

Nathalie Etchenique Gueisbuhler

*“Silêncio Sélfico”*

**O SILÊNCIO COMO FORMA DE APROXIMAÇÃO DE SI-MESMO**

Pontifícia Universidade Católica

São Paulo

2007

Nathalie Etchenique Gueisbuhler

*“Silêncio Sélfico”*

**O SILÊNCIO COMO FORMA DE APROXIMAÇÃO DE SI-MESMO**

Trabalho de conclusão de curso como exigência  
parcial para graduação no curso de Psicologia, sob  
orientação da Prof<sup>ª</sup>. Eloísa Penna.

Biblioteca  
Nadir Gouvêa Kfouri  
PUC/SP

Biblioteca MA-PUC/SP



100176113

Pontifícia Universidade Católica

São Paulo

2007

## **Agradecimentos:**

Gostaria de agradecer...

Ao si-mesmo, pela oportunidade de tê-lo conhecido,

As conexões e relações com tudo que me cerca hoje e as que estavam aí antes mesmo do meu nascimento,

A minha história de vida, sem ela não teria acontecido desta forma,

As facilidades e dificuldades que sempre estiveram presentes em meu caminho,

A minha família, que muito tem a ver com meu destino,

A minha mãe e ao Peru que estiveram presentes nos principais momentos de minha vida, me dando força e incentivando da melhor maneira que podiam; me proporcionando histórias/momentos que sempre farão parte das minhas lembranças; por estarem aí,

Ao Kiko, meu pai, que esteve presente, agora como nunca antes, contribuindo muito com suas inquietudes e reflexões sobre a vida, o que me ajudou a reconhecer e desenvolver um lado meu meio perdido; e também com críticas construtivas no decorrer do meu trabalho,

Aos meus três irmãos queridos, que muito me fizeram e ainda fazem crescer e aprender,

Ao Renato pela paciência, companhia, amor, parceria, e oportunidade de crescer e conhecer a mim e a nós a cada instante mais,

As minhas amigas de escola, principalmente a Drica, minha irmã querida e especial, que tanto me ajudou com seu talento de escritora, e esteve aí, ao meu lado, participando de mais um momento importante da minha vida,

A Pregs, que está sempre com uma memória esperta, me ajudando a lembrar de coisas, muitas vezes esquecidas,

A Luli, minha mais nova amiga, quantas trocas maravilhosas ao longo do ano... como você disse e meu trabalho também diz, há coisas que as palavras pecam na explicação,

Ao Victor, querido terapeuta, que me acompanhou durante grandes mudanças, me ajudou a conhecer Nathalies ainda desconhecidas, esteve ao meu lado em meus devaneios, histórias, descobertas, inspirações, frustrações, dificuldades e encontro (si-mesmo...),

As minhas orientadoras, Marisa e Eloísa, muito carinho, participantes de meu processo e que muito ajudaram no seu desenvolvimento,

A vida e não posso esquecer, ao meu AP novo que contribuiu muito para a concretização e elaboração das partes finais deste trabalho,

A muitas outras pessoas, lugares e situações também importantes para eu ser quem sou hoje e enfim, poder escrever sobre o tema que tanto me encanta...

Área de conhecimento: Psicologia - 7.07.00.00-1

Nathalie Etchenique Gueisbuhler: "*Silêncio Sélfico*" – O Silêncio como forma de Aproximação de Si-Mesmo, 2007.

Orientadora: Eloísa Penna.

Palavras-chave: Si-mesmo, Silêncio, Encontro.

### **Resumo**

O objetivo deste trabalho é estudar o silêncio, conhecer suas diversas formas de manifestação, e os diferentes significados e sentidos que surgem quando nos propomos refletir sobre o tema em questão. Além desta proposta, a intenção é relacionar um dos silêncios aprendidos a um conceito da teoria Junguiana; o si-mesmo. Entre duas polaridades principais, o silêncio como falta – omissão, vazio, fuga, improdutivo e, o silêncio como encontro – criativo, aberto à transformação, ao mistério, ao nascimento. Será trabalhada mais detalhadamente esta segunda possibilidade. A pesquisa, no caso teórico-qualitativa, teve como principal fonte de material bibliográfico e fio condutor do capítulo do silêncio, o livro de Andréa Perdigão (2005) – "Sobre o Silêncio". Isto porque, entre as pesquisas realizadas, o conteúdo desta obra foi o que mais se aproximou da proposta deste trabalho. Dicionários e outros autores que de alguma forma estão ligados ao tema também foram importantes para formular o conteúdo do estudo em questão. Este capítulo é dividido em três partes principais: o silêncio e seus diversos sentidos e significados, o silêncio e a meditação e o silêncio e sua relação com a pós-modernidade. O capítulo seguinte trata dos conceitos teóricos da Psicologia Analítica. Para tal, foi feita uma revisão bibliográfica e levantados quais conceitos teriam maior importância no capítulo da discussão. O silêncio à luz da Psicologia Analítica é a base para a elaboração deste trabalho. Sem a intenção de favorecer uma das polaridades, o foco está no silêncio do encontro. O silêncio aqui é visto como um espaço que possibilita o contato do ego com o inconsciente em busca de conexão com o si-mesmo (Self). Será tratada a importância do tema na sociedade atual, predominantemente voltada ao externo e sua função no processo de individuação.

## Sumário:

Introdução.....	p. 1	
Método.....	p. 3	
Capítulo I - O Silêncio		
A) O Silêncio e seus diversos significados e sentidos.....	p. 5	
B) O Silêncio e sua relação com a pós modernidade.....	p. 12	
C) O Silêncio e a meditação.....	p. 17	
Capítulo II - Conceitos da Psicologia Analítica.....		p. 22
Capítulo III - Discussão - O silêncio à luz da Psicologia Analítica.....		p. 37
Capítulo IV - Considerações finais.....		p. 64
Bibliografia.....		p. 66

## Introdução:

A intenção desta pesquisa é discorrer sobre o tema silêncio e fazer uma relação deste com o si-mesmo, importante conceito da teoria junguiana. Quando nos propomos a refletir sobre o assunto, diversos sentidos e significados podem aparecer. Por esta razão, levantamos diferentes opiniões e experiências, além de relacionar o silêncio à prática da meditação e ao modo como nossa sociedade atual vive esta questão.

Há duas polaridades principais: o silêncio que chamamos de *falta* – vazio, omissão, improdutivo, fuga, e o silêncio que chamamos de *encontro* – espaço para o novo, para a transformação, abertura ao mistério; este trabalho torna possível conhecer o que as permeia.

Após um período de longa reflexão sobre o tema da pesquisa de TCC, e posso dizer um tema de vida, identifiquei-me com as indagações da autora Andréa Bonfim Perdigão (2005), que questiona o modo de vida do homem moderno, e sua relação com o silêncio. Perdigão propõe questões que muito fizeram parte, e ainda fazem, de minhas inquietudes:

“Como ele lida com o silêncio em seu cotidiano? Ele o desfruta? Ele o deseja? Ele o rejeita? Há espaço para ele em nosso tempo? O silêncio pode fazer bem ou mal ao ser humano? (...) Se o silêncio pode ser uma coisa boa e preñhe, porque às vezes tenta-se tanto preenchê-lo?” (p.13).

Em função da aproximação entre o enfoque deste trabalho e o que é estudado pela autora, utilizo como fio condutor desta pesquisa, as entrevistas por ela realizadas.

Na vida há sempre muitos caminhos a serem seguidos e muitas escolhas a serem feitas; nesta pesquisa, escolho trabalhar o silêncio transformador, o silêncio que dá espaço ao novo nascimento, aberto ao mistério e à descoberta de questões internas e profundas; o silêncio que pode resultar na conexão de cada um com sua essência.

Jean-Yves Leloup (2003) - Doutor em Filosofia, Fisiologia e Teologia, escritor e padre ortodoxo - destaca a literatura sagrada da Índia,

“onde a causa da infelicidade e do sofrimento é avidya, a ignorância, a ignorância do Self, o esquecimento de nossa identidade com Deus. O *Évangile*

*de vérité* falava de uma embriaguez, de um obscurecimento do qual é preciso sair, e o caminho de saída ou de libertação é o conhecimento de si, o discernimento das ilusões e a reintegração de nosso ser verdadeiro – ‘retração das projeções’, diria um analista contemporâneo (Carl Gustav Jung). ‘Aquele que assim experimentar a gnose sabe de onde veio e para onde vai; sabe como qualquer um que, tendo-se embriagado, desviou-se de seu estado de embriaguez, fez um retorno sobre si mesmo e restabeleceu o que lhe é próprio’. A fim de chegar a esse re-conhecimento de nossas origens, é preciso fazer silêncio em si mesmo, para que da multiplicidade, quer dizer, da dispersão dos sentidos e do mental, se chegue a unidade, para que o Self se eleve dessa multiplicidade e dessa unidade até a Unidade que é o Pai”. (p. 187-188).

Conhecimento de si? Como é este movimento interno que leva a uma expansão de consciência? Encontrar sua real natureza? Uma das formas pode ser o silêncio? Qual silêncio? O que e como ele é, ou poderia ser? Qual sua relação com o si-mesmo ou com Deus? Como seria este momento?

O objetivo desta pesquisa é refletir sobre um tema amplo e profundo – o Silêncio. Este, visto como um espaço para que se torne possível a aproximação do ser com o si-mesmo.

## **Método:**

Para alcançar o objetivo a que se propõe este estudo foi feita uma pesquisa teórica desenvolvida nos moldes qualitativos de pesquisa, isto é, visando compreender o fenômeno pesquisado a partir da abordagem teórica da Psicologia Analítica.

Inicialmente foi feita uma pesquisa bibliográfica sobre o tema – silêncio. Na revisão de bibliografia verificou-se escassez de publicações referentes ao tema que pudesse contribuir para este trabalho. Foram encontrados textos sobre o silêncio na pedagogia, no direito, na poesia, na filosofia...

Um texto que chamou a atenção pelo tipo de abordagem dada ao objeto de estudo foi o livro “Sobre o silêncio”, de Andréa Bomfim Perdigão. A autora questiona, entre outras coisas, o modo como vive o homem moderno, qual sua relação com o silêncio em seu cotidiano, se há ou não espaço para o tema em questão nos dias de hoje.

O livro consiste numa série de entrevistas abertas realizadas em 2005 com 15 pessoas de variadas áreas de atuação. Em função desta aproximação ao tema e de sua atualidade, utilizo o material das entrevistas realizadas pela autora como fio condutor desta pesquisa.

A coleta de material sobre o objeto de estudo em questão – o silêncio – consistiu, desta forma, no material de Perdigão (2005); e também, em definições de silêncio em dicionário da língua portuguesa; em dicionário de símbolos; em pesquisas em alguns sites da internet, constantes nas referências bibliográficas e, alguns autores considerados importantes que puderam contribuir para o desenvolvimento do trabalho. Com o objetivo de ampliar e aprofundar o tema, foi pesquisado também o papel do silêncio em algumas práticas religiosas e na meditação.

Foi realizada também uma revisão de bibliografia de conceitos da Psicologia Analítica que se mostravam associados ao tema de acordo com o que já havia sido coletado na primeira etapa - sobre o silêncio.

O material coletado sobre silêncio foi analisado à luz dos conceitos da Psicologia Analítica e enriquecidos por outros autores que discutem a importância de uma aproximação do ser humano com sua interioridade. A análise teve como enfoque principal,

dentre as polaridades existentes, o sentido simbólico do silêncio que chamamos de “silêncio do encontro”. O tema foi ainda discutido no contexto da pós-modernidade.

## Capítulo I: O Silêncio

- **O silêncio e seus diversos significados e sentidos:**

No dicionário Aurélio (2004) consta silêncio como ausência de ruído; estado de quem se cala ou se abstém de falar; taciturnidade; interrupção de um ruído qualquer; sossego, descanso; interrupção de correspondência epistolar; mistério, segredo.

Estes são significados muito comuns quando nos é proposto refletir sobre o tema, porém ainda incipientes para a nossa pesquisa. Já no dicionário de símbolos de Jean Chevalier e Alain Gheerbrant (2006), faz-se uma comparação entre o silêncio e o mutismo; ambos tendo uma significação muito diferente. O silêncio visto como:

“um prelúdio de abertura à revelação, o mutismo, o impedimento à revelação, seja pela recusa de recebê-la ou transmiti-la ou por castigo de tê-la misturado à confusão dos gestos e das paixões. O silêncio abre uma passagem, o mutismo a obstrui. Segundo as tradições, houve um silêncio antes da criação; haverá um silêncio no final dos tempos. O silêncio envolve os grandes acontecimentos, o mutismo os oculta. Um dá às coisas grandeza e majestade; o outro as deprecia e degrada. Um marca um progresso; o outro, uma regressão. O silêncio, dizem as regras monásticas, é uma grande cerimônia. Deus chega à alma que faz reinar em si o silêncio, torna mudo aquele que se dissipa em tagarelice e não penetra naquele que se fecha e se bloqueia no mutismo”. (Chevalier e Gheerbrant 2006, p. 833-834).

No senso comum, o mutismo pode até mesmo ser a única associação feita quando se reflete sobre o silêncio. No entanto, com o significado apresentado no dicionário de símbolos, fica claro a diferenciação que é feita entre o silêncio e o permanecer mudo; o abster-se de falar.

Dentre estes dois extremos acima apontados, existe toda uma infinita gama de outras perspectivas para a experiência do silêncio. Talvez a melhor fonte bibliográfica encontrada para explorá-los seja a obra de Andréa Bonfim Perdigão (2005), “Sobre o silêncio”. Ali, o tema é descrito como amplo e universal, e, ao mesmo tempo, uma

experiência individual, particular. Um objeto de estudo, portanto, que dificilmente se esgota. A autora também fala sobre a semelhança da percepção corporal à percepção do silêncio. Segundo ela, ambas acontecem de maneira inconsciente; apenas sente-se o corpo quando este está com alguma dor ou um grande prazer, e o silêncio só é percebido quando o barulho acaba.

A estratégia da autora, em sua obra, é a de coletar variados depoimentos que representem diferentes perspectivas subjetivas a respeito do silêncio. Neste trabalho, o conteúdo das entrevistas funcionará como fio condutor no desenvolvimento do tema proposto. Além de ressaltar a importância e contribuição dos autores durante o processo, vale lembrar que a ordem dos discursos apresentada adiante não segue qualquer critério de preferência.

Para iniciar a reflexão, tomamos como exemplo o ator Pascoal da Conceição, que discorre sobre a dificuldade das pessoas tolerarem o silêncio. O tema é visto como um amigo que não se ouve e de quem não se quer aproximação, uma vez que tais atitudes implicariam em ausência e entrega. (Conceição in: Perdigão 2005).

O ator crê que quando alguém fala muito, tende a mascarar uma porção de atitudes. O excesso da fala não dá objetividade, visto que algumas coisas não precisam ser ditas. Poderia este “falar menos” ou silenciar, ser um espaço de descoberta, de fundo desejável, mas também, provavelmente, com conteúdos indesejáveis. Assim, ressalta um silêncio que não tem a ver só com a paz, mas também com o medo; medo do silêncio da casa, do lugar, da noite, do outro, de si. (Conceição in: Perdigão 2005).

Segundo Conceição, o que acontece atualmente é que apesar das pessoas não se chocarem mais tanto, elas permanecem feridas. Na verdade, o que elas precisam é de uma expansão de consciência, de um movimento interno, através do qual, conheceriam uma produção paralela ao barulho, uma produção silenciosa que carrega a vida profunda e criadora. Quando este “silêncio” tiver condição, base para se manifestar, com certeza irá mexer com alguns terrenos, e desequilibrar outros; mas para isso é necessário não ter medo, nem vergonha para então, poder ouvir e perceber as coisas de maneira nova e diferente. Neste brilho do silêncio, os objetos ficam em destaque: é possível ver tudo, e tudo que está perto toca, choca, fere. No silêncio tudo impressiona, a pessoa está presente. (Conceição in: Perdigão 2005).

O ator faz uma analogia com sua profissão, especificamente ao tempo de silêncio antecedente à sua entrada em cena. Citando a música de Arnaldo Antunes, “Socorro”, Conceição apresenta esse silêncio inicial como o momento em que se procura “qualquer coisa que se sinta”. Uma busca por um movimento que faz a pessoa realmente sentir as coisas, porque este é sim transformador e não um movimento acomodado. (Conceição in: Perdigão 2005).

Aproveitando a menção de Pascoal da Conceição, o poeta-compositor-cantor, Arnaldo Antunes, trata da existência de vários silêncios, suas diversas formas e sentidos. Há o silêncio carregado de significado até o silêncio vazio de sentido; o silêncio como intervalo, entre os sons e entre uma palavra e outra; o silêncio como gradação, do som que está mais perto até o som mais distante; o silêncio da impossibilidade do silêncio absoluto. (Antunes in: Perdigão 2005).

Na mesma entrevista, Antunes diz que as coisas só são capazes de serem vistas porque há um espaço entre os olhos e o que se vê, que há ar entre as coisas, há uma distância, e este “intervalo” tem um papel significativo. Compara este espaço com o silêncio, dizendo que é um pouco matéria prima da música e dos sons. Como exemplo, diz que quando se faz um discurso falado ou uma música, está todo tempo lidando com sons, silêncio, intervalo, relações. Isto quer dizer que se apenas o som existisse, não haveria a articulação que acontece no intervalo entre um som e outro. (Antunes in: Perdigão 2005).

O espaço também aparece na reflexão do artista pintor (como gosta de ser apresentado) Eduardo Sued, para quem, uma obra fica pronta quando se chega no silêncio, que seria um espaço para que um novo percurso (uma nova obra) pudesse ser gerado. Compara o silêncio ao vazio, dizendo que é dele que nasce o todo. Seu trabalho é desenvolvido com os ouvidos, desta forma, consegue escutar seus apelos, como vozes interiores sussurrando. Quando estas vozes são seguidas, alcança-se a plenitude. (Sued in: Perdigão 2005).

