendas e poemas sumérios deram origem ao mitológico deus-herói, no século VII a.C.

Na obra **O herói de mil faces**, Joseph Campbell (1949) apresenta, em uma linguagem simbólica, correspondências de diversas tradições culturais modernas, antigas e primitivas, que fazem referência a esse importante mito. Personagens significativos para a história da humanidade, como Gautama (Buddha), Moisés e Cristo são interpretados em termos do monomito, revelando que a trajetória do herói apresenta um ritual padrão básico.

Segundo o mesmo autor, a aventura mitológica do herói dá-se em três principais fases: (1) a separação, o desprendimento dos pais e do ego infantil; (2) a iniciação, que seria a busca da autonomia, ou seja, buscar despertar as qualidades do adulto; e (3) o retorno, quando o jovem retorna não mais como criança, mas como adulto.





Na primeira fase, o herói sai do conhecido, do local onde vive, por sentir que aquilo se tornou muito limitado para ele. Vemos que os principais aspectos que o guiam são o desejo e a capacidade de afastar-se da cena mundana, dos padrões pré-estabelecidos, em busca de uma mudança. Esta é uma fase de separação física e concreta, mas também interior e subjetiva, pois estão em ação poderosas forças internas. Dessa forma, dá-se o caminho para sua iniciação, a evolução que se aprende pela experiência – de dentro para fora.

É apresentado ao herói um chamado à aventura, um desafio de grande risco. Uma vez apresentado esse chamado, o herói não pode mais permanecer indefinidamente em seu mundo comum. O chamado estabelece a ele um objetivo, normalmente grandioso, e apresenta uma situação na qual o herói precisa superar suas próprias limitações.

Ocorre que, em um primeiro momento, ele recusa a mudança e até tem dúvidas quanto ao chamado. Neste ponto do mito, entretanto, sempre surge uma influência – que pode ser interna ou externa, representando um auxílio, para que ele vença o medo e encare o desafio que está se apresentando.

Quando ele finalmente aceita o chamado para a aventura, inicia-se sua façanha. A partir daí, ele irá passar por muitos testes e desafios, deparando-se com aliados e inimigos pelo caminho. Estes, por sua vez, o levarão ao maior desafio de todos: a provação suprema.

Neste contexto, vem à tona a seguinte reflexão: o herói e também seus espectadores acreditavam que ele estava em busca da sua imortalidade física, a realização de um objetivo pessoal. Surpreendentemente, ele descobre que se tornará um verdadeiro herói somente a partir da realização de feitos em prol da coletividade, atingindo, assim, a imortalidade psicológica e espiritual.

Muitos paralelos podem ser traçados entre o mito do herói e o processo de formação do terapeuta, principalmente os que se referem aos aspectos do desenvolvimento da personalidade do mesmo.

O arquétipo do herói no processo de formação do terapeuta pode representar a diferenciação, a busca por sua identidade. Assim como o herói se mostra capaz de afastar-se da cena mundana e não seguir padrões pré-estabelecidos, o terapeuta quando ouve o chamado da sua vocação também percebe o meio em que se encontra, e dirige-se para dentro. Ele descobre que tem algo a ser reparado internamente, que não poderá ser realizado de forma comum e banal.

Assim, inicia-se o caminho rumo à realização do seu chamado para sua aventura, qual seja, o de realizar sua vocação como parte do seu processo de individuação.

A fase de separação e iniciação, ou seja, a saída de um lugar conhecido representaria o estado de consciência atual do ser, que sai em busca de sua ampliação de consciência, com o objetivo de transcendência.

Em seu processo de formação, está presente a busca por tornar-se um ser humano integrado, trazendo à consciência todas as facetas de sua personalidade, principalmente no encontro com o outro, nas polaridades do relacionamento Ego- Outro. Também ao longo desta experiência,





podemos encará-los como heróis enfrentando monstros, indo de encontro com seus maiores medos e sua sombra, contando com a ajuda de guardiões e aliados, representativos do Self.

Já no retorno do herói é ele que traz consigo a bagagem da experiência que conquistou, e é reverenciado pelo seu povo, pois representa uma elevação da consciência coletiva.

Esta etapa pode ser relacionada ao desenvolvimento da personalidade na perspectiva da psicologia simbólica junguiana. Nesta perspectiva, o desenvolvimento da consciência segue cinco padrões arquetípicos: indiferenciado, patriarcal, matriarcal, alteridade e totalidade.

A fase de retorno do herói inauguraria a abertura da consciência para a posição dialética de alteridade, na qual a consciência se desenvolve para a abrangência do outro, e assim o ego se autodefine na dialética eu-outro. A vivência dos opostos com tamanha amplitude transcenderá o paradigma comum de causalidade, podendo, a partir de então, ser guiada por um novo paradigma, o da sincronicidade.

Conclusão

O presente artigo buscou refletir sobre os elementos e conteúdos que abarcam a formação do terapeuta junguiano/corporal em sua profundidade.

Longe de esgotar o tema ou delimitar regras ao desenvolvimento desse profissional, a construção da narrativa permitiu, com um toque pessoal, exercitar um olhar mais profundo e complexo sobre o processo vivenciado por aquele que busca olhar para si, para melhor enxergar o outro.

Por fim, cabe considerar que se o trabalho que desenvolvemos inclui a nós mesmos enquanto instrumento, devemos estar em constante aprimoramento de nossas personalidades, técnicas e principalmente conectados ao nosso processo de individuação.

Referências

ARAKAKI, B.; BOTURA, L.; GOULART JR., E. **Considerações sobre o sentido do trabalho e a saúde mental do trabalhador**. Bauru – SP, 2012.

BIANCO, M. A.; ZUCHELLI, L. M. “O corpo em terapia: A abordagem corporal na psicoterapia junguiana”. in **Psique em equilíbrio**, São Paulo, jul. 2015. Disponível em: < <http://www.contioutra.com/o-corpo-em-terapia-a-abordagem-corporal-na-psicoterapia-junguiana/> > Acesso em: 12 abril 2016.

BYINGTON, C. **Psicologia simbólica junguiana – a viagem de humanização do cosmos em busca da iluminação**. São Paulo: Linear B, 2008.





- CAMPBELL, J. **O herói de mil faces**. São Paulo: Cultrix, 1949.
- CHEVALIER, Jean ; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário dos símbolos**. 11. ed. Rio de Janeiro : José Olympio, 1997.
- DAMIÃO, M.; MELLO, E. C.C. “Reflexões sobre os fundamentos da relação entre matéria e psiquismo: uma abordagem epistemológica da teoria junguiana”. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**. Rio de Janeiro: vol.54, nº 2, p.179-188, 2002.
- FARAH, R, M. **Integração psicofísica: O trabalho corporal e a psicologia de C.G. Jung**. São Paulo: Companhia Ilimitada, 2008.
- FARIA, D. L.; WAGNER, A.; PARRO, P. L. “O processo de individuação na psicoterapia junguiana”. **Boletim Clínico**, São Paulo, v. 20, p. 1-5, 2005.
- FRANZ, Marie-Louise von. **Psicoterapia**. SP: Paulus, 1999.
- GUGGENBÜHL-CRAIG, A. **O abuso do poder na psicoterapia: e na medicina, serviço social, sacerdócio e magistério**. São Paulo: Paulus, 2004.
- _____. “O relacionamento terapêutico na visão da psicologia analítica de C. G. Jung.” In: BATTEGAY-TRENKEL. **O relacionamento terapêutico na visão das diferentes escolas psicoterapêuticas**. Stuttgart: H. Huber, 1978. Tradução do prof. Pethö Sandor, em apostila do Centro de Integração e Desenvolvimento, 1978.
- HILLMAN, James. **Suicídio e alma**. Rio de Janeiro: Vozes, 1993.
- JACOBI, Jolande. **Complexo, arquétipo e símbolo**. 10. ed. São Paulo : Cultrix, 1995.
- JACOBY, M. **O encontro analítico: transferência e relacionamento humano**. São Paulo: Cultrix, 1984.
- JUNG, C. G. “A prática da psicoterapia: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência”. In **Obras Completas**. 7ª Edição. Petrópolis: Vozes, [1971], 2011, v. XVI/1.
- _____. **Os arquétipos do inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, [1976], 2008.
- _____. **Ab-reação, análise dos sonhos e transferência**. In **Obras Completas**. 7ª Edição. Petrópolis: Vozes, [1971], 2011, v. XVI/2.
- _____. **O eu e o inconsciente**. Petrópolis, Editora Vozes, 1996.
- _____. **Psicologia do inconsciente**, São Paulo: Vozes, 1984.
- _____. (1951) **Aion – estudos sobre o simbolismo do Si-mesmo**. Petrópolis: Vozes, 1986.
- KAST, Verena. **A dinâmica dos símbolos**. São Paulo: Loyola, 1997.
- LEPERA, E.S. **Sincronicidade: o tempo de kairós na psicoterapia**. São Paulo: Vetor, 2004.
- SÁNDOR, P. **Técnicas de relaxamento**. São Paulo: Vetor, 1982.



WHITMONT, E. C. **A busca do símbolo: conceitos básicos de psicologia analítica.** São Paulo: Cultrix, 2008.

_____. **A busca do símbolo.** 10. ed. São Paulo: Cultrix, 1994-1995.

YALOM. I. **Os desafios da terapia.** Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.



A RELAÇÃO DA MULHER COM A MEIA-IDADE

Rosângela Victor¹

Falar do tema mulher, por si só, parece amplo e complexo, porém aqui o confronto e desafio será falar do tema sendo mulher. Este é um convite para olhar as próprias raízes, o contexto e o contorno que a existência feminina foi ganhando no decorrer dos tempos e como hoje, e com que recursos, esta mulher atual vivencia a crise ao chegar à metanoia, isto é, na metade da vida.

Sabemos, ou pelo menos ouvimos falar, que as crises fazem parte da vida do ser humano. Para alguns mais e para outros menos, junto da maturidade também vão se aproximando questionamentos que até então estavam aquietados. Também podemos perceber que elas fazem parte do desenvolvimento humano e trazem temas que aparecem não por acaso, mas porque precisam ser olhados e integrados à nossa vida. De qualquer maneira, é um grande aprendizado, aceitando ou não, integrando ou não, superando ou não a crise que se apresenta.

A crise configura-se como uma forma de nascimento em que o indivíduo tem a chance de poder desenvolver o que não pôde ser realizado, o tema que pôs a pessoa em crise. São pontos de transição, nos quais o que antes fazia sentido e era válido, agora passa a ser questionado. Como seres humanos que somos, relutamos, não queremos o novo entrando em nossa vida, demorando às vezes para reconhecer que mudanças ocorrem e que surgem para nos ensinar algo novo.

Falar da meia-idade é falar da metade da vida, de uma metade que já foi vivida e de uma metade que se apresenta num futuro não distante. É falar de um ponto do “alto da vida”, mas também, com frequência, do primeiro contato com a certeza da finitude, tema que se apresenta à consciência de maneira mais intensa.

¹ Psicóloga, psicoterapeuta junguiana. Especialização em Orientação Profissional e Carreira e em Psicologia Analítica e Abordagem Corporal, ambas pelo Instituto Sedes Sapientiae, São Paulo. E-mail: rosvictor-marconi@gmail.com





Hoje as pessoas estão vivendo mais e melhor, temos a tecnologia e a medicina evoluindo e aumentando a expectativa de vida das pessoas, o que significa maior tempo de vida envelhecendo. Porém, esse processo do envelhecer fica “jogado” na Sombra, não é visto e encarado de maneira natural, fica sombrio e assustador falar e viver a velhice.

Para a mulher, a crise da meia-idade é constatada com a presença do climatério; é deste ponto que se verifica que o tema da meia-idade ou da mudança de vida por volta dos 40 anos realmente entrou na consciência.

Hoje as mulheres não ficam apenas restritas ao lar (como donas de casa), mas comandam escolas, universidades, empresas, cidades e até mesmo países. A mulher do século XXI deixou de ser coadjuvante para assumir um lugar diferente na sociedade, com novas liberdades, possibilidades e responsabilidades, dando voz ativa a seu senso crítico.

A mulher contemporânea tem alcançado conquistas importantes e irrevogáveis nas últimas décadas, maior autonomia, liberdade de expressão, emancipou seu corpo, suas ideias e posicionamentos outrora sufocados pela sociedade de dominância patriarcal.

Pode-se até falar em contradição, já que o grau de exigência em relação à mulher tornou-se maior. Se antes a “mulher perfeita” era a que cuidava bem do lar e da família, hoje ela precisa se destacar profissionalmente sem descuidar das questões anteriores e, ainda, ter um corpo de modelo.

O climatério, assim como a adolescência, é uma das fases de crise na vida de uma mulher – e a crise é sempre uma ruptura, um colapso na vida das pessoas; geralmente vista como sinônimo de algo errado, imperfeito, injusto, não natural, portanto não aceitável. Muitas vezes são os sintomas físicos que, ao imporem a observação de novos limites, deflagram o processo. Assim, além dos sintomas corporais inéditos, ocorrem situações inéditas na vida, como: filhos indo embora de casa, a morte dos pais idosos, doenças na família etc. Ou seja, muitas situações emocionais a serem vivenciadas e elaboradas.

Desta forma, podemos dizer que este período turbulento é um período de desenvolvimento, tanto quanto foi a infância ou a adolescência; a diferença agora é que a seta do desenvolvimento do indivíduo aponta mais para o interior do que para o exterior. O corpo não vai crescer, ao contrário, a tendência é se contrair, reduzindo-se e mantendo-se naquilo que lhe é essencial, dando espaço assim ao desenvolvimento da psique – em busca também do que lhe é essencial.

Mas, se olharmos este momento por uma perspectiva arquetípica, como parte do grande processo de individuação, poderíamos dizer que esta terceira fase é exatamente aquela em que se viabiliza a possibilidade da singularidade, daquilo que é essencial ser discriminado e se manifestar: é a fase da integração.

Na vida da mulher, a meia-idade é uma transição não só corporal, porque o corpo se modifica de maneira considerável nessa fase, mas também uma transição psicossocial.





Como bem coloca KAST (2004):

Durante a transição de vida na fase da meia-idade, é nossa tarefa de desenvolvimento descobrirmos o que nós, como indivíduos sem intermédio dos outros, ainda queremos da vida e o que é importante para nós. Nessa transição, em semelhante crise, trata-se novamente da procura pelo Si-Mesmo. (p. 86)

Se na adolescência o Si-Mesmo foi sacrificado em favor da adaptação às exigências sociais, há então na meia-idade a chance e talvez, acrescentaria, a necessidade de escapar à pressão dos papéis e ir ao encontro do Si-Mesmo. Na meia-idade o caminho é trilhado para dentro; a fidelidade a si mesma está em primeiro lugar.

Algumas pessoas poderão não tomar consciência do que está acontecendo, não identificando que estão passando pela crise da meia-idade, porém outras sentirão como se tivessem levado um golpe, uma paulada na cabeça.

Para alguns, as mudanças serão muito intensas; outros poderão evitar entrar em contato, embora a crise já tenha sido desencadeada. As mudanças poderão ser de ordem física e emocional, de relacionamento e profissional. O fato é que ninguém deverá permanecer ileso à crise da meia-idade.

Em toda crise existe a necessidade de ruptura com o antigo, que é forçosamente experienciada. As fases de transição correspondem a uma reestruturação interna, a uma reorganização dos conteúdos internos, que tornam muitas coisas incertas e até mesmo questionáveis para nós mesmos.

Como citado anteriormente, as crises fazem parte da condição humana e geralmente aparecem em importantes momentos de transição na vida do indivíduo e exigem, por si só, uma maior tomada de consciência. Toda transição de vida está inevitavelmente atrelada à vida vivida.

Completar de modo bem-sucedido os desafios do desenvolvimento da primeira metade da vida prepara-nos para as realidades da passagem da meia-idade. Certo nível de maturidade, responsabilidade e experiência é necessário para transpor o abismo entre a primeira e segunda metade da vida.

