

Maria Elizabeth Fontes <betty.fontes@uol.com.br>

■ Psicoterapeuta da Integração Psicofísica
■ Acupunturista

Sobre a Possibilidade de Integração dos Opostos

Reflexão sobre o processo de individuação formulado por C.G. Jung na prática da psicoterapia, observando a transferência e a integração dos opostos, à semelhança da alquimia medieval e alquimia chinesa.



Jung cita um tratado alquímico em seu texto sobre a transferência no processo psicoterapêutico: "A Arte requer o homem inteiro" (1990, par. 400). Algo difícil, complexo e requer trabalho de uma vida inteira. Ele se refere à Arte alquímica, a todas as Artes e principalmente à Arte da Psicoterapia:

... a personalidade unificada jamais perderá por completo a dolorosa sensação de 'dupla natureza'. A libertação plena dos sofrimentos deste mundo deverá certamente ficar por conta da ilusão. Afinal, a vida humana de Cristo, que para nós é simbólica e modelar, não terminou na plenitude da felicidade, mas na cruz (JUNG, 1990, par. 400).

Retomando o parágrafo inteiro para entender o contexto (ver o parágrafo inteiro no fim do artigo em nota 1), Jung está quase concluindo uma longa reflexão sobre a transferência na psicoterapia, utilizando referências medievais, mais precisamente a alquimia medieval.

Em seguida a esta análise inicial, ele analisa prancha por prancha do *Rosarium Philosophorum*, um tratado alquímico medieval, onde se revelam muitos dos passos semelhantes ao processo de individuação, que é um postulado e o principal processo do método analítico de Jung.

A transferência é um mecanismo inconsciente da personalidade que coloca em outra pessoa, ou coisas, conteúdos internos, no caso aqui o paciente transfere ao terapeuta diferentes aspectos inconscientes não resolvidos. E Jung esclarece:

"O tratamento clínico da transferência é uma oportunidade rara e inestimável para a retirada das projeções, para compensar as perdas de substância e integrar a personalidade". (ibid, par. 420)

Jung aprofunda para outras relações experimentadas pelo ser humano em conflitos, oposições e diálogos onde são necessariamente vividas experiências não completamente conscientizadas. O fluxo da vida leva para estes embates e confrontos, tanto internos como externos ao ser humano, mas como tarefa última é a integração com o *Selbst* a tarefa mais difícil. E a complexidade deste processo é o que Jung chamou de processo de individuação.

Este parágrafo utilizado como base para a reflexão é muito denso, complexo e faz alusão a muitos outros processos que um ser humano mais amadurecido e sábio como Jung propõe refletir através das pranchas alquímicas.

Sem dúvida, as implicações vão se ampliando e aprofundando. Mas este parágrafo é uma espécie de resumo de possíveis reflexões que a dificuldade da integração dos opostos traz.

Jung tem a característica de, nas suas obras, usar a amplificação, isto é, falar de um ponto e ampliar seu significado, com outras formas de ver e de conhecimento.

Por isso, ele cita a frase de um tratado alquímico: "A Arte requer o homem inteiro". E continua: "O mesmo se aplica plenamente ao processo psicoterapêutico". (ibid, par. 400).

Temos que considerar que a integração dos opostos ocorre em diferentes níveis, se não infinitos, assim como os níveis de consciência. Por exemplo, quase inconscientemente, temos muitas coisas opostas acontecendo no nosso corpo como: os batimentos cardíacos de sístole e diástole, a respiração com a inspiração e a expiração, o metabolismo com o anabolismo e o catabolismo, o sistema nervoso central e periférico com o simpático e parassimpático, a necessidade de comer e descomer, estar acordado e a necessidade de dormir, realizar tarefas cotidianas e descansar, amar e ser amado etc. Muitos destes processos ocorrem com pouca consciência ou nenhuma, mas não são, em si, antagonísticos ou conflitivos. São necessários para a manutenção da vida.