Conta Sued que precisa do silêncio; que o vê como um estado em que se ausenta do cotidiano e do mundo exterior para se concentrar e mergulhar em si mesmo. Cita Goethe, ‘Faça um círculo em torno de você mesmo e cave fundo’, e diz estar fazendo isso, estar cavando no mesmo círculo há 56 anos. Mesmo que nunca se sinta realizado, continua

cavando e achando que é mais adiante. Fala que o artista está sempre buscando essa luz. (Sued in: Perdigão 2005).

Paulo César Lopes, professor de Literatura brasileira e escritor, também fala em seu artigo sobre a importância que a busca do silêncio tem em sua vida. Na tentativa de atingi-lo, começou intuitivamente a seguir um caminho que, depois virou uma prática. Tem a impressão que chega um momento na vida em que todo caminho tem esse encontro com o profundo do silêncio; todas as expressões chegam nessa harmonia básica do universo de alguma maneira. (Lopes in: Perdigão 2005).

É possível traçar um paralelo. Enquanto Lopes comenta um possível encontro de todos os caminhos com o silêncio, Jean-Yves Leloup mostra que todas as religiões, quando o ser está na busca da profundidade, levam a um mesmo lugar – de encontro do ser.

Leloup diz:

“Se uma verdade só é verdadeira para o cristianismo, é uma pequena verdade. Quer sejamos cristãos, judeus, muçulmanos, budistas, ateus, somos todos seres humanos e, na medida em que um ser humano está a caminho da profundidade, da Realidade que é seu fundamento, que o inspira, anima e estrutura, creio que, de um ponto de vista antropológico, o papel de todas essas religiões e tradições é nos revelar e despertar para esta dimensão de transcendência que reside no ser humano”. (2002, p. 42).

Quando comenta a relação do homem com Deus, Marco Antonio Spinelli, Psiquiatra e Psicoterapeuta Junguiano, diz que deveria haver um correspondente do silêncio diante de Deus, o que é muito difícil em função das pessoas estarem sempre reivindicando ou suplicando algo. Lembra um sonho de Jung quando estava prostrado diante da presença divina e que havia uma fenda de um milímetro entre sua testa e o chão, e que quando acordou teve a impressão deste espaço (fenda) ser o livre arbítrio. Talvez esta pequena fenda seja a infinita zona de silêncio dele diante de Deus. (Spinelli in: Perdigão 2005).

Spinelli acredita na necessidade de certa maturidade para atingir esse silêncio. “(...) o silenciar é a única forma de realmente ouvir o próprio íntimo, a própria voz interior ou uma fala que não seja vazia, que não seja essa fala verborrágica.” (p.39). Considera o silêncio como uma espera; quando se cala diante do mistério, diante do que não tem o que

dizer, o que fazer; quando não é possível uma formulação. O silêncio é o inefável e para conseguir ter flashes de entendimento, é preciso tolerá-lo. Quem consegue se harmonizar melhor com o próprio silêncio, está mais bem colocado na vida do que quem costuma fugir dele. (Spinelli in: Perdigão 2005).

Do mesmo modo, Maria Theresa Feitosa, eutonista e fisioterapeuta, pensa no silêncio como possibilidade de viver de uma maneira melhor. Quando encontra o silêncio - seja na solidão, seja diante do outro - sente que consegue uma comunicação de qualidade mais profunda. (Feitosa in: Perdigão 2005).

A autora comenta que não consegue viver sem o silêncio. Sob seu ponto de vista, todos têm dentro de si esse “potencial”. Acredita ser este silêncio que lhe permite conhecer a sua resposta verdadeira, e de fato, dar essa resposta. E, que esta verdade, este silêncio, é importante para fazer uma escolha: entrar num caminho condicionado de atitudes ou palavras, ou andar por onde não conhece, por onde não se sabe. (Feitosa in: Perdigão 2005).

“Voltar-se para si mesmo exige a pausa. Todo mundo cria vícios, e a gente pensa em vícios como o fumo, a bebida, mas o exercício também pode ser um vício que pode ser terrivelmente limitante. Para sair desse pensamento viciado a respeito de si próprio, tem de ter o reconhecimento do não saber. As respostas estão dentro da gente, mas para que se possa acessá-las, a gente tem de se colocar numa condição mais silenciosa, até mesmo para ter um tempo de relativização da importância dos estímulos externos”. (Feitosa in: Perdigão 2005, 53).

Na criação literária, Ferreira Gullar, poeta e crítico de arte, também encara o silêncio como fundamental, pois permite reflexão e aprofundamento. O tema inspira descobertas que jamais seriam reveladas na ausência do mesmo. Para ele, não há dúvida quanto à importância do silêncio, tanto para a saúde, quanto para a poesia e para a arte. (Gullar in: Perdigão 2005).

Já o coreógrafo Rodrigo Pederneiras acha que o silêncio talvez não seja necessário e nem tão importante. Diz até, que talvez seja desnecessário sempre. Sobre a existência do mesmo, acredita que exista um estado de absoluta abstração mental, o qual nunca tenha

atingido. Para a criação artística, considera o que chama de isolamento como útil e altamente benéfico. (Pederneiras in: Perdigão 2005).

O silêncio para a fonoaudióloga Beatriz Novaes, gera um incômodo quando denuncia que não há ninguém por perto. Comenta que uma pessoa pode se sentir acompanhada quando inclui um som ou uma música, porém, o mesmo pode ser considerado uma ilusão. Reflete que, às vezes, mesmo acompanhado, alguém pode sentir-se sozinho e, conclui que é necessário ter certa estrutura para encarar o silêncio sem percebê-lo como denúncia de solidão. (Novaes in: Perdigão 2005).

Novaes define o silêncio como fundo, ou seja, o que não tem sentido cognitivo para a pessoa. Dá um exemplo de uma conversa numa sala onde há barulho de carros passando em segundo plano. No caso, o que fica em evidência é a conversa; o barulho externo torna-se fundo, sem importância. Pode-se dizer, segundo a autora, que é um silêncio de significados. (Novaes in: Perdigão 2005).

Em paralelo, comenta que do ponto de vista do som, pessoas surdas - que não falam, não usam aparelhos e se comunicam através da linguagem de sinais - vivem no silêncio. A autora relembra um movimento existente há muitos anos que defendia os surdos como pertencentes a outra cultura. Na época, muitos diriam que ser surdo era um privilégio que lhes permitia ter cultura e língua própria. Menciona em contraponto a dificuldade de fazerem parte de uma minoria na sociedade “falante”. Em seu trabalho com crianças deficientes auditivas, Novaes tem como objetivo fazer com que estas possam atribuir sentido aos sons da fala. A autora conta que é enfatizado para as mães destas crianças que haja diálogo, ou seja, que falem, mas que também fiquem em silêncio – um espaço para a vez do outro. Assim, caso não houvesse a pausa, a fala ficaria sem destaque e se tornaria fundo. (Novaes in: Perdigão 2005).

O artista plástico Miguel Rio Branco fala de sua necessidade do silêncio, embora chame a atenção para a ausência deste na natureza; diz que há sempre a presença dos ruídos, sejam os passarinhos, o barulho do vento, etc. (Branco in: Perdigão 2005).

Similar à idéia de Branco, a atriz Fernanda Montenegro afirma que o silêncio não existe; lembra do barulho do grão que germina, da árvore que cresce, das folhas que nascem ou que caem. Acrescenta que há mais barulho internamente do que um imaginável silêncio que acontece quando se resolve não falar. (Montenegro in: Perdigão 2005).

A atriz conta que busca o não-ruído sem desconectar-se com a vida. Acredita que o silêncio absoluto só ocorre na morte, quando o coração pára de bater, caso contrário há sempre uma pulsação, um som, mesmo que a pessoa esteja num estado meditativo. Sempre é possível ouvir o som do coração, o silêncio, então é uma utopia. Comenta ainda que quando se sente sobrecarregada tira uns dias para ficar em casa. Diz que ir para um retiro, em seu caso, não é necessário. (Montenegro in: Perdigão 2005).

Em geral, o objetivo de um retiro espiritual é promover um espaço de profundo silêncio, reflexão e paz. Para isso, costumam estar localizados em ambientes tranquilos e próximos à natureza.

Embora o retiro prolongado e a meditação (trataremos desse assunto no subtítulo seguinte) sejam acontecimentos antigos da humanidade, até hoje, muitos ocidentais enxergam o assunto como novo e desconhecido. Homens que marcaram a história mundial realizavam tais práticas de forma muito mais prolongada do que é feito nos dias de hoje, faziam retiros de 30 a 40 dias. Moisés no alto do Sinai, Elias e Jesus no deserto: todos eles em silêncio absoluto para poder ouvir a voz de Deus. Francisco de Assis, outro exemplo, passou dois meses nas mesmas condições até ter a visão do Cristo. Mahatma Gandhi, o grande libertador da Índia, passava todas as segundas-feiras em total silêncio em plena atividade do século XX. Nestes dias, ele não fazia e nem recebia visitas. ([www.cuidardoser.com.br](http://www.cuidardoser.com.br)).

O professor de teologia da PUC-SP Fernando Altemeyer acrescenta: "O silêncio é revolucionário, e não reacionário, tanto que Gandhi fez uma revolução e resistiu aos colonizadores sem atitudes barulhentas". Completa o autor que foi a partir do silêncio que quatro personagens notáveis fundaram as principais religiões do mundo: Moisés, Cristo, Muhammad e Buda. Para todos eles, os ensinamentos de suas doutrinas vieram à tona durante períodos de silêncio. Muhammad, por exemplo, só ouviu o Alcorão porque ele ficou quieto enquanto o arcanjo Gabriel lhe ditava dos céus. "Jesus recolhia-se periodicamente para ouvir Deus e depois pregar", conta Altemeyer. (<http://www.diarioon.com.br/arquivo/3763/cadernos/viver-7346.htm>).

"Enquanto o homem fala, Deus se cala. Quando o homem se cala, Deus lhe fala". ([www.cuidardoser.com.br](http://www.cuidardoser.com.br)).

Os primeiros monges cristãos, conhecidos como padres do deserto,

“se dedicavam inteiramente para se libertarem das distrações mundanas e entrar no estado contemplativo. Viviam em celas silenciosas e mal iluminadas, comiam o mínimo possível, passavam meses ou anos sem falar, jejuavam por longos períodos e concentravam-se no Salvador e se entregavam a repetição continua do seu nome. Eles achavam que só essa vida rígida lhes permitiria ser um com deus”. (Escorel,2004,p.28).

O calar vivido nos retiros não é apenas um ato físico, é também uma atitude mental e emocional. Quando é possível guardar esses três silêncios, sem falar, pensar e desejar, instala-se o silêncio total, o silêncio integral. Este, geralmente, é referido como busca num retiro espiritual. A partir daí, sendo senhor de seus pensamentos e emoções, se iniciaria uma vida totalmente diferente. O aprendizado deste tipo de experiência de autoconhecimento, de consciência do ser, da presença de Deus em cada um, permaneceria durante toda a vida. ([www.cuidardoser.com.br](http://www.cuidardoser.com.br))

- **O silêncio e a meditação:**

Neste capítulo, a relação do silêncio com a meditação é explorada por vários autores de diferentes culturas.

Em sua entrevista, Spinelli fala do silêncio que ocorre na sessão de terapia; comenta que, muitas vezes, o cliente fala que está desperdiçando seu tempo precioso ficando quieto. (Spinelli in: Perdigão 2005).

Ao contrário desta visão, na tradição budista, quando se pratica a “plena consciência” ou a meditação, se descobre algo inusitado. Em oposição ao pensamento ocidental, “não fique só aí sentado, faça alguma coisa!”, pode ser mais valioso, “Não fique aí fazendo alguma coisa. Sente-se!”. É preciso, segundo o pensamento budista, aprender a parar de vez em quando a fim de ver com nitidez. A princípio, isso pode parecer uma “resistência” à vida moderna, mas trata-se de um estilo de vida. (Nhat Hanh Thich – um mestre zen budista – in: <http://www.dharmanet.com.br/zen/paz.htm>).

“A mente é como um lago agitado. Ao ver a lua refletida nesse lago turbulento poderíamos supor que a própria lua é algo disforme e agitado, mas estaríamos totalmente enganados. Da mesma forma, quando olhamos para o reflexo do nosso Eu-Superior no lago inquieto de nossa mente, não conseguimos perceber sua verdadeira natureza. Meditar nada mais é do que aquietar os turbilhões dos pensamentos, serenar a mente para que possamos reconhecer com clareza nossa essência”. (<http://www.yogasite.com.br/yogasite/meditaca.htm>).

A meditação,

“Nas filosofias religiosas do oriente, como, Bramanismo, Budismo e suas variações como o Budismo Tibetano e Zen, Tantra e Jainismo, bem como nas artes marciais como I-Chuan e Tai Chi Chuan (...) é vista como um estado que ultrapassa o intelecto, onde a mente é posta em silêncio para dar lugar à contemplação espiritual. Esse ‘calar a mente’ induz uma volta ao centro (meio, daí meditar), para o vazio interior”. (<http://pt.wikipedia.org/wiki/Meditação>).

A palavra meditação vem do Latim, *meditare*, que significa voltar-se para o centro no sentido de voltar a atenção para dentro de si e, desligar-se do mundo exterior. Em sânscrito, é chamada *dhyana*, obtida pelas técnicas de concentração - *dharana*.

Em uma rotina diária, meditar pode servir como uma pausa para digerir tantas informações de uma vida frenética. Mais que isso, a prática pode satisfazer quem busca maior equilíbrio mental, além de ser um caminho para obter ‘insights’ sobre sua real natureza.

Com a tecnologia em constante avanço, exercendo forte influência na vida das pessoas, caminhamos para uma distância cada vez maior de nosso lado subjetivo e espiritual. Tal tendência atual vai contra a tradição budista, que valoriza o silêncio diante da vida e acredita que nem sempre as palavras trazem as respostas que sua ausência pode prover.

Nesta direção, Spinelli, comenta que o budismo tem cerca de cinco, seis mil anos de vantagem sobre os cristãos, embora Sidartha Galtama e até o último Buda tenham nascido só trezentos anos antes de Jesus. Eles têm mais tolerância com a questão da tensão de

opostos, e com o vazio. O vazio precede tudo, é um lugar de silêncio preche, de gozo, e de onde virão as manifestações luminosas. (Spinelli in: Perdigão 2005).

A meditação busca a zona de silêncio para que a pessoa possa expandir o seu ser como um todo, e talvez alcançar esse silêncio preche, de gozo, e dar espaço para que novas experiências aconteçam. Os ocidentais se enganam quando pensam que a meditação serve para tranquilizar, relaxar, ficar em paz. Pois, como garante Spinelli, a meditação tem a ver com expansão da consciência, com crescimento da alma. O relaxamento pode ser uma consequência, mas não o objetivo. Quando se sai da meditação, a pessoa sai viva, acordada, como se tivesse “lavado a alma”. Além desta, há outras formas para o homem moderno treinar o silêncio; yoga, rezar um terço, caminhar em silêncio, etc. (Spinelli in: Perdigão 2005).

O tempo da meditação para Feitosa, é um tempo de desligar o motor da geladeira, que no início traz coisas do dia a dia, questões imediatas, mas que aos poucos, surgem questões mais profundas e espaços mais interno ao silêncio. Na hora que termina a meditação, ela tem a chance de viver a sua vida e não vidas emprestadas, que é o que ocorre quando as pessoas se movem mais superficialmente. Avalia este momento como um tempo de contemplação, que permite reconhecer suas reais necessidades (Feitosa in: Perdigão 2005).

Complementa Sued que a meditação zen ou outra qualquer é o anúncio de um estado silencioso. A mente está fragmentada, isto é, com ruídos, com muitos barulhos, e o objetivo da meditação é reaver, restaurar o ser único, ir a favor da unidade. Afirma que feita a meditação, a pessoa alcança o seu silêncio, ela está plena. (Sued in: Perdigão 2005).

Reflete ainda em sua entrevista, como seria bom se as pessoas meditassem um pouco e se envolvessem mais com o silêncio, isto é, se o ser humano se voltasse para dentro de si, se fosse mais interiorizado. Seria desta maneira, menos prepotente, arrogante, agressivo, e traria a paz às pessoas. Para ele, há uma forte ligação entre a paz e o silêncio, este seria um “meio” para que a paz existisse. Portanto, fala também do silêncio como sendo perturbador por ter o poder de mostrar a cada pessoa a própria poesia. (Sued in: Perdigão 2005).

Já citamos que Paulo César Lopes começou intuitivamente um caminho que depois se tornou uma prática. Trata-se da “meditação cristã”, a forma como consegue experimentar

o silêncio. Lopes passou por um longo processo até descobrir que o tipo de oração em que sente mais comunicação com Deus é quando alcança o silêncio profundo. E então, associa à paz e à harmonia, importantes para a qualidade de vida de uma pessoa. (Lopes in: Perdigão 2005).

Segundo Lopes, esse silêncio profundo - o vazio - geralmente, é traduzido pelo que é permanente; o que fica, o que resta, da impermanência de tudo (pensamento budista). Ele menciona um monge do Tibet que diz que a meditação seria uma tentativa de alargar as brechas de silêncio em meio a tantas palavras e imagens. (Lopes in: Perdigão 2005).

A meditação cristã tem algo em comum com as outras formas de meditação, mas usa símbolos cristãos. Possui alguns passos muito importantes da meditação budista: a contemplação profunda, a conceitualização e a palavra correta. Há um mestre da meditação que diz que quando se aprende a meditar, percebe-se coisas que já existiam, mas que não eram notadas. (Lopes in: Perdigão 2005).

Sobre tais semelhanças citadas por Lopes, entre a meditação cristã e a meditação budista, Leloup considera:

“O rosto de algumas madonas medievais reflete a mesma plenitude dos Budas. Essas virgens, numa bela postura de meditação romântica, têm Cristo no colo. Maria, como Buda, expressa bem essa qualidade do humano silencioso, cujo psiquismo está apaziguado. E nesse apaziguamento, nesse silêncio, torna-se possível um novo nascimento, como um nascimento ‘imaculado’ do Logos. Essas imagens traduzem uma experiência que todas as pessoas que praticam a meditação, a oração silenciosa, podem conhecer. Nessa postura, bem assentada, nessa serenidade, pode nascer uma outra consciência que deixa irradiar e ressoar a própria presença do Vivente”. (Leloup, 2002, p.43).

