

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

ANA LUISA TESTA

A INTEGRAÇÃO PSÍQUICA ATRAVÉS DA
PSICOLOGIA CORPORAL E
DA PSICOLOGIA ANALÍTICA.



CURITIBA
2010

ANA LUISA TESTA

A INTEGRAÇÃO PSÍQUICA ATRAVÉS DA
PSICOLOGIA CORPORAL E
DA PSICOLOGIA ANALÍTICA



Monografia apresentada como requisito parcial de conclusão do curso de Especialização em Psicoterapia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano.

Orientador: Prof. Dr. José Henrique Volpi

CURITIBA
2010

Testa, Ana Luisa

A integração psíquica através da psicologia corporal e da psicologia analítica / Ana Luisa Testa – Curitiba: Centro Reichiano, 2010.

Orientador: Prof. Dr. José Henrique Volpi

Monografia do curso de especialização em Psicologia Corporal, Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal.

1. Psicologia Corporal.
2. Psicologia Analítica
3. Integração Psíquica



ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL DECLARAÇÃO DE CONFEÇÃO DA MONOGRAFIA

Eu, **ANA LUISA TESTA**, aluna do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal Ltda., localizado na cidade de Curitiba/PR, Brasil, assumo total responsabilidade pela confecção desse trabalho monográfico para a conclusão do curso, considerando que:

- Durante o curso, recebi todas as informações sobre a obrigatoriedade da confecção da monografia por mim mesmo, e jamais por outra pessoa, estando sujeito a perder o meu certificado a qualquer momento, independentemente do prazo, caso haja a comprovação de denúncia a esse respeito.
- Estou ciente de que citei todos os autores, com os devidos créditos exigidos pelas normas da ABNT, sem ter copiado qualquer trecho de livros, Internet, revistas, etc., que se possa considerar plágio, arcando com toda e qualquer responsabilidade legal por essa questão, caso haja algum tipo de denúncia. Quando copiado algum trecho, este está devidamente mencionado com o crédito do autor (sobrenome do autor, ano da obra e páginas) e a obra indicada nas referências desse trabalho.
- Autorizo a publicação da monografia no site do Centro Reichiano, quando essa indicação for feita pelo(a) orientador(a).

Estando ciente do exposto acima, assino esse documento, o qual deverá ser incluído na primeira página da Monografia, tornando pública a presente declaração a quem se interessar.

Curitiba, 15 de Fevereiro de 2010.

Ana Luisa testa
Assinatura do Aluno

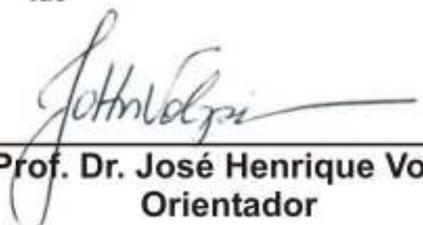
TERMO DE APROVAÇÃO

**ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL**
TERMO DE APROVAÇÃO DA MONOGRAFIA

Eu, **Prof. Dr. JOSÉ HENRIQUE VOLPI**, no uso de minhas atribuições legais no **Curso de Especialização em Psicologia Corporal**, ministrado pelo Centro Reichiano, na cidade de Curitiba/PR, Brasil, considero **APROVADO**, o trabalho monográfico de conclusão de curso da aluna **ANA LUISA TESTA**, com conceito

B.

Curitiba, 15 de Fevereiro de 2010


Prof. Dr. José Henrique Volpi
Orientador**CENTRO REICHIANO**

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jardim Botânico – Curitiba/PR - Brasil - CEP: 80210-000
Fone/Fax (41) 3263-4895 / Site: www.centroreichiano.com.br / E-mail: centroreichiano@centroreichiano.com.br

DEDICATÓRIA



Àqueles que acreditam no poder da mudança.

AGRADECIMENTOS

À minha família por dar todo o amor e suporte que preciso durante meu permanente crescimento profissional. Obrigada por existirem.

Ao meu esposo Rafael pelo amor e pelo apoio. Com você senti a necessidade e a permissão para buscar meu verdadeiro self. Obrigada, amo você!

Aos mestres Sandra M. Volpi e José Henrique Volpi por terem me colocado em contato com a psicologia corporal e me ajudado na construção de minha identidade enquanto psicoterapeuta. O Centro Reichiano realmente forma uma família!

Aos meus colegas de curso de especialização: foi muito bom aprender sobre a corporal com vocês.

Aos meus mestres junguianos que já foram e aos que ainda estão por vir. Obrigada por me apresentarem tamanha riqueza na forma de enxergar o ser humano.

Às minhas psicoterapeutas por me ajudarem na compreensão de quem sou – e de quem não sou.

A Deus pela oportunidade de conhecê-lo aonde e quando menos esperava. Obrigada pela inspiração.

Saibam que reconheço o valor de cada um de vocês em minha vida, em minha formação profissional e no resultado desse trabalho.

EPIGRAFE

“Penso que haverá uma reação. A reação vai se iniciar contra esse acordo de dissociação. O homem não aguenta para sempre sua anulação. Vai haver uma reação e eu a vejo se instalando. [...] Todos procuram sua própria existência. [...] O homem não suporta uma existência sem significado.”

Carl G. Jung

RESUMO

Nesse trabalho coloco uma parte daquilo que envolve minha própria identidade enquanto psicoterapeuta. A psicologia analítica e a psicologia corporal a meu ver possuem imensas congruências e é como se ambas tivessem um olhar muito parecido sobre o que é o ser humano. Suas diferenças residem que enquanto uma olhou o homem de uma forma mais concreta e incluiu o corpo no processo psicoterapêutico a outra olhou através do lado simbólico e mais obscuro do inconsciente e é com essas duas visões que o tema da integração psíquica é discutido durante o texto. As duas abordagens buscam tratar um homem mais inteiro – pois é assim que o enxergam: como uma unidade complexa, que infelizmente está sendo separada de seu corpo e de seu psiquismo total. Essa visão fragmentada do homem – inclusive dentro da própria psicologia - é muito recente na história do desenvolvimento humano e suas consequências bastante presentes. Um dos conceitos mais fascinantes que vejo de forma similar nas duas correntes é a integração corporal e psicológica e através dessa pesquisa também procurei compreender se o modelo de integração adotado pelas duas abordagens eram mesmo coincidentes e complementares.

Palavras-chave: Individuação. Integração Psíquica. Psicologia Analítica. Psicologia Corporal.



LISTA DE IMAGENS

Figura 1: Hórus e o disco solar.....	39
Figura 2: O olho de Hórus.....	40
Figura 3: O Olho que tudo vê – maçonaria.....	41
Figura 4: O Olho Grego.....	41
Figura 5: Jesus e o disco solar.....	42
Figura 6: Pietà de Villeneuve-lès-Avignon.....	42
Figura 7: O ostensório cristão.....	43
Figura 8: São Francisco de Assis	44
Figura 9: O símbolo da Mandala	44
Figura 10: Jonas no ventre da baleia.....	45
Figura 11: O Tao.....	47
Figura 12: Coniunctio Oppositorum.....	48
Figura 13: Orgasmo.....	49



SUMÁRIO

Introdução.....	15
2. A história do acordo coletivo de dissociação.....	18
3. A alienação do <i>self</i> em benefício de papéis sociais.....	21
4. Os conflitos básicos em cada tipo de caráter.....	25
4.1 Estruturas de caráter segundo a análise bioenergética.....	25
4.1.1 esquizoide.....	25
4.1.2 oral.....	26
4.1.3 psicopata.....	27
4.1.4 masoquista.....	28
4.1.5 rígido.....	28
5. Morte: a assimilação da Sombra e a transformação do indivíduo.....	30
6. Ressurreição: a rendição ao todo.....	34
7. Histórias e mitos sobre morte e ressurreição psíquica.....	37
7.1 Hórus.....	39
7.2 Jesus.....	41
7.3 A Mandala.....	44
7.4 Jonas.....	45
7.5 O tao.....	47
7.6 Coniunctio Oppositorum.....	48
8. Considerações Finais.....	50
Referências.....	52



INTRODUÇÃO

Quando pensamos sobre a psicologia clínica de um modo geral temos a idéia de uma ciência que procura conhecer e compreender o ser humano a fim de auxiliá-lo em sua evolução pessoal e também na superação de obstáculos e sofrimentos psíquicos. Cada abordagem psicológica cria seus modelos e conceitos na tentativa de descrever o funcionamento desse homem. Essas diferenças se dão pelo simples fato de que cada um enxerga aquilo que pode nesse objeto de estudo que é tão complexo quanto o ser humano. O que me chamou a atenção desde sempre é como essas escolas poderiam integrar seus conhecimentos. Muitas vezes penso que muitas falam a mesma coisa, apenas de formas diferentes. E acredito que a psicologia analítica e a psicologia corporal não sejam exceções. Então resolvi estudar o processo de integração psíquica – que é a própria integração corporal – através dessas duas abordagens fascinantes.

Quando falamos em integração pressupomos uma desintegração. Cisões. Fragmentações. Em um ser que deveria ser uma unidade. E essa cisão se reflete também no mundo externo através de preconceitos, guerras, disputas religiosas, o uso abusivo dos recursos ambientais, superficialidade, e assim por diante. A psicologia analítica enxerga essa falta de unidade como a cisão entre consciente e inconsciente – e acredita que quando cindidos ainda que apenas neuroticamente – eles buscam o equilíbrio orgânico através de compensações mútuas. É como se um compensasse o outro, muitas vezes através de pares de opostos. Se o aparelho psíquico encontra-se integrado esses pares resultam em uma unidade equilibrada e os conflitos são apaziguados. Quando cindidos resultam em conflito. Integrar os opostos em unidades seria como integrar o psiquismo e expandir a consciência – o que é bem diferente de inflá-la. É claro que jamais conseguiremos integrar todo o psiquismo. A idéia é apenas resolver parte dos conflitos para que nossa consciência se expanda e nos tornemos seres mais integrais. Jung chamou esse processo de integração psíquica de individuação.

