

**Instituto Sedes Sapientiae**  
**Curso de Supervisão com Técnicas Expressivas**  
**4º Ano**  
**Curso de Psicologia e Psicopatologia Simbólica Junguiana**  
**7º Ano**

**Docente: Dr. Carlos Amadeu Botelho Byington**

Reflexões sobre a aula 2 – 10.03.2016

Já abordamos a formação do Ego, como gerente da Consciência, pela interação de símbolos e funções estruturantes coordenada pelo Arquétipo Central.

Ao se formar, o Ego estabelece **relações de apego** com todas as entidades (os Outros) que o formaram. Desta maneira, nos apegamos às relações de nossas origens, aos costumes que adquirimos durante a nossa história e aos seus significados. Por isso, quando o Ego deseja se relacionar livremente com o Arquétipo Central e com a totalidade, ele precisa aprender a se desapegar.

Hoje começaremos o estudo e a prática da **meditação**, que é uma técnica expressiva muito poderosa, tanto para o aprendizado, quanto para a elaboração do normal e do patológico, ou seja, das defesas e da Sombra.

**A meditação é uma função estruturante baseada no desapego**, e por isso, ela teve um papel fundamental na construção das grandes religiões do Oriente: Hinduísmo, Budismo, Taoísmo. Budismo Zen no Japão e Budismo Tibetano.

Há mais de cinco mil anos, quando os Indo-Arianos invadiram o norte da Índia, eles trouxeram a religião dos Upanishads e dos Vedas. Eles possivelmente trouxeram a prática da meditação com seus sacerdotes Brahmanes. No entanto, moedas de escavações antigas mostram o Deus Shiva, em posição de lótus, posição essa característica da meditação. Como Shiva é um deus autóctone, pré Indo-Ariano, a meditação possivelmente já existia na Índia com a Yoga, quando os Indo-arianos chegaram.

Não se trata de darmos um curso de meditação, pois estes já existem à vontade. Quero que vocês aprendam a meditação como técnica expressiva especificamente para produzir o vazio com o desapego. Quero que vocês aprendam a vivenciar o vazio para

ensinar seus alunos e pacientes a relaxar e entrar na dimensão da totalidade. Essa técnica é muito importante para combater o stress das síndromes de ansiedade, elaborar a centroversão e a regressão e, também, para ampliar sua capacidade psíquica, além do pensamento racional.

As religiões do Ocidente sempre vivenciaram Deus por intermédio da projeção (**Pai nosso que está nos céu, santificado...**). O que a Índia descobriu foi **a vivência de transcendência do Ego por intermédio da introjeção**: “o OM que eu digo na meditação é a respiração do Universo”.

Sentem numa posição confortável, fechem os olhos e prestem atenção na sua respiração. Procurem relaxar e sintonizar sua atenção com o ritmo respiratório. Retirem a atenção dos pensamentos e emoções e focalizem a respiração. Não briguem com a mente, apenas retirem a atenção dos seus conteúdos. Esse desapego provoca o vazio que é a porta para a totalidade.

**No Ocidente, quando desapegamos, sentimos o vazio e achamos que não há mais nada a fazer e vamos dormir.**

A Índia descobriu que a vivência do vazio é a entrada na totalidade. Ela descobriu, por intermédio da meditação e do desapego, a maneira de o Ego entrar em sintonia com o Arquétipo Central. **O Ego produz a vivência do vazio por intermédio do desapego.** Trata-se do *wu-wei*, o caminho do não fazer, do Taoísmo, que permite a vivência do Tao.

No Zen-Budismo, encontramos o vazio por intermédio de *ko-ans*, que são pequenas imagens **que quebram a lógica racional da mente**. “Quantas gotas de água você precisa para lavar suas mãos?” é uma *ko-an*, que permite a vivência do Zen e do Todo.

Podemos chegar ao vazio também por mantras que “distraem” a nossa atenção, como, por exemplo, recitando o terço católico. **Ao pronunciar qualquer mantra, repetidamente, esvaziamos a mente**, nos desapegamos das coisas e vivenciamos o vazio. Repita: OM várias vezes e imagine que ele é a respiração do universo. Perceba o vazio se formando durante a repetição do mantra.