Neste silêncio, portanto, abre-se espaço para um nascimento - uma possibilidade de surgir uma nova consciência sobre si e sobre a essência de cada um.

Lopes cita o título de um livro que lhe chama muito a atenção: “O Silêncio de Maria”. No evangelho de João, Maria aparece poucas vezes, porém, o faz nos momentos centrais da vida de Jesus. O evangelho diz que ela olha as coisas, ouve e guarda tudo no seu coração, fazendo esse silêncio contemplativo. (Lopes in: Perdigão 2005).

“Na tradição judaica e, na verdade, em todos os místicos, existe essa idéia de Deus como o Absolutamente Outro. Isso tem muito a ver com o silêncio: Ele não é nada do que eu penso, não é nada do que eu falo, mas Ele é sempre mais. (...) Então essa idéia de que Deus não é nenhuma imagem, nenhuma idéia, tem muito a ver com o silêncio. Os místicos passam por esse processo de perceber que quando eu tenho a experiência mística fundamental, mais profunda, o falar essa experiência se torna quase impossível. Então têm alguns místicos que se calam definitivamente”. (Lopes in: Perdigão 2005; p. 107).

Há riscos desta tão profunda experiência do silêncio levar as pessoas a um grande isolamento. Neste sentido, cita Henri Bergson, um autor que tem uma visão interessante sobre a vivência mística – a plenitude da experiência mística é a experiência ética, a verdadeira contemplação leva a uma ação amorosa. Alguns entram neste silêncio e lá ficam, porém há uma influência muito grande dos místicos pela simples presença deles, mesmo que estes não façam nada. Lembra de uma frase de Tao Te King, “O sábio transforma o mundo sem sair do lugar”. Tomás de Aquino falava, antes de entrar no silêncio, que os frutos da contemplação seriam compartilhados, porém, ao final de sua vida, passa a ter experiências místicas tão fortes e profundas que percebe que não adianta falar. Assim como Tomás de Aquino que terminando sua obra – Suma Teológica – parou de escrever, Sidharta passou por essa tentação; quando atinge a iluminação e fica na dúvida se fala ou não sobre sua experiência. Portanto, há certo risco de após a contemplação, não sair do silêncio; segundo um místico cristão, a regra é observar se ficou melhor, ou seja, se se tornou uma pessoa eticamente melhor, mais justa, após tal experiência, esta é considerada verdadeira. Caso contrário, se a pessoa torna-se mais orgulhosa, se acha melhor que o outro, a experiência não é autêntica. (Lopes in: Perdigão 2005).

Outro autor importante, já mencionado e que será apontado na discussão deste trabalho, é Jean-Yves Leloup. Quando questionado se é um místico, diz:

“Não sou um místico na medida em que a palavra místico tem, em grego, a mesma raiz que a palavra mudo. (Silêncio). Um mudo ou um místico é alguém que se cala. Meu desejo de cartuxo era na verdade de me calar. Mas, bom!

Pediram-me que deixasse vir algumas palavras, nascidas do silêncio”. (Leloup: 2002, p. 54).

- **O silêncio e sua relação com a pós-modernidade:**

Como pudemos perceber são inúmeros os significados, sentidos e experiências do silêncio na vida de cada um. Neste momento, faremos uma ponte de como as pessoas na sociedade atual, pós moderna, vivem ou não, este silêncio.

Quando se propôs a refletir sobre o silêncio, Spinelli logo pensou na visão budista - no vácuo a que eles se referem. Os budistas tentam escapar da dualidade cultivando uma atitude mais neutra em relação às coisas. Ao compará-los à nossa cultura, diz ser impossível esta neutralidade por estarmos sempre tentando classificar o certo e o errado e buscando preencher o silêncio de alguma forma. Fala sobre a barulheira em que vivemos e o bombardeio de informações com o qual lidamos o tempo todo em uma sociedade onde tudo estimula e cutuca as pessoas. Conclui portanto, que não há silêncio visual, auditivo, nem sensorial possível em uma sociedade de tantos estímulos como a nossa. Criamos uma sociedade intolerante ao silêncio e isso se reflete no aumento de patologias como depressão, assim como no aumento das intervenções medicamentosas. Avalia ser necessário, muitas vezes, o medicamento para silenciar. (Spinelli in: Perdigão 2005).

Em sua entrevista, Antunes também levanta o fato de vivermos num mundo muito barulhento e o excesso de informação a que a vida urbana está submetida. Para compensar esse momento de alguma forma, julga ser necessário o silêncio, como uma maneira de esvaziar, pois ninguém sobrevive sem criar contrapontos para o ritmo da vida. (Antunes in: Perdigão 2005).

Da mesma maneira, Conceição discursa sobre vivermos um momento em que todos falam demasiado, que qualquer coisa que queiramos saber, nos é explicado. Apesar de tanta informação trazida pela internet, a televisão e outros meios de comunicação, há muita incompreensão. Perdeu-se a origem; mal se fala bom dia e boa tarde. No entanto, o autor acredita na grande descoberta do terceiro milênio, que talvez, seja de um lugar tão silencioso que não tenha explicação - um pedaço preservado, dentro de cada um - onde não

há conversa e ninguém sabe nada. Esta zona silenciosa é um silêncio geral, coletivo, que estaria à disposição de todo mundo. (Conceição in: Perdigão 2005).

Branco também comenta o excesso a que estamos sujeitos e completa, afirmando que isto não deixa que as pessoas tenham seus próprios estímulos. A informação em demasia é como uma avalanche que domina a pessoa e a seduz, porém, de uma forma vazia. (Branco in: Perdigão 2005).

Novaes completa esta idéia quando observa os adolescentes de hoje. Acostumados com a internet, celular e tantas possibilidades tecnológicas, estão cada vez menos pacientes com a vez do outro e extremamente intolerantes com as coisas que demoram mais do que alguns segundos. (Novaes in: Perdigão 2005).

O conceito de poluição sonora reaparece com Gullar, que a considera maléfica. O prejuízo do barulho em alta escala, que pode até provocar o ensurdecimento, é tão real que já existem campanhas, leis, medidas nacionais, municipais e internacionais para deter o problema do excesso de barulho. (Gullar in: Perdigão 2005).

Como exemplo, define como absurdas as exposições em museus de São Paulo, Rio de Janeiro e Europa que colocam música de fundo. Na opinião de um crítico de arte e poeta, as artes visuais são artes do silêncio. A música é uma arte da audição e, a própria poesia, embora seja do silêncio, pode ser falada. A ida ao museu é uma busca pelo silêncio das obras, das cores, das linhas, e a música, a torna perturbadora. (Gullar in: Perdigão 2005).

Para complementar esta idéia, Lopes fala que no nosso mundo, a tendência é a negação do silêncio, mesmo ele sendo fundamental para a arte. Quando a parada contemplativa realmente acontece, os acontecimentos geram uma sabedoria. (Lopes in: Perdigão 2005).

Segundo Lopes, nossa sociedade foi educada para ter dificuldade com o silêncio. Existem inclusive, estudos sobre qual seria o limite de tempo que as pessoas o toleram, e qual o padrão que faz com que necessitem ter algum barulho por perto. Fala sobre uma passagem de uma história de Thomas Mann, de um menino muito silencioso e com interesse pela música; e mais adiante, o narrador em um momento reflexivo, fala que antigamente, as pessoas paravam para ouvir música e que hoje escutam ao mesmo tempo em que fazem outras ações simples do cotidiano. A experiência da contemplação artística

não acontece quando é desta forma. E dá um exemplo do que acontece com a televisão, que sempre interrompe um filme com propagandas, dificultando a concentração de quem está assistindo. (Lopes in: Perdigão 2005).

O psicólogo Gilberto Safra concorda que no mundo atual a maneira como as coisas estão constituídas conspira contra a possibilidade do ser humano encontrar o silêncio. Vivemos num mundo extremamente estimulante, com velocidades muito rápidas e pouca oportunidade de convívio; pouco espaço das pessoas poderem simplesmente estar, no sentido de estarem presentes sem demais preocupações. Então, há um grande número de pessoas que ficam aderidas a ruídos contínuos, pois para elas o silêncio é só um buraco sem fim; não é um lugar, nem presença, nem possibilidade alguma, mas um temor que buscam desesperadamente poder preencher. (Safra in: Perdigão 2005).

Safra acredita que a grande comunicação se dá no silêncio; que este é a base, para então, as palavras apresentarem algum significado. Nos dias de hoje, palavras e gestos funcionam como uma rede que ampara as pessoas que temem o silêncio, este decorrente da impossibilidade de ter vivido um encontro. Ou seja, essa falta do encontro com o silêncio acaba gerando um desenraizamento do ser humano de sua natureza. (Safra in: Perdigão 2005). Nos dias atuais, a maioria das pessoas está distante de sua essência. A fala excessiva - o preencher os espaços a qualquer custo - disfarça o possível medo de encontrar o silêncio, e então se depara com lados ainda desconhecidos e obscuros de sua existência.

O físico teórico e escritor Marcelo Gleiser, comenta essa falta de entrega ao silêncio da sociedade. Em geral, quando alguém chega sozinho em casa, liga a televisão, abre a janela, olha para fora, ouve o barulho da buzina ou das pessoas falando; procura um ruído para não permitir o silêncio, pois assim, estaria se entregando demais a si mesmo e a uma série de questões existenciais. O silêncio é uma fonte de inquietude, onde se começa a ouvir coisas sobre si mesmo sem sentir-se tão confortável; o chamado desconforto existencial. Portanto, é preciso estar muito bem consigo mesmo para poder curtir o silêncio em paz. (Gleiser in: Perdigão 2005).

Pensando neste desconforto que o silêncio pode causar, Flávia Schilling, socióloga, fala de certo horror à esta questão nos dias de hoje, e comenta seu incômodo ao ter que se poupar de falar certos assuntos. Há o que é politicamente correto ou o que pega mal em ser dito. A sociedade cobra falas inteligentes, discussões profundas ou ainda, que seja passada

certa imagem aos outros. Acredita que “a própria vida contemporânea provoca o tempo todo o nosso silenciamento: a mídia, o excesso de ruído, a fobia ao silêncio e ao que ele pode trazer de liberdade, de encontro consigo, inclusive com o nosso mal estar.” (Schilling in: Perdigão 2005, p.157).

É importante, portanto, que tenhamos diversos pontos de vista em mente, mesmo sendo opostos, porém necessários para uma reflexão mais ampla e profunda do tema. Há o silêncio que chamamos de falta - vazio, omissão, fuga, improdutivo e, o silêncio que chamamos de encontro - transformação, busca, mistério, criativo.

Desta maneira, vale lembrar do silêncio visto como omissão e refletir como foi possível vivê-lo, e ainda é nos dias atuais. “Silêncio e omissão caminham juntos. O silêncio pode ser uma forma de anuência, ou discordância. O silêncio pode ser a proteção do ignorante. O silêncio pode ser uma total falta de atenção. A interpretação do silêncio deve ser vista em relação a um contexto, da situação, da época, dos atores da vida. ‘Poncio Pilate’ ficou em silêncio lavando as mãos na condenação de Jesus Cristo. O silêncio da Europa com relação às investidas de Hitler contra os países vizinhos, antes da Segunda Guerra, foi decisivo para o acontecimento da mesma. O silêncio do povo brasileiro com relação aos políticos corruptos de hoje pode gerar situações sociais e políticas incontroláveis a médio/curto prazo. O silêncio de uma Mãe com relação as más atitudes de um Pai, ou vice versa, podem deformar a interpretação, a moral, a integridade do filho. Eu vejo o silêncio como uma atitude ativa, adotada pelo indivíduo, para manifestar a sua discórdia, ou anuência.” (Gueisbuhler, F. Comunicação pessoal, 2007).

Corroborando esta opinião, Raymundo de Lima (2006), também reconhece o silêncio como um instrumento para evitar polêmicas e brigas perigosas. ‘Diante de tanta ignorância respondo com meu silêncio’, encurtava Rui Barbosa. Lima questiona se diante da intolerância, do racismo e dos fundamentalismos, devemos ficar em silêncio; nessas situações, “o bom senso entende que ‘o dever do intelectual é romper o silêncio, ainda que sua voz seja abafada pelos poderosos e seus cúmplices de plantão’ (Ozai, 2006). ‘O grande cúmplice da tirania é o silêncio; não atacar o despotismo é a maneira mais covarde de servi-lo; não denunciá-lo é auxiliá-lo; estar próximo dele sem feri-lo é a maneira mais vil de protegê-lo; e proteger o crime é mil vezes pior que cometê-lo; eis aí a hora em que a

palavra é um dever e o silêncio é um crime'(Bazzo, 2005)". (Lima in: [www.bancodeescola.com/sabedoria](http://www.bancodeescola.com/sabedoria)).

Neste capítulo, pudemos conhecer o que permeia as duas polaridades do silêncio – ele como falta e o mesmo como encontro; seus diversos sentidos e significados, sua relação com a meditação e o como o homem atual vive o silêncio em sua vida. Para atingir o objetivo desta pesquisa, relacionar o tema com o si-mesmo, passamos agora para o segundo capítulo.

## Capítulo II – Conceitos teóricos da Psicologia Analítica

Neste capítulo serão explicitados alguns conceitos da Psicologia Analítica, considerados fundamentais para a discussão posterior - com o silêncio.

Começar o capítulo pelo que é a psique para Jung não é um trabalho simples sabendo da complexidade de sua alma e sua teoria.

A psique na visão junguiana é considerada uma totalidade dinâmica, que compreende pares de opostos, dentre os quais consciente e inconsciente seriam as “principais” polaridades.

Iniciaremos, portanto, pela concepção de consciência e como esta se desenvolve, e a noção de inconsciente para a Psicologia Analítica. Assim, poderemos falar da dinâmica da psique, seu funcionamento e os conceitos a ela relacionados.

A *consciência* é uma função ou atividade que mantém a relação dos conteúdos psíquicos com o ego. Pode-se dizer que é uma dimensão que abrange todos os conteúdos psíquicos relacionados ao ego, e portanto, conscientes, ou seja, ela abrange tudo aquilo de que temos conhecimento.

Não é possível existir consciência sem ego. Este último é o centro organizador da consciência, essencial para que esta possa organizar. Sendo o eu consciente, o ego representa tudo aquilo que sabemos sobre nós mesmos, e é sujeito de todos nossos atos conscientes. Para Jung (1921), “o ego é o fator complexo, ao qual estão relacionados todos os conteúdos da consciência, formando o centro da consciência sem ser idêntico a ela”. (par. 796).

O *ego*, deste modo, corresponde ao centro da consciência, e tem como função, segundo Grinberg (2003), “responder e intermediar as solicitações do mundo exterior e do Si-mesmo, sendo responsável pela adaptação.” (p.224).

O termo ego, segundo Stein (1998), “refere-se à experiência que a pessoa tem de si mesma como um centro de vontade, de desejo, de reflexão e ação” (p.23). O ego é como se fosse um sujeito a quem os conteúdos psíquicos são apresentados. A principal função do ego e da consciência é a adaptação à vida, tanto interna quanto externa.

Importante mencionar o ego como continuidade; é ele que nos dá a sensação de sermos um processo - de termos princípio, meio e fim. Desta forma, torna possível que nos

reconheçamos durante toda nossa vida, mesmo e apesar de todas as mudanças físicas e psíquicas pelas quais passamos.

De acordo com Stein (1998), o território da psique quase coincide com a extensão potencial do ego, o que não significa que eles sejam iguais, já que o ego liga-se mais à consciência, e a psique inclui o inconsciente.

Para ficar mais claro,

“No modelo Junguiano, a psique seria composta de várias esferas concêntricas, lembrando uma cebola. A camada mais superficial representaria a consciência, enquanto as outras, mais internas, seriam os níveis mais profundos do inconsciente, até atingir-se o centro. Entre essas camadas ou “sistemas dinâmicos” haveria uma constante interação e mudança. Na esfera situada na porção externa desse conjunto, representando a consciência, órbita o ego, que é o seu centro coordenador. Logo abaixo, numa esfera intermediária, fica o inconsciente pessoal (...) nas esferas mais interiores e profundas fica o inconsciente coletivo, constituído dos arquétipos” (Grinberg, 2003, p.67-68).

Sobre o surgimento da consciência, Grinberg (2003) afirma:

“A consciência forma-se a partir do inconsciente e vai se desenvolvendo progressivamente, de acordo com alguns padrões (arquéticos). Não somente o corpo (com os órgãos, músculos, ossos, sistema nervoso e cérebro) evolui, mas também a consciência. Como se ela fosse um órgão invisível que também cresce, desenvolve-se, adoece, necessita de cuidados e transforma-se ao longo de nossas vidas”. (p.70-71).

A citação deixa claro que a dinâmica da consciência está em constante transformação. Forma-se a partir do inconsciente, passa por diferentes fases dependendo de cada pessoa, e desenvolve-se de acordo com certos padrões arquéticos.

Foi a partir da universalidade de certos temas e padrões de comportamentos que Jung postulou o conceito de *arquétipo*. Os arquétipos formam a base dos padrões de comportamentos instintivos e não aprendidos, que são comuns à toda espécie humana e que se apresentam à consciência de certas maneiras típicas. Para a Psicologia Analítica, o ser

humano não nasce uma “tabula rasa”; nasce com arquétipos, ou seja, com potenciais próprios, coletivos, e que de uma forma ou outra, contribuirão para a estruturação da personalidade, agindo através de todas as dimensões da personalidade individual. Arquétipo é algo que não se pode conhecer completamente, nem tampouco seu conteúdo pode ser esgotado; mas é possível encontrá-lo entre seres humanos, em todos os tempos e lugares.

Por estar sujeito a influências do inconsciente, a estabilidade do ego é relativa. Às vezes, pode ser possuído por aspectos do inconsciente e ser profundamente alterado. O ego também pode defender-se quando opta, conscientemente, por excluir algo da consciência, este mecanismo também pode ocorrer de maneira inconsciente.