[...] podemos dizer que os processos inconscientes se acham numa relação compensatória em relação à consciência. Uso de propósito a expressão "compensatória" e não a palavra "oposta", porque consciente e o inconsciente não se acham necessariamente em oposição, mas se complementam mutuamente, para formar uma totalidade: o si-mesmo. De acordo com esta definição, o si-mesmo é uma instância que engloba o eu consciente. Abarca não só a psique consciente, como a inconsciente, sendo, portanto, por assim dizer, uma personalidade que também somos. Podemos facilmente imaginar que possuímos almas parciais. Conseguimos, por exemplo, representar nossa persona, sem grande dificuldade. Mas ultrapassa o poder da nossa imaginação a clara imagem do que somos enquanto si-mesmo, pois nesta operação a parte deveria compreender o todo. É impossível chegar a uma consciência aproximada do si-mesmo, porque por mais que ampliemos nosso campo de consciência sempre haverá uma quantidade indeterminada e indeterminável de material inconsciente, que pertence à totalidade do si-mesmo. Este é o motivo pelo qual o si-mesmo sempre constituirá uma grandeza que nos ultrapassa (JUNG, 1987, p. 53).

Uma pessoa individuada é vista dentro da psicologia corporal como alguém que possui maturidade, capacidade de se auto-regular e equilíbrio – que são traços encontrados no caráter genital. Mas, assim como uma pessoa totalmente individuada é um ideal na linha junguiana, o caráter genital também o é dentro da linha corporal. Esses conceitos acabam por ser apenas uma referência, um ideal das possibilidades humanas. O que devemos buscar com a integração são momentos de genitalidade e de fluidez caractereológica através da resolução dos conflitos básico. Os conflitos caractereológicos dos subtipos anteriores ao genital são muitas vezes expressos na forma de pares de opostos e precisam ser integrados para adquirir essa fluidez (VOLPI; VOLPI, 2002).

Muitas coisas limitam esse processo de resolução de conflitos. A principal delas dentro do meu ponto de vista é o medo. Continuar em um corpo desintegrado é sinônimo de sofrimento - e quando este passa a ser maior que nossos medos de mudança pode ser que procuremos ajuda e queiramos mudar. Através da psicoterapia podemos nos aproximar de nosso verdadeiro – eu, que também chamarei de *self* e de si-mesmo durante o texto.

É claro que podemos sobreviver na superficialidade, onde temos controle de nossos sentimentos e comportamentos, mas isso implica em um sacrifício daquilo que nos é mais profundo e verdadeiro.

[...] Viver na superfície, em termos de valores egóicos, é um modo de vida narcisista que acaba se mostrando vazio e geralmente resulta em depressão. Viver na profundidade do próprio ser pode ser doloroso e assustador a princípio, mas também pode trazer plenitude e alegria, se tivermos a coragem de atravessar nosso inferno interior até atingir o paraíso (LOWEN, 1997, p. 25).

Atravessar esse inferno através do olhar da teoria junguiana e do olhar da teoria corporal pode nos enriquecer a discussão sobre o tema da integração psíquica e vislumbrar novos caminhos para ajudar o homem comum a encontrar sua terra prometida.



2. A história do acordo coletivo de dissociação

Quando falamos sobre integração psíquica e corporal pressupomos a existência de uma desintegração desses mesmos aspectos no ser humano. Para o entendimento do assunto – inclusive de que essa desintegração não faz parte de uma condição natural humana - acho importante localizar na história de nossa civilização o surgimento desse “acordo” coletivo de dissociação.

Até os meados do século XVI o homem era visto como um ser único. Não havia, por exemplo, a separação entre ciência e religião, corpo e mente, razão e emoção, etc.. Essas divisões aparecem junto com o movimento do Iluminismo, que significou a valorização de aspectos racionais e conscientes do ser humano. Foi nesse momento histórico que começou a supremacia da mente em relação ao corpo, do consciente em relação ao inconsciente, do ego em relação ao self, do conhecimento científico em relação ao conhecimento do senso comum e a fé, e assim por diante. O homem da época encheu-se de otimismo e acreditou que poderia controlar a natureza através de sua ciência mecanicista – inclusive sua própria natureza – e ficou um tanto distanciado das partes humanas que ele considerava inferiores e que fazem parte dessa natureza negada.

Os indivíduos reduzidos em suas partes e sua ciência mecanicista foram tomando corpo e as consequências nós vivemos até hoje. É como se a sociedade tivesse selado um acordo de dissociação coletiva. É obvio que a ciência mecanicista produziu muito conhecimento útil e válido – é só comparar o conhecimento que as pessoas tinham a respeito da medicina na Idade Média, por exemplo, com o conhecimento e a tecnologia existentes hoje.

Se, por um instante, considerarmos a humanidade como um só indivíduo verificaremos que a raça humana lembra uma pessoa arrebatada por forças inconscientes. Também ela gosta de colocar certos problemas em gavetas separadas. Exatamente por isso devíamos examinar com mais atenção o que fazemos, pois a humanidade hoje em dia está ameaçada por perigos mortais que já escaparam ao seu controle. Nosso mundo encontra-se dissociado como se fora uma pessoa neurótica [...] (JUNG, 2002, p. 85).

Como Capra (2005) aponta, a psicologia também foi influenciada por essa visão mecânica do homem. Por sorte alguns homens como Carl G. Jung, Wilhelm Reich, Alexander Lowen, e tantos outros teóricos não puderam ignorar aspectos da vida apenas porque eles não se encaixaram no paradigma

científico da época. Eles sabiam que o homem precisava resgatar aquilo que ficara para trás por ser considerado inferior. A realidade é que o homem tem verdadeira dificuldade em lidar com esses aspectos que não se submetem ao controle do ego. É um medo de não dar conta, de desmanchar. Então os renega – mas isso não faz com que desapareçam.

Em “O Éter, Deus e o Diabo” (2003) Reich questiona por qual razão a ciência não abraçou o estudo do processo vital, e argumentou que todo paradigma científico adotado é sempre o reflexo dos homens de sua época. Podemos dizer então que o homem mecanicista, materialista, que se identifica com a máquina é incapaz de incluir em sua pesquisa aspectos que ele próprio não enxerga – sua humanidade total.

Se o paradigma empregado em determinada época é o reflexo dos homens que o adotam e o validam é possível afirmar que estes homens estão tão fragmentados e desconectados quanto seu modelo de produção científica.

A análise bioenergética tem uma conduta em relação à personalidade e aos problemas humanos em termos do corpo e seu funcionamento. Tal conduta era necessária, pois a tendência da cultura ocidental é igualar o corpo à carne e a mente ao espírito. Como resultado, a mente foi considerada como o aspecto superior da existência do homem enquanto o corpo foi relegado a um papel inferior ou secundário (LOWEN, 1983, p. 208).

O conhecimento produzido através de modelos artificiais, altamente controlados em laboratório não pode representar a realidade humana, que opera de forma imprevisível e altamente complexa (REICH, 2003).

Jung, assim como Reich, também faz a sua crítica a ciência, ao dizer que ela não consegue trabalhar com o que o homem é - sua essência - e que a vida humana pode ser mais bem expressa através dos mitos. O mito expressa a vida com mais exatidão do que a ciência, que falha por trabalhar com noções médias e demasiadamente genéricas para dar conta da riqueza e complexidade de uma vida individual (JUNG, 1984).

Com isto, eles não queriam dizer que a ciência deva ser descartada, mas sim complementada, e que seus objetos de estudo possam ser visto a partir de uma visão mais complexa, menos fragmentada e menos desconectada.

Se o homem deixa de lado parte de seu ser resta-lhe apenas sua parte egóica – aquilo que é aceitável dentro de seu psiquismo. Sua identidade não sendo mais baseada em seu *self* será baseada em demandas sociais externas e alheias ao seu cerne. Este homem viverá algo como um personagem, em busca de aprovação social. Coletivamente esse personagem pode até ser visto como algo admirável (JUNG, 1987).



3. A alienação do *self* em benefício de papéis sociais

A maioria das pessoas em nossa cultura ocidental geralmente não tem a coragem de mostrar quem são. Utiliza-se de papéis socialmente desejáveis em busca de aceitação e amor. A ironia nisso é que elas próprias não se aceitam e negam o seu verdadeiro *self*. A sensação de serem amadas não se concretiza, pois, em seu íntimo, sabem que são admiradas pelos seus personagens e o medo da perda do amor faz com que continuem a viver esse papel, temendo arriscar suas relações.

Amor não pode ser ganho ou recebido em troca de algo, pois é uma expressão espontânea de afeição e de calor humano, em resposta ao ser de outra pessoa. É “eu te amo”, não “eu amo o que você está fazendo”. Amor implica uma aceitação que foi negada à criança. Depois de desistirmos de nossa verdadeira natureza para desempenharmos um papel estamos destinados a sermos rejeitados porque já rejeitamos a nós mesmos (LOWEN, 1986, p. 74).