Há um pressuposto cultural de que adultos já estão com a vida resolvida em seus diferentes aspectos; como se trata de gente grande, as mudanças são poucas e previsíveis. Porém, o que se constata é que a realidade é bem mais complexa quando se trata das crises e perturbações que acometem as pessoas na meia-idade.

Na meia-idade entendemos que o processo de se tornar si mesmo deve começar ou se acentuar agora. O ego tem grande dificuldade em desapegar-se de qualquer coisa, por isso muitas vezes nos defendemos com grande intensidade de ter de perder esse senso de quem somos.





São dolorosos e assustadores os sintomas da meia-idade, mas necessários ao crescimento do indivíduo; fazem parte do desenvolvimento do ser humano. Por se tratar de um processo espiritual e psicológico, os embates da meia-idade são profundas e urgentes expressões da alma. Devemos nos desapegar de quem somos para nos tornarmos quem devemos ser. A mudança nasce do conflito, da dor e do sofrimento.

A maioria das pessoas segue o percurso da vida sem olhar para dentro; não há espaço para a introspecção, reflexão e contemplação do significado ou da falta de significado na vida destas, sobre quem realmente são fora dos papéis que desempenham, sobre a morte, sobre Deus.

Porém, fomos chamados à vida para crescer e nos tornar as pessoas que fomos destinadas a ser. E quando não ouvimos nossa alma, a nossa parte mais autêntica, os sintomas da meia-idade podem tornar-se implacáveis, surgindo então sintomas de ansiedade, depressão, problemas de relacionamento, insatisfação com a carreira ou com o trabalho e sentimentos de vazio que tomam nossa rotina.

A meia-idade é uma crise da alma, uma ampliação da consciência num nível mais profundo que nos leva a perceber/sentir/intuir que algo terá de ser diferente na segunda metade da vida. Na crise encontramos também oportunidade de crescimento e diferenciação.

Segundo HOLLIS (1995),

O projeto central da primeira metade da vida gira em torno da formação do ego. A identidade do ego, quando insuficientemente formada, impede o desenvolvimento na segunda metade da vida. O preparo para a segunda metade da vida exige que tenhamos encontrado uma maneira de empregarmos produtivamente a nossa energia. A força adquirida na luta da primeira metade da vida pode ser agora convocada para o encontro com a segunda. Se o nosso ego não for forte, seremos incapazes de efetuar a mudança do eixo ego-mundo para o ego-Si-Mesmo. (p. 37)

A vida é impiedosa quando nos pede para crescer e assumir a responsabilidade por ela. Por mais simplista que isso possa parecer, o crescimento é realmente a inevitável exigência da passagem do meio. Ele envolve finalmente enfrentarmos nossas dependências, complexos e temores sem a mediação de terceiros. Requer que deixemos de culpar os outros pelo nosso destino e assumamos total responsabilidade pelo nosso bem-estar físico, emocional e espiritual.

Para JUNG (2014),

A meta não é ser perfeito, e sim, ser inteiro. A inteireza, por definição, inclui um conhecimento da nossa personalidade, inclusive daquelas características que preferiríamos não reivindicar para nós. A individuação envolve um conhecimento crescente da própria realidade psicológica





singular, inclusive de forças e limitações pessoais, e ao mesmo tempo uma profunda apreciação da humanidade em geral. (p. 115)

O Si-Mesmo deseja uma integração interior, queremos caminhar rumo à inteireza e à unidade dentro de nós mesmos. Na visão de Jung, a transição da meia-idade é considerada uma parte normal, apropriada e necessária do desenvolvimento do adulto.

Para muitas pessoas, a entrada na meia-idade pode trazer uma nova percepção do corpo físico, por meio de uma doença ou até mesmo pela mudança na forma como nos sentimos ou experimentamos nosso estado físico.

O indivíduo, a partir de sua experiência com o corpo, constrói sua imagem corporal. É o primeiro contato mais íntimo e imediato com o mundo. Nele estão contidas as memórias mais arcaicas e nele nada é esquecido. Cada acontecimento vivido, particularmente na primeira infância e também na vida adulta, deixa no corpo sua marca profunda.

Infelizmente, muitos só se lembram do corpo que habitam quando adoecem. Como bem coloca LELOUP (2014): “Hoje sabemos o quanto nos desviou da saúde integral a concepção moderna que dissociou o corpo da alma e do espírito.” (p. 9).

A memória do corpo é muito viva, não se engana, ele sente, toca e fala. As experiências são vivenciadas e expressadas pelo corpo e com o corpo. E é com este corpo que aprendemos a nos relacionar com as pessoas, que apresentamos ao ambiente nossa primeira impressão física.

Na nossa busca de inteireza, individuação e consciência na meia-idade, esta é uma parte crucial do processo, porque a inteireza implica necessariamente numa integração de mente, corpo e espírito. A transformação da meia-idade requer uma “reentrada” no corpo, com um novo sentimento de suas maravilhas e de seu relacionamento com a consciência do Si-Mesmo.

A redescoberta do nosso corpo na meia-idade requer um nível aprofundado de amor e aceitação, um novo compromisso com a saúde e com a nossa inteireza. Este compromisso com a saúde e o cuidado com nosso corpo determinarão a qualidade e a duração de nossas vidas.

A meia-idade é a época de mudar o modo como pensamos e cuidamos do nosso corpo, de entender sua importância na qualidade do restante de nossa vida e o relacionamento deste com nosso espírito.

Numa visão junguiana, podemos afirmar que a alma humana possui um direcionamento para o seu desenvolvimento, para sua realização mais plena possível, para sua inteireza e individuação.

O processo de individuação é o processo de autoconhecimento, de autointeriorização e de integração. A primeira metade da vida, com seu clima e atividades relacionadas à construção do ego, é a escura necessária para o movimento de individuação, que é a meta da segunda metade da vida.





Jung compreendeu que, da mesma maneira que problemas pessoais na primeira metade da vida tinham relação com a nossa adaptação à vida externa, problemas pessoais na segunda metade da vida eram sempre relacionados com a adaptação à nossa vida interior, às nossas profundezas.

Muitas pessoas na transição da meia-idade experimentam uma apatia, um chamado para a solidão, uma necessidade de voltar-se para si. Rever o que foi realizado, conquistado, os acertos e erros em vários aspectos da vida, nesse momento se faz necessário para dar vazão ao que de fato faz sentido, ouvir e sentir o Si-Mesmo. Enquanto avançamos pela transição da primeira para a segunda metade da vida, somos convidados a relaxar e a nos encontrar conosco, com o nosso Si-Mesmo.

A transição e a crise da meia-idade deflagram a crucial guinada de orientação da persona para o Self. Trata-se do processo de individuação, fundamental para o nosso desenvolvimento na direção da essência do Ser, da unicidade e integração consigo mesmo.

Na mulher, a crise da meia-idade instiga o confronto consigo própria, a observar suas perdas e elaborar seus lutos, adquirindo assim uma visão renovada e ampliada da vida, abrindo seu coração para a plena realização e completude.

A individuação é um processo natural, uma meta da vida toda, que nos leva em direção à maturidade, integridade, diferenciação e integração. Porém, a recusa em relação à mudança, ao confronto com o desconhecido, poderá impedir o processo de crescimento a que somos chamados.

O processo da metanoia é um convite a uma viagem para o interior de si mesmo, olhar para os aspectos positivos e desafiantes da crise e percorrer conscientemente a meia-idade, tornando a vida mais significativa e a segunda metade da vida mais rica e plena.

Referências

BREHONY, Kathleen A. **Despertando na meia-idade: tomando consciência do seu potencial de conhecimento e mudança.** São Paulo: Paulus, 1999.

HOLLIS, James. **A passagem do meio: da miséria ao significado na meia-idade.** São Paulo: Paulus, 1995.

KAST, Verena. **Crises da vida são chances de vida: crie pontos de virada.** Aparecida, SP: Ideias & Letras, 2004.

LELOUP, Jean-Yves. **O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.



TOCANDO MENTES, CORPOS E ALMAS EM TERAPIA

Ampliando e estimulando conexões neuronais

Ariane Tescaro Garcia ¹

Apresentação

O presente artigo foi baseado na monografia: *Tocando mentes e almas em terapia: ampliando e estimulando conexões neuronais*, entregue em Dez/2016, para conclusão do curso de Especialização em Psicoterapia Junguiana e Abordagem Corporal do Instituto Sedes Sapientiae.

Introdução

A construção científica ocidental fundamenta-se em um modo de consciência essencialmente patriarcal, no qual a mente apresenta uma supremacia em relação ao corpo, e o *Logos*, ao *Eros*.

No entanto, quando estudamos o desenvolvimento psicológico na perspectiva junguiana, compreendemos que a formação do ego tem início a partir do corpo e que o aparato mental se desenvolve gradualmente, não se sobrepondo ao corpo, mas articulando-se de forma indissociável à dimensão corporal na constituição egóica.

¹ Psicóloga clínica e psicóloga hospitalar no check-up do Hospital Sírio Libanês. Possui aprimoramentos em Psicologia Clínica Junguiana na PUC-SP e em Psicologia Simbólica Junguiana no Instituto Sedes Sapientiae; Curso de casal e família pela clínica da SBPA, especialização em Psicologia Hospitalar pelo Hospital do Coração e em Psicoterapia Junguiana e Abordagem Corporal pelo Instituto Sedes Sapientiae e mestrado em Psicologia Clínica Junguiana pela PUC-SP.
E-mail: ariane_garcia@hotmail.com





Corroborando estas ideias, as neurociências veem esclarecendo e comprovando a importante correlação entre corpo, mente e cérebro no desenvolvimento do indivíduo.

Dentro deste panorama, a fim de evitar a tendência observada na ciência contemporânea de relegar o corpo à sombra coletiva, o objetivo deste artigo é trazer uma reflexão sobre como a dimensão corporal do terapeuta e do paciente participam da construção e da dinâmica da relação analítica à luz da teoria junguiana e das neurociências.

O corpo, seu simbolismo e o desenvolvimento da consciência:

O corpo é nossa memória mais arcaica. Nele, nada é esquecido. Cada acontecimento vivido, particularmente na primeira infância e também na vida adulta, deixa no corpo sua marca profunda. (Leloup, 2014, p. 15)

Nos Seminários sobre **Assim falou Zarathustra**, de 1934, Jung fala do corpo como terra, matéria, o que nos orienta e traz raiz neste mundo.

Eliade (2001) aponta que simbolicamente o corpo é associado à casa, à terra, às nossas raízes; é uma reprodução do macrocosmo, um microcosmo, nos remetendo à nossa (re)ligação com o todo, com a natureza e com o universo.

Desta forma, religarmo-nos ao nosso corpo seria, para além de sobrepujar a dicotomia cultural, estabelecer novamente a conexão com o sagrado, com o cosmos, nossa ligação com o universo.

Woodman (2003) enfatiza as dificuldades atuais, especialmente em uma sociedade de dominância patriarcal, de nos tornarmos conscientes da matéria, do corpo e do feminino em nós. Ressalta que nosso corpo se tornou demasiadamente cerebral e que devemos aprender a ouvi-lo e senti-lo para não adoecermos.

O corpo é portador de toda a história do homem. “Nossa mente inconsciente, bem como nosso corpo, é um depósito de relíquias e memórias do passado.” (Jung, par. 84, OC 18/1, 1998).

A consciência origina-se no corpo: no início da vida, nossa identidade é exclusivamente corporal. Ele é nossa primeira via de acesso ao mundo, é a partir dele que começamos a ter um senso de identidade.

É a partir da pele, nosso maior órgão, e de sua estimulação, que aos poucos vamos constituindo nossa consciência. Através dela entraremos em contato com nós mesmos, com o outro, com nossos limites e com nosso próprio contorno.



Jung sempre considerou o corpo tão importante quanto a psique; ele coloca ambos como elementos indissociáveis no ser humano, que atuariam de maneira simultânea no nosso desenvolvimento, mas ressalta que a nossa consciência tem dificuldade de compreender tal interação.

Corpo e psique são os dois aspectos do ser vivo, e isso é tudo o que sabemos. Assim, prefiro afirmar que os dois elementos agem simultaneamente, de forma milagrosa, e é melhor deixarmos as coisas assim, pois não podemos imaginá-las juntas. Para meu próprio uso cunhei um termo que ilustra essa existência simultânea; penso que existe um princípio particular de **sincronicidade** ativa no mundo, fazendo com que fatos de certa maneira aconteçam juntos como se fosse um só, apesar de não captarmos essa integração. (Jung, par. 70, OC18/1,1998)

Estudos atuais das neurociências vêm confirmando e comprovando as percepções, a princípio intuitivas, de Jung de que corpo e psique caminham juntos e são, portanto, indissociáveis.

Wilkinson (2010) ressalta que as descobertas da neurobiologia das emoções vêm sedimentando o conceito de que mente, cérebro e corpo estão intrinsecamente ligados, afetando-se mutuamente, durante todo o seu processo de construção e desenvolvimento.

Kast (2013) nos lembra que as emoções são sempre vivenciadas no corpo: “Vivenciamos as emoções fisicamente. As sensações físicas – que incluem, sobretudo, a experiência de emoções – formam a base do complexo do eu e provocam a vivência da continuidade na consciência da identidade.” (p.77).

Diante destas colocações vai ficando evidente a necessidade de abarcarmos o corpo nos processos terapêuticos.

Neurociências, padrões de relacionamentos e formação dos complexos

Jacoby (2010) explicita que as relações vivenciadas com nossos cuidadores nos primeiros anos de vida são essenciais para a maturação psicológica e física do indivíduo, deixando marcas e registros neurológicos significativos para os padrões de relacionamentos que iremos desenvolver no futuro.

Alguns autores atuais das neurociências (Siegel & Solommon, 2003 ; Wilkinson, 2006 e Cozolino, 2010) estão em concordância com o fato de que nosso cérebro desenvolve-se ao longo de toda nossa vida e que tal desenvolvimento se dá, principalmente, por meio das relações interpessoais. Acrescentam ainda que, no início da vida, o cérebro do





bebê não se encontra maduro, mas em pleno desenvolvimento. Acentuam que será pelas relações iniciais com os cuidadores e pela sintonia afetiva que o mesmo irá ganhando forma, bem como constituindo caminhos e conexões neuronais que denotarão todas as nuances específicas destas relações.

Por sermos seres absolutamente dependentes, no início da vida a busca por proteção e o apego aos nossos cuidadores tornam-se manifestações instintivas de sobrevivência que são, portanto, arquetípicas.

Os arquétipos não são tangíveis, mas são reconhecíveis por suas manifestações e são constelados e “humanizados” como complexos por meio das relações que vamos estabelecendo ao longo da vida.

O aparelho psíquico humano depende de uma conexão, carregada de carga afetiva, com outro aparelho psíquico, também humano, para se constituir, amadurecer e se desenvolver.

Com o passar do tempo, na medida em que um padrão vai sendo estabelecido e repetido nestas relações iniciais, vai se estruturando uma rede neuronal que irá marcar o modo como o indivíduo se relacionará consigo, com os outros e com o mundo.

Arcuri (2009) enfatiza que as experiências com nossos cuidadores ficam marcadas em nosso corpo e é o que fundamentará a base de nossas memórias implícitas.

A memória implícita está presente desde os primeiros anos, uma vez que envolve estruturas cerebrais funcionais desde o nascimento... Dessa forma, memória implícita é uma das fundações do nosso senso subjetivo de eu, participando da formação de nossa visão de mundo, do sentimento básico de si mesmo no mundo, e não pode ser lembrada, uma vez que nunca foi codificada como lembrança consciente. (Rios, Armando, Regina, 2012, pp. 21 e 22)

Por estas memórias precederem a fase verbal e da simbolização, tornam-se memórias inacessíveis, mas muito presente e atuantes em nossos corpos, comportamentos e modos de ser pela carga afetiva que envolvem.

