

Introdução ao Estudo das Técnicas Expressivas pela Psicologia Simbólica Junguiana¹

Carlos Amadeu Botelho Byington²

INTRODUÇÃO

A cura da fobia de água de Anna O., por Joseph Breuer, iniciou a terapia dos processos inconscientes de maneira auspiciosa. Incapacitada de beber água, a jovem vienense sofria muito com o verão austríaco. Hipnotizada por Breuer, ela se recordou que o sintoma se originara quando vira o cãozinho de sua governanta subir na cadeira e beber de um copo sobre a mesa. Ao voltar do sono hipnótico, o sintoma desaparecera. **O impacto da descoberta marcou de maneira espetacular a fundação da psicanálise** e a teoria dos processos inconscientes. Mesmo depois de abandonada a hipnose, a regressão e a conscientização do inconsciente reprimido produzindo o *insight* continuaram a ser a busca almejada para a cura dos sintomas das neuroses.

A maior decepção, um verdadeiro anti-climax da psicanálise parece-me ter sido a constatação de que a cura de Anna O. fôra uma raridade. Na imensa maioria dos casos, a provável causa da fixação que originou o sintoma é identificada, ocorre o *insight*, mas o quadro clínico não melhora.

No entanto, muitos psicanalistas ainda não se deram conta de que há algo errado na sua teoria e continuam interpretando e interpretando. Como o paciente não melhora, atribuem este fato à resistência e continuam interpretando. Já recebi casos de fobias, depressão patológica e muitos outros sintomas, que foram tratados durante anos com o método interpretativo, sem qualquer resultado. Vários pacientes, assim, se sentem além de doentes, culpados, pois, como não melhoram depois de terem o *insight*, são interpretados como não querendo melhorar. Nas décadas de cinquenta e sessenta, era comum um psicanalista vetar qualquer medicamento com a justificativa de que isso aumentava a resistência ao *insight*. Hoje, com o sucesso relativo da psicofarmacologia, a medicação é aceita, mas a interpretação exclusivamente verbal continua na psicanálise. A única técnica expressiva admitida é o divã, que propicia extraordinariamente a regressão, mas isso é muito pouco diante das inúmeras técnicas expressivas que dispomos hoje.

¹ Artigo preparado para o Seminário sobre Técnicas Expressivas na Maestria de Psicologia Analítica em Santiago, maio de 2008.

² Médico psiquiatra e analista junguiano. Membro fundador da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica. Educador e Historiador. Criador da Psicologia Simbólica Junguiana. E-mail: c.byington@uol.com.br. Site: www.carlosbyington.com.br

O erro fundamental da Psicanálise que gerou a ineficiência do método verbal interpretativo foi não ter levado em conta o **condicionamento das defesas nos níveis consciente e inconsciente**. Conscientiza-se o que era inconsciente, mas o condicionamento da defesa continua e o sintoma também.

Descrevo a formação da Sombra pela fixação da elaboração simbólica, que dá origem à formação de defesas e à compulsão de repetição, descobertas por Freud. No entanto, as defesas não são somente inconscientes, como ele acreditou. Elas costumam ser em grande parte inconscientes, mas, quando tornadas conscientes, podem continuar atuando como defesas. Nesses casos, verifica-se que elas são mais fortes que o Ego e, por isso, não há força de vontade que as domine. O caminho indicado nesses casos é o descondicionamento. Por isso tudo acho inadequado chamarmos o processo psicoterapêutico de análise, o psicoterapeuta de analista e o paciente de analisando, pois a análise é apenas uma parte da elaboração simbólica e da transformação do sintoma durante a psicoterapia.

A Psicologia Cognitivo-Comportamental, a Psicofarmacologia e a Psicoterapia

A psicologia cognitivo-comportamental tem crescido ultimamente em importância como coadjuvante da farmacoterapia no tratamento das neuroses, mas quando elas atuam literalmente, isto é, fora do contexto simbólico e sistêmico consciente-inconsciente e da relação transferencial, o valor de sua proposta terapêutica torna-se questionável, sendo essa maneira intempestiva de aplicá-las contra-indicada.

Ao recebermos um paciente, devemos procurar compreender os significados dos seus sintomas através da elaboração simbólica verbal, antes de procurar aliviá-los e modificá-los. Enquanto os sintomas estão envolvidos nas emoções do sofrimento, não necessitamos das técnicas expressivas e basta-nos a elaboração verbal. Quando, porém, a emoção se esgota ou se torna simplesmente repetitiva, e o relato verbal racional passa a predominar, é chegado o momento de empregarmos as técnicas expressivas para resgatarmos a vivência emocional, irracional, dos sintomas. Somente depois de compreendermos o significado simbólico e sistêmico desses sintomas no Self do paciente é que podemos medicá-los e descondicioná-los para transformá-los. Os sintomas são a expressão da alma através da Sombra. Tratá-los para eliminá-los sem entendê-los simbolicamente e buscar transformá-los e reintegrá-los na criatividade normal faz parte de uma terapia mutiladora e não integradora da personalidade, que conduz à **alienação normopática**. Nesse caso, eliminamos o sintoma e reintegramos a Persona e o Superego

dentro da coletividade, mas bloqueamos a relação criativa, a Yoga, da Consciência com o Arquétipo Central, com prejuízo do processo de individuação.

Um Caso de Insônia

Recebi um paciente com insônia que estava sendo tratado com pouco resultado pela farmacologia e pela psicologia cognitivo-comportamental.