Essa dinâmica ocorre desde o momento em que uma nova vida humana chega a este mundo. Pais esperam que seus filhos ajam de determinadas formas, e a criança não aguenta ficar sem a sensação de aprovação dos pais (LOWEN, 1986). Quando ela tem atitudes opostas entre si geralmente acaba escolhendo uma delas e a consolida, sendo que a que foi rejeitada faria parte de uma segunda natureza da criança, um background. Essas características rejeitadas não deixam de existir, apenas ficam em segundo plano, e constituem o que Jung denominou “sombra” (JUNG, 2002)

As possibilidades de desenvolvimento vivenciadas pela maioria das crianças são, no fundo, alienações do *self* - modos de despojá-lo de sua realidade - em benefício de um papel exterior ou de um significado imaginário, geralmente esperado pelo coletivo. A renúncia do *self* em favor do coletivo corresponde a um ideal social, embora possa significar às vezes um abuso egoísta, especialmente por parte dos pais – os primeiros representantes dessa coletividade na vida de uma criança.

Se a criança pudesse ter seu desenvolvimento natural sem bloqueios e frustrações impostas ao seu modo de ser pela educação convencional, ela seria capaz de chegar ao que Reich chamou de caráter genital. Obviamente esse tipo de caráter é um ideal – mas ainda assim deve e precisa ser buscado (VOLPI & VOLPI, 2002).

Muitos podem se perguntar se a vida em sociedade não exige disciplina e a imposição de limites. Acredito que sim. Mas existe uma grande diferença entre restringir comportamentos e restringir sentimentos ou partes essenciais do ser de uma pessoa. Os sentimentos são a vida do corpo. Julgá-los, reprimi-los e desdenhá-los é como matar uma parte de nosso ser (LOWEN, 1997).

[...] o homem foge de seu cerne mais profundo de existência bioenergética e com que força se protege da percepção desse cerne. O encouraçamento biofísico fornece a explicação para o fato dessa grande fuga [...] O homem não deve perceber ou compreender seu próprio núcleo vivo; deve mantê-lo isolado e inacessível, se quiser manter sua atual organização social. A grande infelicidade que se encontra enredado deve-se ao seu encouraçamento, que o separa-se de suas grandes possibilidades e potencialidades bioenergéticas (REICH, 2003, p. 1999).

Quando lemos a citação de Reich acima entendemos que de fato se quisermos manter a atual organização social não poderemos entrar em contato com nosso *self*. Bellak (apud Lowen, 1983) afirma que se ser louco significa ter grande dificuldade em adaptar-se ao mundo tal como ele é então a sociedade está louca. Nada poderia ser mais verdade. O mundo está desorientado e nosso narcisismo – ou nossa inflação de ego – é o que permite nos afastarmos dessa realidade e sobreviver (ainda que em sofrimento). Mas essas defesas psíquicas também nos mantêm distantes daquelas mudanças sociais que buscamos atingir.

As atitudes opostas àquelas que a sociedade espera são então relegadas ao inconsciente e permanecem infantilizadas. Não se desenvolvem, O ego é que faz essa seleção e ele só dá conta de unificar os opostos na consciência à medida que ele está forte e saudável. Se por alguma razão o ego perde sua vitalidade e suas possibilidades criativas – e é o que frequentemente ocorre nos processos disciplinares - os opostos se separam e surgem dificuldades de todos os tipos. Nessas circunstâncias o ego luta para se identificar com um lado ou com o outro. Não consegue manter um equilíbrio entre os dois, mas ainda assim está suscetível a insinuações dos dois lados. De um lado estão as características fortalecidas, bem desenvolvidas e conscientes e do outro lado as características infantilizadas, subdesenvolvidas e inconscientes. Assim se dá a dinâmica neurótica, que é o resultado de um

ego que não está em harmonia com os com os níveis mais profundos do eu integralizado (JUNG, 2002).

Lowen (1986) questiona por que simplesmente não desistimos do papel social, de nossa persona e nos mostramos inteiramente como somos. A resposta é que não estamos conscientes de que nossas atitudes, nossos comportamentos e nossos sentimentos não são genuínos. Estamos tão identificados com os nossos personagens que não somos capazes de nos diferenciarmos ou vislumbrarmos outras possibilidades de existência.

O problema em olharmos apenas para nossa vida consciente é que a unidade psíquica vira uma utopia. Keleman (1999), afirma que a cisão dentro do psiquismo humano nos faz perder contato com nossa imagem interior, nosso self. O contato é perdido porque aprendemos em nosso meio externo como devemos ser e como devemos nos comportar, e tentamos corporificar essas imagens de fora para dentro. A fim de sermos aceitos, nos afastamos de nossa capacidade de expansão, de contato e de autenticidade em relação ao nosso ser. Vivemos um personagem que acreditamos ser a representação mais fidedigna de nós mesmos, sem nos darmos conta de que forma ele nos consome e reprime nossos sentimentos mais espontâneos, nossa fluidez natural, nos deixando temerosos e destrutivos - indivíduos encoraçados.

Quando alguém se encontra em sofrimento por essa desconexão entre *self* e ego dificilmente o primeiro caminho a ser tomado será o de reconhecer suas características indesejáveis, aceitá-las e trabalhá-las para existir inteiramente. A primeira atitude tomada em geral é a de buscar um desempenho egóico ainda melhor, mais eficaz: perfeito. A vontade é um ótimo instrumento para se modificar a persona, mas ela é inútil para mudar estados interiores. Ninguém se conecta através da pura vontade de se superar. Isso acaba por se tornar um ciclo vicioso, pois a busca pela superação, orientada pela expectativa social, distancia ainda mais a pessoa de sua essência.

Ao negar os sentimentos que partem do corpo e, em seu lugar, assumir um papel a ser desempenhado, tornamo-nos adaptáveis ao que de nós se espera. Um ego distorcido, que cedeu a batalha às pressões do mundo externo domina corpo e mente. Quando esse mundo externo dita que devemos ser racionais, bem sucedidos, evidentemente serão essas as características que nosso personagem irá assumir. O sentimento é considerado insano, perigoso, na exata medida em que poderia nos aproximar de nossa própria humanidade e, por meio dela, da humanidade das pessoas que estão ao nosso redor arriscando perder o poder (VOLPI; VOLPI, 2003, p. 85).

Esse afastamento que tomamos de nossos próprios sentimentos é característico do narcisista - que acredita que a felicidade está na conquista da admiração do outro, seja através do poder, do desempenho, da produtividade, da competitividade, da estética, etc.. Nossa cultura promove a personalidade narcisista à medida que entende que o importante é vencer. E nessa corrida para a “vitória” o homem sacrifica sua própria existência (LOWEN, 2002).

Os sentimentos e outras características da personalidade total que são afastados da consciência ficam num estado de inconsciência e são frequentemente projetados em outras pessoas. A única alternativa então é reconhecer fora de si todo esse conteúdo renegado que não pode ser aceito como pertencentes ao próprio sujeito (LOWEN, 2002).

Essas características rejeitadas pelo narcisista são aquelas incompatíveis à sua imagem. É o que Jung conceitua como Sombra. Pensando na dinâmica compensatória entre o consciente e o inconsciente é possível compreender porque aqueles que sofreram humilhação frequentemente buscam o poder, ou porque algumas pessoas julgam a sexualidade alheia como algo sujo – possivelmente porque essa sexualidade pervertida não pode ser reconhecida nelas. Entendemos porque o sádico anda sempre ao lado do masoquista. Também vemos como os estados depressivos operam na tentativa de desinflar um ego narcisista. Ou uma pessoa completamente independente que deseja – ao mesmo tempo em que provoca – possuir relações de dependência. Esses conflitos são típicos em vários tipos distintos de caráter e sua superação conduz a uma evolução caractereológica. Se temos a missão de chegarmos ao caráter genital pressupõe-se que também é nossa missão resolver esses conflitos que surgem em nosso psiquismo.

4. Os conflitos básicos em cada tipo de caráter

O conceito de caráter pode ser entendido como um padrão típico de comportamento ou uma direção habitual que os indivíduos acabam tomando no decorrer de suas vidas. De acordo com esses padrões foi possível fazer a distinção de alguns tipos de caráter levando em consideração seus traços marcantes, sua etiologia e seus conflitos básicos adjacentes (LOWEN, 1977).

O caráter é tido também como uma série de defesas psíquicas que nos auxiliam na vida diária a evitar o desprazer e manter de certa forma um equilíbrio e a adaptabilidade ao mundo externo (REICH, 2004).

Dentro desses conflitos é comum encontrarmos pares de opostos compensatórios entre os conteúdos conscientes e os conteúdos inconscientes. À medida que esses conflitos são resolvidos se integrando em uma unidade a pessoa ganha certa fluidez e não fica mais restrita a funcionar da mesma maneira caractereológica independente da situação externa. É como se ela ganhasse recursos para atuar no mundo à medida que seu processo de individuação acontece. Conforme as pessoas vão ganhando essa fluidez fica cada vez mais difícil apontar um caráter predominante. Encontramos apenas traços de caráter que compõe um todo individual.

4.1 Estruturas de caráter segundo a análise bioenergética

A análise bioenergética definiu cinco tipos básicos de caráter considerando sua etiologia, sua experiência emocional básica, seu funcionamento, aspectos corporais, aspectos psicológicos, aspectos energéticos, padrões de contenção e seu conflito básico (VOLPI & VOLPI, 2003).