*Persona* é um conceito importante a ser desenvolvido neste capítulo. O ego, em geral, se sente confortável com a persona por comportar características compatíveis com normas e costumes sociais. Daí, a referência deste conceito como um Arquétipo social. O ego, quando identificado com a persona, é capaz somente de orientação externa. Isto porque este arquétipo funciona como um mediador entre o ego e o mundo externo, ocupa-se, desta forma, com uma adaptação consciente ao coletivo. Tudo aquilo que nossa consciência positivamente aceita, ou se identifica, torna-se parte integrante da persona. Pode-se dizer que significa a pessoa tal como se apresenta e não como realmente é. São como máscaras que usamos para vivermos na realidade exterior e adaptar-nos à coletividade; é o rosto que colocamos para encontrar-nos com o mundo social que nos cerca. Stein (1998) coloca as duas fontes que há da persona: uma, as expectativas e demandas da sociedade, e a outra, os objetivos e aspirações do próprio indivíduo. “No plano psicológico, a persona é um complexo funcional cuja tarefa consiste tanto em esconder quanto em revelar os pensamentos e sentimentos conscientes de um indivíduo aos outros” (Stein, 1998, p.101). “A persona, como uma imagem representacional do arquétipo da adaptação, aparece em sonhos nas imagens de roupas, uniformes e máscaras” (Whitmont, 1969, p.140).

Já a *sombra* refere-se à parte da personalidade que foi reprimida em benefício do ego ideal; da persona. É um arquétipo que representa o lado escuro, inferior e ainda não desenvolvido. Inclui características desagradáveis, aspectos rejeitados e inaceitáveis da personalidade; o lado negativo, nossos defeitos e tudo aquilo que desejamos esconder. Também fazem parte da sombra as qualidades da personalidade que, por alguma razão, não puderam desenvolver-se. É importante salientar que por terem sido reprimidas, essas

características permanecerão primitivas e, portanto, negativas. Porém, vale observar que podem ser básicas para as estruturas fundamentais da personalidade. O fato de reprimir tais características, por sua vez, não as elimina, nem as impede de funcionar; apenas as remove da consciência do ego. Esses conteúdos sombrios formam uma estrutura compensatória na persona.

“A sombra constitui um problema de ordem moral que desafia a personalidade do eu como um todo, pois ninguém é capaz de tomar consciência desta realidade sem despendar energias morais. Mas nesta tomada de consciência da sombra trata-se de reconhecer os aspectos obscuros da personalidade, tais como existem na realidade. Este ato é a base indispensável para qualquer tipo de autoconhecimento e, por isso, via de regra, ele se defronta com considerável resistência. Enquanto, por um lado, o autoconhecimento é um expediente terapêutico, por outro lado implica, muitas vezes, um trabalho árduo que pode se estender por um largo espaço de tempo.” (Jung, 1988, p.6).

A sombra e a persona são estruturas complementares e constituintes da psique humana. Elas são, usualmente, o oposto quase exato uma da outra. Sendo que a primeira fica no inconsciente (pessoal), e a segunda na consciência; com possibilidade de aspectos transitarem de uma para outra.

O *inconsciente*, como relata Stein (1998) de forma resumida, é “a porção da psique situada fora do conhecimento consciente. Os conteúdos do inconsciente são constituídos por memórias recalçadas e por material, como pensamentos, imagens e emoções, que nunca foram conscientes” (p.205). Tais conteúdos ficam inacessíveis ao ego.

Para Jung, há dois aspectos que formam o inconsciente. O aspecto *pessoal* é um deles, o qual contém os complexos – constelações energéticas de material reprimido e ou esquecido pela consciência; é constituído por conteúdos resultantes da experiência pessoal de cada um, que não estão ao alcance da consciência. E há um outro nível, mais profundo, denominado por Jung como *inconsciente coletivo*, que é inato, isto é; nasce com o indivíduo e diz respeito a conteúdos universais que ultrapassam o tempo histórico. É no inconsciente coletivo que há “uma combinação de padrões e forças universalmente predominantes, chamadas ‘arquétipos’” (Stein, 1998, p.83).

“Os instintos e os arquétipos constituem, juntos, o inconsciente coletivo. Eu o chamo de coletivo porque, ao contrário do inconsciente pessoal, não é constituído de conteúdos individuais, mais ou menos únicos e que não se repetem, mas de conteúdos que são universais e aparecem regularmente”.

(Jung, 2006, p.489).

Agora enfim, já com alguns conceitos explicados, consciente e inconsciente fundamentalmente, podemos nos deter ao funcionamento da psique para a Psicologia Analítica.

Silveira (1997) comenta que o psiquismo, consciente e inconsciente, é visto por Jung como um sistema energético relativamente fechado. No sistema psíquico, a quantidade de energia, *relativamente* constante, varia em sua distribuição; ou seja, se a energia psíquica abandonar um de seus investimentos, este reaparecerá numa outra forma: nenhum valor psíquico diminui ou dissipa-se sem que seja substituído, na mesma quantidade, por outro. Todos os fenômenos psíquicos são de natureza energética, correntes de energia cruzam-se continuamente. Jung vê a psique como um dinamismo incessante; “tensões diferentes, pólos opostos, correntes em progressão e regressão entretêm movimentos constantes.” (p.41).

A *energia psíquica*, também chamada de libido por Jung, é um conceito abstrato de relações de movimento, é algo inapreensível; comparável, mas não idêntico à energia física. Fome, sexo e agressividade seriam expressões múltiplas da energia psíquica, assim como calor, luz e eletricidade são manifestações distintas da energia física.

“Para Jung, a libido não é apenas o prazer que produz o caos, a energia sexual que busca a satisfação ou o simples impulso do poder, mas abrange toda a manifestação da expressão psíquica incluindo o impulso em direção a uma procura espiritual ou religiosa da existência significativa”. (Whitmont, 2006, p. 39).

*Regressão e progressão* da libido referem-se às direções dos movimentos de energia. São esses os dois movimentos básicos da energia psíquica. Segundo Stein (1998),

na progressão, a libido é utilizada para adaptação à vida e ao meio. Silveira (1997) acrescenta que a libido voltada para o mundo esforça-se para responder às exigências exteriores, mas quando as possibilidades que o indivíduo dispõe não dão conta de corresponder a estas exigências, ou os obstáculos que aparecem são fortes para a pessoa enfrentar, a energia se detém. Acumula-se, fica estagnada até que a progressão da libido possa ser sustada, e o fluxo da energia inverter sua direção. A regressão, por sua vez, terá por efeito a reativação de conteúdos do mundo interior. Segundo Grinberg (2003), o recuo temporário da energia psíquica ativa os conteúdos inconscientes e traz à tona valores abandonados ou novos aspectos da personalidade, que possivelmente ainda não haviam ganhado forças para emergir. Neste período regressivo da libido, materiais excluídos da consciência por seu aspecto perturbador dos esforços de adaptação ao mundo externo, serão reanimados. Os conteúdos inconscientes ativados pelo novo afluxo de libido aproximam-se do consciente, e então, o ego poderá confrontá-los e considerá-los. Portanto, há grande importância na fase da regressão da libido no processo de individuação. Assim que confrontados e integrados os conteúdos inconscientes, dissolvem-se estagnações, removem-se bloqueios e a libido volta a fluir na direção do exterior; o que significa uma nova fase da progressão da libido. Logo, esse movimento que ocorre no sentido de adaptação interior leva à uma nova adaptação exterior quando a libido inicia, mais uma vez, o caminho da progressão. “Mas agora a pessoa está mais madura, precisamente por causa do confronto com o inconsciente – os complexos, história pessoal, fraquezas, defeitos e todas as outras irritantes e dolorosas questões que vêm à tona durante a regressão”. (Stein, 1998, p.77).

“Não se pode dizer, no entanto, que progressão seja melhor que regressão. Muitas vezes a regressão consiste em voltar atrás a fim de reunir energias para continuar avançando. (...) Do mesmo modo não se deve confundir progressão com desenvolvimento, pois o fluxo contínuo da vida não significa exclusivamente diferenciação. Assim, a vida psíquica pode ser tanto progressiva sem evolução como regressiva sem involução”. (Grinberg, 2003, p.101).

Já foi mencionado anteriormente que a quantidade de energia é relativamente constante, e que varia sua distribuição. Pensando desta maneira, “a psique como um sistema

fechado, pode-se afirmar que a energia psíquica está em fluxo constante de um sistema de personalidade para outro, do consciente para o inconsciente, e vice-versa” (Grinberg, 2003, p.92).

Jung denominou *função compensatória*, o direcionamento da energia psíquica no sentido de se atingir um equilíbrio entre os sistemas consciente-inconsciente, ou seja, a psique está o tempo todo em busca de um equilíbrio energético, homeostático. É uma espécie de *auto-regulação* psíquica, processo contínuo dentro da psique. Isto ocorre pois existem tendências na psique que nem sempre coincidem entre o consciente e o inconsciente, o que acaba gerando conflitos e tensões energéticas que o mecanismo da auto-regulação tenta neutralizar ao equilibrar as forças opostas das polaridades em questão. Desta forma, consciente e inconsciente tendem a se aproximar. “A compensação comporta todos os elementos que podem efetiva e saudavelmente corrigir a unilateralidade da consciência. Mas, para isso, os conteúdos inconscientes precisam ser conscientizados, isto é, integrados à consciência como realidades, produzindo mudança de comportamento e de atitude”. (Grinberg, 2003, p.98).

Segundo Penna (2003): “o modelo de totalidade e polaridades em oposição, cuja dinâmica é operada pela dialética constante entre homeostase e homeorrese está na base da função transcendente. (...) é a função que cria símbolos”. (p.98 e 105).

A palavra *símbolo* etimologicamente significa “aquilo que une”. “Literalmente símbolo quer dizer ‘lançado junto’, ‘posto junto’, o que revela seu significado de síntese, união e ligação entre coisas, ou aspectos de uma mesma coisa” (Penna, 2003, p.149). Na Psicologia Analítica, os símbolos funcionam como transformadores da energia, e são utilizados para a diferenciação e o desenvolvimento da psique. O símbolo une as partes do sistema consciente – inconsciente, é a ponte do desconhecido para o conhecido. É o elemento principal para compreender a maneira como eles (consciente-inconsciente) se comunicam, além de proporcionar uma forma de expressão diferente da original. Aponta Penna (2003) que “a realidade inconsciente se exprime e se dá a conhecer por meio das expressões simbólicas”. (p.149).

“Um símbolo sempre pressupõe que a expressão escolhida é a melhor descrição ou formulação possível, naquele momento, de um fato relativamente

desconhecido (...) que, por isso mesmo – por ser algo vivo e preñado de significado - não pode ser melhor representado”. (Jung, 1991, Par. 814 e 816).

“O símbolo é o caminho intermediário, em que se unem os opostos em vista de um movimento novo, uma corrente de água que, logo após uma longa seca, faz brotar fertilidade”. (Jung, 1991, p.492).

Vale lembrar que a psique em constante atividade produz os símbolos continuamente, daí a possibilidade de encontrá-los em toda parte: nos sonhos, nos nossos relacionamentos, idéias, emoções, sentimentos, em nosso corpo, no contato com a natureza e nos rituais.

Após esta compreensão do que é símbolo para a Psicologia Analítica, é possível deixar mais claro o que significa *função transcendente*. Trata-se do processo inconsciente que gera os símbolos. Jacoby (2004) explica como sendo “O ‘terceiro’ reconciliador que emerge do inconsciente (na forma de um símbolo ou uma atitude) depois que os opostos conflitantes tenham sido conscientemente diferenciados e a tensão entre eles retida” (p.130). Sua intencionalidade diz respeito à possibilidade de ir além de um conflito sem cair na parcialidade. Jung (1916) afirma que: “A função transcendente aparece como uma das propriedades características dos opostos aproximados” (p.189).

A partir das noções de progressão e regressão da libido, é oportuno lembrar o conceito de Jung que dizem respeito às duas atitudes da consciência em relação aos objetos – *introversão* e *extroversão*. Jung (2002) fala de uma diferença de temperamento, de dois tipos de espírito humano. Quando faz uma comparação entre Adler e Freud, diz que os dois vêem o sujeito em relação ao objeto; porém um (Adler) com ênfase no sujeito que se afirma e procura manter sua superioridade em relação aos objetos, e o outro (Freud) com ênfase “nos objetos, que, conforme suas características especiais, são proveitosos ou prejudiciais ao desejo de prazer do sujeito” (p.34-35).

Após muitas observações e experiências, Jung chegou à conclusão de que existem dois tipos básicos de atitude – a *introversão* e a *extroversão*.

Segundo a definição de Whitmont (2006), “O extrovertido é uma pessoa cuja consciência está predominantemente dirigida para os objetos externos – para o mundo externo. O introvertido é predominantemente orientado para o sujeito – para o mundo

interior da psique; para ele a realidade psíquica é uma experiência relativamente concreta, algumas vezes até mais concreta que a realidade externa”. (p.124)

O conceito de introversão e extroversão, portanto, baseia-se na maneira como o ego mobiliza a energia psíquica (libido) em relação ao objeto. No primeiro, a libido recua, como se o objeto tivesse em si algo de ameaçador que fosse possível afetar o indivíduo, e no segundo, a libido consegue fluir mais diretamente ao encontro do objeto.

Whitmont (2006) comenta a dificuldade, principalmente de adaptação, que passam as crianças/adolescentes introvertidas no mundo da adolescência, considerado pela nossa cultura um período extrovertido. Fala também que há uma “justiça” na segunda metade da vida quando os extrovertidos encontram dificuldades, e os introvertidos, vivenciam uma sensação de liberdade ao descobrir o valor de sua função dominante.

Jung salientou a existência dos dois tipos de atitudes, ambos com validade psicológica idêntica. Os dois estão presentes em toda personalidade. Assim, quando a “adaptação consciente se move em direção a uma, a outra opera de uma maneira compensatória, como parte e através do inconsciente” (Whitmont, 2006, p.125). Conforme vimos anteriormente, o processo de compensação/auto-regulação da psique ocorre, neste caso, da mesma maneira. Logo, “verifica-se na circulação da libido, um movimento inconsciente de introversão naqueles cuja personalidade consciente é a extrovertida, e um movimento inconsciente de extroversão naqueles cuja personalidade é introvertida” (Silveira, 1997, p.46). Desta forma, é possível dizer que todo extrovertido é um introvertido em potencial, e vice-versa.

Agora, trataremos do conceito do si-mesmo/ self, que tem um valor especial no desenvolvimento desta pesquisa.

Segundo Grinberg (2003),

“já nascemos com um potencial: somos dotados, desde o nascimento, de um repertório de padrões de resposta e de comportamentos – os arquétipos – que irão depender de estímulos adequados do meio ambiente para se desenvolver. Potencialmente, toda a personalidade já está presente no nascimento, como um projeto”. (p.82).

Semelhante a esta idéia, Hillman (2001) fala sobre a teoria do fruto do carvalho. Comenta que há mais coisas na vida do que as teorias permitem explicar. Diz sobre algo que parece nos chamar, ao longo da vida, mais cedo ou mais tarde, para um caminho específico. Isso é lembrado como um momento marcante, um fascínio, uma estranha reviravolta de acontecimentos, algo que diz: É isso, isso que devo fazer, isso que preciso ter, é isso o que eu sou, estou no caminho certo. O autor fala sobre esse chamado, esse destino. A teoria do fruto do carvalho:

“Sustenta que cada pessoa tem uma singularidade que pede para ser vivida e que já está presente antes de poder ser vivida (...) e que o desenvolvimento só faz sentido quando revela uma faceta da imagem original (...) você é a imagem essencial que se desenvolve, caso se desenvolva” (p.16-17).

Continuando, Hillman afirma que:

“A alma de cada um de nós recebe um daimon único, antes de nascer, que escolhe uma imagem ou um padrão a ser vivido na terra. Esse companheiro da alma, o daimon, nos guia aqui. Na chegada, porém, esquecemos tudo o que aconteceu e achamos que chegamos vazios a esse mundo. O daimon lembra do que está em sua imagem e pertence a seu padrão, e, portanto, o seu daimon é o portador de seu destino.” (p.18).

Fala também da dificuldade, muitas vezes, de encontrar um lugar no mundo para seu chamado específico. Comenta como as crianças, por exemplo, tentam “viver duas vidas de uma só vez, aquela com a qual nasceram e a do ambiente e das pessoas que as cercam”. (p.24).

Mais adiante, o autor lança a seguinte pergunta: “Teremos medo de admitir o daimon em nossa vida, medo de que ele possa nos ter chamado uma vez, possa ainda estar chamando, e então vamos nos esconder na cozinha? Refugiamo-nos em explicações parentais em vez de enfrentarmos as exigências do destino”. (p.31). O que Hillman está querendo dizer?

Jung (1988) aponta:

“É muito maior do que se imagina o número de pessoas que têm medo do inconsciente. Tais pessoas têm medo até da própria sombra. (...) O próprio fato de vencer tal medo, quando isso ocorre, já representa uma façanha moral extraordinária, mas não é a única condição a ser satisfeita no caminho que conduz à verdadeira experiência do si-mesmo”. (Jung, 1988, p.31).

Propõe Jung “que a personalidade global que existe realmente, mas que não pode ser captada em sua totalidade, fosse denominada si-mesmo”. (Jung, 1988, p.4).

O si-mesmo ou self (em inglês) é transcendente. Pode-se dizer que é mais do que a subjetividade da pessoa, e que sua essência, situa-se além do domínio consciente. Diz-se transcendente pelo fato da nossa consciência não poder comportar tudo o que é relativo aos arquétipos (no caso arquétipo do si-mesmo). Só se pode conhecer bem, da personalidade total, o ego de cada um; o self, portanto, está além de nossa consciência.

O ego é o centro da consciência, assim como o self é o centro organizador de toda nossa psique consciente e inconsciente. Ter um centro organizador significa que a dinâmica de uma personalidade não funciona ao acaso, não é aleatória, pelo contrário, tem uma organização, tem padrões básicos, próprios de nossa espécie, guardando um sentido de busca, de auto-realização dos seus potenciais. (Vargas, 2004).

Self, por definição, “é o centro da personalidade total do indivíduo. Não é o centro do inconsciente profundo, em correspondência com o ego, que é o centro do campo da consciência, da personalidade consciente, mas sim o centro do psiquismo global. Sempre é atingido quando os opostos chegam a se equilibrar”. (Santos, 1976, p.61).