Tratava-se de um jovem e brilhante empresário, solteiro, de trinta e dois anos, que competia muito com três irmãos na empresa do pai, e que chamarei Gabriel. Sua insônia iniciara seis meses antes, quando seu pai o indicou para tomar conta de um setor importante da empresa. O sintoma havia sido interpretado como uma reação de estresse. Foi-lhe prescrita medicação ansiolítica e hipnótica à noite, coadjuvada por técnicas comportamentais de relaxamento e de descondicionamento da insônia. Sentia-se drogado com a medicação, seu raciocínio ficara entorpecido, mas a insônia continuava e, por isso, me procurou.

A anamnese revelou uma carreira brilhante e um quaternio primário com a figura paterna de grande sucesso, a figura materna, afetiva, algo depressiva e dedicada exclusivamente ao lar, e o vínculo parental com domínio absoluto da figura do pai e submissão da mãe. Ele próprio havia se identificado fortemente com os dois, o que, devido ao vínculo parental assimétrico, deixara uma forte ambigüidade na sua personalidade. Tinha grande intimidade e afinidade com a religiosidade da mãe e admirava muito o pai, de quem se sentia emocionalmente distante. Seus relacionamentos afetivos com namoradas e com seus irmãos eram satisfatórios. Gozava de plena saúde física e praticava esportes com bastante desenvoltura. Lembrava de seus sonhos regularmente, mas sem que algum lhe houvesse chamado a atenção ultimamente.

Após verificar pela anamnese na primeira entrevista que ele possuía um Ego bem estruturado, na segunda sessão propus a **técnica expressiva da centroversão no divã com leve hipnose** destinada à abertura emocional e ao relaxamento. Como queria explorar a regressão dentro da centroversão, empreguei a **técnica expressiva de Désoille** (*revé éveillé dirigé*) (1961), e, por isso, conduzi sua imaginação para o sintoma, quando ele se deitava para dormir. Perguntei-lhe então sobre a insônia - “Por que você não consegue dormir?” “Porque eu preciso vigiar a firma”, respondeu-me. Sentindo que o diálogo era autêntico e emocional, continuei: “Mas você já se dedica à firma o dia inteiro, por que é que necessita também fazê-lo à noite?” Respondeu-me: - “É que durante a noite é o terceiro turno e se algo andar errado vou me sentir muito mal.” Acrescentei: -

“Mas qual será o problema se algo andar errado à noite e você consertar no dia seguinte?” Ele: - “Eu não me perdoaria se algo ocorresse e eu decepcionasse meu pai.” Eu: - “Você tem medo do seu pai?” Ele – “Não. Eu o admiro muito. Ele me deu esse cargo e eu não posso decepcioná-lo. Seria terrível para mim perder a sua admiração.”

Interrompemos a centroversão e a regressão. Sentamo-nos nas poltronas habituais face a face e continuamos a elaboração da insônia à luz do quatérnio primário. Vimos que o paciente admirava seu pai, mas temia perder a confiança dele e ser identificado pejorativamente com sua mãe.

O paciente foi para casa e dormiu vinte horas. Nos falamos por telefone e ele me disse que se sentia bem melhor. Não lembrou de nenhum sonho. Na terceira sessão, propus a **técnica expressiva da dramatização** com o quatérnio primário. Esclareço que geralmente **não emprego a técnica expressiva de *role playing* do psicodrama** porque, na minha experiência, ela favorece a intelectualização dos complexos e enfraquece a sua vivência. Assim, ao invés do paciente representar o pai e a mãe, no *role playing*, ele os confrontou em cadeiras à sua frente e imaginou suas respostas, transmitindo-as verbalmente para mim.

Para o emprego de cada técnica expressiva, saio das poltronas de elaboração normal face a face e dirijo-me com o paciente para um *setting* especial. No caso, empregamos quatro outras cadeiras leves, que ficam junto a uma parede e que foram agora colocadas no centro da sala. Sentei-me numa e ele noutra. A terceira foi oferecida à mãe e a quarta ao pai. Perguntei o primeiro nome de sua mãe e de seu pai e dei início à técnica expressiva, chamando-os pelo nome, já dentro da dramatização. Expliquei para eles que os havia chamado para colaborarem na terapia do Gabriel e assim ajudá-lo a melhorar da insônia. Perguntei ao pai o que ele sentia de Gabriel ter assumido o comando daquele setor na fábrica. O paciente deveria relatar-me em voz alta o que eles diziam. As técnicas expressivas empregadas agora eram a **dramatização**, combinada com a **imaginação dirigida de Désoille** e a **imaginação ativa de Jung**, com a **participação ativa do terapeuta**.

O pai disse que estava muito satisfeito em dar ao filho essa oportunidade e que tinha certeza de que ele se sairia bem. Perguntei à mãe o que ela achava. Ela disse que se preocupava muito com o marido e o filho, porque todos trabalhavam demais. Perguntei então abruptamente ao pai o que ele achava da mãe trabalhar somente em casa. Houve a primeira pausa, possivelmente devida à ativação de um complexo defensivo (Jung, Vol.???), e, a seguir, o pai disse que admirava muito o trabalho dela por tomar conta de tanta coisa o dia inteiro. (racionalização defensiva?) Perguntei então a ela como se sentia

por ser a única da família que não trabalhava fora. O paciente se emocionou e relatou que ela havia dito que tinha muita vergonha de não trabalhar fora e que se sentia muitas vezes uma parasita e, por isso, se deprimia. Agradei a eles a ajuda, despedi-me e lhes disse que, se houvesse mais necessidade, eu os chamaria outra vez. Colocamos as cadeiras novamente junto à parede e voltamos às poltronas de elaboração verbal face a face. Ele achou que a experiência havia sido “muito emocionante”.