Corroborando estas ideias, Wilkinson (2010) afirma que os padrões afetivos vivenciados na infância ficam presentes em nossos corpos e nas memórias implícitas, marcando nosso modo de ser, sentir e nos relacionarmos a nível psíquico e físico (neuronal). No entendimento da psicologia analítica, tais padrões constituem as bases neurológicas do que nomeamos de complexo.

Os complexos são centros de energia que possuem um núcleo de forte carga afetiva que atrai e aglutina em torno de si vivências e conteúdos psíquicos que se assemelham em significado afetivo, intensificando o complexo e gerando autonomia.



Kast (2012) lembra-nos que os complexos são centros vitais de nossa vida psíquica que irão colorir ou obscurecer, promover ou paralisar nosso processo de individuação. Quanto maior a emoção e o campo de associação em torno do complexo, mais forte e autônomo ele se torna, maior a sintomatologia que ele gera e mais energia ele retira da totalidade da psique.

Quanto mais inconsciente o complexo estiver, mais força ele possui e mais iremos projetá-los em nossas relações.

A autora também enfatiza o aspecto prospectivo do complexo, de sua sintomatologia e de sua expressão corpórea, indicando que estes teriam uma finalidade e destacando que se conseguirmos olhar de maneira simbólica para os mesmos, estes poderão tornar-se cada vez mais integrados à consciência, tornando-se promotores do processo de individuação.

A abordagem junguiana é finalista. Ramos (1994) nos lembra que:

[...] a finalidade básica, tanto da neurose quanto de qualquer manifestação do inconsciente, seria a de compensar uma atitude unilateral da consciência, revelando a atitude necessária para que o ego possa integrar o material reprimido. (p.54)

Desta forma, percebemos o quanto nossa história, nossas memórias, personalidade e as nuances mais próprias de nosso ser, como nossos complexos, vão sendo constituídas a partir das nossas relações iniciais, de maneira indissociável e arraigada aos nossos próprios corpos.

Relação analítica e suas possibilidades de transformação

O relacionamento analítico terá algumas particularidades, mas em essência, é um desdobramento dos relacionamentos humanos. Por esta razão, padrões emocionais estabelecidos também se repetirão nesta relação, por meio da projeção, da transferência e da contratransferência.

A transferência e a contratransferência terão papel essencial no processo terapêutico e estarão presentes ao longo de todo o processo. Será muitas vezes, por meio destes mecanismos, que entraremos em contato com padrões de comportamento implícitos, constituídos nas relações iniciais, que nos influenciam por toda a vida.

Transferência é o movimento de o paciente projetar as suas experiências de relacionamentos na relação terapêutica.

O paciente irá se relacionar com o terapeuta de acordo com os padrões implícitos que foram consolidados no início da vida e, inconscientemente, irá esperar que o terapeuta responda da mesma maneira que o mundo tem respondido.



A contratransferência é a resposta do terapeuta à transferência do paciente. Neste processo, o terapeuta é tocado pelos conteúdos internos do paciente e, pela contratransferência, pode sentir e elucidar ao mesmo o que os seus padrões de comportamento provocam no outro e no mundo.

Dentro do contexto da neurobiologia, Wilkinson (2010) pensa a contratransferência como uma empatia profunda e incorporada, na qual o corpo e a mente inconsciente do terapeuta se conectam com a experiência do paciente.

A relação psicoterapêutica é uma relação de intercâmbio emocional extremamente forte, que inclui aspectos conscientes e inconscientes de ambos os envolvidos; é o encontro de duas pessoas em sua totalidade, incluindo seus corpos. Neste processo o paciente poderá ser quem verdadeiramente é e, pela relação com o terapeuta, ir se conhecendo e se conscientizando das consequências e implicações de ser quem é.

Todo este processo só será possível pela empatia, pois é ela quem abre espaço para o mundo interno do paciente.

As neurociências também vêm tentando entender o fenômeno da empatia. Partindo da concepção que a mente emerge das relações sociais, dos processos neurais e das experiências somáticas, os neurocientistas começam a comprovar a relação sincrônica entre mente e corpo que Jung intuiu. Os estudos por imagens feitos pelos mesmos começam a correlacionar estados emocionais com determinadas regiões do cérebro. Assim, começam a localizar no cérebro os responsáveis pela capacidade empática e apontam os neurônios espelhos como a base fisiológica da empatia.

Estes neurônios seriam os responsáveis pela capacidade de imitação, pelo espelhamento e pelo aprendizado da antecipação.

Desta forma, tais neurônios passam a constituir as bases neurofisiológicas da ressonância afetiva e da empatia.

Assim, “cultura e biologia estão descobrindo um ponto de encontro nesses sistemas; eles formam um dos laços entre psique e soma, e podem ser um meio de explorar o domínio psicóide.” (Cambray, 2013, p.132)

Isso nos leva a refletir sobre o quanto a empatia abre um campo de interação entre os indivíduos, envolvendo tanto a mente quanto o corpo.

Jung nomeava de corpo sutil, inconsciente somático ou psicóide o ponto no qual o arquétipo se encontra com o instinto, ou seja, um nível profundo do inconsciente, inacessível à consciência, que possui propriedades em comum com o mundo orgânico. Atribuía a estes termos a conexão mente/corpo.

A relação terapêutica, baseada na ressonância empática, pode ser extremamente transformadora, permitindo novos aprendizados emocionais e, com isto, novas conexões neuronais.





O paciente é fruto de todas as interações que já fez na vida. A relação com o terapeuta insere-se nesta rede de relações e, a partir das respostas dadas de maneira autêntica pelo terapeuta (contratransferência), esta rede de conexões pode ampliar e modificar-se.

Estudos de imagens, como os de ressonância magnética funcional, vêm demonstrando que a terapia possibilita mudanças importantes também a nível fisiológico, novas conexões neuronais são estimuladas e estabelecidas, propiciando a plasticidade neuronal.

Wilkinson (2010) ressalta que estas mudanças neuronais dependem de um trabalho que conjugue mente, cérebro e corpo, e afirma que só unindo estas três instâncias na experiência terapêutica é que se torna possível atingir esse nível de transformação.

Uma das maneiras de se alcançar tal objetivo é pela inclusão dos trabalhos corporais de Toques Sutis e Calatonia, ambos desenvolvidos por Pethö Sándor, no processo terapêutico.

A Calatonia, assim como os Toques Sutis, utilizam-se do alto potencial da sensibilidade cutânea; os estímulos são vivenciados tanto no nível físico quanto psíquico, atuando sobre a totalidade do organismo de modo reestruturador.

Tais trabalhos possibilitam uma estimulação exteroceptiva, atuação na área somestésica e o estímulo do hemisfério não verbal do cérebro, que possui relações mais profundas com o corpo. Além disso, estes toques ativam formas de transferência pré-verbais similares à relação mãe-bebê, promovem movimentos regressivos da libido e propiciam a integração fisiopsíquica.

A utilização destas técnicas permite a inclusão do corpo do paciente e do terapeuta no processo. O terapeuta toca e é tocado tanto na Calatonia quanto nos Toques Sutis. O toque mobiliza intensa descarga e troca energética na relação terapêutica, o que amplia o contato físico e psíquico entre ambos, bem como os mecanismos de transferência e contratransferência.

A suavidade presente nos toques da Calatonia e outros toques sutis constituem uma qualidade de estímulo não familiar às terminações nervosas, que, captados pelos receptores sensoriais presentes na pele e conduzidos pelas vias aferentes, atuam em diferentes níveis no sistema nervoso.

(...) As repercussões provenientes da vivência com a Calatonia e os toques sutis, como afirma Cortese (2008), podem ser descritos em três níveis: físico, emocional e mental. Referem-se desde o relaxamento e a descontração muscular até a regulação de funções vegetativas – como a respiração, circulação sanguínea e linfática, batimentos cardíacos, funcionamento visceral, temperatura e pressão arterial, relaxamento e regulação do tônus afetivo, regulação do tônus mental – com a superação das categorias mentais condicionadas pela educação e cultura.

Ultrapassando os níveis perceptuais, transforma-se em uma vivência afetivo – emocional cuja representação mental se manterá ativa na memória implícita, no inconsciente. Assim, o estímulo proporcionado pelo toque





sutil desencadeará novas vivências de amplo espectro, que constituirão novas informações cuja repercussão também será mais ampla e profunda. (Scuoppo, A., 2012, p.97-98)

O corpo passa a ser mais um recurso e acessá-lo permite-nos entrar em contato com memórias e vivências que não possuem um registro mental, as memórias implícitas, e que por essa razão, não são acessíveis na terapia verbal.

O toque, no contexto terapêutico, pode auxiliar-nos a liberar a libido aprisionada em traumas e complexos, reestabelecendo e reequilibrando potenciais paralisados ou dissociados, possibilitando assim, o fluxo criativo da psique.

McNeely (1995) e Wilkinson (2010) destacam o toque como algo imprescindível em casos de feridas primárias. Isso porque, os pacientes que vivenciam esta condição, necessitam da satisfação de necessidades básicas de afeto e acolhimento, em um ambiente de segurança e confiança, que propiciarão o fortalecimento do ego corporal.

Pela sintonia afetiva, o terapeuta pode servir como o “outro autorregulador” para o paciente (Jacoby, 2010) e, dentro do campo terapêutico, possibilitar ao mesmo experienciar novos padrões de relacionamento emocional, diferentes dos vividos na infância. Tal processo pode modificar completamente o modo de o paciente relacionar-se consigo mesmo, com os outros e com o mundo.

Wilkinson (2010) ressalta que antigos caminhos neurais não podem ser erradicados, mas enfatiza que dentro de relacionamentos empáticos e com forte sintonia afetiva é possível formar novos caminhos.

O corpo como via de elaboração simbólica

Os símbolos do Si-Mesmo surgem na profundidade do corpo e expressam a sua materialidade tanto quanto a estrutura da consciência discriminadora. O símbolo é o corpo vivo... (Jung, par. 291, CW9/1, 2012)

Paciente e terapeuta não possuem um corpo, eles são estes corpos, assim, devem se relacionar em sua totalidade e a partir destes corpos.

Os sintomas que o paciente irá apresentar irão se expressar de maneira simultânea, e muitas vezes inconscientes, tanto no corpo, quanto na psique. Woodman (2003) aponta que: “O corpo protege-nos e nos guia – seus sintomas são os sinais que nos religam à nossa própria alma perdida.” (p. 29).





Portanto, enquanto terapeutas torna-se imprescindível olhar como o corpo do paciente se apresenta, como ele se relaciona conosco e como nosso corpo é tocado e experienciado nesta relação. É esta conexão que auxiliará o paciente a se reconectar a própria realidade interior.

Schwartz-Salant (1997) afirma que: “Todo complexo tem um corpo. O corpo do complexo não é nem o corpo físico nem uma estrutura puramente mental, mas um ‘fenômeno intermediário’” (p.166).

Abarcar este fenômeno intermediário só se torna possível a partir do campo analítico e todas as suas especificidades.

Precisamos estar atentos e afinar nossa percepção e leitura corporal, pois é nesta “casa”, neste corpo, que os complexos irão se expressar.

É fundamental que o analista tenha um bom conhecimento e percepção do próprio corpo, pois ele também nos servirá como “ferramenta” no processo analítico; muitas vezes ele será o canal pelo qual a transferência e a contratransferência serão vivenciadas e percebidas.

Toda vez que um complexo é constelado e ameaça assimilar as funções do ego, o ego corporal se reveste de um padrão associado ao complexo. Em relação à constelação de um complexo, não apenas há uma série de reações fisiológicas, tais como alterações da respiração, do ritmo cardíaco e das reações galvânicas da pele, mas também uma modificação na estrutura geral do corpo. No plano psíquico, esta modificação é vivenciada por meio da imagem corporal do paciente. (p.165)

O corpo sinaliza as mudanças que ocorrem na psique e precisamos estar bastante atentos a estas sinalizações. Transformar os padrões por meio da simbolização é um potencial humano. A relação analítica ajuda na compreensão e facilita as simbolizações.

Wilkinson (2010) ressalta que para promover mudanças profundas, o terapeuta deve propiciar um trabalho analítico que envolva e favoreça os dois hemisférios cerebrais do paciente, bem como a comunicação entre os mesmos, destacando que isso dá ao paciente um senso mais integrado do próprio Self. Ao trabalhar com os dois hemisférios, o terapeuta acessa e reúne os aspectos pré-verbais com os adquiridos após a linguagem.

Os Toques Sutis e a Calatonia, associados à terapia verbal, serviriam assim, ao propósito de reunir no processo terapêutico o trabalho com os dois hemisférios cerebrais.

As memórias implícitas do paciente, registradas no hemisfério não verbal e não acessíveis à consciência, podem ser acessadas e trabalhadas através da sintonia afetiva, da empatia profunda e do toque na relação terapêutica.



Já a terapia verbal, tende a privilegiar o hemisfério verbal do cérebro, por meio das interpretações e associações.

Uma terapia que possibilite a atividade conjunta de ambos os hemisférios contribui para uma percepção mais coerente de eu; aumentando a conectividade entre os hemisférios, há ampliações significativas no âmbito dos comportamentos implícitos e na maneira de nos referir à nossa autobiografia.

Conclusão

É essencial refletirmos sobre a ferida cultural deixada em todos nós pela cisão psique X corpo e buscarmos, enquanto terapeutas, reunir, cuidar e ajudar na “cicatrização” da mesma.

O terapeuta deve ter uma “escuta” para o seu próprio corpo para que ele possa ecoar, ressoar, entrar em sintonia e vibrar com os processos do paciente. Certamente, haverá uma comunicação também inconsciente via corpo entre analista e paciente, mas a ligação do analista com o próprio corpo auxilia no processo de espelhamento do paciente, tal qual na relação mãe-bebê. O despertar do corpo do analista, além de possibilitar que ocorra o mesmo ao paciente, evoca a consciência matriarcal para relação contratransferencial.

O processo analítico pode possibilitar a reconstrução de uma maternagem positiva. O terapeuta e seu corpo poderão ter a função de espelhamento e darão continência, servindo como um receptáculo, um verdadeiro vaso alquímico, para o outro poder se mostrar, ser quem verdadeiramente é, se transformar e atingir seus potenciais.

Referências

- ARCURI, I. P. G. “Psicoterapia junguiana, calatonia e arte”. **Psicologia Revista**. São Paulo, v.18, n°1, p. 81-98, 2009.
- CAMBRAY, J. **Sincronicidade – natureza e psique num universo interconectado**. São Paulo: Vozes, 2013.
- COZOLINO, L. **The Neuroscience of Psychotherapy – Healing the Social Brain**. New York: Norton, 2010.
- ELIADE, M. **O sagrado e o profano – A essência das religiões**. Trad. Rogério Fernandes. 5ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.





JACOBY, Mario. **Psicoterapia junguiana e a pesquisa contemporânea com crianças – Padrões básicos de intercâmbio emocional**. São Paulo: Paulus, 2010.

JUNG, C.G. **A prática da psicoterapia**. OC 16/1. Petrópolis: Vozes, 15ª ed. 2012.

_____. **A vida simbólica**. OC 18/1. Petrópolis: Vozes, 6ª ed. 1998.

_____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. OC 9/1. Petrópolis: Vozes, 8ª ed. 2012.

KAST, V. **A Dinâmica dos símbolos – fundamentos da psicoterapia junguiana**. Petrópolis: Vozes, 2013.

LELOUP, Jean – Yves. **O corpo e seus símbolos – Uma antropologia essencial**. 22ª ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

MCNEELY, D. A. **TOCAR – Terapia do corpo e psicologia profunda**. São Paulo: Cultrix, 1992.

RAMOS, D. G. **A psique do corpo – Uma compreensão simbólica da doença**. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1994.