Como diz Murray Stein, “O si-mesmo forma a base para o que no sujeito existe de comum com o mundo, com as estruturas do ser. No si-mesmo, sujeito e objeto, o ego e o outro, juntam-se num campo comum de estrutura e energia”. (1998, p.138).

Segundo definição de Luiz Paulo Grinberg, o si-mesmo é o “arquétipo que representa a unidade dos sistemas consciente e inconsciente, funcionando, ao mesmo tempo, como centro regulador da totalidade da personalidade”. (2003, p.231).

“Como individualidade, o si-mesmo é único e singular, mas como símbolo arquetípico é uma imagem divina e, conseqüentemente, também universal e ‘eterno’.” (Jung, 1988, p.59). “O si-mesmo, por seu turno, é uma imagem divina, e não se pode

distingui-lo desta última. A concepção cristã primitiva já sabia disto, pois senão um CLEMENTE DA ALEXANDRIA jamais teria podido dizer que aquele que conhece a si mesmo, conhece a Deus”. (Jung, 1988, p.20).

Na vida de Jung, a experiência do si-mesmo resultou de suas lutas interiores (um emaranhado de emoções, idéias, imagens e memórias), e este momento o fez imaginar se não estaria perdendo seu rumo numa impenetrável selva psíquica. Em sua autobiografia chamou este período de “confronto com o inconsciente”. (Jung, 2005).

No capítulo referente a esta fase diz:

“Fiz todo o possível para não perder a orientação e descobrir um caminho. Eu estava mergulhado, sem qualquer ajuda, num mundo totalmente estranho, onde tudo me parecia difícil e incompreensível. (...) Concebera o confronto com o inconsciente como uma experiência científica efetuada sobre mim mesmo e em cujo resultado eu estava vitalmente interessado. (...) Temia perder o autocontrole, tornando-me presa do inconsciente e, como psiquiatra, sabia claramente o que isto significava. (...) me abandonei à queda”. (Jung, 2005, p. 237).

Estas são algumas frases ditas por Jung representativas destes anos de confronto com o inconsciente, que o levaram ao caminho para a descoberta do si-mesmo.

Jung queria ir ao encontro de seu mito pessoal, e para isso, seria necessário interagir com os conteúdos do inconsciente, porém sem perder o contato com a realidade externa. No mundo do inconsciente, é possível encontrar tanto fascinantes tesouros, quanto terríveis e assustadores monstros.

Sabendo intuitivamente do perigo, defrontar-se com o que vier para alcançar uma união superior, uma *coniunctio oppositorum* (unificação dos opostos), não é uma tarefa fácil, pelo contrário, é uma difícil proeza. Porém, é pré-requisito para se chegar à integridade. Dizia Jung que a integridade acontece quando o si-mesmo é realizado na consciência. De fato, isto não é plenamente realizável, uma vez que as polaridades que residem no si-mesmo geram cada vez mais material novo a integrar.

Como vimos, a psique é uma totalidade dinâmica, e o inconsciente coletivo é fonte inesgotável de energia criativa. Portanto, pode-se dizer que é uma atitude corajosa

abandonar-se ao impulso inconsciente. “A parte mais difícil, sofrida e trabalhosa era justamente entregar-se ao esforço de compreendê-las e confrontar-se com as conseqüências éticas que a compreensão suscitava. Tais confrontos implicavam mudanças e sacrifícios por parte do eu”. (Grinberg, 2003, p.41).

Pode ser esta uma explicação do medo de entrar em contato com o si-mesmo, com o ser essencial e profundo que há em de cada um de nós. Após certa consciência e períodos muito dolorosos de confronto com conteúdos desconhecidos e possivelmente desagradáveis, restam ainda as transformações, que nem sempre o ego deseja realizar.

Para iniciar tal aventura, Jung sabia ser necessário a consciência estar íntegra e observante. No caso de Jung, este período que costuma levar a uma grande transformação da personalidade, ocorreu na (crise da) meia idade, fase denominada por ele de Metanóia. A crise foi uma oportunidade de descobrir e vivenciar seu próprio mito e o sentido de sua própria existência.

No caminho ao inconsciente cada vez mais profundo, Jung chegou à conclusão que existe uma realidade psíquica objetiva (arquétipo); que há na alma muitas coisas não fabricadas pelo eu, com vida própria e que se fazem por si mesmas, independentemente da nossa vontade.

Quando aparecem símbolos de unidade e dos movimentos de integração no sistema psíquico, são geralmente marcas da ação do arquétipo do si-mesmo. Como já foi dito, a função do self parece ser de manter este sistema psíquico em equilíbrio e unido. O si-mesmo é o centro, e cabe-lhe a tarefa de unificar as peças.

Toda a personalidade, consciente e inconsciente, incluindo o ego, os complexos e os arquétipos, é regulada pelo self ou si-mesmo. O ego liga-se ao si-mesmo por um eixo, através do qual os vários símbolos da personalidade encontram expressão.

Esta unidade (do si-mesmo) a que estamos nos referindo não é estática, mas dinâmica. Trataremos esta questão mais adiante quando falarmos sobre o processo de individuação.

Podemos dizer que este sistema psíquico é a fonte de todas as atividades humanas. “Nada do que foi descoberto, inventado ou construído até agora, nenhum valor com que dotamos nossa cultura existe sem sua participação”. (Grinberg, 2003, p.64).

A melhor forma de se conhecer a psique é através da vivência dos sonhos, das emoções, dos relacionamentos, ou seja, das expressões simbólicas em geral.

Dissemos anteriormente que falaríamos sobre o processo de individuação, também de extrema importância na teoria Junguiana e neste trabalho. O termo individuação significa tornar-se um “indivíduo”, tornar-se o que de fato se é; aquele que não se divide. Nos termos que estamos utilizando até o momento, significa tornar-se si-mesmo. Mas como já sabemos, atingir o objetivo de integração (total) consciente e inconsciente, e então, o ego ser assimilado ao si-mesmo, é um ideal de perfeição a ser buscado, embora jamais alcançado, é uma utopia. “A individuação não é senão um objetivo em potencial, cuja idealização é mais fácil que sua realização.” (Plaut, Samuels e Shorter, 1988, p.110). Porém, podemos sempre buscá-la como meta, sabendo que não será conquistada plenamente; mas vista como “um processo gradual e constante de integrar aspectos do inconsciente à consciência e simultaneamente integrar-se à comunidade humana.” (Penna, 2003, p. 146). “A individuação é o tornar-se um consigo mesmo, e ao mesmo tempo com a humanidade toda, em que também nos incluímos”. (Jung, 2007, p. 103).

“A individuação, portanto, só pode significar um processo de desenvolvimento psicológico que faculte a realização das qualidades individuais dadas; em outras palavras, é um processo mediante o qual um homem se torna o ser único que de fato é. Com isso, não se torna ‘egoísta’, no sentido usual da palavra, mas procura realizar a peculiaridade do seu ser e, isto (...) é totalmente diferente do egoísmo ou individualismo”. (Jung, 2006, p. 50).

Além disto, Jung (2006) afirma que: “a meta da individuação não é outra senão a de despojar o si-mesmo dos invólucros falsos da persona, assim como do poder sugestivo das imagens primordiais”. (p. 50).

Cada um vive de forma diferente este processo, além de cada um de nós termos uma maneira particular de auto-realização. Segundo Von Franz, devido à "fatores de semelhanças e disparidades torna-se difícil resumir as infinitas variações do processo de individuação". (Von Franz in: Jung, 2002, p.164). Além do que, "em seu sentido estrito o processo de individuação só é real se o indivíduo estiver consciente dele e, conseqüentemente, com ele mantendo viva ligação". (Von Franz in: Jung, 2002, p.162).

Segundo Silveira (1997), o processo de individuação é a “(...) tendência instintiva a realizar plenamente potencialidades inatas” (p.88).

Voltando a falar da complexidade da alma e da teoria de Jung, esta é apenas uma parte de sua obra, exposta de maneira realmente resumida; porém, acredito que suficiente para ajudar na compreensão dos pontos levantados na discussão a seguir.

Antes de passar para a discussão, gostaria de colocar a maneira que Jung encontrou para manifestar suas questões mais interiores. Achou em um dado momento de sua vida que suas palavras e escritos não eram suficientemente reais para ele e, que precisava de algo a mais. Sentiu uma necessidade de expressar seus pensamentos mais íntimos e seu saber na pedra, de alguma forma, inscrever nela uma profissão de fé. Inicialmente, tinha a idéia de construir uma cabana com um caráter primitivo que oferecesse sensação de refúgio e de abrigo, não só físico, mas também psíquico. Logo se tornou uma habitação em forma de torre que despertava um sentimento de repouso e renovação. Depois de um tempo, numa segunda construção, construiu um aposento reservado só para ele, lembrou-se das casas hindus, que tinham esse canto como um lugar de retiro em que se meditava e se realizava yoga. Ali vivia só com ele mesmo, guardava a chave para que ninguém pudesse entrar sem sua permissão. Com o passar dos anos pintou as paredes desse quarto: “expressando tudo o que me conduz da agitação do mundo à solidão, do presente ao intemporal. É um recanto da reflexão e da imaginação; as fantasias são muitas vezes desagradáveis e os pensamentos árdus: é um lugar de concentração espiritual.” (2006, p.264). A torre de Bollingen foi para Jung um lugar de trabalho e de descanso. Quando neste espaço, “em Bollingen **mergulho no silêncio** (...) reinava um silêncio indescritível. Jamais o percebera tão intensamente”. (2006, p.266, 269).

Podemos entender desta passagem que conta em sua autobiografia, que a maneira mais verdadeira que Jung encontrou para expressar sua real natureza, suas questões mais interiores, se deu no profundo do silêncio.

## Capítulo III – Discussão

### O silêncio à luz da Psicologia Analítica

Vale começar a discussão pelas polaridades que o silêncio apresenta já desde o início do trabalho. Os depoimentos das pessoas gravitam em torno de duas perspectivas aparentemente opostas: de um lado o silêncio como o mutismo (ou a omissão/ ausência de som) – podemos defini-lo como silêncio da falta; por outro lado, o silêncio como abertura para a transformação, lugar de manifestação de uma dimensão até então misteriosa da realidade – podemos chamá-lo de silêncio do encontro.

Como observa Jung,

“Todas as expressões possíveis e imagináveis, quaisquer que sejam, são produtos da psique. Entre outras coisas, a psique aparece como um processo dinâmico que repousa sobre antíteses e sobre o caráter antitético de seus conteúdos, podendo ser representada como uma tensão entre dois pólos (...) A psique não pode ir além de si mesma, isto é, não pode estabelecer o estatuto de qualquer verdade absoluta, pois a polaridade que lhe é inerente condiciona a relatividade de suas afirmações”. (Jung, 2006, p.402-403).

Em vista disso, é compreensível que tenhamos encontrado dois discursos aparentemente contraditórios a respeito deste mesmo fenômeno, o silêncio. Estarão todos realmente descrevendo a mesma experiência psicológica? Afinal, o silêncio como ausência de sons é um dado imediato da vivência auditiva de todas as pessoas. Os que se referem à experiência da transformação e do encontro, porém, parecem acrescentar uma outra dimensão, mais simbólica e psicológica, ao mesmo fenômeno. Sem a intenção de valorar as experiências, o escopo desta pesquisa é refletir sobre essa segunda modalidade de silêncio como encontro e sua função no processo de individuação.

Há uma enorme dificuldade em ter que começar este trabalho expressando com tantas palavras, algo tão cheio de significados e sentidos profundos como o silêncio. Principalmente sabendo que nem sempre as palavras dão as respostas que sua ausência pode prover.

Por esta razão, convido o leitor a uma breve pausa, a alguns minutos de silêncio. De olhos fechados ou abertos – refletir como vive o silêncio em seu dia-a-dia, qual o significado desse tema em sua vida.

Caso fosse feita uma entrevista com você... ou fosse sugerida uma reflexão como essa ...

...

...

Pois é, há muitos que vivem esse tipo de pausa, como reflexão interna e uma oportunidade de voltar-se para si em seu cotidiano, mas há também, quem desconheça esse tipo de ritual e/ou não valorize esse tempo em suas vidas.

Há uma frase de Jung, escrita em sua autobiografia, que explica:

“A diferença entre a maioria dos homens e eu, reside no fato de que em mim as ‘paredes divisórias’ são transparentes. É uma particularidade minha. Nos outros, elas são muitas vezes tão espessas, que lhes impedem a visão; eles pensam por isso, que não há nada do outro lado. Sou capaz de perceber, até certo ponto, os processos que se desenvolvem no segundo plano; isso me dá segurança interior. Quem nada vê não tem segurança, não pode tirar conclusão alguma, ou não confia em suas conclusões”. (Jung, 2006, p.409-410).

Com as paredes divisórias mais transparentes, podia perceber, ouvir, sentir o que passava de uma camada para a outra; isto quer dizer que a relação ego-self, em seu caso, ocorria de uma maneira fluida. Sabemos que Jung dedicou grande parte de sua vida em busca de seu interior, a caminho do sentido de sua vida. Para isso, teve que se lançar no confronto com o inconsciente. Após um longo percurso, acredito que seja possível às pessoas terem paredes divisórias não tão espessas como comumente as tem. Desta maneira, teriam uma noção maior sobre si mesmo e não restringiriam seu conhecimento no aparente, visível, sabido, comum.

“Quanto mais o homem acentua uma falsa posse, menos pode sentir o essencial e tanto mais insatisfatória lhe parecerá à vida. (...) Finalmente, só valem pelo essencial e se não acedemos a ele a vida foi desperdiçada”. (Jung, 2006, p.375).

Há, portanto, enorme importância em conhecer o essencial que cada um tem dentro, e fora, de si. Usando termos de Karlfried Graf Durckheim (psicoterapeuta e mestre espiritualista alemão contemporâneo), seria fundamental que o ‘eu existencial’, ou seja, o eu que vive o dia-a-dia, abra espaço para que o ‘ser essencial’ se manifestasse.

Muitas questões, porém, dificultam esse contato. Questões que se assemelham à idéia de Hillman sobre os chamados do daimon (algo potencialmente natural do ser), que com freqüência, fica sem a escuta do ego, do eu consciente. Porque isso ocorre? Que dificuldade é essa?

“Parar o relógio é um problema para a mente ocidental. Ela concebe sua vida mais íntima como um relógio biológico e seu coração como um marcador de tempo. O artefato eletrônico no pulso é o emblema da mente ocidental presa ao tempo”. (Hillman, 2001, p.45).

Teremos medo do que poderia o silêncio despertar? A pausa? O desconhecido? O que então teríamos que mudar? Medo de entrar em contato com a nossa essência? Porque estamos tão distantes de nós mesmos?

Nos dias de hoje, o que tem acontecido, é uma desenfreada busca das pessoas pelo material, pela adaptação ao externo - seguindo os avanços da tecnologia. Nossa cultura se encontra acentuadamente voltada para fora.

“É certo, entretanto, que uma das marcas do nosso tempo é a primazia da vida exterior sobre a vida interior, quando não o esmagamento desta por aquela. O maior perigo que corremos, hoje em dia, - em face do curso que vai tomando o progresso da técnica, com a absorção do homem pela Máquina, e a hipertrofia das instituições políticas e econômicas, com a absorção do homem pelo Estado, pelo Partido ou pela Fábrica, - O maior perigo é precisamente essa anulação da personalidade pela extroversão sistemática do homem e de sua vida profunda.” (Lima, 1955, p.9 in: Eloísa Escorel, 2004, p.2).

Nessa mesma linha continua Escorel (2004) “O homem ocidental moderno se encontra alienado nas ilusões que ele mesmo cria e a sua maneira de ser no mundo está sendo, pouco a pouco, transformada por condicionamentos impostos e alheios ao seu modo de ser originário.” (p.3).

Isto acontece em função dos indivíduos terem pouca consciência de si. Vivem nesta sociedade frenética, sem cuidarem, na maioria das vezes, de suas questões interiores e sem se conhecerem profundamente.

“O indivíduo que depende de um modo preponderante do inconsciente, e é menos propenso à escolha consciente, tem a tendência para um acentuado conservadorismo psíquico. Esse é o motivo pelo qual os primitivos não mudam no decurso de milênios, sentindo medo diante de tudo o que é estranho e

incomum. Tal característica poderia levá-los a desadaptação e, portanto, aos maiores perigos anímicos, isto é a uma espécie de neurose. Uma consciência mais elevada e mais ampla, que só surgirá mediante a assimilação do desconhecido, tende para a autonomia, para a revolta contra os velhos deuses, os quais não são mais do que as poderosas imagens primordiais a que a consciência se achava subordinada.” (Jung e Wilhelm, 2001, p.28-29).

Esta é uma questão relevante, o medo do novo, do desconhecido. Pois, a consciência, implica em mudanças – e o que estava padronizado pode mudar de figura. É doloroso e difícil entender e lidar com as conseqüências éticas que a compreensão de alguns aspectos inconscientes suscita.

Pode ser esta uma das explicações do medo de entrar em contato com o si-mesmo. Após certa consciência, e árduos períodos, há ainda as transformações, que nem sempre o ego deseja realizar.

“A razão nos impõem limites muito estreitos e apenas nos convida a viver o conhecido – ainda com bastante restrições – e num plano conhecido, como se conhecêssemos a verdadeira extensão da vida. Na realidade, nossa vida, dia após dia, ultrapassa em muito os limites de nossa consciência e, sem que saibamos, a vida do inconsciente acompanha a nossa existência. Quanto maior for o predomínio da razão crítica, tanto mais nossa vida se empobrecerá; e quanto mais formos aptos a tornar consciente o que é mito, tanto maior será a quantidade de vida que integraremos”. (Jung, 2006, p.350).