Percebe-se claramente que o estado de consciência desta técnica expressiva ocorreu dentro do padrão mágico-mítico que caracteriza a ativação da posição insular matriarcal. De fato, dentro da posição polarizada patriarcal da Consciência, este procedimento pareceria absurdo e o paciente se recusaria a participar dele, o que freqüentemente acontece. A participação do terapeuta na técnica expressiva, que aconteceu quando dei início à dramatização oferecendo a cadeira aos pais, faz com que a carga energética da transferência do terapeuta autorize e estimule pelo exemplo, a instalação da consciência mágico-mítica no *setting*.

O fato de a técnica expressiva ser uma representação do real com uma finalidade simbólica transcende a literalidade da consciência matriarcal e caracteriza a dialética do Arquétipo da Alteridade, tal como a praticamos no teatro.

O Padrão Mágico-Mítico de Consciência e as Técnicas Expressivas

Vê-se, com este exemplo, que a técnica expressiva não é aqui empregada dentro de um estado de consciência corriqueiro. Sua finalidade é intensificar a carga energética ou catexis consciente e inconsciente dos símbolos para aumentar a produtividade da sua elaboração extraindo uma quantidade maior de significados. Para tal, devemos ativar a **função estruturante transcendente da imaginação**, ultrapassando a literalidade dos símbolos e penetrando em suas raízes arquetípicas, ou seja, propiciando uma centroversão que aproxima a consciência do Arquétipo Central. Quando esta centroversão atinge um complexo que faz parte da Sombra, estabelece-se uma regressão. A ativação do Arquétipo Matriarcal durante a centroversão constela no *setting* terapêutico a **Consciência insular mágico-mítica** característica deste arquétipo, com grande aumento da carga emocional.(Byington, 2004). É esse estado de magia que permite sacralizar a literalidade dos símbolos com o animismo e abrir a mente para a dimensão irracional da fé aqui coordenada com a razão dentro da dialética de alteridade.

Essa passagem no *setting* pode despertar resistência nos pacientes, sobretudo naqueles que têm formação universitária científica e estão habituados ao uso exclusivo da posição polarizada patriarcal (cartesiana) para explicar a realidade.

A teoria das posições arquetípicas da Consciência nos permite ver que a função estruturante da fé não opera somente nos milagres e nas religiões. A torcida num grande jogo desportivo, a expectativa de encontrar a namorada ou a bênção de uma mãe antes do filho fazer uma prova, assinalam a sua presença. A função estruturante da fé é em grande parte racional, pois guia a consciência em função do desejo e da emoção. Por que é que eu torço para o meu time vencer hoje? A única explicação é “porque esse é o meu desejo”, o que torna a minha torcida uma questão de fé. O fato de eu vestir a camisa do meu time para dar sorte caracteriza um procedimento mágico que freqüentemente acompanha a fé. Quando invoco os personagens para dramatização, por exemplo, muitos acham que se trata de espiritismo. Nesse momento, há que lhes explicar que os espíritas acham que essas representações, que chamam de entidades, estão fora de nós, enquanto que nós terapeutas junguianos as consideramos complexos da psique. Não atribuímos a elas uma realidade objetiva e as consideramos produtos da nossa subjetividade.

A abertura para a utilização das técnicas expressivas emprega a função transcendente da imaginação dentro da Consciência insular matriarcal, e corresponde à imaginação mítica das crianças, que acreditam em Papai Noel, bruxas e fadas. Nos adultos este padrão de consciência corresponde aos rituais religiosos animistas e a todas as situações nas quais predominam o desejo, a emoção e a paixão.

O emprego **da transferência do analista na técnica expressiva** é muito produtivo para contribuir para a centroversão com a energia da empatia (Byington, Quatérnio Transferencial).

Sabemos que o Arquétipo Matriarcal é o arquétipo da sensualidade. Ele opera com os pólos da polaridade Ego-Outro muito próximos, formando simbioses a serviço do desejo, que podem estimular, e muito, a imaginação. Por outro lado, o Arquétipo Patriarcal opera com a polaridade Ego-Outro na posição polarizada, com características cartesianas que tendem a formar sistemas racionais e a conservar os símbolos próximos da literalidade, limitando muito a imaginação.

Quando empregamos as técnicas expressivas, então, ativamos o Arquétipo Matriarcal para incrementar a carga energética dos símbolos e a imaginação, mas, ao mesmo tempo, é imprescindível que ativemos também o Arquétipo Patriarcal para mantermos com firmeza os limites e **os papéis do setting ou contexto terapêutico**,

sobretudo quando o terapeuta participa ativamente das técnicas expressivas, como aqui se propõe. É muito difícil e requer experiência e sensibilidade para participar, imaginar e empatizar matriarcalmente com a dramatização do quatérnio primário, como fiz acima, e, ao mesmo tempo, manter-se patriarcalmente estritamente dentro da neutralidade do papel de terapeuta. **Em momento algum deve-se tomar partido de qualquer personagem.** Assim, neste caso, o terapeuta não poderia expressar nem admiração nem crítica ao pai, nem pena, desprezo ou simpatia pela mãe. Ele deve buscar concentrar sua empatia exclusivamente para estimular a realidade dos personagens e as emoções do paciente.