RIOS, A.M.G.; ARMANDO, M. D.; REGINA, A.C.B. “Bases neuropsicológicas do trabalho corporal na psicoterapia”. In: SPACCAQUERCHE, M.E. Org. **Corpo em Jung – Estudos em calatonia e práticas integrativas**. São Paulo: Vetor, 2012.

SCHWARTZ-SALANT, N. **A personalidade limítrofe – visão e cura**. Trad. Daniel Camarinha da Silva. 12ª ed. São Paulo: Cultrix, 1997.

SCUOPPO, A. “Os toques sutis na psicoterapia infantil”. In: SPACCAQUERCHE, M.E. Org. **Corpo em Jung – Estudos em calatonia e práticas integrativas**. São Paulo: Vetor, 2012.

SIEGEL, D. J. and Solommon, M. F. **Healing Trauma; Attachment, Mind, Body and Brain**. New York: Norton, 2003.

WILKINSON, Margaret. **Changing Minds in Therapy – Emotions, Attachment, Trauma & Neurobiology**. New York: W.W. Norton & Company, 2010.

WOODMAN, M. **A feminilidade consciente – entrevistas com Marion Woodman**. São Paulo: Paulus, 2003.





Jung & Corpo





O CONCEITO DE RESISTÊNCIA PARA FREUD, REICH, LOWEN E NO YOGA

Beatriz Labonia¹

No dia a dia do trabalho do psicólogo clínico, a resistência ao tratamento não só é um problema frequente como um dos mais difíceis de serem enfrentados. Na visão de Roudinesco (1998), segundo Freud, as resistências são respostas defensivas de oposição à psicanálise, independente de suas origens e razões. Freud deparou-se com essas dificuldades, as resistências, em sua prática, primeiramente em seu trabalho com a hipnose e sugestão. Posteriormente, na elaboração de seu método psicanalítico, as resistências continuavam aparecendo. Ele as observou e interpretou.

Almeida (2012), citando Freud, em seu texto **Além do princípio do prazer**, de 1920, descreve que o aparelho psíquico tem um recurso, um invólucro (*Reizschutz*, que se traduz como proteção contra estímulos, “escudo protetor”), que tem a função de proteger o organismo de grandes estímulos provindos do exterior.

No mesmo texto, o autor diz que a consciência (Cs) produz percepções do que recebe do mundo externo: os sentimentos de prazer e desprazer surgem do interior do aparelho psíquico. Freud cita que o sistema perceptivo consciente (Pcpt-Cs) está na fronteira entre o exterior e o interior.

Nesse texto Freud faz uma analogia do aparelho psíquico com uma vesícula protetora; a camada externa desta vesícula seria uma membrana especial resistente aos estímulos. O sistema Cs (consciência) origina-se desta camada receptora dos estímulos, localizada próxima ao escudo protetor, recebendo excitações provindas do interior. Porém, o interior, não tem uma proteção contra os estímulos que ele próprio produz, como o sentimento de prazer e desprazer. Quando há um considerável aumento de excitação interna de desprazer, isso pode

¹ Psicóloga Clínica, pós graduanda em Psicoterapia Analítica e Abordagem Corporal pelo Instituto Sedes Sapientiae, professora de yoga com formação pela Sivanandayoga Divine Life Society Índia 2004. E-mail: beatrizlabonia@uol.com.br





levar o sujeito a olhar o mundo exterior de tal forma que considere aquilo que é interior como se fosse vindo do exterior, o que seria, para Freud, a origem da projeção, tão importante na etiologia dos processos patológicos.

Na dissertação de Almeida (2012), levanta-se uma questão para reflexão sobre a analogia que Freud utiliza com a biologia: se o escudo possuísse uma equivalência no substrato orgânico, não existindo apenas no aparelho psíquico freudiano, haveria uma relação desse escudo protetor do aparelho psíquico com o corpo?

Segundo Rego (2002), a ruptura mais importante entre Freud e técnicas corporais acontece nas concepções sobre intervenção psicoterapêutica. A psicologia freudiana é referenciada no corpo, porém é na palavra que se intervém; para o reichiano, ao contrário, há que existir o olhar, o toque, a respiração, os exercícios corporais. Nesse ponto, há uma ruptura quase insuperável, pois “[...] se o psicanalista passar a olhar e tocar, não será mais um psicanalista (tal como eles se reconhecem e nós os reconhecemos)” (p.10).

Wilhelm Reich nasceu em 1897, na Ucrânia. Coursou medicina em Viena e dedicou-se ao estudo da sexualidade. Reich, em contato com Freud, ingressa como membro da Sociedade Psicanalítica de Viena, coordenando um seminário no qual se discutiam os casos mais difíceis, especialmente os fracassos. Tentava-se compreender o funcionamento das resistências como defesas do ego, igualmente inconscientes, e a maneira mais adequada de tratá-las. Para Reich, a técnica para cada caso deveria surgir de sua própria estrutura.

Reich (1998), em seu livro **Análise do caráter**, considera que a resistência, caso não fosse identificada e trabalhada, poderia prejudicar o tratamento. Descreve que as resistências mais fortes são as advindas de conflitos de transferência, que devem ser tornadas conscientes, interpretadas e abandonadas para que se possam aprofundar os conteúdos da infância. Classificam-se em latentes (que não se mostram de forma evidente, imediata; podem apresentar-se como docilidade excepcional, ausência de resistência e, por isto, necessitam ser identificadas e são indicativas de uma resistência passiva escondida) e manifestas (as que podem ser observadas).

Reich (1984) afirmou que o enrijecimento é um modo de reação que pode tornar-se crônico e tem como função proteger o ego das ameaças externas e internas; a este processo denominou encorajamento. Esta couraça é flexível, pois seu modo de agir está relacionado com o princípio de prazer e desprazer; portanto, no prazer ela se expande e no desprazer, se contrai.

Reich (1998) descreve que o ser humano é visto como uma expressão da energia cósmica, que ele denominou “orgone”, a qual governa as emoções, movimentos e funcionamentos dos órgãos.

Segundo os autores Volpi e Volpi (2003), citando Navarro (1995), os bloqueios sofridos no desenvolvimento psicoemocional formam o caráter da pessoa e determinam como reagirá frente às circunstâncias durante a vida. São cinco fases: Sustentação (fecundação até os 10 primeiros dias após o nascimento), Incorporação (período do nascimento até o desmame),





Produção (período do desmame até o final do terceiro ano de vida), Identificação (período a partir do quarto ano de vida), e Etapa da formação do caráter (cinco anos até a adolescência, quando a estrutura básica de caráter se completa).

Além da importância da interpretação dos sonhos, as associações, os lapsos do paciente e o seu comportamento devem ser observados e têm uma importância analítica. Por exemplo, o olhar, a linguagem, a expressão facial, o vestuário, a maneira de apertar as mãos, entre outras.

Para Reich (1998), o corpo contém a história do indivíduo e por meio dele é possível resgatar suas emoções mais profundas. A recuperação da mobilidade biopsíquica (orgone) acontece quando se desfaz o encorajamento, o que é possível por meio de técnicas corporais específicas e análise dos conteúdos verbalizados pelo paciente. Esse desencorajamento ocorre do segmento ocular em direção ao pélvico (último).

Primeiro segmento (ocular): ocorre a contração dos músculos dos globos oculares, pálpebras, testa, glândula lacrimal como se o paciente utilizasse uma máscara. O afrouxamento desta couraça é conseguido exercitando os olhos, arregalando-os, fazendo caretas (REICH, 1998).

Segundo segmento (oral): envolve a musculatura do queixo, faringe, musculatura occipital e a musculatura que contorna a boca; ocorre a dificuldade em morder, chorar. Movimentos na região do queixo e, também, a liberação do reflexo do vômito auxiliam no afrouxamento desta couraça (REICH, 1998).

Terceiro segmento (cervical) está relacionado à musculatura profunda do pescoço, ao músculo platisma, ao esternocleidomastoideo e à musculatura da língua. O movimento de imitar a expressão da raiva ou do choro pode afrouxar este segmento. Para a região do pescoço é possível usar as mãos para soltá-los e o estímulo do reflexo de vômito para liberar as emoções. Este trabalho produz um afrouxamento no quarto e no quinto segmentos também (REICH, 1998).

Quarto segmento (torácico): apresenta-se a elevação da estrutura óssea do tórax, a respiração superficial como forma de reprimir qualquer tipo de emoção e manter o autocontrole. Para afrouxar essa couraça, utiliza-se uma respiração profunda consciente e a pressão no peito é utilizada para auxiliar o paciente a gritar (REICH, 1998).

Quinto segmento (diafragma). Região do diafragma, do estômago, plexo solar, pâncreas, fígado e músculos da região das vértebras torácicas inferiores. Pode-se verificar a couraça como a lordose e a dificuldade de flexão frontal. Há o objetivo de defender-se das sensações de prazer ou de angústia. O afrouxamento ocorre pelo estímulo do reflexo do vômito (REICH, 1998).

Sexto segmento (abdome): ocorre um espasmo dos músculos retos abdominais, contração dos músculos transversos laterais abdominais que percorrem desde as costelas inferiores até a região alta da pelve. No dorso, este segmento corresponde à musculatura paravertebral (REICH, 1998).

Sétimo segmento (pélvico) envolve todos os músculos desta região. Prisão de ventre, lombalgias, inflamação dos ovários, pólipos do útero, irritação da bexiga, ejaculação precoce,





entre outros, estão relacionadas a esse segmento. Não há circulação energética nesta área, então as sensações de prazer (bloqueadas) transformam-se em raiva, que por sua vez transformam-se em espasmos musculares. O afrouxamento é trabalhado na musculatura pélvica para liberar a raiva (REICH, 1998).

O conceito de resistência para Alexander Lowen

Alexander Lowen nasceu em 1910, em Nova Iorque. Lowen estudava a relação mente e corpo e, em sua trajetória, praticou várias atividades físicas, inclusive yoga, que melhoraram sua saúde e seu estado mental. Lowen estudou muitos livros de Freud, estava familiarizado com o pensamento psicanalítico; interessou-se pela abordagem de Reich e fez o curso ministrado por ele. Reich foi seu analista de 1942 a 1945. Em 1947 Lowen deixa Nova Iorque vai para a Suíça cursar medicina na Universidade de Genebra e funda o Instituto de Análises Bioenergéticas. A respiração é fundamental para a Bioenergética de Lowen, assim como a terapia reichiana.

Na perspectiva da Bioenergética de Lowen (1982), a energia está envolvida em todos os processos da vida, ou seja, nos movimentos, pensamentos e sentimentos, e esta energia é o que mantém a vitalidade do organismo. Essa quantidade de energia e como o indivíduo a utiliza reflete-se em sua personalidade. Ela tem um ciclo de carga e descarga e, quando a expressão do indivíduo é livre, ele experimenta o prazer, a satisfação, o que aumenta a atividade metabólica e sua respiração torna-se profunda. O prazer e a satisfação são formas da sua autoexpressão. Exercitar a respiração, na visão da Bioenergética, é uma das maneiras de aumentar o fluxo e a intensidade da energia corporal. Por exemplo, num paciente com depressão, seu baixo nível de energia causa prejuízo em todas as suas funções orgânicas, como o apetite e o impulso sexual.

Segundo Volpi e Volpi (2003), na Bioenergética de Lowen a meta da vida é o prazer. Para que isso se consiga, é necessário que haja um movimento expansivo do fluxo de energia que parte do coração e se dirige aos olhos, boca, pele, mãos, pés e genitais. Quando o movimento energético é de contração, ao invés de expansão, existe dor. Se o organismo busca a satisfação, o prazer, e se sente ameaçado, se contrai e sente dor; os músculos contêm a excitação e quando não a controlam, surge a ansiedade. A respiração e os exercícios da Bioenergética são formas de reestabelecer este fluxo de energia que mantém a vida.

Ainda de acordo com Volpi e Volpi (2003), Lowen baseou-se nas ideias de Reich, criou a Bioenergética e desenvolveu uma tipologia própria para compreender melhor o ser humano, suas atitudes, traumas, conflitos, corpo e movimento energético.

Segundo os mesmos autores, Lowen dividiu o desenvolvimento do ser humano em fases: Ocular, Oral, Anal primeira e segunda, e Fálica.

A proposta da Bioenergética é dissolver as couraças nos espaços em que se tornaram desnecessárias porque elas têm uma função de sobrevivência e formam a personalidade.



Vivenciá-las em todos os momentos da vida leva o paciente a uma limitação de seu potencial de liberdade e perpetua seu sofrimento físico e emocional. O objetivo da bioenergética é o autoconhecimento, autoexpressão e autopossessão (a bioenergética apoia-se na ideia de que cada ser é o seu corpo. Por meio do corpo o indivíduo se relaciona com o mundo; portanto, se assenhorar de seu corpo possibilita ao homem se expressar no mundo)

Lowen (1982) afirmou ter praticado yoga antes de seu encontro com Reich, porém, somente após conhecer a terapia reichiana, conseguiu perceber semelhanças entre esta e a prática de yoga. Ambos os sistemas dão uma significativa importância à respiração. Porém, ambas se distanciam quando o yoga propõe um recolhimento, introspecção que possibilita o desenvolvimento espiritual do indivíduo, enquanto que a terapia reichiana é direcionada para fora, objetivando o prazer e a criatividade. Lowen, com a bioenergética, pretendeu promover uma reconciliação entre estas duas correntes.

Yoga, palavra que deriva da raiz sânscrita *yug*, significa união. Nesse trabalho, podemos interpretá-la como um estado de equanimidade, de equilíbrio. O yoga é uma filosofia que nasceu na Índia há milhares de anos. Primeiramente, a filosofia yogue estava nos mosteiros que lá existem desde a antiguidade. Cada mosteiro tinha sua linha de pensamento, portanto um sistema desenvolvido para ser seguido com princípios e “passos”. Antigamente, esse conhecimento era transmitido de um mestre para um discípulo. Hoje, o yoga está ao alcance de todos, seja em quaisquer das escolas espalhadas pelo planeta, seja nos mosteiros, muitos dos quais abertos ao público.

O conceito de energia cósmica, “orgone” para Reich, a energia biológica de Lowen, como a força que governa o corpo, movimentos e emoções se aproximam do conceito de *prana*, que no yoga é considerado como energia vital. Segundo essas abordagens, nascemos com um *quantum* de energia.

Segundo Mohan (2008), *prana* é a força que mantém a vida, presente em todos os seres vivos e, quando flui livremente pelo corpo, o estado é de equilíbrio e saúde. Segundo o autor, ele se distribui por todo o corpo e regula seus movimentos e funções vitais: sistemas fisiológicos, como o cardiovascular, o digestivo, o endócrino e outros. O *prana* conecta-se, também, à consciência, ou seja, para onde se direciona a mente, se direciona o *prana*. *Pranayama* seria um exercício que possibilita a energia vital circular livremente. A saúde física, emocional e mental está relacionada a este livre fluxo de energia. Quando a respiração é afetada, o *prana* também o é, pois há uma íntima relação entre eles.

De acordo com Iyengar (1995), a respiração acompanha o processo da vida. Ao nascer, o indivíduo recebe o primeiro gole de vida, a inspiração, e, ao partir deste mundo, faz a sua última expiração. Para o autor, respiração “é o eixo em torno do qual gira a roda da vida”. A respiração lenta e profunda “acalma” o sistema nervoso e aquieta a mente.

Segundo Feuerstein (1998), o *prana* flui por canais, ou *nadis*, de energia no corpo sutil ou corpo energético. Os *nadis* localizam-se ao longo da coluna vertebral. O canal que corre





pelo centro da coluna vertebral é nomeado como *sushuma*; à esquerda desse canal há outro, conhecido como *ida*, e à direita, mais um, conhecido como *pingala*. Esses canais laterais percorrem a coluna e se cruzam em determinados pontos formando os centros de energia, os *chakras*. Segundo o autor, a tarefa do yoga é estabilizar o fluxo de energia que circula nos canais e consequentemente nos *chakras*.