4.1.1 Esquizóide

O primeiro tipo trata-se do Caráter Esquizóide. Ele se difere do esquizofrênico apenas em sua intensidade (LOWEN, 1997a). Esse tipo de caráter apresenta rupturas em sua relação com a realidade – tanto externa quanto interna. É como se ele não estivesse em seu próprio corpo. Rejeita a realidade e tem dificuldades de lidar com a parte egóica da vida – ou seja –

aquela parte prática e material do dia-a-dia. Também não tem acesso a seus próprios sentimentos e a sua falta de unidade corporal transparece em um corpo fragmentado, que passa a impressão de ser mecânico.

Para compensar essa desconexão entre suas partes suas articulações são tensas, como numa tentativa de manter as partes unidas. Já que está se desmanchando prende-se o máximo possível (LOWEN, 1977). Corporalmente encontramos certa assimetria e uma falta de graciosidade.

Por ter um alto nível de energia concentrada ao nível dos olhos os esquizóides podem ser pessoas inteligentes num grau racional, inclusive numa tentativa de compensar principalmente seus medos de aniquilamento. O trabalho que deve ser feito é facilitar sua conexão com lado emocional para que ele possa desenvolver as emoções que ainda estão embotadas ou até mesmo infantilizadas. É importante integrar aqui a possibilidade de pensar e de sentir ao mesmo tempo.

O conflito básico do esquizóide é existência x necessidade. Como se ele pudesse existir se não tivesse necessidades (VOLPI; VOLPI, 2003). Um mínimo de existência com um mínimo de necessidades. É como se ele ainda estivesse no primeiro degrau da pirâmide de Maslow. Como se se agarrasse à sobrevivência justamente por possuir pouca vida. O esquizóide é de fato um sobrevivente, pois teve sua existência ameaçada em períodos muito primitivos de seu desenvolvimento psico-emocional.

4.1.2 Oral

O segundo tipo é o Caráter Oral. Seu conflito relaciona-se ao direito de receber suporte. Sua experiência é de privação. Sente necessidade de segurança. (VOLPI & VOLPI, 2003). No oral vemos claramente o conflito de opostos dependência x independência em relação aos outros. O mais comum é encontrarmos orais que demandam muito do outro para compensar sua sensação de privação. É alguém muito necessitado em sua vida consciente porque se orienta em seu íntimo pela falta.

O ego do oral é basicamente inflado e nesses momentos podem sentir-se muito bem, valiosos. Mas como essa percepção não é baseada em seu *self*, sentimentos de inferioridade, depressão e desesperança aparecem junto com a deflação egóica (LOWEN, 1977).

A resolução de seu conflito deve ser feita de maneira que o indivíduo sinta que pode receber suporte assim como pode contar com suas próprias pernas. Esse sentimento de contar consigo é o que vai dar ao oral o valor e o preenchimento que ele busca fora de si. É desenvolver suas questões ligadas à dependência e entrar em contato com a realidade e especialmente, responsabilizar-se por ela. Lutar pela vida e por seus objetivos.

4.1.3 Psicopata

O terceiro tipo identificado é o caráter psicopático. Seus conflitos residem em seu direito à autonomia. É a criança que foi seduzida, usada e invadida pelo genitor do sexo oposto. O psicopata vai tentar estar sempre no controle para fugir dessa manipulação à que foi submetido quando criança. Pensa que enquanto estiver no controle poderá usufruir de sua autonomia. Para estar no controle ele tem verdadeira dificuldade em reconhecer quais são os sentimentos que estão em seu corpo e justamente por isso não consegue sentir empatia ou até mesmo identificar os sentimentos alheios (VOLPI & VOLPI, 2003).

Sua missão é entrar em contato com seus próprios sentimentos e respeitá-los como uma fonte digna de atenção e cuidados. O psicopata nega seus sentimentos e o dos outros justamente por não sentir-se seguro ao lidar com eles. Sua dor interna inconsciente é o que o deixa tão frio em sua consciência.

4.1.4 Masoquista

O quarto tipo é o caráter masoquista. Seu conflito reside em situações de humilhação em que o amor foi condicionado a obediência. É como se ele tivesse que controlar e suprimir suas necessidades e características para viver um personagem que atendesse às necessidades alheias. (VOLPI & VOLPI, 2003). No masoquismo existem também conflitos que se dão em pares de opostos. A começar pelo sadismo que anda de certa forma sempre junto. O masoquista é bastante provocativo, mas de forma muito sutil e polida, e por ser alguém prestativo, essa característica sádica é dificilmente vista neles pela

maioria das pessoas. As provocações são formas de causar no outro ataques agressivos, o que os ajuda a descarregar um pouco da energia contida.

O masoquista também é muito valorizado na cultura cristã ocidental. É alguém que geralmente trabalha muito, que dá a outra face, obedece as leis e costumes. Ao mesmo tempo em que existe essa valorização também ocorre a desvalorização. Ele transparece um aspecto de coitado, de humilhado. Mas em seu íntimo, intercala sensações de superioridade – até mesmo por aguentar situações extremas – com sensações de inferioridade, muito relacionadas com a sensação de estar sendo abusado por outros, acompanhada de certo ressentimento.

[...] podemos dizer que o masoquista não nega a realidade como o faz o esquizofrênico, nem tampouco rejeita suas demandas à maneira do caráter oral. Aceita a realidade, ao mesmo tempo em que luta contra ela, admitindo a racionalidade de suas exigências ao mesmo tempo em que resiste a elas. Está num terrível conflito, como nenhum outro caráter (LOWEN, 1977, p. 184).

O masoquista deve perceber a forma como seus mecanismos de defesa acabam proporcionando as dificuldades vivenciadas por ele hoje, especialmente em seus relacionamentos íntimos. Ao entrar em contato com seu sentimento de inferioridade poderá trabalhar no sentido de não precisar provar sua superioridade de forma compensatória.

4.1.5 Rígido

O quinto tipo foi denominado caráter rígido e compreende quatro subtipos: o fálico-narcisista e o passivo-feminino nos homens e a histérica e a agressivo-masculina nas mulheres. Seus conflitos dizem respeito à sua sexualidade que tendem a separar amor e sexo. Tem medo de ser rejeitado e sofrer com isso e por isso investe bastante em aparência e performance. É como se ele pudesse ter sexo, mas jamais ter o amor. Sua sexualidade é exercida em função do poder e do controle (VOLPI & VOLPI, 2003).

Suas conquistas amorosas estão mais baseadas no medo da solidão do que num real interesse afetivo – assim como sua determinação em vencer. O rígido teme a derrota mais do que ama a vitória. Não pode falhar. Ele de fato não se satisfaz com nenhuma de suas conquistas. (LOWEN, 1977)

O amor nos passa a impressão de uma situação onde perderemos o controle e ficaremos à mercê do outro. Sem o controle o rígido se vê na possibilidade de sofrimento.

A tarefa do rígido é entender que seu sofrimento e seu sentimento de rejeição é mantido justamente por sua dificuldade de entregar-se ao amor. Se ele puder aguentar sentir o sofrimento também poderá se expor ao amor e finalmente conectá-lo à sexualidade.



5. Morte: a assimilação da Sombra e a transformação do indivíduo.

Na busca pela perfeição desprezamos os aspectos indesejáveis e incoerentes com aquelas atitudes que queremos que os outros vejam em nós. Esses aspectos não são unicamente coisas negativas. Alguns indivíduos possuem uma sombra formada por elementos positivos – as qualidades foram reprimidas – pois se identificam fortemente com os aspectos negativos de sua personalidade. Seja como for, costumamos desempenhar papéis que têm como característica a unilateralidade, o que acaba por dificultar a vida da pessoa, já que limita seus recursos e possibilidades de reação ao ambiente (JUNG, 2000).

O primeiro passo para recuperarmos esses recursos através da reconquista do *self* é reconhecermos nossa sombra e aceitá-la. Dentro da psicoterapia corporal essa primeira parte do trabalho consiste em conscientizar o paciente se seus traços caracteriológicos, suas defesas psíquicas e de quais formas elas atuam na produção de suas dificuldades atuais.

Essa não é uma tarefa propriamente fácil, mas traz resultados necessários à vida integralizada com potencialidades resgatadas. É somar à consciência aqueles elementos que o ego não pode suportar anteriormente e desenvolvê-los. A sombra é um problema que desafia a personalidade do eu como um todo, pois para conseguir aceitá-la o indivíduo terá de despender uma grande quantidade de energia. Essa aceitação das inferioridades é a base para qualquer tipo de autoconhecimento e não acontece sem qualquer resistência por parte do ego (JUNG, 2000). O papel do terapeuta então é o de um facilitador, que possa dar suporte e ajudar na busca do autoconhecimento e na conversão do ser.

Essa conversão do próprio ser significa uma ampliação, elevação e enriquecimento da personalidade, uma vez que os valores iniciais sejam mantidos ao lado da conversão, caso não sejam meras ilusões. Se não forem mantidos o indivíduo sucumbirá à unilateralidade oposta, caindo da aptidão na inaptidão, da adaptabilidade na inadaptabilidade, da sensatez na insensatez, e mesmo da racionalidade na loucura. O caminho não é isento de perigo. Tudo o que é bom é difícil, e o desenvolvimento da personalidade é uma das tarefas mais árduas. Trata-se de dizer sim a si mesmo, de se tomar como as mais sérias das tarefas, tornando-se consciente daquilo que se faz e especialmente não fechando os olhos à própria dubiedade, tarefa que de fato faz tremer (JUNG, 1999, p. 27).