As Técnicas Expressivas e o Arquétipo da Alteridade

A Polaridade Cognição-Emoção

O Arquétipo Matriarcal e o Patriarcal são os pilares de toda a vida psíquica e não poderiam ser mais diferentes e desempenhar funções mais opostas. Só existe um arquétipo capaz de propiciar um espaço absolutamente igual para a expressividade destes dois grandes gigantes. Trata-se do Arquétipo da Alteridade, cuja posição dialética da polaridade Ego-Outro é capaz de **coordenar com direitos iguais de expressão todos os pares de opostos da vida.** É o Arquétipo da Alteridade que fundamenta o uso das técnicas expressivas para a interação da polaridade cognitivo-emocional através dos símbolos. Devido à sua capacidade de propiciar a interação das polaridades dos símbolos na posição dialética, o Arquétipo da Alteridade é capaz de extrair o maior significado possível da elaboração simbólica.

As Técnicas Expressivas e a Interpretação

Em se tratando de um trabalho simbólico dentro da dimensão consciente-inconsciente, o terapeuta necessita estar especialmente atento para as manifestações da dimensão inconsciente, sobretudo das defesas que formam a Sombra. Nesse sentido, os sonhos são de especial valia para mostrar aspectos que não estamos percebendo. **A volta às poltronas, depois do uso de cada técnica expressiva,** é importante para elaborar o que o paciente sentiu durante o exercício e, sempre também, **o que sentiu com a participação do terapeuta.** Pelo fato de o terapeuta sair da persona convencional e de se expor ao participar, é muito comum a constelação de defesas do paciente dentro da transferência.

Dentro da perspectiva simbólica, admitimos que **não podemos saber de antemão o significado de qualquer símbolo trazido por um paciente**, pois seus significados são sempre incontáveis. O que pertence ao significado do símbolo naquele momento é o sentido que ele tem no contexto do processo de individuação. Se não sabemos nem os significados normais dos símbolos de antemão, o que dirá de sua patologia! Podemos diagnosticar um quadro depressivo ou ansioso por seus sintomas, mas isto não quer dizer, que tenhamos idéia do seu significado simbólico dentro da personalidade do paciente. Nesse sentido as técnicas expressivas são, de longe, a melhor maneira de se detectar fixações e defesas, posto que elas ocorrem ao vivo e a cores diante do terapeuta, travando a expressão simbólica com a compulsão de repetição.

A participação emocional ativa do terapeuta nas técnicas expressivas é importante para se ultrapassar a persona ou superego e empatizar com o significado único do símbolo dentro do seu próprio processo de individuação, ao mesmo tempo em que o diferencia do processo do paciente.

A elaboração com o jovem empresário, depois da dramatização do quatérnio primário, revelou que ele se dava conta da grande diferença entre seu pai e sua mãe. Confessou-me, com muita emoção, que apesar de ele, seus irmãos e seus pais serem todos formados em engenharia, ele empatizava mais com o temperamento dela que com o deles, mas tinha vergonha da personalidade dela ser tão improdutivo, no contexto empresarial, apesar de muito sensível. Falou-me então da sua religiosidade, parecida com a dela, e da sua intuição, freqüentemente mediúnica, que o levava a consultar cartomantes, algo que seu pai e seus irmãos jamais poderiam imaginar e que somente sua mãe sabia.

É importante considerarmos **a relação das técnicas expressivas com a função estruturante da interpretação**. As interpretações exclusivamente verbais dos fenômenos inconscientes, usadas predominantemente também por muitos analistas junguianos, levou ao costume de se interpretar os símbolos do paciente só racionalmente. Trazemos o símbolo do contexto do paciente para a nossa teoria psicológica com a conotação de verdade que temos a priori acerca do seu significado. Essa onipotência do terapeuta leva muitos pacientes a viverem sua identidade e os significados de suas reações, em função do que lhes diz o seu terapeuta. Chegam mesmo a conversar com outras pessoas sobre suas relações afirmando que “o meu analista disse que eu sou assim ou assado e que minha relação com minha esposa e meus pais significa isto ou aquilo” e assim por diante. Freqüentemente as pessoas assim “analisadas” desenvolvem um estado de alienação da sua própria identidade propiciada pela terapia. Sem a vivência simbólica partilhada no

contexto terapêutico, a interpretação é um exercício de inteligência abstrata, que, por mais brilhante e fascinante que possa ser, corre um sério risco de confundir a identidade do paciente.

Quanto mais sensível para a realidade psíquica é o terapeuta, mais ele interpreta o símbolo **dentro da realidade psíquica do paciente** e menos dentro de uma realidade teórica abstrata. É sempre necessário fugir da “interpretose”, que é a formulação de “verdades” sobre o significado dos símbolos dos pacientes baseados no que o terapeuta acha que o símbolo significa.

Sócrates, na Grécia Antiga, buscava escapar da interpretose praticando a maiêutica, que consiste em perguntar às pessoas sobre as suas idéias da verdade das coisas. Assim, ao invés de dizer a um paciente que ele tem uma baixa auto-estima porque foi muito rejeitado, Sócrates lhe perguntaria – Como é que você relaciona sua auto-estima com a história de vida que acaba de relatar?

As técnicas expressivas abrem uma dimensão particular para o exercício da **função estruturante da interpretação**, pois propõem a **elaboração de símbolos para que eles próprios produzam seus significados**. Trata-se assim de uma **elaboração do símbolo de dentro para fora e não de fora para dentro, como é o método verbal tradicional**. A técnica expressiva produz a interpretação do símbolo por ele mesmo.