Segundo Mohan (2008), falando sobre os preceitos da ciência *ayurveda* (antiga medicina indiana) e o yoga, os 5 elementos da natureza: a terra, a água, o fogo, o ar e o éter também estão presentes no corpo, se inter-relacionam, e o estado saudável do ser depende do equilíbrio entre eles. Cada *chakra* tem um elemento que lhe corresponde e está relacionado a uma determinada parte do corpo. O estado de integração, no *yoga*, é um estado de equilíbrio dos *chakras*, e o desequilíbrio destes centros está relacionado a uma alimentação inadequada, a uma rotina estressante ou a perturbações emocionais. Um fluxo livre de energia pelos canais promove a saúde física, emocional e mental, ou seja, o equilíbrio dos *chakras*. A prática do *yoga* auxilia a remoção das impurezas que obstruem esse fluxo de energia.

De acordo com Mohan (2008), todo movimento, seja físico, mental ou emocional, implica em esforço e encontra uma resistência. Considera que, quando o aluno treina as posições e os *pranayamas*, ocorre um desbloqueio dos *chakras* e de algumas resistências. O autor afirma que memórias, emoções suprimidas, associações desagradáveis e medos podem aflorar nos *pranayamas* (exercícios respiratórios) e nos *asanas* (posturas) e considera importante que o professor conheça o estado psicológico de seu aluno para poder auxiliá-lo.

Energia vital e Jung

Carl Gustav Jung nasceu na Suíça em 1875, formou-se médico na Universidade da Basileia e foi colaborador muito próximo de Freud, de quem se afastou e fundou a Psicologia Analítica. Jung desenvolveu uma nova perspectiva sobre o que seria o inconsciente e a interpretação dos sonhos, elaborou os conceitos de arquétipo, sombra, persona e descreveu o conceito de símbolo e seu papel como transformador de energia psíquica.

Em 1932, no clube psicológico de Zurique, foram proferidas palestras intituladas “Yoga e o significado dos *chakras*”, com a presença de Wilhelm Hauer, indologista, nos dias 3 a 8 de outubro, e de Jung, que ministrou quatro palestras sobre *kundalini yoga*, nos dias 12, 19 e 26 de outubro e 2 de novembro. As palestras de Hauer e Jung foram traduzidas do alemão para o inglês.

Jung (1996) descreveu que as *mandalas*, figuras representativas dos *chakras*, atuam como símbolos e estes têm um papel transformador. As *mandalas* dos *chakras* representam um estado de consciência. Cada *mandala* corresponde a um centro de energia (*chakra*) conceituado e descrito na filosofia *yogue*.





Jung deu a seguinte definição de símbolo: “[...] uma imagem é simbólica quando implica alguma coisa além do seu significado manifesto e imediato [...]” (JUNG, 2008, p.19). No mesmo texto o autor ainda escreve: “[...] quando a mente explora um símbolo, é conduzida a ideias que estão fora do alcance da nossa razão [...]” (JUNG, 2008, p.19).

Jung (1996) descreveu os sete *chakras* e disse que não estão relacionados a uma parte do corpo apenas; são algo mais: os *chakras* são símbolos, mandalas.

Muladhara chakra representa o mundo consciente. Ele o define como a Mandala do Chão, da terra, na qual as pessoas são vítimas de impulsos, instintos. Quando o indivíduo se encontra “inconsciente”, ou seja, vítima das circunstâncias, identificado com o mundo e com as atividades dele, ele se encontra distante de seu processo de individuação. Ele, ocasionalmente, busca uma urgência alternativa, ou seja, procura mudar de *chakra*, mudar do estado em que se encontra. Quando vai à igreja ou a uma montanha ter um contato com a natureza, buscando outro tipo de emoção, de sensação, sair desta rotina do mundo, essa vontade, ou busca, inicia-se primeiramente no inconsciente. A cor deste centro é o vermelho escuro sangue, cor da paixão (JUNG, 1996).

O elefante é o símbolo deste *chakra*, o símbolo da terra. Ele é a força, é um animal terrestre. Para o indiano, ele simboliza a libido domesticada, como é o cavalo para o ocidente. É a força da consciência e da vontade, a habilidade que a pessoa quer ter e desenvolver (JUNG, 1996).

Svadhastana Chakra – A água é o elemento do segundo *chakra*, representado pelo mar. Água representa o inconsciente e influencia as escolhas do indivíduo. Esse mar contém um monstro aquático que ameaça a pessoa de aniquilação. Jung exemplifica com um sonho de um paciente que ora usava um veículo, ora seguia a pé, mas sempre se encontrava com a água. Todos os caminhos o levavam à água, ao inconsciente. Jung cita rituais místicos e alguns cultos, como o batismo, quando a pessoa mergulha na água representando o renascimento, ou seja, uma morte simbólica quando uma nova vida se inicia, como um bebê que acaba de nascer. O simbolismo do batismo é universal. Porém, submerso no inconsciente, há o perigo de ser devorado por *makara*, o monstro aquático (símbolo do segundo *chakra*). Na atualidade, a análise ocorre da mesma forma, porque quando imergimos nela, no inconsciente, encontramos esse monstro aquático (monstros internos) que nos leva à regeneração ou à destruição. Porém, é nessa imersão que ocorre o processo de transformação. O segundo *chakra* é a Mandala do Batismo, ou renascimento ou, ainda, a destruição. Sua cor está entre o vermelho e o amarelo, como a cor do entardecer (alaranjado) (JUNG, 1996).

O animal que simboliza esse centro é o *makara* (crocodilo), o Leviatã nos contos ocidentais (Moby Dick). Ascender do primeiro *chakra* para o segundo pode ser transformador e desafiador, pois o Leviatã é o animal maior e mais terrível porque se encontra nas profundezas da água, do inconsciente, onde podem estar nossos piores monstros (JUNG, 1996).

Manipura chakra – Visto como o centro precioso, Jung identifica o *Manipura* como uma fonte de energia, e o elemento fogo o representa. O fogo também simboliza a destruição





que, por sua vez, nos evoca a sensação de medo. Segundo o autor, o medo causa a abstração, pois o homem “torna-se abstrato quando não quer tocar algo ‘quente demais’”. Considerado o centro das emoções, localiza-se no plexo solar, centro do abdome. Para Jung, este centro se relaciona à experiência psíquica consciente. Ele considera que determinados eventos psíquicos se associam com o estômago e exemplifica: “Algo está pesando no meu estômago”. Ele cita também que, quando alguém tem medo, tem diarreia; se a pessoa está obstinada num determinado caminho, fica constipada. Jung mostra o que a localização psíquica diz. O processo em *Manipura* exige uma espécie de regressão aos centros (*chakras*) inferiores para que seja “queimado”, assim como a cinza que esconde a brasa, mas contém uma “história” a ser ainda consumida pelo fogo. O *Manipura* é o centro no qual acontecem as mudanças definitivas. Jung o compara com rituais de tribos antigas que tinham por objetivo se prepararem para caçar (JUNG, 1996).

O símbolo deste centro é um carneiro, animal sagrado do deus *Agni*, o fogo. O carneiro é Áries, domicílio de Marte (guerra, impulsividade). Centro das emoções, mas não tão perigosas como são as paixões no *Svadhastana*, onde a força que orienta o indivíduo é o inconsciente. O autor relata que sofrer de uma paixão é diferente de sofrer inconscientemente pela paixão. O carneiro, na Antiguidade, era oferecido em sacrifício para impedir algum mal. Nesse centro, o medo não se mostra da mesma forma, pois o indivíduo não está mais imbuído da força do elefante ou do Leviatã (JUNG, 1996).

Anahata chakra – Está localizado acima do diafragma, no coração ou centro da respiração, onde se movimenta o ar. Segundo Jung, nesse centro ocorre a **sublimação**, porque é necessário, antes, passar pelo *Manipura*, pelo centro do fogo, para ocorrer a transformação e chegar à sublimação, no centro do coração. Nesse processo é importante sair da mera condição emocional, sendo necessário produzir novos pensamentos e raciocínios para poder ultrapassar as emoções; sair de uma condição limitada de consciência e poder pensar além dela. Jung sugere a reflexão: “[...] por que estou me comportando assim, desta maneira?” (JUNG, 1996).

Jung (1996) considera o quarto *chakra* o centro do coração, do sentimento, da respiração e do pensamento. Por meio da respiração, o indivíduo se identifica com a alma, *soul*. Segundo o autor, esse *chakra* é o centro dos *insights* para vida, pois pelo coração o homem é capaz de captar e manter um conhecimento. Assimilar apenas “pela cabeça”, sem tocar o coração, o sentimento, é insuficiente. O aprendizado não pode ser assimilado se não alcançar o *Anahata*, pois ficaria tão volátil que simplesmente desapareceria. *Anahata* é o centro onde as coisas psíquicas começam, onde há o reconhecimento de valores e ideias.

Jung (1996) considera ser esse um passo no processo de individuação, quando o ser humano percebe suas emoções e não se torna mais identificado com elas. Quando é possível diferenciar entre o que é você mesmo e o que é a explosão da paixão, descobre-se o Self. No *Anahata*, a individuação inicia-se. Para Jung, individuação não é um processo em que você se fixa no ego; neste caso, você se tornaria um individualista. Nas palavras de Jung:





O individualista é um homem que não teve sucesso no processo de individuação. Ele é, em essência, um ego centrado, um egoísta. A individuação é tornar-se aquilo que não é o ego, e isso é muito estranho. Entretanto, ninguém entende o que é o Self, porque o Self é justamente aquilo que você não é, aquilo que não é o ego. O ego se descobre como sendo um mero apêndice do Self, numa forma frouxa de conexão. Para o ego que está sempre longe e abaixo no *Muladhara* chakra, e de repente torna-se consciente de algo acima, no quarto chakra, no *Anahata*: aquele é o Self. (pp.39-40)

O autor cita que nas cerimônias tribais antigas, o uso de mantras e símbolos (cigarros e objetos) tinha por objetivo superar o centro de *manipura*, por meio do silêncio e da introspecção, para atingir o centro de *anahata*, chegar ao coração e não se perder e queimar-se no fogo de *manipura*, o centro das emoções. A cerimônia era tão cuidadosa e rígida para evitar que, nesse estado de excitação, pudesse despertar uma loucura e causar a morte de alguém.

Jung (1996) acredita que o homem normalmente está mais próximo de *manipura*, sendo necessário o seu controle para não explodir e dar vazão às suas emoções.

Este autor tece considerações sobre a gazela (ou antílope), que é símbolo desse *chakra* e vive na superfície da terra. A gazela é tímida e esquiva. Quando alguém encontra um bando de gazelas, elas rapidamente desaparecem. Algumas espécies de antílopes africanos dão saltos de até 10 metros. As gazelas têm uma graça, ternura, quase não tocam o chão, um vento que sopra leve já favorece para que saltem ainda mais longe, parecendo pássaros. A gazela é leve como o ar e toca o chão em alguns pontos apenas, é um animal da terra, mas quase livre do poder da gravidade. Simboliza a força, a eficiência e a leveza da substância psíquica (pensamento e sentimento).

Visudha Chakra – O elemento deste centro é o éter. Jung diz ser esse um elemento que em tudo penetra e o mais sutil de todos. *Vishuda* é a ponte por onde o indivíduo consegue sair de *Anahata*, quando se dissolve a união absoluta de fatos externos e fatos internos psicológicos. Ele exemplifica que a raiva sentida por alguém é algo subjetivo, ou seja, relacionado à própria sombra projetada no outro. O processo em *Vishuda* ocorre como um reflexo da psique, porque o mundo é constituído de imagens psíquicas; tudo o que o homem experimenta ou toca é imaginação. Diz que o indivíduo, ao tocar uma mesa, a interpreta como algo substancial, mas o que realmente experiencia é uma mensagem dos nervos aferentes que enviam impulsos para o cérebro. Porém, se os dedos fossem cortados, o indivíduo continuaria sentindo a presença deles, mas não poderia mais sentir e experienciar a presença da mesa. Ou seja, quando o indivíduo alcança *Vishuda*, ele permanece apenas com a presença de si próprio, do seu Self, desconectando-se de todas as sensações que o ligavam ao mundo exterior (JUNG, 1996).

O símbolo desse centro é o elefante, que se transforma ao chegar em *Vishuda* porque essa é a região da realidade psíquica, considerada como abstrata, ou seja, não concreta. Jung exemplifica





que o conceito de Deus é considerado abstrato, porém advindo de uma experiência e não de um conceito intelectual, embora também possa sê-lo. Os fatos psíquicos são a realidade em *Vishva* (JUNG, 1996)

Ajna Chakra – O autor considera o símbolo desse *chakra* semelhante a uma semente com asa. Ele não contém nenhum animal e nele não existe um fato psíquico, nada contra o que o homem necessita lutar. O símbolo original, o *lingam* (símbolo fálico e de poder) está aqui transmutado em branco. Agora existe luz branca, totalmente energética e consciente. A força que estava dormente em *muladhara*, aqui está desperta. É a única realidade. É o dentro, onde o ser pode unir-se a *Shiva* (divindade maior, que simboliza a transformação). Em *Ajna*, a psique ganha asas e aqui se descobre que o indivíduo nada mais é do que a psique. O elefante desapareceu dentro do Self. Ele não é mais perceptível em sua força, porque não está mais contra o indivíduo. O indivíduo é idêntico a ele. A força retorna à sua origem divina (JUNG, 1996).

Sabashara – Conceito filosófico, mera conclusão lógica e sem valor prático ou qualquer tipo de substância. E está além de qualquer experiência possível. No *ajna*, existe ainda a experiência do Self que aparentemente difere do objeto Deus. Em *sabashara* não há diferença; então nos aproximamos da conclusão de que não existe objeto, Deus ou nada mais além do Brahman (o infinito). É uma experiência única porque não existe a segunda. Nirvana é um conceito filosófico (JUNG, 1996).

CONCLUSÃO

Neste artigo realizou-se um percurso no intuito de apresentar a resistência e a sua relação com o corpo, bem como as técnicas corporais como instrumentos auxiliares à prática psicoterápica. Freud descreve sobre um invólucro do aparelho psíquico (*Reizschutz*, escudo protetor), o qual tem a função de proteger o indivíduo dos grandes estímulos provindos do exterior. Almeida (2012) questiona se haveria uma relação entre o escudo protetor e o aparelho psíquico. Freud parece dedicar-se ao estudo sobre o aparelho psíquico, enquanto Reich e Lowen apresentam o seu trabalho demonstrando a resistência como uma expressão somática. Ambos compartilham do conceito sobre “courage”, a sua manifestação no corpo e seu possível desbloqueio por meio de trabalhos corporais voltados a determinados segmentos do corpo. Jung estuda os *chakras* (centros de energia) na filosofia *yogue*, os descreve como mandalas, estados de consciência, e corrobora a noção de que o estado psíquico atua no corpo e determina a sua relação com o mundo. Podemos perceber que cada segmento do corpo está relacionado às experiências que o indivíduo vive, sendo igualmente importante trabalhá-lo para encontrar o equilíbrio. Jung descreve que os *chakras* não estão localizados apenas em determinadas partes do corpo. Eles representam uma determinada consciência que atua em cada área da vida e descreve como ela transita de um *chakra* para outro.