Com trabalho árduo, parte de nossa Sombra pode ser assimilada e integrada à nossa personalidade. Nossa Sombra corresponde aos nossos bloqueios corporais, está cheia de conflitos e conteúdos inconscientes. Como Lowen (1997) diz: constitui o submundo no qual estão enterrados aqueles sentimentos que o ego consciente julga como perigosos, vergonhosos e inaceitáveis.

Acontece que partes desses conteúdos emergem eventualmente à consciência, já que o inconsciente manda os conteúdos necessários para um melhor equilíbrio psíquico. À medida que os assimilamos eles deixam de fazer parte daquilo que conceituamos como Sombra e passam a integrar a própria consciência.

[...] Os conteúdos do inconsciente, com efeito, trazem à superfície tudo aquilo que é necessário, no sentido mais amplo do termo, para a totalização, isto é, para a totalidade da orientação consciente. Se o indivíduo conseguir enquadrar harmonicamente na vida da consciência os fragmentos oferecidos ou forçados pelo inconsciente, resultará então uma forma de existência psíquica que corresponde melhor à personalidade individual e, por isso, também elimina os conflitos entre a personalidade consciente e inconsciente. É neste princípio que se baseia a moderna psicoterapia [...] (JUNG, 1986, p. 75).

No entanto, certos traços opõem obstinada resistência. Essas resistências ligam-se a projeções e isolam a pessoa do mundo exterior, já que as relações reais serão substituídas por relações ilusórias. Jung (2000) fala que essas projeções levam a um estado de autoerotismo e a uma inflação do ego – que é visto como o narcisismo dentro da psicologia corporal - em que se sonha com um mundo cuja realidade é inatingível e o que se consegue é uma sensação de incompletude.

Quando uma pessoa é identificada com uma imagem, ela vê a outra como uma imagem, que em muitos casos, representa um aspecto rejeitado do *self*. O narcisismo divide a realidade de um indivíduo em aspectos aceitos e rejeitados, sendo estes últimos projetados, portanto, em outros. O ataque contra esses outros provém, em parte, do desejo de destruir esse aspecto rejeitado (LOWEN, 2002, p. 56).

Ao se retirar as projeções dos objetos do mundo exterior o que ocorre é um aumento de conhecimento sobre si e um contato direto com a realidade. É uma expansão das fronteiras da consciência e também do significado do eu.

Quanto mais significativos forem os conteúdos assimilados, mais o eu se aproximará do *self* e da realidade (JUNG, 2000).

Lowen (1977) fala sobre como todos de certa forma estão distantes da realidade. Se olharmos para um indivíduo esquizofrênico veremos sua cisão psíquica propriamente dita e também a cisão que é feita com a realidade. O esquizofrênico tem pouco contato com a realidade do ego, realidade essa que é essencialmente material – enquanto o narcisista vive nessa realidade e tem um contato pobre com a sua realidade intrapsíquica que é aquela responsável pelo prazer sexual mais profundo, pelas experiências religiosas numinosas e pelos mistérios da vida. Se o problema de nossa cultura ocidental hoje é o narcisismo então sim, Deus está morto.

O homem moderno parece não ter necessidade de fé em um deus. Tem um grau de poder que o homem jamais sonhou possuir antes. [...] Enquanto o poder do homem cresce o de Deus diminui. Com a perda de Sua onipotência, as bases racionais para se acreditar em Deus desapareceram. Mas apenas as pessoas que precisam de uma base racional para sua fé podem abandonar Deus assim tão levemente. Sua morte indica, portanto, que nos tornamos muito racionais e muito objetivos para acreditar [...] O homem moderno parece acreditar que com poder e conhecimento suficiente torna-se onipotente (LOWEN, 1983, p. 170).

Nossa tendência em viver no mundo concreto faz com que negligenciemos o mundo das sensações e intuições. Mas se o típico homem está afastado de seus sentimentos e tão cheio de si, se adaptando tão bem a sociedade, o que o faz procurar ajuda terapêutica?

O homem não suporta uma existência sem sentido. Ele sabe que algo está errado e à medida que seu ego se fortalece o homem pode se dar conta do vazio que existe dentro de si e que ele tanto procura preencher buscando coisas externas. Acredito até que quando a maioria das pessoas procura um psicoterapeuta ainda estão no movimento de procurar uma salvação no mundo externo e não em si. Aos poucos nosso papel é devolver a responsabilidade para o próprio paciente. Existe uma frase de Jung que exprime bem essa acentuada extroversão que vivemos hoje e de que forma a psicologia pode devolver a realidade aos que a procuram: “Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro acorda”.

O terapeuta deve então trabalhar na retirada das projeções para devolver o senso de realidade aos seus pacientes, buscar com ele certo

equilíbrio entre a extroversão e a introversão e desse modo alcançar alguma integração psíquica tão necessária para uma vida com mais sentido, mais alegre e conectada ao *self*.



6. Ressurreição: a rendição ao todo

Quando falamos em rendição ao self, podemos nos questionar quem está se rendendo já que nós somos o self. Essa rendição é a do ego – que corresponde aos nossos personagens moldados durante nossas vidas. O ego busca diversos meios para satisfazer-se – compras, sucesso, desempenho, perfeição, etc. – mas esse tipo de satisfação narcísica dura pouco. Apenas infla o ego e assim que as frustrações aparecem à auto-estima é destruída com a deflação do ego. O sentimento é de derrota.

A rendição do ego é a própria quebra do narcisismo e a integração da sombra que foram descritos anteriormente no texto. O ego é belicoso e está sempre querendo impor suas vontades ao *self*. Sem essa quebra a pessoa não pode entregar-se ao corpo. E o estado de alegria fica muito transitório – intercalando-se com tristezas. Não existe uma consistência, um senso de *self* independente das mazelas da vida.

Quebrar o narcisismo não significa abandonar ou sacrificar o ego, apenas devolver a ele sua verdadeira função e lugar. O medo de renunciar ao controle do ego é o que nos causa a infelicidade e o descontentamento. Quando conseguimos nos libertar dessa necessidade de controle egóico o resultado é a alegria. (LOWEN, 1997).

Entregar-se requer mais do que uma decisão consciente, já que as resistências a essa entrega estão estruturadas no corpo de forma inconsciente. A entrega não pode acontecer antes da conscientização e integração desses conteúdos à consciência.

Uma forte oposição do ego em relação ao self é que o primeiro é muito materialista. Seu oposto – o espiritualismo – é a função máxima do self e esses conceitos devem deixar de ser antagônicos para que ocorra a integração. Matéria e espírito, mente e corpo, ego e self são aspectos todos essenciais para o funcionamento saudável de um organismo.

Estamos testemunhando o crescimento de um novo respeito pelo corpo e lentamente estamos deixando a velha dicotomia que via a mente e o corpo como entidades separadas e distintas. O corpo e a mente vão juntos como sempre soubemos no íntimo de nossos seres (LOWEN, 1983, p. 209).

Quando corpo e mente vão juntos encontramos nosso *self* corporal. A entrega a esse *self* só pode acontecer quando estamos inteiros em nossas vidas. O resultado dessa integração corporal e psíquica é o estado de alegria. E acho que estado pode ser traduzido também como a sensação de que a vida está acontecendo – e está acontecendo agora. Isso só acontece quando estamos presentes em nossos corpos (LOWEN, 1997).

Ao se libertar das amarras e expectativas sociais o homem conhece a alegria de estar vivo. Alguns podem pensar que essa independência do coletivo pode resultar em selvageria ou egoísmo. Pelo contrário. Estar vivo em seu próprio corpo é a condição que melhor permite ser um membro responsável na sociedade. Apenas uma pessoa livre pode respeitar a liberdade do outro e também reconhecer seus direitos (LOWEN, 1997).

Jung defende a mesma posição a respeito da individuação quando esta é confundida com individualismo. O homem individuado tem consciência de seu dever social e de seu papel na coletividade.

A entrega ao *self* tem analogias à entrega a Deus e a aceitação de Suas graças. Esse Deus reside em nosso *self* natural e encontra-se enterrado no fundo do corpo, embaixo de muitas tensões.

As analogias entre *self* e símbolos divinos vão muito além de Deus. Outra imagem muito comum que representa tanto Deus quanto o *self* é o Sol (JUNG, 2002). Reich (2003) nos fala também da idéia do éter, essa energia universal que tudo permeia, fonte da vida, base da consciência e que ele encontrou essas mesmas características na energia que descreveu como Orgone.

Não reivindico a descoberta de Deus ou do éter. Reivindico simplesmente ter descoberto um fato útil e aproveitável da natureza, que revela muitas características atribuídas anteriormente a Deus e ao éter. Não sei se “Deus” ou o “éter” existem. [...] (REICH, 2003, p. 49)

Quando olho para as descrições do éter, de Deus, do Orgone e do *self* penso que estamos falando do mesmo tipo de experiência, que foi nomeada e descrita de formas distintas por diferentes pessoas. São muitas características em comum. É como se fossem imagens diferentes que representassem um mesmo núcleo ou símbolo psíquico.

É como Reich (2003) aponta: os mundos conceituais de Deus e éter apresentam tantas similaridades que devem ter uma origem comum. A Deus e éter ousou acrescentar todo tipo de experiência religiosa, o encontro com o *self* e até mesmo a vivência plena da sexualidade. Tanto que na religião primitiva o sexual faz parte do sagrado.