Existem alguns opostos no nosso corpo que pouco nos damos conta, por exemplo, a mão tem frente e costa, a mão direita e a mão esquerda, o lado esquerdo e o lado direito do corpo, a frente do corpo e as costas, em cima e embaixo, dentro e fora etc. E como os chineses nomeiam: lado *yin* e lado *yang*. Estes conceitos chineses são sempre relativos um ao outro. Não há a possibilidade de existirem isolados. Não é possível alguma coisa ser puro *Yin* ou puro *Yang*. Só é possível reconhecer algo *yin* ou *yang* em relação ao outro lado. São conceitos muito bem explicados no *Tao Te King*, um livro antigo chinês de profunda sabedoria. No capítulo 42, o texto diz: "*Tao* gera o um, o um gera o dois, o dois gera o três, o três gera as dez mil coisas" (SPROVIERO, 1997)

Esta linguagem aparentemente simples é de uma profundidade extraordinária, ao mesmo tempo está em todas as coisas. Para o Taoísmo, *Tao* é Deus, que compõe a Natureza. Esta Natureza é anterior ao *Tao* por ser o *Tao* o um, o inominável. Deus em várias religiões não pode ser nomeado, porque ao nomeá-lo deixa de ser Deus, ou *Tao*.

Se o um gera o dois que são o *yin* e o *yang*, este dois gera o três, o número do Criativo, onde a possibilidade de forma começa a existir. E o três gera as dez mil coisas, como uma expressão do que são as infinitas formas criadas neste mundo fenomênico.

Mas, fica claro que não é só aparência dos fenômenos e sim que há algo intrínseco, sutil, interior aos fenômenos. Algo ou muitos "algos", como as várias teogonias da humanidade vão citar Deus e seus santos, ou os vários deuses, ou as várias instâncias da vida espiritual (LIU, 2017), sempre tentando encaminhar a nossa consciência e nossa prática para níveis mais sutis do que a forma concreta e objetiva, com a qual, principalmente, a ciência moderna trabalha.

E o que Jung nomeia aqui como realidade verdadeiramente objetiva é este núcleo, este "algo" íntimo ao ser humano, que para alguns vai ser tocado através de muita labuta, como o processo alquímico de tratar mil vezes o *lapis philosophorum*, onde os antagonismos e os opostos vão poder florescer na percepção da verdadeira unidade "de outro eu, de um eu objetivo, que por esta razão é melhor designar por Si Mesmo (*Selbst*)" (JUNG, 1990, par. 400).

Este encontro com a verdadeira unidade é um trabalho de uma vida inteira, ou muitas vidas, como Jung continua:

Não se trata mais de escolher entre as ficções a que mais convém, mas de uma série de duras realidades, que juntas formam a cruz que, afinal, cada um de nós tem de carregar, ou formam o destino que nós somos. (Ibid. par. 400)

Como somos encarnados, como vivemos dentro deste mundo fenomênico, estamos também sujeitos à superficialidade e à profundidade em muitos assuntos e níveis. Quando adoecemos, quando a vitalidade está perdendo para algo externo que nos invadiu ou algo interno que nos desequilibra, recorreremos aos médicos, terapeutas e sacerdotes para o reequilíbrio da saúde, do bem-estar.

No trabalho psicoterapêutico da Integração Fisiopsíquica, conversamos com o cliente sobre seus conflitos, dificuldades e aspirações. Ouvimos os seus sonhos, também para acompanhar sua evolução, a progressão e regressão da libido e fazemos um trabalho corporal com Toques Sutis. Na *Calatonia*, método de relaxamento desenvolvido por Pethő Sándor (1984), médico húngaro radicado no Brasil, fazemos toques suaves nas extremidades dos dedos dos pés, na sola, calcanhar e panturrilha, bilateralmente, para propiciar a integração de conteúdos psíquicos emergentes, através da decussação cerebral. Há também, o toque na cabeça, ao final, para compensar e equilibrar o trabalho feito nos pés, ou em outras partes do corpo do paciente. O relaxamento facilita o surgimento de conteúdos reprimidos, rejeitados, sublimados, transferidos etc., que ao aparecerem na consciência têm a possibilidade de serem compreendidos e integrados,

trazendo equilíbrio e saúde ao paciente. Isto é um processo contínuo.