Referências

- ALMEIDA, Bruno Henrique Prates de. **A noção de coraça na obra de Wilhelm Reich:** origens e considerações sobre o desenvolvimento humano. 2012. 202f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.
- DEVANANDA, Swami Vishnu. **The Sivananda Companion to Yoga.** New York: Fireside, 2000. 192 p.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do yoga.** 11. ed. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2006. 576 p.
- IYENGAR, B. K. S. **Light on Yoga.** 7. ed. New York: Schocken, 1995. 544p.
- JUNG, Carl Gustav (1932) **The Psychology of Kundalini Yoga:** notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung. 2. ed. New Jersey: Princeton University Press, 1996. 127 p.
- _____. **O homem e seus símbolos.** 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008. 429 p.
- LOWEN, Alexander. (1975). **Bioenergética.** 5ed. São Paulo: Summus, 1982. 299 p.
- LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. (1977). **Exercícios de bioenergética:** o caminho para uma saúde vibrante. 5. ed. São Paulo: Ágora, 1985. 195 p.
- MOHAN, A.G. **Yoga para o corpo, a respiração e a mente.** 7.ed. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2008. 237 p.
- REGO, Ricardo Amaral. Reich e Freud: compatibilidades e incompatibilidades. **Revista da Sociedade Wilhelm Reich,** Porto Alegre, v. 5, n. 5, p.59-74, 2002.
- REICH, Wilhelm. (1998). **Análise do caráter.** 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998. 491 p.
- REICH, Wilhelm. (1984). **A função do orgasmo.** 10. ed. São Paulo: Brasiliense, 1984. 328 p.
- ROUDINESCO, Elisabeth; PLON, Michel. **Dicionário de psicanálise.** Rio de Janeiro: Zahar, 1998
- VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia corporal:** um breve histórico. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br>. Acesso em: 30 abr. 2015.
- WEINMANN, Amadeu de Oliveira. Uma contribuição à história do movimento psicanalítico: a trajetória de Wilhelm Reich. **Psicol. Cienc. Prof.,** Brasília, v. 22, n. 3, p. 14-19, Sept. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932002000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 25 abr. 2015.





Jung & Corpo





INTENSIDADE E LEVEZA EM UM MUNDO EM TRANSIÇÃO

Paulo Toledo Machado Filho¹

Prestando atenção ao nosso corpo localizamos alguns marcadores que assinalam ritmos fisiológicos, como a respiração e os batimentos cardíacos. Estes, em condições normais, integram-se em uma relação que geralmente é de quatro pulsos ou batimentos cardíacos para cada respiração completa, o que permite a perfusão de todas as células do corpo, que são nutridas e oxigenadas. Mas este ritmo também pode variar em decorrência de inúmeros fatores: atividade, estado emocional e saúde, constituição física, condições climáticas, altitude etc., e pode-se ainda falar na existência de uma singularidade sobre como funciona cada indivíduo, correspondente ao conjunto total de seus ritmos internos e à relação destes com sua atividade psíquica.

Esta singularidade certamente estende-se também ao modo como as pessoas se expressam criativamente, criatividade que é um dos aspectos da expressão rítmica de cada um e que se desdobra em seu modo de ser, em seu estilo, no som de sua fala, na relação com suas emoções e em sua capacidade laborativa. É também produto da relação com o meio ambiente em que vive e com o momento de sua existência. Estes fatores inclusive influenciam os marcadores fisiológicos que assinalamos acima pela atividade autonômica do sistema nervoso, levando cada um a perceber estes momentos com maior intensidade ou com sensações de descontração e leveza, conforme a situação se apresenta ou é percebida.

A noção psicológica de indivíduo fundamenta-se nesta singularidade, na condição singular que lhe permite apor simbolicamente sua própria assinatura em cada ato ou ação de sua existência. E que se traduz na experiência existencial única, na vida que nunca se repete,

¹ Médico psiquiatra, psicoterapeuta junguiano, sociólogo e mestre em Antropologia Social pela USP. Coordenador e docente do curso de especialização Jung & Corpo, Formação em Psicologia Analítica e Abordagem Corporal, do Instituto Sedes Sapientiae, de São Paulo. E-mail: ptmachadof@uol.com.br





independentemente de como se conclui, por meio do processo igualmente singular que Jung chamou de individuação.

Mas ao transitarmos da experiência singular de cada pessoa para a existência coletiva, verificamos nesta a condição paradoxal das tendências normativas que caracterizam os sistemas de organização social. Conforme as circunstâncias, tais sistemas podem acrescentar à normatividade referida intenções de controle e homogeneização das possibilidades criativas, possibilidades estas que podem ser suprimidas, reduzidas ou até mesmo transformadas em produtos de mercado. Refletindo sobre esta condição do indivíduo no contexto da modernidade, Baumann (2000, pp. 52-56) até questiona suas possibilidades autoassertivas, falando sobre o abismo existente entre as condições do indivíduo *de facto*, “aquele que tem controle sobre seus destinos e pode tomar as decisões sobre o que realmente deseja”, e o indivíduo *de jure*, condicionado pelos estamentos coercitivos que se impõe ao “indivíduo cidadão” em sua relação com os sistemas de controle social.

Encontramos outras referências, um pouco mais positivas e igualmente interessantes acerca desta condição a favor do indivíduo em Maffesoli (2010, p.5), que observa que tais estruturas coletivas começam a acusar significativos sinais de desgaste e a perder sua legitimação. Refletindo sobre a transição da modernidade para a pós-modernidade, este autor assinala que “as peças mestras da arquitetura ocidental”, que enumera como sendo indivíduo, razão, economia e progresso, “estão saturadas”. Na sequência de sua discussão, Maffesoli observa que os valores vindos de cima gradativamente perdem espaço, situando neste contexto toda a somatória das instituições que prevaleceram na modernidade, como partidos políticos, justiça, razão científica, verdade dos tecnocratas e dos tecnocientistas, imprensa (por meio da dominação midiática da verdade), monopólio dos sindicatos, religião oficial, economia e até a educação.

Vivemos, realmente, uma época de profundas transformações nos sistemas de valores coletivos e individuais; época de ruptura de paradigmas até mesmo imaginados eternos e universais, de abertura da consciência para novas e inesperadas direções e eclosão de modelos de comportamentos que inovam e afetam a relação do ser humano com o mundo, mas que também fazem ressignificar velhos mitos.

Os questionamentos emergentes alcançam praticamente todas as instituições seculares que a humanidade reverenciou até então, conforme assinalado acima, nas áreas da religião, da política ou dos sistemas de poder, da economia, da ciência e da educação, acrescentando-se a estes a filosofia e a cultura e observando-se paralelamente questionamentos e mudanças nos sistemas normativos, de limites e das ideias de separação e discriminação. Questiona-se também, e não é de hoje, a verticalidade nas relações humanas, em prol da horizontalidade e da democratização das referidas relações.

Este conjunto de mudanças é vivenciado internamente em cada pessoa, produz sensações e efeitos fisiológicos e emocionais e configura-se como uma experiência psíquica diferenciada. Inclui-se a esta experiência vivências temporais inusitadas: torna-se lugar comum referências à





intensidade da percepção do tempo, inundado em todos os seus interstícios pelos aplicativos da tecnologia em seu desenvolvimento incessante. É epidêmica a queixa “não tenho tempo para nada”, apesar de todos os recursos utilizados para a abreviação do tempo, mas que, na realidade, apenas preenchem o seu espaço/tempo vazio. A convivência atual com a intensa circulação de mensagens que são recebidas e transmitidas por meio dos dispositivos eletrônicos não permite tempo para reflexões e torna a existência comum exaustiva e atordoante. Acrescente-se ao assinalado acima as exigências de produção e o tônus competitivo, que solapam a energia restante e a qualidade de vida. Este tema tem sido abordado por autores como Byung-Chul Han (2010), que fala sobre a agonia neural de uma “sociedade do cansaço”, orientada para uma produtividade incessante e dígitos econômicos que nunca satisfazem o desejo tornado ilusão, e Jonathan Crary (2013), preocupado com os fins e o fim do sono na sociedade contemporânea, em estado de contínua vigília e prontidão.

Verificando outros períodos históricos, parece que a humanidade já passou por vivências transitórias correspondentes e que podemos sinteticamente apontar, como a passagem do nomadismo para o sedentarismo seguido da submissão da mãe-terra às regras patriarcais, pelos ciclos das grandes civilizações do passado no oriente e no ocidente, pela decadência do império romano e a construção da ordem teológica do primeiro milênio pós-Cristo pela expansão do cristianismo e do Islã. Estes seriam ainda sobrepostos pelo absolutismo e pela ordem político-racional do segundo milênio (processo que Jung analisa no estudo da simbólica zodiacal de Peixes)², até chegarmos à revolução industrial, juntamente com a expansão colonialista, às grandes guerras e, atualmente, à revolução tecnológica. Simetricamente, ocorreram no passado transições correspondentes nas civilizações existentes nas Américas, na África e na Ásia, que a tendência etnocêntrica ocidental ainda não permitiu situar adequadamente em seus estudos.

Alguns aspectos que caracterizaram as transições históricas do passado repetem-se na atualidade como um filme que todos conhecem, e correspondem, parcial e proporcionalmente, ao que já apontamos acima, como o questionamento das instituições, a saturação de determinados valores coletivos, a negação às lideranças vigentes, que tendem a corromper-se acompanhando a dissolução dos referidos valores e o surgimento de grandes divergências e polarizações que acabam confluindo para o estabelecimento de conflitos, guerras e desencadeamento de grandes processos migratórios.

Os fatos assinalados e os excessos e as particularidades que verificamos concernentes à época atual, tais como a experiência do tempo, os fortes deslocamentos de energia correspondentes aos processos de mudanças nos âmbitos sociais, políticos e espirituais, as mudanças comportamentais das pessoas comuns, rearticuladas em seus sistemas de hierarquização, despertam a nossa atenção enquanto processos que emergem com forte intensidade. Opusemos à noção de intensidade, no título deste artigo, a noção de leveza, sem a intensão de categorizá-las como positivas ou negativas. Encontramos problemas e proveitos nos dois sentidos,

2 Jung, C. G. (1951) AION, Estudos sobre o Simbolismo do Si-Mesmo. Petrópolis, Vozes, 1982.





assunto que igualmente é muito bem explorado pela visão soteriológica de Bauman (2000), ao referir-se à transição da modernidade sólida para a modernidade líquida, considerando o processo de desmantelamento social e ideológico que tornam líquidas as instituições sólidas.

Na sequência, perguntamos se existem e quais são os novos valores emergentes e para quais direções aponta o movimento psíquico das pessoas e principalmente das novas gerações, neste momento de mudança de paradigmas, e como a energia “pesada”, mobilizada com intensidade, pode tornar-se “leveza” por meio de seu deslocamento e realocamento, nesta época de conquistas tecnológicas, de construção de redes sociais e postagens infinitas de novas informações.

Recorrendo novamente a Maffesoli, o autor explora de maneira interessante este tema refletindo sobre a transição da modernidade, que exaltou o monoteísmo patriarcal e a ordem apolínea, mas que, no entanto, é carente de amor e símbolos, para a pós-modernidade, que traz consigo “uma revolução de sentimentos que ressalta a alegria da vida primitiva” (1988, p. 11) e que caracteriza o ressurgimento do “tribalismo”. Considerando mesmo a noção junguiana dos arquétipos, Maffesoli observa a recorrência de comportamentos humanos em estágios diferentes, de acordo com a evolução histórica.

Direcionando seu olhar para o ser humano, com seu conjunto de sentimentos e emoções, é a partir deste que o autor compreende o progresso histórico e social, em suas transições e recorrências. Apoiando-se inicialmente no conceito weberiano³ de “comunidade emocional”, verifica as características que lhe são atribuídas, como seu “aspecto efêmero, a composição cambiante, a inscrição local, a ausência de uma organização e a estrutura quotidiana”, e, ainda conforme Weber, “sob títulos diferentes, esses reagrupamentos são encontrados em todas as religiões, e, geralmente, à parte dos enrijecimentos institucionais” (1988, p. 20); ressalta, em seguida, que “a ligação entre a emoção partilhada e a comunalização aberta é que suscita essa multiplicidade”.

Desta forma, Maffesoli observa que em meio à intensidade da circulação de mensagens e informações, do debate político, dos processos migratórios, do progresso científico, do produtivismo e do crescimento urbano emerge com “leveza” a atenção à arte e à poesia e a revalorização do feminino, a corporalidade (“a dominação apolínea é subjugada pela exaltação de Dionisos”), a religiosidade quase politeísta, a ecologia e a sustentabilidade, o localismo, o policulturalismo e o polietnismo, convergentes para o que define como “neo-tribalismo”.

Estas últimas características, policulturalismo e polietnismo, evidenciadas em sua heterogeneidade, estão presentes em todas as grandes metrópoles contemporâneas, local de desmonte e reconstrução das estruturas sociais fundadas em sistemas rígidos. O autor refere que tais territórios são palcos onde o social, “que repousa na associação racional de indivíduos que têm uma identidade precisa e uma existência autônoma” é sobreposto pela socialidade, “que se

3 Conceito que Weber afirma tratar-se de uma categoria. Weber, M. (1922) *Economia e Sociedade*. Brasília, UNB, 2012.





fundamenta na ambiguidade básica da estruturação simbólica” (Maffesoli, 1988, p. 175), para então formular sua tese, segundo a qual entende que “a constituição em rede dos microgrupos contemporâneos é a expressão mais acabada da criatividade das massas” (id., p. 177). Desta forma, afirma ainda que “a ligação entre a emoção partilhada e a comunalização aberta é o que suscita a multiplicidade de grupos” (id., p. 21), grupos que se formam e se desfazem por ligações emocionais (comunidades emocionais) e que se caracterizam pela articulação entre permanência e instabilidade, processos por meio dos quais o sociólogo francês caracterizou o “neo-tribalismo”. Para Maffesoli, o tribalismo atual não é novidade, surgindo como um comportamento recorrente, presente em todas as épocas e em todos os lugares e tratando-se, portanto, de um comportamento arquetípico que se ajusta aos costumes locais em uma época determinada e que, na atualidade, este mesmo padrão é simplesmente repetido, ajustado aos inúmeros grupos de interesses nas redes sociais e na constituição das diversas tribos e manifestações urbanas.

Deste modo, em função da movimentação contínua promovida pela proximidade local (proxemia, localismo) ou pelas redes sociais, os vários grupos de interesses comuns se organizam e se desfazem, ou surgem agregados de vários grupos, nos quais também ocorrem diferenciações e cisões. O aspecto emocional quase sempre está presente e qualifica o caráter muitas vezes efêmero de tais comunidades. Mas é deste modo que questões relevantes da pós-modernidade começam a ser discutidas, como as questões de gênero (e também de identidade: para que ou para quem servem?), questões étnicas e raciais e processos migratórios, preocupações com a natureza, ecologia e sustentabilidade, proteção dos animais e veganismo, temáticas que muitas vezes são expostas coletivamente em manifestações urbanas, que inclusive podem agregar simultaneamente mais do que um grupo, representando cores e matizes diversos.

Surgem igualmente agrupamentos de caráter mais anárquico, que negam as instituições estabelecidas de modo mais radical, ou ainda outras comunidades de interesses mais sombrios ou lunares, estas muito presentes nas redes sociais, e que falam e ensinam como suicidar, instruem como sustentar comportamento anorético ou condicionam o usuário à dependência por meio de jogos em rede ou modalidades de sistemas de relacionamento. A sexualidade, em suas formas bizarras ou vertentes patológicas, encontra nas redes virtuais os canais perfeitos para sua estimulação e propagação. Mas existem paralelamente outros grupos também buscando informações, apoio e autoajuda por meio de discussões sobre os temas referidos, como suicídio, distúrbios alimentares, compulsões e dependências químicas e outras questões que geralmente são tabus para as comunidades abertas.

O resgate do corpo

Emergindo do lusco-fusco produzido por todo o conjunto de sombras e luzes que caracterizam esta época de transição, observamos, ainda que com muitos ferimentos, o despontar de uma nova condição do feminino assumindo o debate de suas próprias questões,





ingressando decisivamente nos assuntos acima referidos da pós-modernidade e ocupando espaços mais representativos nas órbitas políticas e diplomáticas, e, mesmo em comunidades mais tradicionais, vem rompendo as muralhas defensivas da injunção patriarcal.