Dizia Jung que nele havia um daimon que muitas vezes era quem tomava as decisões, dominava e tomava conta dele. Quando isso acontecia, Jung desprezava as atitudes convencionais. “Jamais podia deter-me no que obtinha. Precisava continuar na tentativa de atingir minha visão. (...) como toda personalidade criadora, não era livre, mas tomada e impelida pelo demônio interior (...) Não posso parar! Pois ‘vergonhosamente uma força arrebatava-nos o coração’”. (Jung, 2006, p.410-411)

Podemos perceber que há algo com uma força superior ao ego que, em muitos momentos, toma a frente no curso de sua vida. Este daimon que toma conta do eu, despreza as atitudes convencionais, parece não muito preocupado se estará se adaptando ao social ou

ao que lhe é esperado; como se desta forma, não mais utilizasse a persona e assim, pudesse ser quem realmente é, tomado pela força arrebatadora do coração. É possível, olhar esta força do coração, como uma expressão do si-mesmo, como se fosse a voz de uma realidade mais profunda desejando falar, agir, se mostrar.

Porém, para permitir que haja uma fluidez nesta relação ego-self, e assim ouvir as vozes que vem lá do âmago, é necessária uma abertura ao inconsciente. E, como o próprio Jung comentou em 1988 e ainda podemos relevar hoje, há um número maior do que se imagina de pessoas que têm medo do inconsciente e até da própria sombra. Vencer tal medo já é um fato importante, uma proeza moral extraordinária, mas ainda não suficiente no caminho que conduz a real experiência do si-mesmo.

Como ele mesmo disse: a sombra – constitui um problema de ordem moral que desafia a personalidade do eu como um todo – há necessidade de investir energias morais para tomar consciência desta realidade. Esta tarefa de reconhecer lados obscuros da própria personalidade não é fácil, e frequentemente, é evitada pelas pessoas. Podemos pensar que a tendência atual da nossa cultura ocidental, excessivamente voltada para o mundo externo, revela este medo do inconsciente e da interioridade – expresso pela evitação do silêncio numa sociedade. No entanto, apesar da resistência, reconhecer e se aproximar da sombra seria uma etapa necessária para qualquer tipo de autoconhecimento; os conteúdos reprimidos - não deixam de existir - podem ser fundamentais ao desenvolvimento da personalidade.

“Enquanto o mal não ameaçar a existência individual, se camufla com belos mantos, que somente são rasgados quando ele se volta, com ataque devorador, contra a própria pessoa a própria casa e o próprio país. Não é a luta contra o mal – e essa é a verdade amarga da nossa experiência –, mas, na melhor das hipóteses, a luta contra a ruína causada pelo mal é que põe em movimento o homem moderno”. (Neumann, 1991, p.11).

Houve uma iniciativa do homem na luta contra o mal que foi muito eficaz e levou a movimentos de massa ao longo de nossa história. Podemos pensar que estas condições ocorrem tanto em um nível individual, com cada ser humano, quanto em um nível coletivo,

com a sociedade, como um todo. Da mesma forma, há resistências às transformações e ao novo e desconhecido.

Em sua autobiografia, Jung faz uma reflexão sobre o mito cristão muito interessante, comenta como o mal se tornou uma realidade determinante, e que havia necessidade de se aprender a conviver com ele, já que ele queria fazer parte da nossa vida. Por muito tempo, tentaram camuflar o mal, fingir que não existia ou projetá-lo somente em uma entidade, como por exemplo, ocorreu com o diabo.

Neumann (1991) acrescenta a respeito desta velha ética judaico-cristã. Sua finalidade:

“Consiste na exigência de que ‘o homem deve ser nobre, disponível a servir e bom’, ou exprimindo de outra forma esses valores éticos: piedosos, fiel, corajoso, ativo, devoto a Deus, racional. (...) o método para atingir tal finalidade eram (...) a repressão ou a supressão de todos os componentes ‘negativos’. Sendo assim, a concepção básica da velha ética é dualista. Reconhece um mundo contrário de luz-treva, divide a existência em dois hemisférios de puro e impuro, bom e mau, Deus e Diabo, e aponta ao homem o seu dever nesse mundo dualisticamente dividido”. (p.27).

Jung fala sobre essa fase da vida, que na época se encontravam e, até hoje, nos encontramos; e a necessidade de uma nova orientação, isto é de uma metanóia (conversão). Esta não apenas individual, mas também coletiva.

Metanóia foi a fase que ele viveu do confronto com seus aspectos inconscientes, e aqui estamos dizendo, não só de cada um, mas de toda a sociedade lidar com este tipo de conteúdo. Encarar o mal já que ele faz parte da vida, assim como a sombra faz parte da totalidade de cada ser humano.

Depende, portanto, de cada um tomar sua própria atitude. Sabemos que cada indivíduo faz parte de um todo (totalidade) - em termos do inconsciente coletivo e em relação à consciência coletiva (cultura). Isso significa que o ego pode colaborar ou não com a totalidade. Acrescenta Jung (2006) que a decisão ética é um ato criador subjetivo, que não iremos saber se estamos certos ou não, e que nada pode poupar-nos do tormento

desta decisão; então, quer dizer, que “necessitamos de um impulso espontâneo e decisivo que emana do inconsciente (p.380).

Segundo Osho, um dos grandes mestres espirituais do século XX:

“Todos nascem livres, porém morrem cativos. O começo da vida é totalmente vago e natural, mas então entra a sociedade e as regras, os regulamentos, a moralidade, a disciplina e muitos tipos de treinamento, e o desprendimento e a naturalidade do ser espontâneo se perdem. A pessoa começa a proteger-se com um tipo de armadura. Ela começa a se tornar cada vez mais rígida. A suavidade interna não está mais visível”. (2005, p. 42).

Aí está uma dificuldade, com toda essa armadura e distanciamento de si, de entrar em contato com o ser essencial que há em de cada um de nós. E um dos motivos do porque o silêncio pode ser tão assustador.

Coloca Jung (2006) que o indivíduo é, de maneira geral, tão inconsciente que dificilmente percebe suas possibilidades de decisão; por essa razão, recorre ansiosamente às regras e as leis externas as quais possa proteger-se nos momentos de perturbação, indecisão. Diz que quem almejar encontrar uma resposta ao problema do mal,

“tal como é colocado hoje em dia, necessita em primeiro lugar de um conhecimento de si mesmo, isto é, de um conhecimento tão profundo quanto possível de sua totalidade. Deve saber, sem se poupar, a soma dos atos vergonhosos e bons de que é capaz, sem considerar a primeira como ilusório ou a segunda como real”. (p.380-381).

Parece que recorrer às regras e leis externas não mais é suficiente ao ser humano que deseja realmente se aprofundar nas questões. “Se introduziu uma crise de valor, e falta ao indivíduo à orientação coletiva. Ele adoece levado por um problema para o qual não existe mais uma resposta coletiva e uma forma coletiva de solução.” (Neumann, 1991, p.15).

Por conseguinte, para encontrar verdadeiramente as respostas que deseja, de forma ética, é preciso, além de experimentar uma solução individualmente, se conhecer o quanto

possível. Isto quer dizer, primeiramente, “perceber que o outro lado do seu caráter, inimigo do ego e estranho ao ego, faz parte de sua própria personalidade (...) ‘assumir’ o seu mal (...) o ego deve chegar de alguma forma a um acordo de gentleman com a sombra” (Neumann, 1991, p. 59-60). Quanto maior for a consciência de si, maior é a consciência das coisas ao seu redor.

Sobre a nova ética, que seria o modelo mais coerente a seguir dado o que estamos tratando, Neumann (1991) diz que:

“Rejeita o domínio de uma estrutura parcial da personalidade e fomenta a personalidade total como base no comportamento ético (...) A nova ética repousa sobre a conscientização das forças positivas e negativas da estrutura humana e sobre sua inserção consciente na vida do indivíduo e da comunidade. (...) A tarefa mais importante da nova ética consiste em produzir uma integração, o seu primeiro fim é tornar integráveis as partes dissociadas e inimigas ao sistema de vida do indivíduo. A justaposição dos contrastes, que enche a totalidade do mundo experimentável, não se deve mais solucionar pela vitória de um lado e a repressão do outro, mas unicamente pela síntese dos contrários”.(p. 71, 74 e 80).

Neumann ressalta a responsabilidade do indivíduo *ético* de ampliação de consciência, de ir à busca da integração dos opostos, da totalidade; o mesmo que diz Jung a respeito da meta do processo de individuação. Isso significa em outros termos, aproximar-se do si-mesmo.

Dá para perceber notável importância neste processo de conhecer a si mesmo quando Clemente da Alexandria – em uma concepção cristã primitiva – diz que jamais conhecerá Deus quem não conhece a si próprio.

“Estes homens não de saber que a melhor e mais nobre de todas as coisas possíveis nesta vida é o silêncio, deixando Deus agir e falar. É quando se retira toda a força de suas obras e imagens que fala a Palavra de Deus. Por isso, disse Ele: ‘no meio do silêncio, uma palavra de mistério falou para mim’”. (Eckhart, 1999, p.184 in: Pereira, 2006).

É no silêncio que os homens podem conseguir ter uma verdadeira comunicação com Deus. Neste estado silencioso, conseguir perceber sua presença e escutá-lo. Sabemos que o si-mesmo é uma imagem divina. Jung sobre a Imago Dei dizia:

“Só por meio da psique podemos constatar que a divindade age em nós; dessa forma somos incapazes de distinguir se essas atuações provém de Deus ou do inconsciente, isto é, não podemos saber se a divindade e o inconsciente constituem duas grandezas diferentes; ambos são conceitos-limites para conteúdos transcendentais. (...) A imagem de Deus não coincide propriamente com o inconsciente em sua fatalidade, mas com um conteúdo particular deste último, isto é, com o arquétipo do si-mesmo. É este último que não sabemos separar empiricamente da imagem de Deus. (...) Podemos considerar a imagem de Deus como um reflexo do si-mesmo ou, inversamente, ver no si-mesmo um Imago Dei in homine”. (Jung, 2006, p.487-489).

A maneira que Jung coloca o encontro do ego com o si mesmo empiricamente é equivalente a relação do ego com a imagem de Deus. É possível traçar uma semelhança desta idéia com a prática gnóstica.

“A gnose era a experiência direta intuitiva de Deus, atingido não através da razão, mas através do contanto com o divino pela meditação. Acreditava-se que esse conhecimento transcendente de Deus era necessário para a salvação humana, tendo um papel muito mais importante do que a fé na superação do abismo entre Deus e matéria. Os gnósticos acreditavam na presença do divino dentro de cada um e, como os quakers e os batistas, tinham certeza de quem recebe o espírito de Deus comunga com o divino”.(Escorel, 2004, p.26).

A meditação, uma pausa para o silêncio, possibilita este encontro com o si-mesmo – uma comunhão com o divino que há dentro de nós. Tal oportunidade pode ser muito mais rica e benéfica ao ser humano do que uma simples busca pela fé e suas convicções pré-estabelecidas, que muitas vezes, podem não fazer um real sentido.

Este processo de autoconhecimento, além das implicações e dificuldades já mencionadas, torna o ser humano com maior responsabilidade perante a vida. Há uma frase de Jung citada por Penna (2004) que explica esta idéia:

“Não existe nenhuma razão para querer conhecer mais do inconsciente coletivo do que se consegue por meio de sonhos e intuições. Quanto mais se sabe sobre ele, maior e mais pesada a responsabilidade moral, porque os conteúdos do inconsciente se transformam em tarefas e responsabilidades individuais tão logo começam a se tornar conscientes”.(Jung, letters 2 in: Penna, 2004, p.211).

Aí está mais uma razão, consciente ou não, que dificulta a decisão de qualquer pessoa frente à ampliação de consciência. Algumas explicitações feitas podem “justificar” o porquê do receio ao silêncio, neste trabalho, visto como um espaço que possibilita esta ampliação de consciência.

“O passo que conduz a uma consciência mais alta deixa-nos sem qualquer segurança, com a retaguarda desguarnecida. O indivíduo deve entregar-se ao Caminho com toda a sua energia, pois só mediante sua integridade poderá prosseguir e só ela será uma garantia de que tal caminho não se torne uma aventura absurda”. (Jung e Wilhelm, 2001, p.35).

Portanto, o silêncio, mesmo tendo razões para ser evitado, é compreendido aqui como uma forma possível de entrar neste processo de autoconhecimento, de ampliação de consciência, de aprofundar-se em sua essência, de um encontro provável com o si-mesmo.

Concordo com Jung ao dizer que estamos tão distanciados desse nível de consciência que essa perspectiva parece quase sem esperança para nós. Isso pode ser ilustrado no capítulo do silêncio e sua relação com a pós-modernidade, onde a maioria ou todos os autores afirmam viver numa sociedade com excesso de estímulos, barulhenta e ruidosa. Jung em sua autobiografia disse que a doença de sua época era o racionalismo; pretendiam ter todas as respostas; acho que ainda hoje convivemos com essa questão. Sem haver espaço para um espaço, para o vazio, para o não saber.

Contudo acredito que há a possibilidade dos indivíduos adquirirem um conhecimento profundo de si mesmo.

“Tal conhecimento é necessário, pois só em função dele pode-se atingir aquela camada profunda, aquele núcleo da natureza humana no qual se encontram os instintos. Estes são fatores dinâmicos, presentes a priori, dos quais dependem, em última análise, as decisões éticas de nossa consciência. Eles compõem o inconsciente e seus conteúdos, a propósito do que não há julgamento definitivo”. (Jung, 2006, p.381).

São infinitos os conteúdos inconscientes a serem integrados na consciência, por isso não é possível dizer que o processo de individuação choque a um fim. O que acontece é a pessoa se sentir cada vez mais próxima de si mesma, de sua real natureza. Como disse Sued, citando Goethe - que traça um círculo a sua volta e vai cavando, cavando sempre, sentindo-se mais próximo da luz mesmo nunca a atingindo.

Conta Sued (In: Perdigão 2005) que desde pequeno era muito ligado às cores, as tintas e aos desenhos, gostava da arte como se dentro dele já existisse esta ligação – era uma “questão da gestalt, do apelo interior” (p. 93) – porém, sua família, como a maioria da época, desejava que fosse médico ou engenheiro. Como até achava interessante a engenharia, foi esta opção que escolheu, mas sempre, o desenho e a pintura pulsaram de maneira diferente. Até que um dia, largou sua faculdade no terceiro ano e foi atrás do que realmente era mais coerente dentro dele. Como se a partir daí, tivesse começado a seguir na direção “certa” de sua vida, mais de acordo com sua real vocação, sua verdadeira essência. Como ele mesmo diz, mais próximo da luz, que podemos entender como si-mesmo.

Estamos até agora falando de processos internos, de autoconhecimento, da relação ego-self, da dificuldade de confrontar o inconsciente, do medo dos aspectos sombrios e desconhecidos, do quanto a sociedade atual, na maioria, é inconsciente de si mesma, de sua essência profunda, e voltada excessivamente para o âmbito externo.

Focamos neste momento para uma preocupação com aquilo que é pessoal, interior e individual. Propomos neste trabalho, o *silêncio* como uma forma possível de se alcançar tal objetivo - ter esse contato com o si-mesmo.

O que pretendemos atingir a partir deste silêncio, é bem diferente do que conhecemos como persona – uma imagem representacional do arquétipo da adaptação ao externo. Ou como se refere Jung (2006): “Aquilo que não é verdadeiramente, mas o que nós mesmos e os outros pensam que somos” (p.492). Podemos refletir que muitas e muitas máscaras nos protegem e/ou nos atrapalham na real aproximação do ser de sua essência.

Tal encontro com aquilo que realmente somos, incluindo a parte negativa inconsciente da personalidade, pode ter um efeito decepcionante para o ego que “viveu identificado com a persona e os valores coletivos da época. (...) por essa razão, de especial agudeza e dificuldade para os extrovertidos que, por índole, tem menor visão de sua subjetividade que o introvertido”. (Neumann, 1991, p.58). Como vimos no capítulo dos conceitos teóricos da Psicologia Analítica, são duas diferentes formas da energia psíquica se relacionar com o objeto, a introversão e a extroversão. Talvez sim os extrovertidos tenham mais dificuldades de lidar com questões internas e por essa razão, em algum momento da vida, seria positivo que desenvolvessem uma capacidade de introspecção para contrabalançar. Na mesma situação se encontra nossa atual sociedade, onde a maioria, podemos dizer, faz parte de uma sociedade extrovertida.

Vimos também no capítulo teórico, o que é progressão e regressão da libido. No caso, podemos comparar essa necessidade de introspecção, esse movimento interno, com uma fase de regressão da libido – um período em que a energia psíquica recua, a fim de trazer a consciência aspectos novos ou abandonados da personalidade. Como nossa sociedade, em geral, está voltada a adaptação externa, muitas vezes, exclui-se ou ignora-se conteúdos pessoais e internos; sem saber que a consideração destes, seria fundamental no processo de individuação.

O presente trabalho “fala” o tempo todo de uma etapa do processo de individuação, a que Jung chamou de metanóia, ou seja, um período de voltar à atenção para o interior. Para mim, parece este ser o início do processo - não necessariamente na meia-idade - quando as inquietudes se iniciam e o ser passa a questionar-se sobre tudo até reconhecer a existência do si-mesmo. E, então poder viver a vida realmente, com o sentido verdadeiro dela.

Sabendo que vivemos num mundo muito barulhento, cheio de ruídos, com excesso de informação, em que as pessoas estão voltadas predominantemente à adaptação exterior,

há que chegar um momento de ter um contraponto; como vimos, de um espaço para a introspecção - voltar-se ao interior. Antunes aponta a necessidade do silêncio, do esvaziar, para compensar esta situação de alguma forma. Podemos comparar este argumento com o conceito Junguiano de auto-regulação, o corpo e a mente, o consciente e o inconsciente a caminho da homeostase. Como se um lado fosse muito experimentado na consciência (ex: barulho) e deixasse o outro na polaridade oposta - o inconsciente (ex: silêncio), mas que precisasse de certo equilíbrio.

Safra (In: Perdigão 2005) retoma essa questão das dificuldades de encontrar o silêncio no mundo de hoje. Fala sobre as demandas de informação, e o fato delas obstruírem a necessidade fundamental do silêncio. Discorre sobre a falta de tempo do ser humano para simplesmente estar, de um tempo livre, da falta do encontro no silêncio que acaba gerando um desenraizamento do ser humano de sua “natureza”. Ou seja, esta falta do silêncio que leva a uma distância de sua natureza profunda, do si-mesmo.