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) vamos encontrar inúmeros métodos e técnicas que vão nos auxiliar neste restabelecimento da saúde. E os métodos de diagnóstico incluem, não só, a observação de processos duais, como estar mais *yin* ou mais *yang* e daí vir o desequilíbrio, de fatores internos como as cinco emoções vistas como venenos (nota 2) ou fatores externos como vento, calor, frio, excessos alimentares, de exercícios, de trabalho etc. (BING, 2001). Os melhores médicos são aqueles que conseguem ver as doenças antes da manifestação, a legítima prevenção.

A partir do conflito do bem-estar com algo externo ou interno é que ocorre a intensificação dos sintomas e problemas que precisamos solucionar. Então, "o dois gera o três". Buscamos alguém, outro, além de nós para nos tratar. E este outro, o psicoterapeuta, no nosso caso, é quem vai estabelecer uma relação, uma dualidade, para nos auxiliar a enfrentar o desequilíbrio. Na nossa prática psicoterápica, da Integração Psicofísica, utilizamos um "terceiro ponto", onde a nossa atenção e observação facilitará o não envolvimento excessivo com os problemas do paciente, e facilitará a observação dos nossos próprios processos, do processo de transferência do paciente, podendo até utilizar instrumentalmente a contratransferência.

Ou, no processo alquímico, o alquimista na sua relação com o *opus*, tem a *soror mística*, a companheira do trabalho alquímico, representando o psicopompo, a alma, a alma que faz a ligação entre a consciência e o inconsciente, nos diferentes estágios da obra, ou do *opus*, ou do processo de individuação, à semelhança do (a) terapeuta na relação transferencial, com os quatro tipos de *anima* que Jung (JUNG, 1990, par. 361) descreve, atuando com a sua observação. Isto facilita trabalhar com os quatro elementos: a água, o princípio gerador; a terra, os elementos concretos que se coloca no cadinho do alquimista, ou os conteúdos psíquicos da nossa vida concreta, ou como Jung disse "os limites reais" que são os que produzem efeitos; o ar, o que insufla o fogo, ou o pensamento e as intenções; e o fogo, que transforma a matéria no cadinho, ou do "processo de purificação em que tudo que é supérfluo é consumido pelo fogo" como citou Jung.

Podemos assinalar que os quatro elementos são a base de diagnóstico de Paracelso (1983) e de muitos médicos da Idade Média, e também utilizados como tratamentos.

Os quatro elementos são também a base da Astrologia, que se perde na origem da História da Humanidade, onde era um grande lugar de observação do céu, que redundou na Astronomia, mas que essa observação celeste era vista como um espelho para as ações e o autoconhecimento humano. Novamente a dualidade. A busca pela resolução de conflitos e problemas acompanha o ser humano há tempos.

Jung utiliza as quatro funções da consciência (pensamento, sentimento, intuição e sensação) para se aproximar da unidade.

O quatro é também o glifo da terra (+) na Astrologia, mas que ao ser representada pela cruz, esconde dentro de si o segredo do cinco (segredo, secreto, sagrado, o centro, o quinto, a alma que liga um plano a outro). O cinco, para Jung, vai se referir à função transcendente, tão necessária e tão complexa no processo de individuação.

No Taoísmo, o quatro é um número que se refere à terra. A terra tem outras expressões em números, por exemplo, dois como oposição ao um do céu. Encontramos no *I Ching*, (JUNG, 1989) outro texto milenar da Cultura Chinesa, também muito apreciado por Jung, os hexagramas um e dois se referem respectivamente ao Criativo, céu, e ao Receptivo, terra.