Também é influência deste feminino emergente o comportamento masculino mais sensível e próximo da órbita doméstica, assim como o resgate da corporalidade e da dança, os cuidados maiores com a alimentação, a libertação do sentimento de gênero em uma sociedade separadora e a revalorização da arte. Verifica-se ainda o despertar de uma espiritualidade laica que integra práticas meditativas e ritos de purificação, práticas que se estendem ao espaço e ambiente. A estética, a arte e a poesia retomam sua importância e amenizam a rigidez deste mundo exigente de produção.

O processo transicional que vivemos pode também ser nietzscheaneamente traduzido pela eterna dança entre os princípios apolíneo e dionisíaco, entre os contrastes de uma ordem apolínea solar que rege o princípio organizador, a ordem harmoniosa, o caráter épico, heroico, ideativo e individualista do homem moderno em confronto com a ordem dionisíaca lunar emergente na pós-modernidade e que, por meio do arrebatamento, da paixão e do êxtase dissolve os limites do espírito apolíneo e consagra o comportamento criativo, o lirismo e a alegria pela vida através do corpo. Sem deixarmos de observar com Hoystad (2003, p. 56), no entanto, que tal processo também pode terminar em orgias destruidoras por causa do contrapeso apolíneo. Por este motivo, retornando a Maffesoli, este refere que “está na hora de observar que a lógica binária da separação que prevaleceu em todos os domínios não pode mais ser aplicada de maneira estrita” (1988, p. 25). Em sua opinião, o dualismo, nossa herança órfico-platônica, “torna-se impreciso na era pós-moderna”. Limites entre mente e corpo, espírito e matéria, separação de gêneros, tornam-se precários e agredem a completude que se busca. Ainda nesta direção, é Nietzsche quem denuncia Platão que, ao ver o corpo como sepultura da alma, nos fez negar as paixões afirmativas da vida e nos afastou das fontes criativas presentes nas camadas profundas do corpo. É oportuno assinalarmos que, na simbólica shivaísta da transformação, a vida se eterniza por meio da criação e da destruição.

O dualismo aprofundou-se em nossa civilização com Santo Agostinho, que ao produzir aquela que talvez tenha sido a primeira autobiografia fundada na descrição da própria vida interior, o seu célebre “Confissões”, exaltou as noções de culpa (*mea culpa*) e arrependimento (influenciando a cultura de culpa do homem medieval), e a influência maniqueísta, que viria a satanizar o desejo e o corpo. Mais adiante, a cisão cartesiana (Descartes) laicizaria o dualismo, tornando o corpo/matéria objeto e o espírito/pensamento sujeito.

O resgate do corpo foi tentado (“ensaiado”) por Montaigne (1580), que, antecipando-se a Nietzsche e rejeitando o dualismo, afirmou “que o corpo sensível é o repertório metafísico que torna possível para todos nós expressar nossos sentimentos e pensamentos”⁴. Entendia

4 Montaigne, Ensaaios, citado por Hoystad, p. 196.





que a cognição do mundo é o mesmo que sentir e que a sensação se faz por meio do corpo. Para Montaigne, o nosso alvo verdadeiro seria reconhecer-se como uma existência corporal. Mas foi posteriormente que a importância do corpo seria reafirmada pelo pensador da Basileia, em seu desejo de sobrepor ao homem da herança platônico-cristã aquele outro cujo fundamento se encontra na fonte do corpo, na vitalidade da vida e na razão pré-consciente. Nietzsche entendia que o homem não é uma obra acabada, afirmava que ele ainda não se tornou o que se deverá tornar.

Neste mesmo trajeto interpretativo, Nietzsche (1883) recorre a seu alter ego Zarathustra, na obra que intitulou entre aspas “quinto Evangelho”, para afirmar que “desde que comecei a conhecer melhor o corpo, dizia Zarathustra a um de seus discípulos, o espírito para mim já não é espírito senão até determinado ponto; e todo imortal não passa também de um símbolo”⁵. Na referência de Sousa (2013, p. 155), o espírito para Nietzsche também é símbolo e fundamental é o corpo. Esta “conversão” ao corpo profetizada pelo filósofo referido presentifica-se na pós-modernidade, quando se procura o espírito/sentido por meio de práticas meditativas, yóguicas, da dança, da alimentação (ayurvédica, vegana, macrobiótica etc.), que são caminhos que não deixam de sugerir uma religiosidade sincrética e que se fazem através do corpo.

Para concluirmos, parece-nos que processos transitórios, como este que atualmente vivemos, acontecem simultaneamente em níveis pessoal e coletivo. As transformações de visões de mundo na perspectiva do indivíduo também se expressam coletivamente e o processo de individuação, enquanto elaboração e evolução da consciência, ocorre em ambos os níveis. Os fortes deslocamentos de energia produzidos pelas mudanças de paradigmas e que traduzem a intensidade do momento presente (pulso acelerado, tônus elevado) encontram seu apaziguamento e leveza ao conseguirem fluir por adequados canais criativos e compensatórios (pulso baixo, tônus relaxado), tal como a ordem apolínea que, ao deslizar de modo sutil e juntar a alma ao corpo, abraça o espírito dionisíaco. É desta maneira que podemos compreender, com Maffesoli, fenômenos como a desestruturação e o desengajamento político sendo substituídos pelo *ethos* comunitário, caracterizado pela subjetividade comum e pela paixão partilhada, ou com Nietzsche, que proclama a revalorização do corpo e o consequente resgate do princípio feminino.

Encerramos nossas reflexões com outra afirmação de Nietzsche em Zarathustra, citada e enfatizada por Sousa (2013, p. 156) como um de seus grandes momentos: “Na realidade reina uma grande loucura na nossa vontade; e a maldição de todo humano é essa loucura haver aprendido a ter espírito”⁶.

5 Nietzsche, Assim falou Zarathustra, II, dos Poetas, citado por Sousa.

6 Nietzsche, Assim falou Zarathustra, em II, da Redenção, cit. por Sousa (2013).





Referências

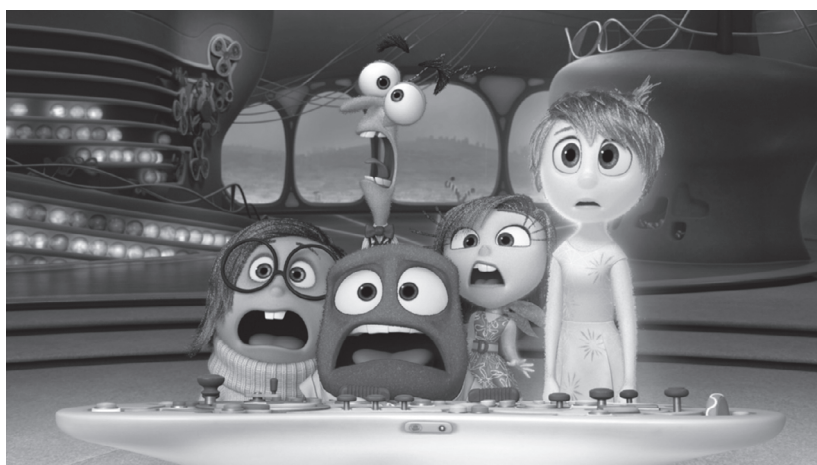
- BAUMAN, Zygmunt (2000). **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro, Zahar, 2001.
- BYUNG-CHUL HAN (2010) **A sociedade do cansaço**. Petrópolis, Vozes, 2015.
- CRARY, Jonathan (2013) **24/7: Capitalismo tardio e os fins do sono**. São Paulo, Cosac Naify, 2014.
- HOYSTAD, Ode Martin (2003) **Uma história do coração**. Petrópolis, Vozes, 2015.
- JUNG, Carl Gustav (1951) **AION: Estudos sobre o simbolismo do Si-Mesmo**. Petrópolis, Vozes, 1982.
- MAFFESOLI, Michel (1988) **O tempo das tribos**. Rio de Janeiro, Forense, 1914.
- _____ (2010) **O tempo retorna: Formas elementares da pós-modernidade**. Rio de Janeiro, Forense, 2012.
- MONTAIGNE, Michel de (1580) **Ensaaios**. São Paulo, Abril Cultural (Os Pensadores), 1982.
- NIETZSCHE, Friedrich (1883) **Assim falou Zarathustra**. São Paulo, Martin Claret, 2007.
- SOUSA, Marcio Araujo (2013) **Alma em Nietzsche: A concepção de espírito para o filósofo alemão**. São Paulo, Leya, 2013.
- WEBER, Max (1922) **Economia e sociedade**. Brasília, UNB, 1999.



POR TRÁS DE DIVERTIDA MENTE

Uma Análise Psicológica da Animação da Pixar

Bruna Arakaki¹
Marcela Alice Bianco²



Ficha técnica:

Filme: *Inside out* (Divertida mente)

Direção: Pete Docter

Produção: PIXAR – EUA

Ano: 2015

¹ É psicóloga graduada pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), com especialização em Psicologia Analítica e Abordagem Corporal pelo Instituto Sedes Sapientiae (Jung e Corpo) e membro da comissão organizadora do Cine Sedes Jung e Corpo. Email: clinica@brunapsicologa.com.br

² É psicóloga pela UFSCar, Especialista em Psicologia Analítica e Abordagem Corporal pelo Instituto Sedes Sapientiae (Jung e Corpo) e Especialista em Atendimento Multiprofissional em Gerontologia pelo HSPE – SP. É membro da comissão organizadora do Cine Sedes Jung e Corpo e Professora Assistente no Curso Jung e Corpo. E-mail: marcelabianco79@yahoo.com.br





O longa-metragem de animação **Divertida mente** (*Inside out*), da Pixar, vem encantando crianças e adultos pela forma criativa como expõe a jornada de uma garotinha chamada Riley, que aos 11 anos vive grandes mudanças em sua vida.

O filme, atuando em cenários ou dimensões particulares (dentro e fora da Riley), consegue demonstrar o quanto mente e cérebro estão interligados, funcionando de maneira magistralmente orquestrada e sincrônica durante a vida. Somente algo totalmente lúdico e abstrato poderia nos lançar de maneira tão ilustrativa e criativa no universo das relações entre corpo, mente, cérebro e comportamento humano, traduzindo-se numa verdadeira lição de inteligência emocional para crianças e adultos.

O foco principal dado pela animação é o papel do sistema límbico na regulação das experiências vivenciadas pelo indivíduo. O sistema límbico é parte do cérebro responsável pelas emoções e comportamento social da pessoa, tendo importante função na regulação e inteligência emocional, no desenvolvimento cognitivo e no armazenamento das memórias.

Desde o início, o filme mostra a importância deste sistema e das primeiras interações do bebê com seus cuidadores na formação do tom emocional básico que carregaremos durante a vida. No caso de Riley, logo que ela abre os olhos pela primeira vez e percebe a presença amorosa de seus pais, surge em seu cérebro a primeira emoção vivenciada: a Alegria, que passa a ser uma das personagens principais no gerenciamento emocional da nossa personagem. Forma-se então a primeira memória base, ligada ao afeto e ao cuidado.

No filme, a sala de controle já possui um aparato inicial, um pequeno controlador, com apenas um botão, o qual podemos comparar ao Ego. Ou seja, nosso cérebro já apresenta uma certa prontidão para as primeiras interações que iremos fazer durante a vida e que serão marcantes para a formação das primeiras memórias. Esse aparato se desenvolve conforme as interações entre a pessoa e o ambiente externo e interno vão evoluindo e vamos progredindo nas fases do desenvolvimento humano.

O choro – utilizado como um sinal de alerta de que algo está errado, que há um desconforto, um incômodo ou uma necessidade a ser suprida, faz surgir uma nova emoção: a Tristeza, gerada por uma sensação de desprazer, que no caso do bebê não é compreendida conscientemente.

A alegria tenta impedir a tristeza de controlar as emoções da Riley. Vivenciar o desconforto não é tarefa fácil, tanto que nossa sociedade contemporânea também tem prezado mais pela alegria do que pela tristeza.

A partir da experiência, outras sensações e emoções vão sendo vivenciadas, aumentando a gama de recursos da sala de controles de Riley. Cada emoção vai ganhando um papel criativo/protetivo ou agressivo/restritivo, papéis estes que podem representar pares de opostos dentro da mesma emoção. O filme destaca cinco emoções principais: a alegria, o medo, a repulsão ou repugnância (Nojinho), a raiva e a tristeza, assinalados abaixo com letras iniciais maiúsculas enquanto personagens do filme.





Neste sentido, a Alegria pode representar bem-estar, disposição, positividade, extroversão, capacidade para o relacionamento e autoestima. Mas também euforia, negação e onipotência. O Medo, que auxilia na proteção, mantendo a Riley em situação de segurança, também pode acarretar ansiedade e constrangimento. A Nojinho, dependendo da forma como interpreta as situações em conjunto com as outras emoções, é responsável pela aceitação de comida, de experiências sociais, ou rejeição: evita que a Riley se envenene física e socialmente. O Raiva, um dos personagens mais cômicos da narrativa, denota a conquista de espaço, limite, força diante de possíveis injustiças ou invasões de limites físico e emocionais. Em seu polo oposto pode conter impulsividade, revolta, agressividade dirigida (contra o outro ou contra si) diante de situações frustrantes. Por fim, a tão incompreendida Tristeza, que quando acolhida e compreendida, auxilia na introspecção, na elaboração simbólica e integração das experiências, pela introversão. Porém, quando não elaborada, é caracterizada pelo negativismo, culpa, passividade e impotência.

Destaca-se que as emoções não são categóricas: a tristeza não é o oposto da alegria, pois é necessário termos uma compreensão mais complexa e menos polarizada dos fenômenos. Na verdade, podemos olhar para as emoções em termos de complementariedade.

Entende-se que as emoções são funções estruturantes da nossa consciência e da nossa personalidade. Quando lidamos bem com elas podemos caminhar rumo à ampliação da nossa consciência. Mas, quando as reprimimos ou agimos de maneira rígida e unilateral, nosso desenvolvimento se represa e podemos manifestar os mais variados sintomas. Por isso, precisamos cuidar muito bem das nossas emoções, compreendendo a importância de cada uma delas.

Inicialmente, o papel da tristeza não é compreendido, mas ela também não pode ser rejeitada ou colocada de lado (está no manual de controle da Riley). Isso quer dizer que ela tem um papel fundamental, mesmo que este ainda não possa ser assimilado pelo indivíduo.

As memórias, por sua vez, mostram-se carregadas de carga afetiva. São armazenadas no hipocampo, sendo as memórias-base formadas em momentos de muita importância. Essa carga afetiva mais intensa pode moldar a personalidade do indivíduo em diferentes momentos da vida.

Os conteúdos com intensa carga afetiva que se estruturam em torno de um tema e que possuem forte influência sobre o comportamento são representativos do conceito de complexo na teoria junguiana. São ativados de maneira inconsciente a cada experiência que toca emocionalmente neste mesmo tema.

A formação das ilhas representa os complexos estruturais. Na infância da Riley temos a Ilha da Bobeira, da Amizade, da Honestidade, da Família. Como é narrado, “fazem da Riley a Riley”.

Observamos que a infância de Riley é saudável, na medida em que não identificamos traumas consideráveis: os pais aparentemente são ajustados e têm comportamentos adequados, ela possui amizades sólidas e atividades de lazer. É confiante e sua autoestima é elevada.





Contudo, aos 11 anos de idade, duas mudanças irão se processar na biografia de Riley, trazendo impacto considerável para sua existência: uma mudança externa – de casa, de cidade, de escola, de amigos etc. – e outra mudança interna – saída da infância e entrada na adolescência.

Durante a infância, a criança está mergulhada na dinâmica das vivências familiares, sendo que na metanoia da adolescência surge um momento determinante de diferenciação de identidade. Fazendo uma analogia com a jornada do herói, vemos o processo de Riley como um movimento de amadurecimento e de tomada de consciência.

Nesse sentido, a passagem da infância para a adolescência representa o primeiro luto na vida da Riley e nos traz para a reflexão. Qual o papel do luto para a sociedade atual e que espaços ainda se mantém para simbolização por rituais de passagem? Na realidade, percebe-se que na atualidade pouco espaço se tem dado para essa elaboração e vive-se muito na concretude.