Praticamente, sempre que interpreto um símbolo de fora para dentro e depois emprego uma técnica expressiva buscando uma interpretação de dentro para fora, encontro algo mais que não tinha pensado, quando não algo completamente diferente, que jamais poderia ter imaginado. Às vezes estou interpretando um símbolo de fora para dentro e me dou conta que o estou fazendo por cansaço ou preguiça, ou ambos. Empreendo então a técnica expressiva e sempre me surpreendo com o resultado. Acho isso perfeitamente compreensível porque a interpretação de fora para dentro vem racionalmente do Ego do terapeuta, enquanto que a interpretação de dentro para fora das técnicas expressivas vem dos símbolos que expressam o Self terapêutico (Byington, Quatérnio...).

Eu poderia ter levado muitas sessões para elaborar muito mais coisas sobre o quatérnio primário do jovem empresário, mas dificilmente teria percebido que sua superperformance para corresponder à admiração do seu pai estava associada à sua identificação com sua mãe e à vergonha que ela sentia diante do marido e dos filhos por não trabalhar e não ganhar dinheiro para o seu sustento. Foi de posse dessa fala do símbolo da mãe de dentro para fora, que me sentei com ele nas poltronas cara a cara para elaborar melhor sua insônia.

Expliquei-lhe pedagogicamente a importância do quaternário primário na formação da identidade e a seguir lhe perguntei socraticamente sobre o que os símbolos do pai e da mãe haviam falado sobre a sua insônia. Logo chegamos a um entendimento que seu “plantão noturno na empresa” tinha a ver com a necessidade intensa de corresponder à admiração do seu pai e também à insegurança que sentia por se identificar emocionalmente com sua mãe e com a religiosidade que os unia.

O resultado desta intervenção terapêutica foi muito eficaz e ele em pouco tempo recuperou o sono perdido e saiu do estresse em que se encontrava. Passou a dormir bem com 75mg de cloramitriptilina (Tryptanol) por noite. Sua insônia, agora, respondeu à medicação. Ele não necessitava mais dela porque havia elaborado seu significado e compreendido porque ela resistia tão ferrenhamente ao efeito da medicação.

O ensinamento deste caso é que os sintomas são simbólicos e não podem ser tratados patriarcalmente pelo modelo médico tradicional da eliminação como muitas vezes fazemos com um canal dentário infectado ou um apêndice inflamado. O importante é nos darmos conta que a terapia farmacológica e cognitivo-comportamental estavam aqui mal orientadas, porque **queriam simplesmente eliminar a insônia** sem buscar compreender e integrar o seu significado simbólico. **Para se medicar um sintoma ou descondicioná-lo, é necessário primeiro elaborá-lo dentro do Self que o expressa.**

É importante considerar, também, que, caso aquela orientação terapêutica tivesse vencido a resistência da defesa e controlado química e cognitivamente a insônia, o resultado teria sido **uma alienação do Self e uma provável dependência medicamentosa produzidas iatrogenicamente**. Infelizmente isso está acontecendo sistematicamente em muitos casos clínicos, cujos sintomas de depressão, ansiedade e outras síndromes, como a insônia, são tratados exclusivamente para serem eliminados, sem sua elaboração psicodinâmica correspondente.

O jovem empresário tinha uma insônia incoercível porque inconscientemente não queria e não podia dormir, e por isso buscava conscientemente remédios para dormir, mas inconscientemente isso era a última coisa que poderia fazer, pelas razões que vimos acima. Assim, lutava contra si mesmo e resistia tenazmente a adormecer, apesar das fortes doses de hipnóticos e de todos os exercícios cognitivo-comportamentais que fazia.

Agora que adquirimos a noção da importância da realização da elaboração simbólica pelas técnicas expressivas, passemos a enumerar algumas e a descrevê-las sucintamente.

Todas as técnicas expressivas são importantes, porque uma pode estar mais indicada em determinado caso e outra noutro. Alguns pacientes e terapeutas preferem

uma técnica e outros optam por outras devido a temperamento ou dons naturais. Uma das sombras mais freqüentes da aplicação das técnicas expressivas é o analista se tornar obcecado por ela e transformá-la numa teoria psicológica de explicação para a natureza, o funcionamento e a interpretação dos fenômenos psíquicos, como aconteceu com a técnica expressiva da regressão pela hiperventilação desenvolvida por Stanislav Grof, que foi transformada na teoria de vidas passadas. No caso, esta regressão deve ser percebida como uma fantasia e elaborada simbolicamente como qualquer outra forma de imaginação e nunca como uma literalidade objetiva de acontecimentos históricos.

Todas as técnicas têm validade para a elaboração simbólica, mas para não se tornarem redutivas e prejudiciais à compreensão dos símbolos é necessário que operem dentro do referencial dos processos de individuação e de humanização, da polaridade consciente-inconsciente, da relação transferencial e da compreensão da teoria dos símbolos e funções estruturantes normais e fixados (Byington, 2004). Esse referencial é necessário para manter a integridade da dimensão simbólica durante sua elaboração e interpretação verbal, e mais ainda durante o emprego das técnicas expressivas.

As Técnicas Psicoplásticas

Estas técnicas, assim designadas pelo psiquiatra e analista junguiano Mario Eugenio Saiz, de Montevideú, abrangem o grafismo, a colagem, a pintura e a escultura. As duas últimas foram muito empregadas por Jung na análise dos seus pacientes e no seu próprio processo de individuação.

As representações simbólicas por imagens são a expressão preferida do hemisfério cerebral direito, que geralmente é o dominado, e são muito produtivas para complementar a elaboração simbólica iniciada verbalmente, cuja coordenação habitual é feita principalmente pelo hemisfério cerebral dominante, que geralmente é o esquerdo.