Estudar, ler, consultar o oráculo, usar como reflexão o *I Ching* é de grande auxílio neste *opus*. O *I Ching*, o Livro das Mutações, tem origem no *Tao*, o incria-

do e único imutável que se reverencia, mas não se utiliza nas reflexões da mutação. É, portanto a partir da dualidade, do *yin* e *yang*, do traço descontínuo ou quebrado e do traço inteiro, respectivamente, que vão se mostrando as múltiplas variações, que de dois em dois, três em três, nas linhas que formam os trigramas, e nas duplas linhas que representam o céu, a terra e o homem, que darão origem aos 64 hexagramas, compostos por seis linhas, onde se pode reconhecer todas as manifestações arquetípicas do Ser Humano e da Natureza.

Voltando ao quatro da cruz que esconde o cinco, para os taoístas, os cinco elementos são uma das bases da Medicina Tradicional Chinesa. Há inúmeras correlações dos cinco elementos com a vida cotidiana. Mas o que nos referimos aqui é que os quatro elementos que se relacionam com os pontos cardeais, por exemplo, Norte com água, Sul com fogo, Leste com madeira (vento) e Oeste com metal, temos o quinto elemento, a terra como o Centro. Observamos que aí temos dois eixos de opostos: água e fogo, madeira e metal. A terra ao centro contém tudo. Podemos, portanto, associar o simbolismo da Cruz à função transcendente.

A função transcendente nos faz mudar de nível. Por exemplo, depois de muito estudar o próprio mapa natal, na Astrologia, alguém pode começar a entender o significado da integração do signo oposto onde o Sol de nascimento ocorre. Ou onde o signo ascendente ocorre. A isto se chama: integração do seu signo. Por isso, podemos falar de seis eixos principais no Zodíaco, cada signo integrado ao seu oposto. Este estudo profundo, do qual também Jung se aproximou, auxilia enormemente no processo de autoconhecimento e possibilidades de integração dos opostos.

A Astrologia chinesa também terá esses 12 signos, mas vai nomeá-los como Ramos Terrestres, que combinados com os 10 Troncos Celestes formarão padrões de 60 ciclos, que são aplicados em inúmeras situações, inclusive na MTC, quando se aplicam as agulhas em determinados pares de acupontos, de acordo com o horário do dia. Chamam-se acupontos da Tartaruga Mística, muito eficientes (LIU, 2018).

Voltando ao simbolismo da Cruz, que remete ao sofrimento nesta vida na Terra, encarnados, onde nascemos em sofrimento, crescemos muitas vezes somente através da dor, frustração e resiliências. Amadurecemos tentando chegar a uma vida plena e feliz, mas descobrimos muitas agruras e sofrimentos nos ajustes que as relações pessoais e sociais nos trazem, que tudo é ilusão. E finalmente, adoecemos e morremos muitas vezes com muito sofrimento, sem ter realizado muitos desejos e sonhos, talvez acreditando que ajudamos a realizar os sonhos de outros.

Na Cruz há o segredo do eterno e imutável, onde se encontra o ser divino que habita em nós. É a quintessência que pode ser conectada pelas Virtudes taoístas, a Compaixão, o Respeito, a Fé, a Justiça e a Sabedoria, que são desenvolvidas ao longo da vida, através destes mesmos processos de nascimento, crescimento, amadurecimento, doença e morte, onde podemos enfrentar as dificuldades através dos treinamentos interiores, nos exercícios de *Qigong*, *Tai Chi Chuan* e outros semelhantes. Onde se pratica os dois lados do corpo, o lado de dentro e de fora, em cima e embaixo, os eixos fortes e fracos. Na meditação, principalmente, onde se pratica a Alquimia Interior, através da circulação da energia. Todos estes treinamentos nos auxiliam a ter equilíbrio, saúde e vida longa. Na meditação, onde se pratica a Circulação da Luz e a fabricação do corpo diamantino é onde encontramos a regeneração dos processos que nos desgastam, pelos conflitos e confrontos com toda a sorte de problemas (LIU, 2017).