Jung (2006) lembra de uma viagem que fez ao Novo México, onde habitavam os índios pueblos. Pela primeira vez teve a oportunidade de conhecer um homem que não pertencia à raça branca, chefe dos pueblos Taos que chamava Ochwiay Bianco. Este homem, vindo de uma cultura tão diferente, fechado em seu mundo assim como nós fechados no nosso, aponta:

“Veja (...) como os brancos têm um ar cruel. Têm lábios finos, nariz em ponta, os rostos sulcados de rugas e deformados. Os olhos têm uma expressão fixa, estão sempre buscando algo. O que procuram? Os brancos sempre desejam alguma coisa, estão sempre inquietos, e não conhecem o repouso. Nós não sabemos o que eles querem. Não os compreendemos e achamos que são loucos”. (p.293).

Quando Jung questiona o porquê pensava que todos os brancos eram loucos, o chefe responde: “Eles dizem que pensam com suas cabeças (...) nós pensamos aqui – disse ele, indicando o coração”. (p.293).

Podemos refletir neste pensar com a cabeça e com o coração. Poderia ser este pensar com o coração uma maneira de estar mais atento a voz do si-mesmo? Permitir escutar algumas respostas que vem diretamente desta conexão (ego-self)? Isto não quer

dizer que devêssemos pensar só com o coração, nem tampouco, só com a cabeça. Mas que talvez, um equilíbrio fosse positivo.

O homem ocidental pára seu dia, seu tempo, suas horas para olhar para si? Há espaço para o silêncio em sua vida atual?

Há um texto do Rabino Nilton Bonder - Os Domingos precisam de feriados - que diz o seguinte:

“Toda sexta-feira à noite começa o Shabat para a tradição judaica. Shabat é o conceito que propõe descanso ao final do ciclo semanal de produção, inspirado no descanso divino no sétimo dia da Criação. Muito além de uma proposta trabalhista, entendemos a pausa como fundamental para a saúde de tudo o que é vivo. A noite é pausa, o inverno é pausa, mesmo a morte é pausa. Onde não há pausa, a vida lentamente se extingue. Para um mundo no qual funcionar 24 horas por dia parece não ser suficiente, onde o meio ambiente e a terra imploram por uma folga, onde nós mesmos não suportamos mais a falta de tempo, descansar se torna uma necessidade do planeta. Hoje, o tempo de "pausa" é preenchido por diversão e alienação. Lazer não é feito de descanso, mas de ocupações para não nos ocuparmos. A própria palavra entretenimento indica o desejo de não parar. E a incapacidade de parar é uma forma de depressão. O mundo está deprimido e a indústria do entretenimento cresce nessas condições. (...) Entramos no milênio num mundo que é um grande shopping. A internet e a televisão não dormem. Não há mais insônia solitária; solitário é quem dorme. As bolsas do Ocidente e do Oriente se revezam fazendo do ganhar e perder, das informações e dos rumores, atividade incessante. (...) O futuro é tão rápido que se confunde com o presente. As montanhas estão com olheiras, os rios precisam de um bom banho, as cidades de uma cochilada, o mar de umas férias, o domingo de um feriado (...) Saímos da escravidão do século XIX para o leasing do século XXI - um dia seremos nossos? (...) Nunca fizemos tanto e realizamos tão pouco. Nunca tantos fizeram tanto por tão poucos... Parar não é interromper. Muitas vezes continuar é que é uma interrupção. O dia de não trabalhar não é o dia de se distrair literalmente, ficar desatento. É um dia de atenção, de ser atencioso consigo e com sua vida. A pergunta que as pessoas se fazem no descanso é: o que vamos fazer hoje? Já marcada pela ansiedade. E sonhamos com uma longevidade de 120 anos,

quando não sabemos o que fazer numa tarde de domingo. Quem ganha tempo, por definição, perde. Quem mata tempo, fere-se mortalmente. É este o grande 'radical livre' que envelhece nossa alegria - o sonho de fazer do tempo uma mercadoria. Em tempos de novo milênio, vamos resgatar coisas que são milenares. A pausa é que traz a surpresa e não o que vem depois. A pausa é que dá sentido à caminhada. A prática espiritual deste milênio será viver as pausas. Não haverá maior sábio do que aquele que souber quando algo terminou e quando algo vai começar. Afinal, por que o Criador descansou? Talvez porque, mais difícil do que iniciar um processo do nada, seja dá-lo como concluído.” (www.mundosustentavel.com.br/bonder.pdf).

Para entreter, parece que tudo e todos são entupidos com o superficial, incluindo o próprio planeta em que vivemos, prejudicado com as atualmente tão faladas conseqüências de nossa conduta na Terra. Ruídos cada vez mais altos, luzes cada vez mais intensas, marcas cada vez mais presentes, informações por todos os lados; será difícil acompanhar o ritmo ditado pela sociedade atual. O planeta sofre, já que não houve uma pausa para reflexão; é provável que soframos também, e inclusive, já o fazemos: afinal, a depressão não é o mal do século moderno? A doença pode estar aí também para representar a necessidade que há de uma reflexão interna. Parar não é interromper. É refletir, enriquecer, abrir novos horizontes e perspectivas. Crescer perante a vida e si mesmo. Se no caminho encontramos o vazio, é preciso aprender que ele pode ser a fonte de uma nova experiência, e não necessariamente precisa ser preenchido com o supérfluo.

“A ênfase ocidental por um modo de vida direcionado para os aspectos externos, para o domínio e o controle da natureza, produziu avanços tecnológicos fantásticos, mas isso teve um preço caro. Nossa busca interna foi quase que totalmente ignorada, e agora a 'psique restringida' dos seres humanos clama expansão”.(A´carya, 2004, p.07).

Talvez, em função desta rejeição a uma busca interna, nem saibamos após tanto tempo acostumados com a predominância do externo como expandir nossa psique nesta direção.

“Existe no Budismo uma palavra que significa, ‘ausência de desejo’ ou ‘ausência de objetivo’. A idéia consiste em você não colocar um alvo a sua frente e sair correndo atrás dele, porque tudo já está aqui em você mesmo. (...) Se não pararmos de pensar no futuro, no que queremos realizar, perderemos nossos passos”. (Thich, 1926, p.59).

Isto é o que acontece em nossa sociedade atual, vivemos correndo atrás das coisas, sem muitas vezes, saber para onde estamos indo. Ou até, coloca-se um alvo distante, e vai-se atrás dele com um olhar tão fechado que podemos nem perceber ou dar atenção às coisas que passam ao redor nesse ínterim.

Branco (In: Perdigão 2005) diz que a tecnologia, os estímulos e informações excessivas nos dias de hoje, de alguma forma, esvaziam as pessoas de conteúdos próprios e interiores. Assim, podemos pensar que há sim características positivas referentes a esta fase da vida, tecnológica, em que vivemos, mas também há uma dificuldade visível no processo interno de cada um. Ou seja, ao nos preenchermos com conteúdos externos, nos afastamos e nos distraímos sem questionar ou refletir sobre questões mais internas e subjetivas.

Gleiser (In: Perdigão 2005) também acha que falta na sociedade atual essa entrega ao silêncio, e que isto reflete o medo. Como acontece ao chegar em casa sozinho e já ligar a televisão, usar o telefone, a internet, abrir a janela, olhar para fora, ouvir o barulho da buzina ou das pessoas falando. Porque isso acontece? Uma hipótese, além de que as pessoas se acostumaram com esse ritmo louco de vida, é que caso o silêncio seja permitido, começa uma entrega de forma demasiada a si mesmo, começa a brotar uma série de questões existenciais. O silêncio é uma fonte de inquietude, onde se começa a ouvir coisas sobre si mesmo que causam incômodo. Como já sabemos, ao ouvir o interior, realmente deparamo-nos com muitos aspectos desagradáveis. No processo de individuação, ao ampliar consciência sobre si mesmo, conteúdos desconhecidos e sombrios vem à tona. Tornando assim essa experiência, inicialmente pelo menos, não tão agradável, o que leva, muitas vezes, as pessoas a fugirem consciente ou inconscientemente deste processo.

Spinelli (In: Perdigão 2005) lembra de uma fala de Jung que dizia que ‘Os deuses viraram doenças’ (p.34), e comenta que adoecemos de deuses que estão desatendidos na nossa vida simbólica, e que se houvesse um deus hoje do silêncio, ele estaria doente. Ou

seja, não há ou há pouco espaço para o silêncio de uma maneira saudável na vida do ser humano.

De maneira geral, a sociedade atual vive no ruído, o que pode servir como um disfarce para não entrar em contato com camadas mais profundas. Podemos notar, dentre diversos fatores, a necessidade de muita coragem para soltar-se ao inconsciente, voltar-se para dentro, deparar-se com aspectos sombrios, terríveis e temíveis. E, então? O que é melhor... ficar no velho, no acomodado, no superficialmente confortável ou mexer, doer até, quem sabe, achar o caminho de sua essência?

Como vimos no filme *Matrix*, há duas opções de levar a vida! Acredito que uma é viver ao lado dela, passar por ela, existir e a outra é realmente viver a vida. No filme, fica claro que *Neo*, têm duas opções: tomar uma pílula vermelha - que permaneceria dormindo sem lembrar o que havia lhe sido proposto durante a noite e, portanto, continuar sem saber os “mistérios” da vida, ou tomar a pílula azul com a qual então descobriria suas inquietudes, entraria nos mistérios da vida, porém nunca mais poderia retornar à realidade que vivia anteriormente. Ou seja, quando há ampliação de certos aspectos da consciência, não há como voltar atrás, e dizer: “não quero mais saber disso, não quero me responsabilizar por aquilo”, ou qualquer coisa deste tipo. A verdade está aí, aspectos foram revelados, ou desvelados e temos que lidar com eles. Seja sofrendo, fugindo, mudando, transformando. A isto Jung chamava o confronto com o inconsciente. Por essa e outras razões já estudadas, é que o silêncio pode provocar medo.

“Conscientização e relaxamento são duas faces da mesma moeda. Você não consegue separá-las. Você pode começar com a conscientização e então entrará em um estado de relaxamento...” (Osho, 2004, p.18) Quando se inicia a tomar consciência das coisas, no entanto, acontece o oposto de um relaxamento; entra-se em contato com conteúdos os quais não se quer reconhecer, que amedrontam e incomodam. O relaxamento pode vir futuramente, após passar um estado inicial de grande turbulência, não que essas acabem; mas há um relaxamento interno de ter entrado em contato com o si-mesmo, de saber que está caminhando na direção “certa”. Cada um tem sua própria direção.

O silêncio inicial não é um silêncio calmo e tranquilo, mas inquieto e assustador. É necessário paciência e certa maturidade até poder curtir um pouco deste silêncio em paz. Para atingir o silêncio pleno é preciso primeiro o silêncio parcial, é um caminho de deixar

os ruídos de lado e focar no eu interior. Para chegar a uma “verdade” é preciso transformação.

O silêncio é sim uma forma de abrir-se para escutar a voz do coração, ou seja, o si-mesmo. Neste percurso, como podemos perceber, nada é realmente silencioso, há muitas inquietações, barulhos internos e externos, até se chegar a uma pausa que possibilite o encontro com esse si-mesmo.

É difícil falar deste tema por representar algo numinoso, ou através do silêncio atingir essa experiência numinosa. E, como falar do numinoso? Como falar de Deus? É esta ligação que é possível de se fazer com o tema que estamos refletindo.

Silenciar é a única forma de, talvez, compreender o que é esse silêncio que estamos chamando de encontro, de abertura para a transformação. Meditar é a única maneira de realmente entender o que significa meditação, assim como quando temos alguma experiência numinosa, as palavras pecam, falham na tentativa de uma explicação.

Quando se tem tal experiência, quando se alcança algo neste profundo silêncio, há chances de não conseguirmos explicar, de forma clara, esta vivência. E, torna-se possível somente saber e sentir o que foi vivido. Vimos o que ocorreu com Tomás de Aquino, mencionado na entrevista de Lopes, que dizia antes de entrar no silêncio, que os frutos de sua contemplação seriam compartilhados, portanto, ao final de sua vida, teve experiências místicas tão fortes e profundas que percebeu que não adiantaria falar. Ele, que já estava quase terminando sua obra – *Suma Teológica* – parou de escrever. Sidharta foi outro mencionado por Lopes que passou por essa tentação; quando atingiu a iluminação e ficou na dúvida se falaria ou não sobre sua experiência.

Esta experiência - quando se atinge o silêncio profundo - pode se dar através da meditação, que parece funcionar como um momento de aquietar as inquietudes. Visto que a meditação busca a zona do silêncio que possibilite uma possível expansão do ser, e um espaço para que novas experiências possam acontecer, Jung (2007) dá uma definição alquímica da meditação: “*colloquium cum suo angelo bono*, como diálogo interior com seu anjo bom” (p.49).

Sued (In: Perdigão 2005) fala que temos a mente fragmentada, isto é, cheia de ruídos e barulhos, e que a meditação tem como objetivo integrar, reaver, restaurar o ser único, a favor da unidade de cada um. Acredita que a meditação anuncia um estado

silencioso e que, a partir daí, a pessoa se tornaria mais plena. Esta plenitude seria atingida por ter ocorrido um encontro com a totalidade, em termos analíticos, com o si-mesmo; que possivelmente, encontrava-se distante e desconectado.

Safra (In: Perdigão 2005) além de dizer que a verdadeira comunicação se dá no silêncio, também fala de certo temor do mesmo. Acredito que esta real comunicação aconteça, de fato, com o si-mesmo, com Deus - ambos para Jung têm o mesmo significado. Desta maneira, há um caráter numinoso nesse encontro que ao mesmo tempo em que encanta, assusta. Podemos dizer que talvez o medo seja decorrente do que o numinoso possa inspirar no ser. E então, protegemo-nos na verborragia, que pode “amparar” e confortar o sujeito de ter tal contato.

Há sim uma forte ligação entre paz e silêncio, este seria um “meio” para que a paz existisse. Portanto, como nos diz Sued, o silêncio também pode ser perturbador por ter o poder de mostrar a cada pessoa a própria poesia.

Depende da fase da vida em que o indivíduo se encontra, certas personas “enrijecidas” não são possíveis de serem retiradas, pois funcionam como estrutura básica para a pessoa sobreviver. Aos poucos, quando esta perceber outras possibilidades de ser além das já conhecidas, aí sim será possível, o ego estando mais forte, reconhecer certos aspectos. Portanto, deve-se tomar tremendo cuidado para atirar-se ao inconsciente para que esse não seja capaz de desmontar o ego da pessoa. Há que enfrentá-lo com coragem e não esquecer que além de conteúdos pessoais, há conteúdos coletivos que jamais serão por inteiro compreendidos, dominados ou totalmente integrados à consciência.

Podemos citar Feitosa (in: Perdigão 2005) como um exemplo de alguém que através do silêncio, da contemplação – adquirida em seu caso com a meditação - consegue finalmente poder atuar na vida, seja apenas por algum tempo; consegue ser ele mesmo e descobrir suas questões profundas e verdadeiras. Diferente do que acontece, como diz o autor, quando se sente vivendo vidas emprestadas e não a sua própria, decorrente do viver mais superficialmente. Refletimos, a partir daí, que consegue ouvir a voz do coração, isto é, conectar-se com seu si-mesmo, como disse, seja por algum momento.

“O barulho está ligado à alteridade; é necessário se desviar do barulho para escutar os chamados do alto. Assim que nos aproximamos da morada da

Unidade suprema, entramos naquele do puro silêncio: é no silêncio que nos unimos a Deus. Quem quer ir além deve retornar ao silêncio”. (Schuhl, 1947, p.119 in: Bal, 2003, p.91).

Schuhl (1947), já desde sua época, considera a hipótese que tratamos até o momento de uma necessidade de sair do barulho, entrar no silêncio, para conseguir escutar os chamados do alto e poder, enfim, ter uma união com Deus (self).

“A Consciência Suprema está dentro de você assim como a manteiga existe no leite; bata a sua mente com o processo de meditação, e ela surgirá – você verá que a resplandecência da Consciência Suprema ilumina todo o seu Ser Interior. Ela é como um rio subterrâneo dentro de você. Remova as areias da mente e encontrará a água fresca e límpida no interior”. (Shrii Shrii Ánandamúrti in: A´carya, 2004, p.90).

É de extrema importância notar que para obter tal encontro, ego-self, há uma busca interna a ser vivenciada. As respostas não estão fora e sim, mais próximas do que imaginamos; portanto, para alcançá-las, além de nos voltarmos ao interior, precisamos remover algumas ou muitas areias, dependendo de cada pessoa.

“O silêncio em Plotino é caminho. As formas nascem do silêncio, do silêncio a Alteridade primeira e o Movimento primeiro. Tudo o que sentimos aponta na sua direção e os sentidos nos lembram pela intermediação das Formas o que, além destas, nos atrai a atenção, preenchendo-nos de admiração. O universo, as formas e a natureza produzem silenciosamente”. (Bal, 2003, p.83).

Podemos concluir que quem se permite este silêncio, para ouvir o interior, apesar de inicialmente se atormentar, consegue viver melhor quando conectado com o si-mesmo.

Sim, todos têm dentro de si esse “potencial”. Este silêncio que permite conhecer a resposta verdadeira está dentro de nós. O potencial está aí, embora sua realização seja outra questão. Já falamos sobre o daimon e o fato dele ser algo potencialmente natural de todos os seres humanos, porém nem todos, ao longo da vida, acessam essa possibilidade.

Leloup (2002) traz uma versão interessante sobre nós ocidentais. Lembra-se de como vivemos aqui o dia da sexta-feira Santa:

“A sexta-feira Santa é o dia da cruz. Sábado de aleluia é o dia do túmulo vazio. É o dia da vacuidade. No ocidente, esquece-se o dia do vazio, o dia em que não há nada. Passa-se diretamente da Paixão – a palavra paixão evoca a intensidade da abnegação amorosa, mas também a dor – ao dia da ressurreição; e se esquece essa passagem pelo nada. Ora, é desse vazio que brota a ressurreição. (...) Há esses dias de paixão, de agonia, de luta entre os diferentes componentes do nosso ser, entre nossa liberdade aberta ao Aberto, ao Desconhecido que nos guia e à nossa liberdade fechada, que se encerra em seu psiquismo, em seus ódios, em suas recusas. Depois, chega esse dia em que não se sente mais nada, não se vê mais nada. E do fundo dessa vacuidade pode nascer uma nova vida, uma anastasis, o nascimento do alto”. (p.56-57).