A técnica psicoplástica tem uma importante característica, que é o fato de poder ser guardada e facilmente revista sempre que o desejarmos. Recomendo que, sempre que possível, o paciente pinte qualquer imagem importante dos seus sonhos e que a fixe com durex no lado interno da porta do seu guarda-roupa para que possa revê-la todas as manhãs. O lápis de cera é muito prático para a pintura no consultório, pois não demora para secar, como o guache ou o óleo.

Pelo fato de esta técnica ser de fácil acesso depois de empregada, ela é muito útil para continuar o descondicionamento de defesas após a sua devida elaboração.

Uma mulher de meia idade queixava-se de um grande problema de relacionamento. Nós a chamaremos Margot. Sua agressividade vivia à flor da pele. Qualquer problema de injustiça e prepotência desencadeava nela uma raiva incontrolável, que a levava a destratar as pessoas e, por isso, suas amigas tinham curta duração. Tinha duas irmãs com o mesmo problema.

A elaboração do quatérnio primário de Margot revelou que a personalidade do pai era violenta e descontrolada e a da mãe muito controlada e submissa. Provavelmente ocorreu uma identificação com o agressor na sombra da personalidade das filhas e as três estruturaram uma agressividade sombria.

Após relatar esses fatos na primeira sessão de terapia, ela sonhou que tinha uma barba espessa e preta. Pedi-lhe que pintasse com lápis de cera o seu rosto barbado e o colocasse com durex na parte interna do seu guarda-roupa para olhá-lo todas as manhãs. Ao mesmo tempo, começamos exercícios de descondicionamento da sua agressividade descontrolada, baseados no afastamento de situações em que começasse a ficar irritada. Aos poucos, ela foi se dando conta de quanto sua agressividade era defensiva e de como ela reagia às situações ameaçadoras, ficando possuída pela agressividade.

As quatro Etapas da Elaboração de uma Defesa

A elaboração de uma defesa deve seguir sempre um caminho em quatro etapas. A primeira é a fase da **conscientização**, na qual a pessoa necessita fazer a clivagem do Ego normal com o Ego da Sombra e **perceber a defesa** como algo que invade, domina, possui e controla sua personalidade normal. As técnicas expressivas são úteis nessa primeira etapa para que a pessoa se dê conta do quanto sua reação defensiva é e anormal, posto que a domina sem que ela o queira.

A segunda etapa é a da **simbolização**. Nesta etapa, faz-se a amplificação da defesa com a função transcendente da imaginação e, através dos seus significados simbólicos, identifica-se a função estruturante normal e as condições históricas em que ela sofreu a fixação e passou a funcionar como defesa. Esta etapa é **imprescindível** para se compreender simbólica e sistemicamente o significado de qualquer sintoma dentro do Self, e a seguir buscar transformá-lo, resgatando o seu funcionamento normal **antes de se tentar modificá-lo**.

A terceira etapa é de **descondicionamento**. Nela ocorre a dialética entre a função estruturante defensiva e sua correspondente normal. Aqui, as técnicas expressivas são

empregadas para descondicionar as defesas e condicionar a função estruturante normal a ela correspondente.

Finalmente, a quarta etapa é para **evitar recaídas**. Uma vez que o Self aprendeu a utilização de uma estratégia defensiva oriunda de uma fixação, ele está sempre sujeito a repeti-la dentro da elaboração simbólica, cujo distúrbio a gerou. Nesta fase, treina-se o reconhecimento e o manejo de situações perigosas que podem desencadear a defesa.

No caso de Margot, vimos claramente que o que disparava seu complexo defensivo da agressividade era qualquer situação de prepotência e de injustiça exercida por pessoas detentoras de *status* e poder. Quando tais situações se apresentassem, combinamos que ela não entraria nelas diretamente. Como ela gostava muito de *volleyball*, a noção de interromper a partida pedindo tempo foi por nós empregada como metáfora do que ela deveria fazer. “Dar um tempo” sempre que houvesse perigo de possessão pela agressividade defensiva para retomar a situação empregando sua agressividade de maneira adequada e construtiva. O fato de ela ser advogada muito auxiliou nessa mudança de comportamento.

A primeira ocasião em que essa elaboração na terceira etapa aconteceu foi num encontro com o supervisor de um curso de sua filha. A jovem sentia-se perseguida e desqualificada pelo supervisor e pediu a ajuda da mãe, “contanto que ela não arrumasse mais uma briga e um escândalo”.

Margot preparou-se para o encontro, concentrando toda sua atenção para evitar o descontrole diante da prepotência e injustiça representados pelo supervisor. Incorporou sua profissão de advogada e seu charme de mulher para evitar a possessão pela “vingadora e justiceira barbuda”. No meio da entrevista, sua filha entrou na sala e, para sua surpresa, encontrou sua mãe e o terrível supervisor num relacionamento cordial com a promessa dele de “zelar pela educação da jovem”.

As Técnicas Expressivas Literárias

A linguagem é uma das maiores aquisições do processo social da humanização. Os cem bilhões de neurônios do sistema nervoso nos permitem um vasto arsenal de representações verbais que se armazenam na memória para lidar inteligentemente com os problemas existenciais. A linguagem é a persona dos neurônios. Ela se transforma com a civilização e através da memória permite a transmissão do conhecimento adquirido de geração em geração.