Serge Hutin (1971) na sua *Histoire de l'alchimie* (História da Alquimia) faz extensa reflexão sobre a alquimia chinesa e sua relação com o Ocidente, através dos muçulmanos que por volta do ano 700 chegaram a Cantão, China. Podemos considerar que a Europa medieval teve alguma contribuição da alquimia chinesa.

Há um texto chinês do século XIII que Jung também gostava muito que se

chama *O segredo da Flor de Ouro* (JUNG, 2001). Lá a Alquimia interior chinesa é descrita de modo bastante sucinto, quase enigmático para o leigo ocidental. É preciso ter orientação especial. É preciso prática, mas também estudar a Filosofia Taoísta em profundidade, e principalmente o *Tao Te King* e o *I Ching*. O corpo diamantino criado (o corpo de luz que depois de trabalhado mil vezes como a prima matéria no crisol do alquimista se transforma em puro ouro, ou a luz do novo corpo, incorruptível) é considerado como um novo corpo, um novo ser psíquico. É muito semelhante ao encontro deste eu objetivo que Jung nomeia: este Si Mesmo.

Mas temos percebido, também neste processo do corpo diamantino que “as tensões dos pares de opostos psíquicos só vão equilibrar-se paulatinamente” “a personalidade unificada jamais perderá por completo a dolorosa sensação de ‘dupla natureza’”, (JUNG, 1990, par. 400) seguramente enquanto estivermos encarnados.

Como Sándor dizia nas suas aulas: “Há, muitas vezes, a necessidade de sustentar os opostos”, quase como “fios desencapados”, em momentos de grande tensão e conflitos. A possibilidade de uma tensão ser extrema é grande. Mas ninguém consegue viver por muito tempo com isto. Ou relaxamos e deixamos passar, para isto as práticas psicoterápicas, médicas, meditativas, de exercícios, ajudam a ter resiliência e enfrentar o processo real de individuação ou poderemos até adoecer e eventualmente o desgaste ser tanto que, ao viver em constante tensão, exaurimos as nossas energias psíquicas e físicas e poderemos morrer.

“A Arte requer o homem inteiro”. É importante a compreensão de que nestes pares de opostos, ou conflitos ou enfrentamentos, não há certo ou errado. Depende da fase do processo em que estamos. Depende afinal, da busca do equilíbrio (“balance” em inglês), do desenvolvimento da consciência e do auto-conhecimento porque o melhor e o mais adequado é a inteireza, a integração.

Encerramos com as próprias palavras de Jung:

“A meta só importa enquanto ideia; o essencial, porém, é o *opus* que conduz à meta: ele dá sentido à vida enquanto esta dura. Correntes ‘da esquerda e da direita’ confluem, e consciente e inconsciente cooperam para que esta meta seja atingida”. (ibid. par. 400). ☒