Toda experiência religiosa e sexual humana que é vivida com entrega é carregada de um sentimento de plenitude, algo oceânico. Uma sensação de fazer parte de uma unidade, parte de algo maior do que você. Logicamente com isso também vem a angústia da separação e do vazio. E daí vem o eterno anseio humano de se ligar novamente a isso. De retornar à terra prometida (REICH, 2003). Esse anseio é atuado de várias formas. Penso que os mais introvertidos buscam isso em seu interior, através da conexão com o *self* ou com uma entidade religiosa, enquanto os mais extrovertidos acreditam que essa parte faltante estejam fora deles, e buscam a completude nas relações com um Deus que está fora e com outras pessoas.

As verdadeiras experiências religiosas têm o caráter da alegria. Jesus diz no novo testamento que ensina as pessoas a terem alegria. Ser uno com Deus é vivenciá-la (LOWEN, 1997). Simbolicamente a psicologia analítica entende o Deus como o todo e com também como um símbolo de nosso todo – o *self*. No próximo capítulo do texto segue algumas histórias e mitos sobre a integração psíquica que nos mostram de que forma esses símbolos aparecem.

[...] Deus no céu pode ser identificado com aquelas forças cósmicas que criam as estrelas. De todas elas, a mais importante para a vida na Terra é o nosso Sol. Ele é a chama celestial a esfera rodopiante cujos raios tornam a terra fértil. Quando brilha, ilumina e aquece a terra, pondo em movimento a dança da vida. [...] A criatura humana é particularmente sensível a essa chama celestial. Não é de surpreender, portanto, que os antigos egípcios adorassem o Sol como um Deus (LOWEN, 1997, p.19).

Mas estar em contato com o *self* não corresponde apenas em viver em alegria. Podemos experimentar a tristeza desde que não sejamos apegados a ela. Podemos aceitar a perda quando sabemos que não estamos condenados a um luto eterno.

7. Histórias, símbolos e mitos sobre a integração psíquica

Muitas histórias e mitos nos dizem sobre o processo psicológico de morte do ego e ressurreição do self. O estudo dessas histórias nos possibilita conhecer mais profundamente nosso psiquismo e a forma como ele funciona e se relaciona com o mundo. Nos dias de hoje nos afastamos muito de nossa conexão com esses conteúdos inconscientes e vemos os mitos como histórias ou crenças atrasadas de povos primitivos. Ainda que em nossa consciência tenhamos dificuldade para reconhecer seu valor e conteúdo, os mitos encontram-se vivos em nosso inconsciente e ainda influenciam nossas vidas.

Dentro da psicologia junguiana a análise desses conteúdos é bastante importante para entendermos como o psiquismo está se ordenando. Em situações de grande caos ou de reordenação psíquica é comum aparecer ao indivíduo - especialmente através de sonhos e nas artes - símbolos espontâneos que representam o si-mesmo (JUNG, 2000a).

Muitas analogias são encontradas entre a mitologia (e a religião) e os processos psicológicos do ser humano. É como se essas histórias retratassem nossa própria psique, e a idéia que temos de Deus (e suas variações dentro de cada religião) são similares aos conceitos que temos de self. As histórias mitológicas a respeito da integração psíquica envolvem união de opostos, morte, a renúncia ao Todo e ressurreição.

Quando analisamos esses símbolos religiosos vemos que existe um cerne em comum entre todos eles, não importando muito a qual religião pertence. É como se a imagem fosse à mesma, contada em diferentes versões por cada civilização. Nesse cerne encontramos as seguintes características: universalidade, onisciência, onipresença, onipotência, unidade, fonte de vida, eternidade, plenitude, incognoscível, absoluto, etc.

Tantas similaridades são encontradas nos símbolos do Deus, do Éter e do self que devem possuir uma origem em comum. Existem duas visões básicas religiosas: aquelas que são permeadas pela existência de um ou mais deuses (que trazem o conceito de Deus) e as que são permeadas por uma espécie de energia que engloba tudo o que existe (que trazem o conceito de Éter) (REICH, 2003)

Se esse cerne é comum nas religiões, devemos pressupor que sejam frutos de símbolos psíquicos comuns a todos os humanos. Com isso não quero

dizer que não possa existir um Deus ou um Éter, digo apenas que a imagem que demos a eles é criada por nós. Deus foi criado a nossa própria imagem e semelhança. Mas isso não faz Dele uma criação nossa.

Projetamos esse poderoso símbolo de unidade em algo exterior e superior a nós à medida que não conseguimos reconhecer em nós essa plenitude, essa conexão com o todo, essa conexão com Deus. (REICH, 2003).

A salvação sempre envolve uma entrega a Deus, um abandono do próprio egotismo, o compromisso com uma vida moral. [...] Perdemos o contato com Deus dentro de nós – aquele espírito rodopiante que anima nosso ser, o centro pulsante de nosso self interior que ilumina o nosso ser e dá significado à nossa vida (LOWEN, 1997, p. 23).

Vamos pensar na tradição do Natal para exemplificar como diversas imagens se relacionam a um mesmo cerne simbólico: é um data em que se comemora o nascimento de Jesus - uma criança que é ao mesmo tempo humana e divina. Essa comemoração é uma remanescência de uma antiga festa de solstício. Sabemos que a idéia de inverno é associada à escassez de alimentos que resulta em privação e até mesmo em morte. O Sol é visto como o próprio Deus - ou o maior dos Deuses nas religiões politeístas - da maioria dos povos primitivos ou até mesmo antigos (JUNG, 2002).

As imagens da totalidade produzidas pelo inconsciente no decurso de um processo de integração representam as reformas que estão ocorrendo no psiquismo do indivíduo, como se fossem uma ponte lançada sobre a brecha da cisão da personalidade, cuja existência é devida a impulsos opostos conflitantes entre si (JUNG, 2000a).

É um grande anseio humano sentir-se parte desse todo, dessa unidade. Quando projetamos a experiência da integração fora de nós fica difícil de ser concretizada, afinal buscamos no contato com o Outro (seja com um Deus fora de nós ou através de um orgasmo em uma relação amorosa) a plenitude que nos falta em vida.

Abaixo podemos encontrar mais exemplos de como o símbolo do self aparece de diversas formas, mantendo sua essência.

7.1 Hórus

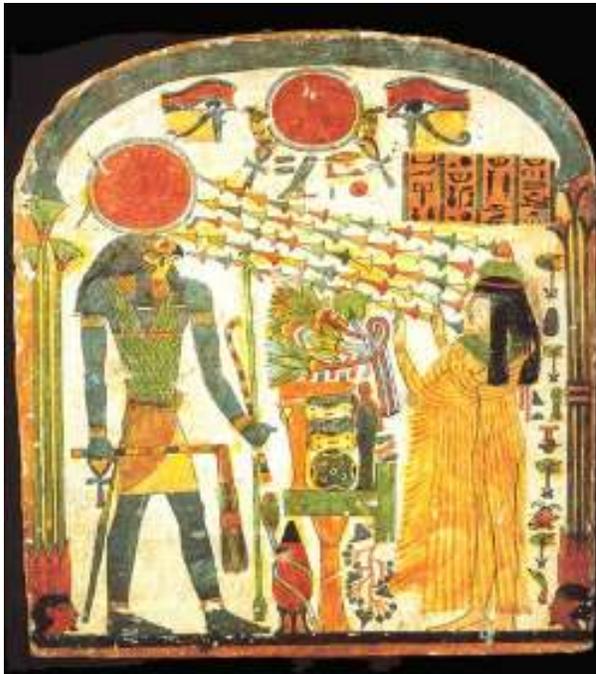


Figura 1: Hórus é representado com um disco solar em sua cabeça, que reflete sua constituição divina. (Visit the Louvre, Versailles, Artlys, 2005, p. 42)

Na religião egípcia o deus Hórus é representado de maneira muito semelhante a Jesus Cristo – é a criança semi-divina, perseguida, que morre e ressuscita, é associado ao sol que traz vida nova e foi concebido de forma imaculada.

Segundo o mito, o pai de Hórus – Osíris – era o próprio Sol e a cada cair da noite o Sol se punha e os egípcios retrataram isso como a morte de Osíris pelas mãos de seu irmão Seth. Quando o Sol reaparecia no dia seguinte representava a ressurreição de Osíris. Um dia Seth matou Osíris e cortou-o em pedaços e espalhou por todo o deserto do Saara para que Osíris não ressuscitasse. Isis – a futura mãe de Hórus – procurou pelas partes de seu marido durante toda a noite e encontrou todas, com exceção de uma: seus genitais. E então os deuses concederam a Isis um filho de Osíris – seu grande amor. E assim Hórus foi concebido por uma graça divina – como Jesus.

Hórus também é visto como o próprio Sol. Aqui vemos o animismo como o resultado de projeções psíquicas, pois o indivíduo reconhece no Sol as características de seu *self* e atribui a ele características humanas. O Sol é enxergado a imagem e semelhança do homem (assim como a lua e diversos outros astros).

Sobre Hórus, é dito que seu um de seus olhos é o Sol, e o outro a Lua – numa clara representação do equilíbrio entre o Corpo e Alma. Existem muitas referências ao olho de Hórus na religião egípcia. O Olho, como o Sol, é um símbolo e também uma alegoria da consciência (LYRA, 1999).