A verbalização escrita é uma função estruturante importante na elaboração simbólica porque ela propicia a simbolização através do poderoso arsenal da linguagem. Ao escrever, articulamos automaticamente os significados simbólicos entre si e com o todo. O simples fato de empregarmos as categorias gramaticais como sujeito, verbo, objeto, advérbio e preposição, já adianta muito qualquer elaboração simbólica de um fato. Inserir, então, as categorias gramaticais na sintaxe das orações por conjunções, enriquece ainda mais esse início.

A exuberância da linguagem escrita criou a literatura como uma das grandes funções estruturantes criativas das culturas. Ao empregarmos essa função como técnica expressiva podemos aumentar muito nossa capacidade de elaboração dos símbolos. Na psicoterapia, a técnica expressiva literária tem também a função de conscientizar o paciente, com muita clareza, de quanto a criatividade da elaboração simbólica e a função transcendente operam consciente e inconscientemente, dentro do seu próprio Self.

Às vezes, receito filmes, romances e outras manifestações artísticas, que ajudam os pacientes no emprego das técnicas expressivas. Uma obra que recomendo muito é *Carta ao Pai*, de Kafka, principalmente para aqueles que têm um complexo paterno negativo.

Escrever cartas e estabelecer uma correspondência com os complexos é muito importante. As cartas aos pais, ao vínculo entre eles e suas respostas são de especial importância para a elaboração do quatérnio primário. Essa elaboração deve ser guardada, relida e continuada durante a terapia.

Escrever cartas aos pais é de especial valia para a elaboração simbólica do quatérnio primário e tem grande efeito ou até um efeito maior quando os pais já são falecidos, pois nesse caso, eles se transformam em verdadeiros orientadores dos vivos, funções representadas pela figura do *spiritus rector* no misticismo cristão ou pelo guru, na Índia.

As técnicas expressivas literárias incluem a prosa e a poesia. A prosa é mais apta para expressar o discurso racional cartesiano e a poesia é muito indicada para incluir o pensamento imagético mágico-mítico.

A análise das letras das músicas preferidas pelos pacientes ou por eles escolhidas para expressar momentos significativos de suas vidas, também pode ser uma técnica expressiva útil.

Um exercício de técnica literária expressiva, que adoto com bons resultados envolvendo a contribuição da transferência do analista, é a aliança da escrita com a imaginação dirigida e ativa. O terapeuta fica em pé atrás ou ao lado do paciente e elege

uma emoção ou um complexo para elaboração. Segue-se um diálogo com o complexo, no qual muitas colocações do paciente são sugeridas pelo terapeuta sob a forma de maiêutica socrática, isto é, como perguntas.

Um paciente com hepatite C, que chamaremos Jorge, sofria de alcoolismo. Bebia de forma exagerada pelo menos uma vez por semana e posteriormente sentia-se muito envergonhado. Segue-se um diálogo com o sintoma (alcoolismo):

Jorge – (pergunta sugerida pelo terapeuta e escrita pelo paciente) – Por que é que você domina o Jorge sabendo que lhe faz mal?

Alcoolismo – Porque ele fica sem fazer nada de útil e acaba me chamando porque comigo, pelo menos, ele se diverte um pouco.

Jorge – (pergunta sugerida) – O que é que ele poderia fazer quando está na iminência de te chamar?

Alcoolismo – Ora, qualquer coisa que o divirta. Por exemplo, o violão que ele tanto gosta, por que não o procurar nessa hora?

Jorge – (pergunta dirigida) – O que mais ele poderia fazer?

Alcoolismo – Principalmente, ele deve fazer uma lista de pessoas que não bebem para procurar uma delas na hora da necessidade.

Jorge – (pergunta dirigida) – você tem alguma outra sugestão para ajudá-lo?

Alcoolismo – Nesse momento, ele deve tomar alguma iniciativa que ele já esteja acostumado a fazer. Por exemplo, ir à academia, ou ir ao cinema com uma pessoa amiga, ou buscar um DVD na loja de vídeo, ou fazer uma visita. Em último lugar, telefonar para seu médico para tomar um tranqüilizante, ou até mesmo, um anti-etanol.

Ao fazer este exercício, é evidente que o paciente já conhecia estes conselhos que lhe foram dados pelo alcoolismo em imaginação ativa. No entanto, o fato de eles lhe terem sido dados por si próprio e não por um médico ajudou-o muito no seu tratamento.

A Caixa de Areia e as Marionetes do Self

A representação dos complexos psíquicos por bonecos na **caixa de areia** é uma técnica expressiva desenvolvida por Dora Kalf e hoje muito difundida entre terapeutas junguianos. Trata-se de uma técnica que estimula muito a criatividade e permite que o paciente expresse sua imaginação na escolha dos bonecos.

Pessoalmente, desenvolvi a técnica das **marionetes do Self**, que é uma variante da caixa de areia com algumas inovações que acho importante. A técnica adota, no lugar da caixa de areia, um oleado branco bem maior, de forma retangular que pode medir até

1,20m por 2,00m. Cada personagem humano é representado por um pequeno boneco de pano com cerca de 15 cm de altura, apoiado em pequenos cubos de madeira, para que fique de pé. Eles têm a finalidade de pessoalizar os símbolos que serão a eles agregados. Se o paciente quer representar a agressividade do irmão por um gorila, por exemplo, ele coloca um boneco de pano representando o irmão e o gorila ao seu lado. E assim por diante.

Podemos, assim, representar o quaternio primário, seus familiares, amigos e personagens de seus sonhos, julgados importantes, acompanhados pelos símbolos a eles atribuídos pelo paciente. Podemos sempre também incluir na representação a figura do analista e símbolos vivenciados na relação transferencial.