Notas

1. “*Ars requirit totum hominem*” (A Arte requer o homem inteiro), lê-se num tratado alquímico. O mesmo se aplica plenamente ao trabalho psicoterápico. O compromisso real, que ultrapassa toda rotina profissional, é não só exigido em tais casos, como também imperioso, se não se preferir pôr tudo a perder para se esquivar do próprio problema que vai surgindo com força e clareza cada vez maiores. O limite do subjetivamente possível tem que ser atingido de qualquer maneira, pois de outra forma o paciente também não pode perceber seus próprios limites. Limites arbitrários, porém, de nada valem; os únicos que produzem efeito são os limites reais. Trata-se de um processo de purificação em que ‘*omnes superfluitates igne consumuntur*’ (tudo que é supérfluo é consumido pelo fogo), e as realidades fundamentais se manifestam. Existe por acaso coisa mais fundamental do que reconhecer: eu sou isto? Surge aqui uma unidade que, no entanto, é, ou era uma multiplicidade. Não se trata mais do eu antigo, com sua ficção e seu aparato artificial, mas de outro eu, de um eu objetivo, que por esta razão é melhor designar por Si Mesmo (*Selbst*). Não se trata mais de escolher entre as ficções a que mais convém, mas de uma série de duras realidades, que juntas formam a cruz que, afinal, cada um de nós tem de carregar, ou formam o destino que nós somos. Esses prenúncios de uma organização futura da personalidade aparecem no sonho ou na ‘imaginação ativa’ – conforme expus em publicações anteriores – sob a forma da simbologia da mandala, que os alquimistas também não desconheciam. O aparecimento dos primeiros sinais deste símbolo da unidade não significa de modo algum que essa unidade já tenha sido atingida. Como a alquimia que conhece um grande número de processos e suas múltiplas variações, desde a sétupla destilação até a que é feita mil vezes, desde a ‘*opus unius diei*’ (obra feita em um só dia), até a viagem sem rumo de dezenas de anos de duração, assim também as tensões resultantes dos pares de opostos psíquicos só vão equilibrar-se paulatinamente. E tal como o produto final da alquimia continua acusando uma cisão essencial, assim também, a personalidade unificada jamais perderá por completo a dolorosa sensação de ‘dupla natureza’. A libertação plena dos sofrimentos deste mundo deverá certamente ficar por conta da ilusão. Afinal, a vida humana de Cristo, que para nós é simbólica e modelar, não terminou na plenitude da felicidade, mas na cruz (É interessante constatar que o materialismo racionalista e um certo cristianismo ‘festivo’ se encontram fraternalmente no ideal hedonista). A meta só importa enquanto ideia; o essencial, porém é o opus (a obra) que conduz à meta: ele dá sentido à vida enquanto esta dura. Correntes ‘da esquerda e da direita’ confluem, e consciente e inconsciente cooperam para que esta meta seja atingida”. (JUNG, 1990, par. 400).

2. Cinco venenos:

貪 – Tan – Ganância, apêgo, desejos.

瞋 – Chen – Raiva, irritação, ódio, aversão.

痴 – Chi – Ignorância, ilusão.

慢 – Mǎn – Arrogância, obstinação.

疑 – Yí – Suspeita, rejeição, desconfiança.

Referências

BING, W. *Princípios de medicina interna do Imperador Amarelo*. (circa 200 a.C.) Tradução do inglês J.R.A.S.Cruz, revisor técnico O.M.Niepeeron, edição bilingue chinês-português. São Paulo: Ícone, 2001.

HUTIN, S. *Histoire de l’Alchimie*, de la Science Archaïque à la Philosophie Occulte. Verviers, Belgique: Marabout université, 1971.

JUNG, C.G. *Psicologia da Transferência*. (1946) O.C. XVI, iii. Tradução M.L. Appy. Revisão técnica J. Bonaventure. Petrópolis: Vozes. 1990.

JUNG, C. G. & WILHELM, R. *O Segredo da For de Ouro*, um livro de vida chinês. (1930) Tradução D. F Silva & M.L. Appy, 11ª edição. Petrópolis: Vozes. 2001.

JUNG, C.G. & WILHELM, R. *I Ching*, o livro das Mutações. (1923) Tradução G.A.C. Pinto, & A. Mutzenbecher, 10ª edição. São Paulo: Pensamento, 1989.

LIU, C.M. *Linhagem Taoísta Pai Lin*, Caminho da Iluminação. São Paulo: Cemetrac, 2017.

LIU, C.M. *Linhagem Taoísta Pai Lin*, Saúde e Longevidade. São Paulo: Cemetrac, 2018.

PARACELSO, T. (1493-1541) *Opera Omnia*. Tradução A.C.Braga. São Paulo: Três, 1983.

SPROVIERO, M.B. *LAO TSÉ*, Escritos do Curso e Sua Virtude (Tao Te Ching), edição bilingue. Tradução do original chinês M.B. Sproviero, São Paulo: Mandruvá, 1997.

SANDOR, P. *Técnicas de Relaxamento*, (1969), 4ª edição. São Paulo: Vetor, 1984.