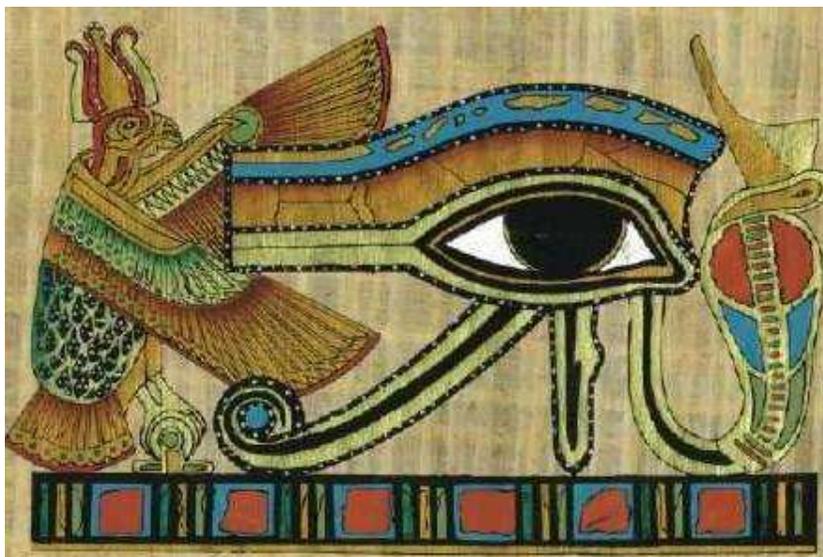


Figura 2: O Olho de Hórus, utilizado como um amuleto de proteção pelos antigos egípcios. Representa o olho de Deus, que tudo sabe e tudo vê (Imagem digitalizada de arquivo pessoal).

Esse olho onipresente, que tudo vê, aparece em outros mitos e histórias – como o olho grego, símbolo proveniente do Oriente Médio, Grécia e Mediterrâneo, ou então o olho de Sauron, das histórias de J.R.R. Tolkien, uma versão maligna do olho de Deus, assim como o símbolo maçônico do olho de Deus, e assim por diante. Na Índia, os Sikhs têm como símbolo religioso a Mão com um olho no centro e os Hindus têm o "Olho de Shiva", um símbolo do terceiro olho da deidade Shiva. Os budistas dizem do olho de Buda, que tudo vê e nada fala. Enfim, o olho que tudo vê é um símbolo universal que representa visão espiritual e a mais alta consciência. É um símbolo da Onisciência, Onividência e Onipresença Divina, da sua vigilância e cuidado sobre tudo que criou.



Figura 3: O olho que tudo vê: é um símbolo maçônico que representa o Olho de Deus. Essa imagem foi retirada de uma nota de U\$ 1,00.



Figura 4: O olho grego: assim como o olho de Horus, ele também é utilizado como amuleto de proteção e representa o olho de Deus. Imagem retirada de <http://www.olhosdebastet.com.br> em 02/02/2010.

7.2 Jesus Cristo

Jesus Cristo é o retrato do homem-divino. É o mito vivo dos tempos atuais. Reconhecemos sua humanidade em seu corpo material e sua divindade em seu espírito. A divindade de Jesus foi incorporada através de sua morte, da renúncia de seu ego. Na cruz ele faz sua entrega a Deus, representando a renúncia egóica. *“Deus, meu Deus, por que me abandonaste?”* Expressa o sentimento de medo e desespero provado por Ele em seu sacrifício e a necessidade de enfrentar o sofrimento a fim de cumprir os desígnos que Deus tinha para ele. Depois Jesus diz *“Tenho sede”*. Aqui fica explícita a natureza humana de Jesus, que ele não era apenas uma divindade, mas também feito

de carne osso, tinha fome sede como todos nós. E por último, o momento de rendição e entrega ao self: *"Pai, em tuas mãos entrego meu espírito"*.

Jesus morre, desce ao reino dos mortos, e ressuscita ao terceiro dia ascendendo aos céus. Essa ascensão representa Seu caráter divino.



Figura 5: Jesus representado com um disco solar em sua cabeça, ao redor de uma mandala. Essa imagem é um afresco atribuído à Coppo di Marcovaldo. (Roma, Firenze e Veneza, Firenze, Bonechi Edizione, 1994, p. 64)



Figura 6: Enguerrand Quarton – Pietà de Villeneuve-lès-Avignon (Visit the Louvre, Versailles, Artlys, 2005, p. 60).



Figura 7: O ostensório cristão representa o corpo divino de Jesus Cristo. (Imagem retirada de paroquiadediamante.blogspot.com em 02/11/09)

A imagem do Sol também aparece como representante de Jesus durante o ritual cristão de consagração da hóstia – ou seja – quando o corpo de Jesus se integra à hóstia que não estava consagrada.

Durante a missa a comunhão com Deus é buscada através da representação da morte e ressurreição de Cristo. Nesse ritual ocorre a ingestão da hóstia – representando o corpo de Cristo – e do vinho – que simboliza seu sangue. O sangue era o local aonde os antigos acreditavam ser a morada da alma. A alma é nosso próprio psiquismo.

Enquanto o sangue simboliza a alma e o étéreo, o símbolo da carne exprime a condição terrestre, humana e concreta. Significa viver nessa terra, como homem, em sua condição carnal. O termo também nos remete à nossa condição de fragilidade, finitude e impotência. Beber o sangue de Cristo e comer sua carne é um ritual que exprime nosso anseio de comungar com Ele, um ser perfeito de corpo e alma, e quem sabe assim incorporar Sua unidade. Todo ritual antropofágico tem esse sentido de incorporar a vida e as qualidades daquele que é engolido (Lyra, 1999).

Cristo é alguém desencouraçado. Que pôde finalizar seu processo de integração assim que entregou-se a Deus. E de certa forma é o que tentamos fazer em nossos rituais religiosos. Entregar-nos nas mãos de Deus. Esses rituais cumprem um papel de viver fora aquilo que também deveria ser vivido dentro. São muito análogos ao processo de integração psíquica. É como se, como Cristo, tivéssemos que morrer (enquanto ego) para ressuscitarmos um pouco mais divinos, mais próximos de nosso self. Essa ressurreição é tida como divina pois o self é um símbolo do próprio Deus que vive em nós. Repito que não quero reduzir aqui de forma alguma a experiência religiosa a analogias

de dinâmicas psíquicas. Talvez esse núcleo de vida onde corpo e alma se integram seja o núcleo aonde possamos nos comunicar com Deus. E aí fica fácil de entender a fala de Jesus, sobre Deus: “Eu vivo nele e ele vive em mim”.

Santos também são imagens de homens que se individuaram e receberam uma faceta divina e também são retratados com um disco dourado em suas cabeças.



Figura 8: Giotto di Bondone - São Francisco de Assis recebendo o estigmata (Visit the Louvre, Versailles, Artlys, 2005, p. 102)



7.3 A mandala



Figura 9: A mandala circular retrata o equilíbrio perfeito atingido no encontro com o Self (PILASTRE, C. Mandalas de Al-Andalus. El arte de Andalucía. Barcelona. Mtm ediciones. 2006)

A mandala é um símbolo bastante difundido tanto no oriente quanto no ocidente. A meta da contemplação de sua imagem é que a pessoa perceba interiormente o Deus, isto é, pela contemplação ela se reconhece a si mesma como Deus, retornando assim da ilusão da existência individual à totalidade universal do estado divino. Esse reconhecimento é feito através da rendição do ego ao self. (JUNG, 2000).

Alguns terapeutas trabalham com a produção de mandalas durante o processo com seus pacientes. Quando são produzidas espontaneamente – não importa se em sonhos, ou através das artes - se trata de um símbolo que representa uma nova ordenação da personalidade, de certo modo de uma nova centralização. Por este motivo as mandalas aparecem preferencialmente depois de estados de desorientação ou caos psíquico. Ela surge para transformar a confusão em ordem – mesmo que o indivíduo não tenha a menor consciência desse propósito. Elas exorcizam, sob a forma de círculos mágicos, as potências anárquicas do inconsciente, gerando uma ordem que converte o caos em cosmos. Por expressarem ordem, equilíbrio e totalidade as mandalas são consideradas símbolos do self. (JUNG, 2000a).

7.4 Jonas



Figura 10: Jonas no ventre do monstro marinho. Saltério Chludoff (JUNG, C. Psicologia e Alquimia, Petrópolis, Vozes, 1990, p. 352)

Outra história, essa menos conhecida, e que retrata o tema do tornar si mesmo - morte do ego e ressurreição do self - é a de Jonas. Vou relatá-la brevemente e depois analisá-la dentro do simbolismo do inconsciente.

Deus pediu a Jonas que fosse até a cidade inimiga de Nínive avisar que eles deveriam mudar sua forma de viver e começar a temer a Deus. Caso contrário uma onda de infortúnios se abateria sobre toda a cidade. Jonas, no

entanto, foge de Deus – tanto por medo de sua missão quanto por não achar justo salvar uma cidade que era inimiga de seu povo - e vai até outra cidade, Tárzis, aonde entra em um barco. Em alto mar uma tempestade ameaça a vida de todos que estão na navegação e Jonas vai se esconder no porão e dorme um sono profundo enquanto os tripulantes do barco oram e fazem sacrifícios para conter a ira divina. Até que um deles encontra Jonas e o questiona como ele pode estar dormindo com aquela tempestade terrível ao invés de pedir para Deus por sua salvação. Jonas sabia que aquela tempestade era de sua responsabilidade, que sua perturbação interior projetava perturbação no exterior e então os tripulantes atiram-no ao mar. Um monstro marinho (que em muitas traduções aparece como uma baleia) engole Jonas e ele fica por três dias no estômago do animal – o mesmo tempo que Jesus permanece morto. No escuro e nas entranhas do animal ele não pode mais fugir de Deus e então finalmente entende seus desígnos. No momento em que Jonas aceita cumprir sua missão o monstro vai a terra firme e o expelle.