Leloup fala de anastasis como sendo o sentido primitivo de ressurreição. E isto quer dizer: “colocar-se na altura”, ou “colocar-se nessa outra dimensão” de si mesmo. Lembra que Cristo, antes de morrer, já havia ressuscitado ou “despertado” para essa outra dimensão da vida. (2002, p.52).

São raros os ocidentais que se permitem esse dia do vazio, que seria como nos mostra Leloup, a possibilidade de uma ressurreição, do nascimento de uma nova vida. Esta que poderia evidenciar a potencialidade de cada um, o profundo e essencial de cada ser.

Jung (2006) conta uma lenda antiga de um rabino que quando questionado por um aluno sobre o porquê os homens não mais viam Deus face a face, responde: “porque ninguém mais, hoje em dia, é capaz de inclinar-se suficientemente”. Complementa Jung que é preciso curvar-se muito para beber no rio. Ou seja, é necessário muito esforço para beber do inconsciente; para abrir-se a esse tipo de possibilidades.

“Essa é a nossa situação. Continuamos a nos apegar a superfície, temerosos de que, se a abandonarmos, estaremos perdidos. Na realidade ao nos apegarmos a superfície estamos perdidos. Porém, bem no fundo, existe escuridão e não podemos ver o chão firme; nada conseguimos ver a não ser a superfície. Todas as técnicas da meditação têm por finalidade torná-lo corajoso, forte,

aventureiro, para que você possa parar de manter-se na superfície e cair em seu interior. Aquilo que parece como um abismo, escuro e sem fundo, é a própria base de seu ser. Após deixar a superfície, a periferia, você estará centrado. Essa centralização é a meta da meditação. Após estar centrado você pode deslocar-se para a periferia, porém será totalmente diferente. A qualidade de sua conscientização já terá se alterado (...) você permanecerá no centro. (...) Deslocar-se para o centro interior é, de certo modo, uma morte – morte no sentido de que sua identidade com a periferia morrerá e surgirá um novo sentido de seu próprio ser”. (Osho, 2004, p. 52)

É claro que toda morte é dolorida, seja no sentido literal ou a morte de algum aspecto nosso. Deixar morrer uma personalidade conhecida, já comum ao ser, não é uma tarefa fácil. Contudo, é deixar morrer o velho que permite o nascimento do novo, do ainda desconhecido. Segundo Osho (2004), a meditação ajuda a criar forças, preparar uma base firme para permitir que esse movimento aconteça - cair no interior. Similar a Jung que fala desta extrema coragem necessária para abandonar-se ao inconsciente, em busca do sentido da vida.

“Sempre me impressionou profundamente o fato de que o novo, preparado pelo destino, nunca ou raramente corresponde a expectativa consciente ou aos instintos enraizados, tais como o conhecemos. Pelo contrário, o novo constitui uma expressão apropriada da personalidade total, uma expressão que jamais se poderia imaginar de uma forma tão completa”. (Jung e Wilhelm, 2001, p.33).

O que ocorre na atual sociedade é que, a maioria das pessoas, vive na periferia, perde tempo com o superficial e desconhece que existem outros lugares possíveis para viver. Como diz Osho (2004): “Se você tende a ficar perturbado, isso indica apenas uma coisa: que você está próximo a periferia – nada mais. É uma indicação de que você fez sua moradia perto da superfície. E essa é uma moradia falsa porque seu lar verdadeiro está no centro de seu ser” (p.55).

A partir desta colocação de Osho, voltamos a refletir sobre os seres humanos ocidentais viverem, em geral, em função da adaptação externa, identificados com variadas personas, sem se quer terem noção de que há algo mais profundo. Como se o self não mais

encontrasse formas de se expressar, de se comunicar com o ego para conseguir avisá-lo destas outras possibilidades.

Sobre o indivíduo, Neumann (1991) completa:

“Para continuar a sobreviver, ele carece, não por vontade arbitrária, mas por necessidade urgente, das forças profundas do inconsciente a fim de, a partir delas e de si-mesmo, encontrar novos caminhos, novas formas de vida, novos valores e símbolos condutores”. (p.13).

Segundo Osho, sabedoria:

“Não é o acúmulo de fatos, números e informações – é uma transformação de seu espaço interior. Estamos vivendo fora de nós mesmos e, portanto, nosso mundo interior permanece obscuro. Se nos voltarmos para dentro, se nossa atenção começar a se concentrar no interior, então se cria a luz. Temos tudo que é necessário para criar luz: trata-se apenas da necessidade de um rearranjo. É como se alguém tivesse desarrumado seu quarto (...) tudo se encontra lá, porém fora de seu lugar. (...) Por exemplo, nossa atenção direciona-se para o exterior e, portanto, podemos ver todos exceto nós mesmos – e esse é o aspecto mais importante a observar. (...) A pessoa que pode cuidar de seu mundo exterior facilmente é capaz de cuidar do mundo interior. Sabedoria significa autoconhecimento e conhecer-se é o início de todos os demais conhecimentos. Depois o círculo de sua luz pode continuar se ampliando: ele pode tornar-se cada vez mais abrangente. (...) Quando uma pessoa sente que nada deixa de estar presente, nada está faltando, ela encontrou o caminho certo. Há grande relaxamento, tranqüilidade, contentamento profundo; há um silêncio, mas pleno de canções”. (Osho, 2004, p.8).

Temos que encontrar um equilíbrio, uma dosagem adequada para a adaptação ao exterior e ao interior. Ambos são necessários, tanto estar voltado para fora, para a sociedade, para o coletivo, quanto voltar-se para dentro, para adaptar-se com o si-mesmo, e, assim poder respeitar e ouvir as ‘demandas’ do coração.

“Sinto-me contente de que minha vida tenha sido aquilo que foi: rica e frutífera. (...) Assim, pois, as coisas foram o que tinha de ser; porque foram o que foram porque eu sou como sou. (...) Me sinto ao mesmo tempo satisfeito e decepcionado (...) À medida em que envelhecia, menos me compreendia e me reconhecia, e menos sabia sobre mim mesmo. Sinto-me espantado, decepcionado e satisfeito comigo. Sinto-me triste, acabrunhado, entusiasta. Sou tudo isso e não posso chegar a uma soma, a um resultado final. É para mim impossível constatar um valor ou um não-valor definitivos; não posso julgar a vida ou a mim mesmo. Não estou certo de nada. Não tenho mesmo, para dizer a verdade, nenhuma convicção definitiva – a respeito do que quer que seja. Sei apenas que nasci e que existo; experimento o sentimento de ser levado pelas coisas. Existo à base de algo que não conheço. *Apesar de toda a incerteza, sinto a solidez do que existe e a continuidade do meu ser, tal como sou*”. (Jung, 2006, p. 412-413).

Pudemos notar que através da “auto-experiência de vida da psicologia profunda, (...) o homem torna-se mais pobre de ilusão, mas também mais rico de compreensão e intuição”. (Neumann, 1991, p.75). Já Jung nos mostrou que a incompreensão a seu respeito aumentou ao longo da vida. Foi uma mescla de sentimentos e a única solidez, era de que ele existia, e que seu ser vivia tal como tinha de ser. Este viver tal como tinha de ser, em acordo com o seu centro regulador, o si-mesmo, compreende conteúdos do inconsciente, soma de aspectos desconhecidos que jamais desaparecerá.

O caminho deste contato do ego com o si-mesmo, na realidade, trata da busca da verdade. E Neumann (1991) com relação a este assunto diz:

“O princípio da verdade refere-se na nova ética à relação real entre ego e inconsciente (...) O autoconhecimento e sua abrangência surge neste contexto como grandeza ética e não científica”.(Neumann, 1991, p.91-92).

Sei que este é um assunto de grande abrangência e também de meu total interesse, porém, acredito não poder me aprofundar mais neste tema no presente trabalho. Porém, faltaria dizer que, nesta linha de raciocínio, um indivíduo ético é aquele, que através do

autoconhecimento, age em acordo com sua verdade. O que não significa que seja uma verdade universal.

Tudo tem seu tempo...

A fim de alcançar a transformação, há uma lenda que diz o seguinte:

“Era uma vez um velho estranho. Ele vivia numa caverna na qual se refugiara fugindo ao ruído das aldeias. Tinha a fama de mago e por isso possuía alunos que esperavam aprender com ele a arte da magia. Ele porém não cogitava disso. Só procurava saber o que não sabia mas tinha a certeza do que sempre ocorria. Tendo meditado muito tempo sobre o que nossa meditação não alcança, não teve outra saída para sua situação precária a não ser pegar uma argila vermelha e fazer todo tipo de desenhos nas paredes de sua caverna, a fim de descobrir como aquilo que ele não sabia poderia ser. Depois de muitas tentativas chegou ao círculo. ‘Isto está certo’, achou ele, ‘e mais um quadrilátero dentro’ e assim ficou melhor. Os alunos estavam curiosos mas sabiam apenas que algo acontecia com o velho; eles teriam gostado demais de descobrir o que realmente ele fazia. Perguntaram-lhe: ‘O que fazes lá dentro?’ Mas o velho não dava nenhuma informação. Descobriram então os desenhos nas paredes e disseram: ‘Ah! É isso!’, e copiaram os desenhos. Mas assim, sem perceber, inverteram todo o processo: anteciparam o resultado, esperando com isso forçar o processo que havia conduzido àquele resultado. Assim acontecia outrora e ainda acontece hoje”. (Jung, 2007, p.134).

## Capítulo IV – Considerações Finais

Ao longo de minha reflexão sobre o tema, propus-me a desenvolver alguns escritos, sem que houvesse forma correta de expressar, mas, que deixasse sair livremente de meu coração estas palavras:

“Silêncio e encontro... que relação! Ao silenciar, o essencial encontrar. Olhar para si, voltar-se para dentro e dar espaço para o ser profundo aparecer.

Esse contato, que maravilha, que ligação, que harmonia, que estado difícil de palavras expressarem.

Sentir, saber, ouvir, ser, conhecer, revelação, verdade. Verdade hoje não será a verdade do amanhã? Ampliar consciência é o processo, a “verdade” se transforma. A consciência luta por se manter, o inconsciente invade, molha. E então, o corpo sente frio, vontade de se aquecer novamente no seguro, no conforto, no colo do já conhecido.

Experimentar o molhado e sair dele é saber que pode se secar novamente, sempre com cuidado, para não se afogar.

Deus – si-mesmo – encontro! Deus... está dentro de nós? Sim e fora também deve estar. Não podemos tudo, apesar de tantas vezes acharmos que sim... que o si-mesmo comanda, que no canal fluido do eu e do si-mesmo, está o segredo da paz, da harmonia, da iluminação.

Pensar que o si-mesmo está dentro, mas também ligado com o que está fora; as coisas todas estão interligadas, relacionadas. Eu-outro, eu-mundo, eu-natureza, eu-animais, eu-self, etc.

Silêncio! Esse é um espaço, um respiro que se dá para uma nova etapa. Esta pausa existe entre todas as coisas e seres.

Nesse momento foco no silêncio como uma forma de introspecção, como um olhar para si; uma pausa – utilizada como um momento de se conhecer. Ouvir seu eu mais profundo, escutar o ser essencial; muitas vezes, distante do eu existencial, ou seja, do eu da pessoa que vive o dia-a-dia.

Este silêncio seria possibilitar uma relação mais fluida entre o eu existencial e o ser essencial, isto é, um eixo ego-self fluindo, um dando ouvido e espaço... silêncio... para o outro se manifestar.

Tendemos a ficar na superficialidade do ego e temer o contato com o profundo. Isto implicaria em mudanças, transformações que, nem sempre, estão de acordo com a tranquilidade e a paz que as pessoas buscam. Conforto. Silenciar e conforto, no início, são estados diferentes. O conforto pode chegar, acredito eu, após um pequeno, médio ou grande estado de desconforto.

Silenciar é dar este espaço, abrir esse “olhar”, esse “escutar” para dentro. Escutar com cuidado e atenciosamente a voz do coração – a voz do si-mesmo. Um estado de estar mais conectado com o eu profundo, com a real natureza.

Como eu vivo este silêncio? Acredito que vivo, comecei a viver quando a inquietude começou. Inquietude, mesmo parecendo contrário, no mesmo sentido do silêncio. Questionar-me das coisas, do que sou e porque sou, dos padrões, das regras externas e internas, da persona, da sombra, etc.

Quando esse processo se inicia, não tem fim. São questionamentos infundáveis. Sempre há algo mais para saber. É um processo interminável devido à infinita quantidade de elementos inconscientes a serem integrados na consciência. Portanto, quanto mais se sabe, mais se sabe o quanto não se sabe. Porém, há mais espaço para ser criativo”.

Este é um tema de profunda importância em minha vida, teve um significado complexo e especial. Difícil mesmo colocar em palavras as experiências psicológicas, e se posso dizer, numinosas da vida. Tentei!!!

## Referências Bibliográficas:

- ÁNANDAMÚRTI, Shrii Shrii. In: A'caria, Avadhu'tika A'nandamitra. *Meditação e os Segredos da Mente*. São Paulo: publicações Ananda Marga, 2004.
- BAL, Gabriela. *O Silêncio em Plotino*. São Paulo, 2003. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. *Dicionário de Símbolos: (mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números)*. Rio de Janeiro: José Olympio, 2006.
- ESCOREL, Heloisa Junqueira. *Meditação: Um possível caminho na busca de ser si-mesmo*. São Paulo, 2004. Monografia (Trabalho de conclusão de curso) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Miniaurélio: *O minidicionário da língua portuguesa*. Curitiba: Positivo, 2004.
- GRINBERG, Luiz Paulo. *Jung: O Homem Criativo*. São Paulo: FTD, 2003. ✨
- HILLMAN, James. *O código Ser*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- JAFFÉ, Aniela. *O Mito do Significado – Na obra de C.G. Jung*. São Paulo: Cultrix, 1995.
- JACOBY, Mario. *O Encontro Analítico*. São Paulo: Cultrix, 2004.
- JUNG, Carl Gustav. *Aion: Estudos Sobre o Simbolismo do Si-Mesmo*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1988.
- JUNG, Carl Gustav. *Os Tipos Psicológicos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1991. ✨
- JUNG, Carl Gustav; Wilhelm, Richard. *O Segredo da Flor de Ouro – um livro de vida chinês*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.
- JUNG, Carl Gustav. *Psicologia do Inconsciente*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- JUNG, Carl Gustav. *O Homem e Seus Símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.
- JUNG, Carl Gustav. *Memórias, Sonhos e Reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2006.
- JUNG, Carl Gustav. *O Eu e o Inconsciente*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006. ✨
- JUNG, Carl Gustav. *A Prática da Psicoterapia*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.
- JUNG, Carl Gustav. *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

- LELOUP, Jean-Yves. *Jean-Yves Leloup: Se a minha casa pegasse fogo, eu salvaria o fogo* / tradução Maria Leonor F. R. Loureiro. São Paulo: UNESP, 2002.
- LELOUP, Jean-Yves. *O Absurdo e a graça* / tradução Lise Mary Alves de Lima. São Paulo: Verus, 2003.
- LIMA, A.A. *Meditação sobre o mundo interior*. Rio de Janeiro: Agir, 1955.
- NEUMANN, Erich. *Psicologia profunda e Nova Ética*. São Paulo: Edições Paulinas, 1991.
- OSHO. *Meditação para pessoas ocupadas: estratégia para eliminar o estresse e tranqüilizar sua vida*; tradução Roberto Galman. São Paulo: Gente, 2005.
- PENNA, Eloísa Marques Damasco. *Um Estudo sobre o método de investigação da psique na obra de C. G. Jung*. São Paulo, 2003. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- PERDIGÃO, Andréa Bonfim. *Sobre o Silêncio*. São José dos Campos – SP: Pulso, 2005.
- PEREIRA, Carlos Alberto. *Alteridade e Silêncio em A Paixão segundo G.H., de Clarisse Lispector*. São Paulo, 2006. Dissertação (Mestrado em Literatura e crítica Literária) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.
- PLAUT, Fred; SAMUELS, Andrew; SHORTER, Bani. *Dicionário crítico de análise Junguiana*. Rio de Janeiro: Imago, 1988.
- SILVEIRA, Nise. *Jung - Vida e Obra*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997.
- STEIN, Murray. *O Mapa da Alma – Uma Introdução*. São Paulo: Cultrix, 1998. \*
- THICH, N. H. *Paz a cada passo como manter a mente desperta em seu dia-a-dia*, tradução Waldea Barcelos. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.
- VARGAS, Nairo de Souza. *Terapia de casais - Uma visão junguiana*, São Paulo: Madras, 2004. \*
- WHITMONT, Edward C. *A Busca do Símbolo*. São Paulo: Cultrix, 2006. \*
- < [http:// pt.wikipedia.org/wiki/Meditação](http://pt.wikipedia.org/wiki/Meditação) > Acesso em: 3 set. 2007.
- < [http:// www.bancodeescola.com/sabedoria.htm](http://www.bancodeescola.com/sabedoria.htm) > Acesso em: 3 set. 2007.
- < [http:// www.cuidardoser.com.br/Alteridade-e-Identidade.htm](http://www.cuidardoser.com.br/Alteridade-e-Identidade.htm) > Acesso em: 13 jun. 2007.
- < [http:// www.dharmanet.com.br/zen/paz.htm](http://www.dharmanet.com.br/zen/paz.htm) > Acesso em: 15 maio. 2007.

- < [http:// www.diarioon.com.br/arquivo/3763/cadernos/viver-7346.htm](http://www.diarioon.com.br/arquivo/3763/cadernos/viver-7346.htm) > Acesso em 4 nov. 2007.

- < [http:// www.mundosustentavel.com.br/bonder.pdf](http://www.mundosustentavel.com.br/bonder.pdf) > Acesso em: 11 out. 2007.

- < [http:// www.yogasite.com.br/yogasite/meditaca.htm](http://www.yogasite.com.br/yogasite/meditaca.htm) > Acesso em: 6 set. 2007.