Pelo fato de identificar os personagens com os bonecos de pano, esta técnica é muito útil para a terapia de casal e familiar. Ela serve também para a supervisão pedagógica, na qual uma classe de alunos é representada pelo professor através de bonecos e dos símbolos a eles atribuídos. O professor também é representado por um boneco. A seguir, o professor descreve a dinâmica da classe, a qual será elaborada por ele e pelos demais professores presentes na supervisão. O mesmo pode ser feito por um terapeuta para apresentar um caso individual, de casal ou de família para seus colegas numa sessão de supervisão.

Tanto a caixa de areia como os marionetes do Self, depois de montados dão margem à complementação pela técnica da imaginação ativa, através da qual o paciente, para complementar a elaboração simbólica, dinamiza os símbolos representados.

Os Jogos como Técnicas Expressivas

A atividade lúdica na terapia de crianças é também composta por técnicas expressivas que permitem a manifestação simbólica da criança e sua leitura pelo terapeuta. Nestes casos, a técnica expressiva é a própria linguagem psicológica da criança, que transmite suas emoções e suas reações às pessoas que compõem o seu entorno. Estes jogos podem incluir todo o imaginário infantil, principalmente se o terapeuta tem uma área de jardim acoplada ao consultório com cozinha, água corrente, animais e um pequeno campo desportivo disponível. É também bastante importante que a criança se expresse através de elementos desestruturados, isto é, brinquedos ou materiais que não tenham regras fixas, como lápis, papel, tinta, cola, barbante, palitos de sorvete, massa de modelar, figuras recortadas de revistas e quaisquer outros recursos que estimulem sua imaginação.

Os jogos são também úteis como técnicas expressivas na terapia de adultos, sobretudo quando se trata de casos de adição. Nesses casos, proponho que o paciente jogue com o terapeuta e, durante as partidas, descreva suas reações emocionais em detalhe. A complementação do jogo, emocionalmente animado, com a imaginação ativa é de especial produtividade na elaboração.

Os jogos coletivos funcionam também como técnicas expressivas para a elaboração simbólica dentro do Self Familiar, Pedagógico, Empresarial e Cultural e sua compreensão simbólica pode ser empregada pedagogicamente, sobretudo para os jovens com muita produtividade. Escrevi um trabalho sobre *A Riqueza Simbólica do Futebol*, no qual busquei demonstrar o valor deste espírito na expressão de inúmeras funções estruturantes que contribuem pedagogicamente para a formação da consciência coletiva (Byington, 1982).

As Técnicas Expressivas Xamânicas

Elas consistem na dramatização xamânica com as forças da natureza, que incluem danças, cânticos e dramatização com figuras de animais. Esses rituais podem ser vivenciados em *workshops* durante finais de semana com grande desenvoltura, originando verdadeiros rituais iniciáticos.

O problema das técnicas expressivas vivenciadas em grupo durante *workshops* é a dificuldade da seleção psicológica esmerada dos participantes. A constelação de símbolos com forte carga arquetípica pode ativar a centroversão com grande intensidade e, nos casos de personalidades comprometidas, pode desencadear regressões com graves sintomas, até mesmo psicóticos. Quando essas pessoas nem estão em terapia, podem voltar do *workshop* muito desestabilizadas e sem o conhecimento de como elaborar seu estado regressivo, o que deixa sua saúde mental em perigo.

A escolha de animais dentre as marionetes do consultório para expressar complexos e com eles fazer imaginação ativa é muito produtiva. Frequentemente, essa técnica substitui os rituais xamânicos e elege certos animais como símbolos mágicos protetores da personalidade, os quais enriquecem a vida psíquica.

As Técnicas Expressivas Musicais

A musicoterapia e a psicodança hoje são ciências altamente desenvolvidas e sofisticadas e formam, até mesmo profissionais especializados. Seu conhecimento pode ser de grande utilidade em casos específicos.

As Técnicas Expressivas Corporais

São usadas abundantemente nas escolas Reichiana, de Bioenergética e de Biossíntese. Podem incluir também técnicas de relaxamento como a calatonia, Reike, eutonia, Rolfing e muitas outras.

As técnicas expressivas corporais operam num espectro que vai desde sua maior ou menor compreensão dentro do corpo simbólico. O fato de a dimensão corporal estabelecer grande intimidade entre paciente e terapeuta torna muito difícil operá-las dentro da polaridade consciente-inconsciente e da dinâmica transferencial.

O Aprendizado das Técnicas Expressivas

É muito difícil, se bem que não impossível, aprender o uso das técnicas expressivas sem vivenciá-las, seja numa terapia pessoal ou em *workshops*.

No entanto, quando não se teve uma experiência com técnicas expressivas na sua própria análise, elas podem ser aprendidas em grupos, sobretudo em *workshops*.

Os *workshops* de Mitos

No início da formação da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica tivemos a oportunidade de receber a visita didática de Ian Baker, o saudoso analista junguiano inglês, que vivia em Zurique. Ele coordenou *workshops* para a vivência simbólica do mito grego de Eco e Narciso e do mito egípcio de Isis e Osíris. Durante esse aprendizado, exercitamos técnicas expressivas de elaboração simbólica do relato mítico, seguidas de pintura, dramatização e imaginação ativa.

Para a formação de um terapeuta junguiano a vivência de *workshops* de mitos, nos quais são utilizadas técnicas expressivas variadas, é de inestimável valor para a compreensão do processo de individuação e de humanização.