Com a chegada em sua nova casa (externa e interna), Riley sofre uma decepção com a realidade, causando um verdadeiro reboiço na sala de controle das emoções e ativando as emoções Nojinho, Medo e Raiva. Começam a surgir sentimentos negativos nela. A Alegria tenta dominar a situação novamente, o que interpretamos como negação, um poderoso mecanismo de defesa.

Porém, a força das emoções se impõe. O medo de que a Tristeza tocasse na mesa de controle, o medo de deprimir, coloca a Alegria em hiperatividade.

Ao mesmo tempo em que podemos ver a negação como algo prejudicial, entendemos que ela faz parte do início de um processo de luto, ou seja, um recurso protetivo – uma vez que a situação traumática pode ser maior do que o Ego é capaz de dar conta naquele momento. O problema é quando tal defesa se estende para além da reação inicial e se constitui como forte resistência que impede o contato emocional com a dor e que é essencial para que o trabalho de elaboração do luto possa ser realizado.

Seguindo o curso da história do filme, a Ilha da Família é a primeira a ser atingida: são as relações iniciais as primeiras a serem confrontadas, o que é natural no processo de saída da infância. Percebemos que a reação da Alegria é tentar reforçar os aspectos positivos das relações familiares.

Observamos que a entrada na adolescência é permeada justamente por esses conflitos, pela forma como a pessoa enxerga os pais (heróis x humanos), sendo essencial que os filhos humanizem os pais para que esses possam assumir o papel de heróis verdadeiros da sua própria história.

Percebemos que a compreensão da Riley diante das circunstâncias ainda é infantil, presa em suas ilhas estruturais, todas ligadas à infância, como no momento em que Riley percebe o distanciamento do pai e a Tristeza fala: – “Más notícias, o papai não nos ama mais.” É um momento em que a criança sente que não é mais criança, mas também ainda não se sente adolescente.





Outra observação relevante é que na sala de controle da Mãe a emoção principal é a Tristeza. Assim, a mãe tenta se apoiar na Alegria da Riley. Mas, ao estimular esse lado, contribui para a repressão da expressividade emocional da filha, que tenta corresponder à mãe para não desapontá-la. A força do complexo materno é intensa nesta transição e, por vezes, durante grande parte da nossa vida, podendo impedir o desenvolvimento quando ele não é transposto.

O Pai, por sua vez, tem sua sala de controle comandada pela Raiva. Mostra-se distante emocionalmente, preso em suas próprias preocupações, desligado, não consegue se conectar emocionalmente com a filha. Quando irritado pelo limite que ela coloca, age de maneira explosiva. Depois sente culpa e se baseia na Ilha da Bobeira, de Riley, para tentar um contato, o que aos poucos vai deixando de fazer sentido para ela.

As reações dos pais neste momento não estão adequadas às necessidades da filha, eles também não conseguem perceber o processo de amadurecimento emergente, e por falta dessa compreensão, não conseguem fazer o espelhamento adequado e não agem empaticamente com a filha. Aqui, podemos ressaltar a importância do papel dos pais, não só na formação emocional da criança, mas também neste momento de transição da infância para a adolescência. É preciso que os pais também atualizem internamente a imagem de seus filhos e se adaptem às necessidades da nova relação que está se desenvolvendo, para que todos possam caminhar de forma saudável nesta jornada.

Em meio a todos esses acontecimentos, nossa personagem principal vive processos internos. Um deles é que a Tristeza passa a ter comportamentos de tocar nas memórias de Riley, o que altera a cor das mesmas. Tal fato demonstra a força desta emoção, que é capaz de modificar totalmente a carga afetiva de uma memória, podendo até mesmo distorcer a realidade.

No caso da Riley, a Tristeza tem uma função especial e imprescindível, pois é por meio desta que ela percebe que tudo está mudando e que está passando por um luto. Isso a auxilia a mudar tanto suas perspectivas futuras, quanto a relação com o passado (suas memórias). É interessante ressaltar neste ponto a questão da temporalidade: as vivências não são lineares e cronológicas. Nossa história está sempre mudando, tanto em relação ao futuro como ao passado e, assim, vamos recontando nossa história dentro de nós, podendo dar novos significados a ela.

Riley vai passando por uma sequência de acontecimentos e experiencia diferentes sentimentos com a adaptação à nova escola: a ansiedade e medo do primeiro dia de aula, a vergonha depois de se sentir exposta etc.

Aparentemente, a falta de referenciais para lidar com tudo isso acarreta um *crash* na sala de controle. As emoções não sabem como agir, apagam todas as memórias bases, em seguida as ilhas se apagam, e memórias bases são sugadas junto com a Alegria e a Tristeza – representando a entrada na fase depressiva do luto.

Ocorre um apagão do sistema límbico – caracterizado pela apatia – e Riley fica esquisita, embotada, passando da extroversão para a introversão.



Vemos as memórias base irem para junto das memórias de longo prazo: não farão mais parte do Complexo do Ego. Já as emoções que ficam na sala de controle tentam se comportar como a Alegria, mas não conseguem, já que cada uma tem seu papel específico.

Em seguida, é a raiva do pai que tira Riley da apatia e a coloca sob o controle do Raiva, uma outra fase característica do processo de luto. Essa fase caracteriza-se pelas reações e tentativas de enfrentamento, revolta, ruminação e rebeldia. Rompe-se a Ilha da Bobeira em função do amadurecimento pela agressividade.

Enquanto isso a Alegria e a Tristeza tentam voltar para a sala de controle.

A Tristeza leu o manual: é ela que sabe e orienta o caminho, mas precisa da Alegria para sair do lugar. Mostra-se a importância de que as duas emoções sejam parceiras e atuem juntas.

A Tristeza incita o sentimento de solidão – surge o amigo imaginário Bing-Bong que está na Terra da Imaginação. Ele é feito de partes de animais, ou seja, é indiferenciado e, ao mesmo tempo, representa um dos objetos transacionais da infância e o recurso simbólico que virá da fantasia/imaginário para orientar o caminho da Alegria e da Tristeza.

Nestas cenas o filme resgata a importância da linguagem simbólica para a elaboração dos conflitos; porém, é uma área que devemos explorar com cuidado, sob o risco de dissociação e desintegração, o que ocorre quando elas resolvem pegar um atalho para chegar à sala de comando.

Enquanto isso, ainda tomada pela ansiedade, medo e frustrações, todas as ilhas ligadas à infância começam a cair, o que é um processo natural de amadurecimento, porém sentido por muitos como uma experiência bastante dolorosa.

Ao mesmo tempo, Bing-Bong deprime quando percebe que a Riley se esqueceu dele e, prontamente, a Alegria tenta compensar a situação. Mas a Tristeza o consola, o acolhe e ele pode expressar seus sentimentos. Vemos aqui que a Tristeza também suscita a empatia. É por meio do espelhamento e da escuta que o amigo imaginário pôde ser confortado e se recuperar. A Alegria fica surpresa: é o primeiro momento em que ela se surpreende com a assertividade da Tristeza e compreende seu papel.

Enquanto isso, na sala de controles é o Raiva que monta um plano de fuga. Isso significa que está na fase da revolta e que vê, na possibilidade de voltar para a cidade da infância, a antiga realidade, a única forma de não viver a realidade atual.

Não podemos deixar de falar dos sonhos da Riley, que são vivências do inconsciente e que trazem conteúdos relacionados aos temas que ela está vivendo, como quando ela está na sala de aula e as pessoas percebem que seus dentes estão caindo e ela fica sem roupa.

Os dentes estão ligados à nossa capacidade de digestão ou assimilação dos conteúdos físicos e psíquicos que recebemos do mundo externo. No caso da Riley, seus dentes estão caindo, mostrando a perda da força e a consciência do conflito que se estabeleceu pela nova realidade que ela ainda não consegue enfrentar. Isso desperta um estado frustração, de ansiedade, de





perda da confiança em si mesma e um medo de não conseguir lidar com a situação e manter a defesa da negação. Faz-se uma relação com os dentes de leite, que precisam cair para que surjam dentes mais fortes e adaptados às novas fases da vida alimentar. Riley precisa “perder seus dentes de leite” para adquirir uma nova força para lidar com sua condição de adolescente em San Francisco.

Já as roupas simbolizam a ligação com a Persona e com a identidade, a forma como nos apresentamos para o mundo. Símbolo da nossa individualidade ou, num polo oposto, de que somos manequins que servem às projeções sociais ou nos conduzem a massificação. É somente quando estamos sem roupa que somos vistos pelo outro sem disfarces. Quando Riley chora e demonstra sua tristeza em sala de aula, ela deixa de encarnar a menina doce e feliz que lida bem com tudo. Nesse momento não consegue esconder, nem dos outros e nem de si mesma, a sua fragilidade. Perder as roupas também mostra que sua identidade está passando por uma profunda transformação.

Quando Bing-Bong vai preso, vemos a repressão atuando e tentando fixar o conteúdo na Sombra, local psíquico onde estão guardados os conteúdos que causam medo, angústia e conflito.

Nesse momento, acordar a Riley é a prioridade para que o trem do pensamento volte a funcionar, ou seja, precisam da consciência para o processo. Surge a ideia de acordar o palhaço, o seu pior Medo, já que é justamente essa emoção que está na sala de controles naquela noite.

Quando o Medo acorda na sala de controle, o Raiva volta para o comando e o plano de fuga se reforça. Riley pega dinheiro escondido da bolsa da mãe, o que faz romper a Ilha da Honestidade. A queda da Ilha da Honestidade descarrilha o trem do pensamento e Riley entra numa fase totalmente irracional e impulsiva, presa à atuação da Raiva.

Em meio a tudo isso, a memória de base sobre o campeonato de Hockey será fundamental, pois resolverá o enigma da elaboração entre a Tristeza e a Alegria. Ambas gostam da memória, mas por óticas diferentes.

Ocorre que, quando tentam voltar pelo recorda-tubo, a Alegria tenta deixar a Tristeza para trás, ou seja, ainda não compreendeu de fato sua importância. E assim, Alegria e Bing-Bong caem no esquecimento: só então Alegria volta a olhar a memória do Hockey e entende o papel da Tristeza. É na parte triste da memória de Riley que a mesma recebe o conforto dos pais e se reorganiza para voltar a viver a Alegria. Ao se dar conta de tal dinâmica Alegria chora, e pode acessar dentro de si a Tristeza. Então, reúne suas forças, usa os recursos da imaginação, convoca o foguete imaginário, mas infelizmente se faz necessário que o Bing-Bong seja deixado para trás. Afinal, enquanto objeto transacional da infância, já cumpriu sua missão.

É interessante observar que as mudanças começam a ocorrer primeiro no inconsciente e no mundo interno da Riley, para depois chegarem à consciência e se concretizarem no mundo material.



Riley segue seu plano de fuga, tomada pela Raiva, e a Ilha da Família está ruindo.

Na trama inconsciente, a Tristeza foge, na tentativa de se afastar, mostrando o distanciamento emocional que Riley está vivendo.

Contudo, entra em cena seu namorado imaginário, o príncipe encantado –representante do animus e novo recurso transacional de Eros: é ele quem vai fazer a ligação para que a Alegria e a Tristeza voltem para a sala de controle.

Quando as emoções retornam à sala de controle, estão transformadas pela jornada heroica que vivenciaram e uma nova Consciência pode se formar.

Então, Alegria e Tristeza juntas, pela integração dos opostos, introduzem a capacidade de interagir com as polaridades, na qual a consciência pode ter um funcionamento dialético e os polos têm igual direito de expressão. É o aparecimento do Arquétipo de Alteridade.

Nesse momento, é a Tristeza que assume o controle, e é o contato de Riley com esta emoção que rompe com a revolta e a fixação do plano de fuga. A menina chora e volta para a casa.

A Tristeza toca em todas as emoções com a permissão da Alegria, como uma ressignificação das memórias bases e reajustamento emocional.

Riley pode chorar e ter sua expressão emocional acolhida. Os pais também podem falar dos seus sentimentos, gerando proximidade e validação. Dessa forma, nossa menina sai da solidão e encontra novos recursos, como o conforto. A partir daí tem-se o retorno da Ilha da Família, a construção de novas ilhas ligadas à vivência adolescente, à ampliação do painel de controle, com botões que inclusive serão descobertos, como o da puberdade, e o surgimento de novas memórias, agora coloridas com emoções misturadas, mostrando a complexificação das mesmas e a riqueza emocional, pois todas as emoções têm sua função e seu papel reconhecidos.

Amadurecida, Riley vai conseguindo compreender a realidade de outro modo: a forma como vê o trabalho do pai, as prioridades do mundo adulto etc., e a ponte Ego – Self fica restabelecida e funcional, até que novos acontecimentos internos e externos a chamem para novas jornadas heroicas que fazem do processo de desenvolvimento, parte do processo de individuação. Nesta dinâmica, destacamos o papel essencial e regulador do nosso Self, regente amoroso da nossa orquestra existencial e que auxilia neste caminho de individuação e ampliação da Consciência, pois afinal, como diz a Alegria: – “Nós amamos a nossa Riley”!

Este texto foi produzido por **Marcela Alice Bianco** e **Bruna Arakaki**, membros da Comissão Organizadora do Cine Sedes Jung e Corpo com base nas reflexões realizadas durante o evento realizado em junho de 2016, com os comentários do Professor, Psiquiatra e





Psicoterapeuta Junguiano **Paulo Toledo Machado Filho**, do Psicólogo e Neurocientista **Dr. William Comfort** e da Psicóloga e Psicoterapeuta Junguiana **Marcela Alice Bianco**.

O **Cine Sedes Jung e Corpo** é uma atividade extracurricular do curso Jung e Corpo: Especialização em Psicoterapia Analítica e Abordagem Corporal do Instituto Sedes Sapientiae de São Paulo.

É um evento gratuito e aberto ao público geral organizado pelos professores do curso em conjunto com ex-alunos e ocorre todas as últimas sextas-feiras dos meses letivos do curso.



Jung & Corpo





RESENHA

Maria Helena R. Mandacarú Guerra

As múltiplas faces do self
Walter Trinca
Vetor Editora, 2016.

Em seu mais recente livro, **As múltiplas faces do self**, Walter Trinca apresenta uma série de estudos sobre o self, abordando os mais variados modos de compreendê-lo nas diversas escolas de Psicologia. E vai além, trazendo seu próprio modelo de self e discorrendo sobre o tema de maneira clara e elucidativa, fenomenológica e didática.

Segundo o autor, o self é uma entidade psíquica com existência e dinâmica próprias, que se revela como um campo de vivências, um mediador entre os mundos interno e externo.

O self, como visto por Trinca, abrange uma multiplicidade de experiências, podendo ser frágil, patológico, vulnerável, ou pleno, estável e equilibrado, variações que serão moduladas pela relação estabelecida entre ele e o ser interior, a essência permanente do ser. A importância desta relação é enfatizada pelo autor, que frisa não apenas a diferença entre estas duas instâncias, mas a enorme influência do ser interior sobre o self, salientando que a qualidade de vida, a verdade, a inteireza e a profundidade do self serão diretamente proporcionais à proximidade do ser interior. Quanto maior for a predominância deste, maior estabilidade e harmonia haverá na vida psíquica. Se, ao contrário, o self estiver distanciado do ser interior, mais se desorganizará e poderá até mesmo se desestruturar.

As múltiplas faces do self ilustra os paradoxos do self, propiciando ao leitor uma visão ampla e abrangente de suas manifestações, destacando sempre o valor fundamental da presença do ser interior.

Sobre o autor: Walter Trinca é psicanalista, membro efetivo da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo e da International Psychoanalytical Association. Professor livre-docente pela Universidade de São Paulo, publicou mais de uma centena de artigos científicos e perto de duas dezenas de livros no Brasil, no Canadá, na Itália e na França.