Essa primeira metade da história de Jonas nos fala sobre o medo da mudança - aceitar os desígnos do self – sobre a resistência de unir-se à Sombra – prevenir o povo de Nínive – sobre as tempestades e infortúnios que sofremos por nosso medo a essa entrega. As turbulências que não aceitamos em nosso inconsciente são projetadas ao exterior. Estar em harmonia, dar ouvidos à nossa voz interior – mesmo que suas exigências nos tragam medo num primeiro momento – é ter a maturidade necessária para viver bem e não produzir consequências nefastas para o nosso próximo. Para nos tornarmos nós mesmos é preciso ter a capacidade de ir até o outro. O outro é diferente. Algumas vezes nosso próprio inimigo (LELOUP, 2008).

Também entendemos no texto a necessidade de nos sacrificarmos e aceitarmos nossa morte temporária – ainda que no momento em que ela aconteça pareça durar uma eternidade – e ressuscitarmos mais próximos daquilo que somos. Jonas é atirado nas águas do inconsciente e lá enfrenta sua Sombra. E é justamente em um monstro que ele encontra Deus. Pensando em nossas vidas, só podemos expandir para aonde ainda não fomos. Se Jonas tivesse ficado na cidade de Tárzis (uma cidade aliada de seu povo) não cresceria, ficaria limitado à repetição. Quando vamos ao desconhecido temos a chance de preencher aquele vazio que nada mais é do que a apercepção

daquilo que é nosso, mas não reconhecemos dentro de nós – justamente por não aceitarmos. (LELOUP, 2008).

Jonas em hebreu significa pomba que tem as asas aparadas. É o próprio homem material que perdeu o contato com sua parte espiritual. O narcisista que teme o diferente, e sua história nos diz sobre o retorno das projeções e de que forma chegamos ao todo através da incorporação daquilo que ainda nos é desconhecido.

7.5 O Tao



Figura 11: O tao (Imagem retirada de www.arterimalaysia.com em 26/02/2010)

O tao é um símbolo chinês que pode ser traduzido como o caminho natural das coisas, e também como o Todo, o próprio Éter. Olhando sua grafia, vemos que ele é composto de duas metades e que parte dessas metades está também na outra. É a união e o equilíbrio dos princípios básicos e opostos universais – Yin e Yang.

Um não existe sem o outro. O Yin é associado ao feminino, sombra, emoção, passividade, inconsciência e quietude. O Yang é associado ao masculino, luz, razão, atividade, consciência e movimento. Nenhum é superior ao outro, ambos são aspectos do todo. O tao é visto como o processo pelo qual cada um se torna aquilo que é e se conecta com o universo. É uma verdadeira representação do self e do processo de integração psíquica. Dentro do taoísmo uma das principais doutrinas é de que a vida deve ser admirada por aquilo que ela é, sem tentar forçá-la a desviar-se de seu curso por desejos egóicos. (CAPRA, 1984).

7.7 Coniunctio Oppositorum e o Orgasmo Sexual



Figura 12: Gravura original encontrada no livro medieval *Rosarium Philosophorum Alchemiae de Lapide Philosophica*. (Imagem retirada de <http://ldolphin.org/YinYang.shtml> em 26/02/2010).

O Coniunctio Oppositorum é um símbolo alquímico que expressa a união dos opostos. A alquimia é uma tradição muito antiga que pode ser entendida como projeções do processo psíquico de integração. Sua busca pela Pedra Filosofal pode ser entendida como a busca pelo self e pelo divino.

O quadro acima representa uma das etapas dessa integração, representada pelo casamento entre os opostos feminino (representado pela rainha Lua) e o masculino (representado pelo rei Sol). Eles encontram-se despidos, ou seja, sem as convenções sociais. Suas diferenças são apenas as essenciais e sua união é intermediada pela pomba - que dentro da religião cristã é a imagem do Espírito Santo, que faz a intermediação entre Deus e os homens (JACOBI, 1973).

Essa conjunção entre o homem e a mulher também diz respeito à vivência de nossa sexualidade. Aparece em nossos ideais românticos a idéia de que alguém só se completa quando encontra-se com outro. É o anseio pela completude, pelo acolhimento, à volta à Terra Prometida através da vivência do amor e da sexualidade. O abraço sexual representa a própria fusão energética entre dois organismos vivos, o que faz com que cada um dos parceiros sinta o contato sexual e o orgasmo como uma fusão que traz a sensação de perder-se no outro, de entrega e completude.

Esses termos – entrega e completude - também podem ser experimentados no ápice de uma experiência religiosa, aonde o indivíduo se entrega e se funde ao todo, em uma experiência cósmica com um ego estruturado. É como Reich (2003) afirma: Deus e o processo vital, que é lindamente expresso no orgasmo, são idênticos.



Figura 13: Orgasmo, de Nicéas Romeo Zanchett, encontrada no Museu de Arte Erótica Romeo Zanchett (Imagem retirada de www.maerz.com.br em 02/11/09).



8. Considerações Finais

Através do texto acima podemos ver que existe no homem um anseio para sentir-se completo, e esse anseio é buscado de várias maneiras – seja através das religiões ou dos relacionamentos interpessoais. Cada indivíduo que enfrenta essa jornada em busca dessa plenitude tende a procurar esse tesouro perdido de acordo com sua atitude pessoal: os introvertidos buscam a conexão com o *self* através de um trabalho interior e os extrovertidos tendem a busca fora, em um Deus que é uma entidade distinta de nós ou então em relacionamentos, especialmente os amorosos. Talvez seja por essas diferenças de atitude que Reich e Jung descreveram processos parecidos de formas diferentes. Enquanto Reich acreditava que a melhor expressão da máxima experiência era o orgasmo e uma vivência sexual que permite a entrega ao outro e a ocorrência da superposição cósmica Jung afirmava que a máxima experiência humana era a religiosa – que significa o religamento do ego com o *self*, e esse *self* poderia ser o canal com nossa parte divina.

Seja como for, ambos descrevem a experiência de integração. De fazer parte de uma unidade, ou ao menos sentir-se conectado com algo maior. Jung chama o processo de individuação, enquanto a corporal entende a pessoa individuada como um caráter genital. As duas teorias também nos falam de como as expectativas sociais nos fazem investir em um personagem, uma versão socialmente aceita de nós mesmos. Em busca da aceitação social deixamos nosso cerne de lado, e a medida que nos distanciamos dele ficamos mais distantes de nosso *self*, nosso eu-verdadeiro.

Essa sensação de unidade também é conseguida quando conseguimos integrar à nossa consciência aqueles aspectos que nosso ego tende a julgar como inferiores, e a medida que uma luz da consciência é dirigida a esses conteúdos eles têm a chance de se desenvolverem, e assim além de mais inteiros nos tornamos pessoas melhores, mais conscientes e também mais desenvolvidas.

O estudo dos símbolos que representam tanto a integração quanto a desintegração pode ajudar o trabalho do psicoterapeuta, a medida em que irrompem quando é necessário olhar para isso. É como Jung afirma, os conteúdos que irrompem na consciência não são absolutamente destituídos de sentido. Existem relações peculiares entre os conteúdos da consciência e os

simbolos que nela irrompem. A conexão é, em substância, uma relação compensatória.

E mais do que “o anseio”, acredito que buscar essa integração é uma missão a todo ser humano. É a jornada que devemos empreender em nossas vidas, para que possamos viver. E viver em abundância.



Referências

- CAPRA, F. **O ponto de mutação**: A ciência, a sociedade e a cultura emergente. 25ª ed. São Paulo: Cultrix, 2005.
- CAPRA, F. **O Tao da física**. São Paulo: Cultrix, 1984.
- JACOBI, J. **The psychology of C.G. Jung**. London: Yale University Press, 1973.
- JUNG, C. G. **O segredo da flor de ouro**. 1999.
- JUNG, C. G. **O Eu e o Inconsciente**. 12ª ed. Petrópolis: Vozes, 1987.
- JUNG, C. G. **Aion**: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo. 6 ed. Editora Vozes: Petrópolis, 2000a.
- JUNG, C. G. **O homem e seus símbolos**. 20ª ed. Editora Nova Fronteira: Rio de Janeiro, 2002.
- JUNG, C.G. **Psicologia e Religião Oriental**. 5ª ed. Petrópolis: Vozes, 1986.
- JUNG, C.G. **Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2000.
- KELEMAN, S. **Mito e Corpo**: Uma conversa com Joseph Campbell. São Paulo: Summus, 1999.
- LELOUP, J. Y. **Caminhos da Realização**: dos medos do eu ao mergulho no Ser. 17ª ed. Petrópolis: Vozes, 2008.
- LOWEN, A. **O Corpo em Terapia**: a abordagem bioenergética. 6ª ed. São Paulo: Summus, 1977.
- LOWEN, A. **Medo da Vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. 9 ed. Summus: São Paulo, 1986.
- LOWEN, A. **Narcisismo**: negação do verdadeiro *self*. 5ª ed. São Paulo: Cultrix, 2002.
- LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e a vida. São Paulo: Summus, 1997.
- LOWEN, A. **O corpo em Depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. 8ª ed. São Paulo: Summus, 1983.
- LYRA, S. **O Elixir Vermelho**: muitos falam de amor. Petrópolis: Vozes, 1999.
- REICH, W. **O Éter, Deus e o Diabo**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- VOLPI, J.H. & VOLPI S.M. **A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.
- VOLPI, J.H. & VOLPI S.M. **Crescer é uma Aventura**. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.