O vazio é a totalidade. Pensem que existem 100 bilhões ou mais de estrelas em cada galáxia. A nossa *Via Láctea*, por exemplo, tem 400 bilhões de estrelas. Pensem agora que existem 100 bilhões de galáxias. Juntem toda essa matéria e pensem que ela cabe num cantinho do vazio. Entrem outra vez no vazio pela meditação e convivam com a sua imensidão. Percebam, agora, a capacidade da psique de vivenciar essa imensidão

infinita. Quando o Ego convive com ela, ele tem a experiência do que é o Arquétipo Central. **Essa é a vida espiritual dentro do paradigma simbólico.**

Peço a vocês praticarem essa meditação cinco minutos pela manhã e cinco à noite, para condicionarem o desapego das coisas, a entrada no vazio e na vivência da totalidade. Essa experiência é essencial para sentirem a grandiosidade da psique. Nosso curso buscará sempre relacionar os símbolos com essa grandiosidade. Quando desapegamos deles e vivenciamos o desapego e o vazio, estamos sempre comprovando que todo e qualquer símbolo existe dentro desse vazio que é o todo.

O vazio é o Ser, o Atman, o Tao, o Zen ou Deus. Ele é a totalidade maior que abriga tudo o que existe. Aprender a desapegar das coisas significa adquirir a capacidade de vivenciar e transcender a literalidade dos símbolos e situar a vida dentro da eternidade, do infinito e da paz, ou seja, é se tornar capaz de ser companheiro na obra do espírito da criação.

### **Fechamento e Abertura do *Setting* Terapêutico**

A seguir, quero elaborar com vocês uma função estruturante de grande importância. Trata-se do *setting* terapêutico. Ele é o espaço simbólico no qual se vivencia a dimensão terapêutica. Ele tem a função de permitir à pessoa separar a persona da dimensão social pública habitual e construir, dentro da transferência, a persona da dimensão individual da identidade profunda e autêntica do ser.

A primeira característica do *setting* terapêutico é o segredo profissional, e, para isso, ele necessita de um **espaço próprio**, separado do espaço público. Necessita, também, do compromisso moral do terapeuta de manter em segredo o que lhe for revelado. Isso ocorrerá junto com a construção do **vaso terapêutico** que é feita durante o desenvolvimento emocional de afeto e de confiança, no relacionamento terapêutico.

A terapia é um processo que se passa na luta entre o Bem e o Mal, que na Psicologia Simbólica Junguiana, se realiza entre a Consciência e a Sombra. Por um lado, o esforço do elan vital para construir a Consciência e resgatar os símbolos fixados e, por outro, a resistência exercida pela Sombra e suas defesas, que atuam também coordenadas pelo Arquétipo Central.

Nesse contexto em que se debate o Ser, há que se admitir que o sistema defensivo é uma parte complexa e muito bem articulada do Self.

Por isso, o processo terapêutico não pode ser cirúrgico. Não se trata de abordar os sintomas da doença mental como fazem muitos psiquiatras que medicam os sintomas

para eliminar a doença. Essa é uma atitude patriarcal que acredita na cura pela eliminação dos sintomas e não pelo resgate e integração dos símbolos fixados, que só podemos fazer coordenando a elaboração pela dialética do Arquétipo de Alteridade.

O sistema defensivo é articulado dentro do Self. Ele necessita ser transformado durante o processo terapêutico e nunca simplesmente extirpado e eliminado. Quando praticamos tão somente a eliminação dos sintomas, empobrecemos e “jogamos fora a criança, junto com a água suja do banho”.

Os sintomas devem ser elaborados como a porta de entrada da Sombra. Para se conhecer suas raízes é necessário um mergulho profundo que é propiciado pela confiança terapêutica. Ela depende da construção do vaso terapêutico, por intermédio de vivências seguidas dentro da transferência.

Os sintomas são as pontas do *iceberg* da Sombra. Seus significados profundos são suas raízes que se escondem dentro de defesas no inconsciente. É a confiança transferencial que permite à Consciência conhecer os meandros da Sombra.

Frequentemente, os pacientes falam muitas coisas, mas no final da sessão, com a porta já entreaberta para sair, revelam indícios da natureza e do conteúdo profundo de sua Sombra. Em outros casos, os pacientes somente revelam esse conteúdo profundo após meses ou até anos de terapia. Foi o tempo que levaram para construir o vaso e reforça-lo o suficiente para resistir às altas temperaturas necessárias emocionais para derreter as defesas e ultrapassar as resistências que guardam, escondem e atuam a Sombra e as fixações.

A resistência é formada pelas funções estruturantes fixadas que são as mesmas funções arquetípicas normais. O sistema defensivo inclui, então, símbolos importantes que não podem e não devem ser eliminados e sim transformados e resgatados. Para isso, é necessário aceitar a existência das defesas e do Mal na organização do Self, ao buscar transformá-las. Daí vem a máxima do psiquiatra baiano Juliano Moreira: “Jamais contrariar o paciente”.

A separação do Self terapêutico do Self social se inclui na arte e na ciência da terapia. A ética do Self terapêutico tem uma Persona diferente para que a Sombra se revele e seja confrontada enquanto que a ética do Self social tem uma Persona que esconde a Sombra para poupar os outros e a si mesmo;

A dificuldade técnica na terapia é que a relação terapêutica é subordinada às leis do país e à ética dos Conselhos de Medicina e de Psicologia, mas ao mesmo tempo ela

tem que revelar a Sombra para transformá-la. O paciente tem que aprender a **revelar sem atuar**, eis a questão. Por isso, o *setting* tem que operar sob segredo profissional.

No entanto, existem seis condições em que o *setting* precisa ser relativamente aberto, apesar de sempre procurarmos resguardar a vida íntima que nos é revelada.

1 – Terapia de criança – o *setting* precisa ser aberto sempre que necessitarmos os pais na sessão ou para orientá-los, quando necessário.

2 – Terapia de adolescentes – recomendo que a primeira sessão seja feita somente com os pais para saber do estado do seu casamento e dos detalhes da concepção, do nascimento e da infância dos pacientes. Posteriormente, o *setting* operará em regime fechado, mas poderá ser aberto na presença do/a paciente. Isto ocorrerá quando este/a necessitar, quando os pais necessitarem ou quando o terapeuta necessitar. Recomendo a abertura regular do *setting* com os pais, com o/a paciente pelo menos de dois em dois meses, para saber das reações do Self familiar ao processo terapêutico.

3 – Terapia com defesa psicopática – casos de alcoolismo, drogadição, distúrbios alimentares outras adições ou de caráter, que atuam a Sombra volitivamente são considerados como tendo defesa psicopática e necessitam de tratamento em grupo, como por exemplo, AA e grupos de distúrbios alimentares e também de sessões com pessoas íntimas do paciente, geralmente cônjuges, irmãos, etc.

A abertura do *setting* no caso de defesa psicopática grave é necessária porque a defesa psicopática inclui a mentira e somente um testemunho externo íntimo e regular (uma vez por mês) pode evitar ou identificar a mentira dentro do *setting*.

4 – Pacientes que necessitam de medicação. O terapeuta tem que ter um psiquiatra de sua confiança que respeite a psicoterapia dinâmica (aquela que inclui a dimensão inconsciente e a transferência) para evitar orientações conflitivas. No entanto, o terapeuta principal é sempre responsável pelo caso e pela orientação.

5 – *Borderline* e Psicose – a gravidade desses casos necessita de abertura do *setting* para abordagem terapêutica multidisciplinar e, até mesmo, internação.

6 – Abertura do *setting* para sessão vinculada – toda abertura do *setting* diminui a temperatura do vaso terapêutico e, por isso, deve ser evitada tanto quanto possível.

Podemos, porém, usá-la em caso de neurose, quando uma fixação se mostra renitente. Antes de usá-la, porém, é preciso lançar mão de técnicas expressivas como dramatização, imaginação ativa e centroversão no divã com a própria pessoa objeto da sessão vinculada antes de convocá-la literalmente.

Na próxima aula, situaremos o desenvolvimento da Psique dentro do processo de humanização e de individuação.

Até quinta-feira,

Byington