

Visão Interdisciplinar na Ampliação da Consciência através de Intervenção Psicológica Breve

Maytê Romero

O pensamento moderno vem demonstrando aos profissionais da área da saúde a necessidade de ampliação de seu modo de atuação frente ao indivíduo enfermo. Tem-se percebido que áreas isoladas das Ciências da Saúde são insuficientes para atender a complexidade que compõe o ser humano. Por isso o atendimento interdisciplinar, vem ganhando muitos adeptos.

O atendimento interdisciplinar na área da saúde abre caminho na atuação do profissional, ampliando sua visão a respeito da totalidade do indivíduo por ele cuidado. Visão, esta, proposta pelo modelo holístico, ou seja, a visão integrada do ser.

O termo holístico vem do grego *holos*, que significa todo, por isso a visão holística vem propondo que o indivíduo seja visto como um todo integrado. É necessário que o indivíduo não seja compreendido pela dissecação de suas partes, pois suas partes não nos dizem quem ele é. Desta maneira, é frente a sua totalidade que podemos melhor compreendê-lo e proporcionar-lhe um cuidado mais abrangente.

O modelo holístico nos leva, então, a ampliar nossa visão frente à relação mente-corpo, pois mente e corpo não são unidades separadas, mas sim integradas e em permanente relação, possibilitando, assim uma nova reflexão sobre saúde-doença, que não descarta a importância do processo de desenvolvimento global do ser humano.

Estão muitas vezes implícitas, no processo de desenvolvimento do indivíduo, as causas de suas doenças e de suas dores, podendo gerar sintomas tanto de ordem física, quanto emocional ou espiritual.

No que tange os aspectos psíquicos, o desenvolvimento do indivíduo ocorre, em linhas gerais, através de um processo constante de integração de conteúdos inconscientes e conscientes da personalidade. Este processo é dirigido por um norteador maior, o Self, e foi denominado por Jung como processo de individuação. O processo de individuação ocorre de maneira espontânea e inconsciente e faz parte da natureza inata do indivíduo. Entretanto, esse processo só se torna real e cheio de significado na medida em que o indivíduo se torna consciente e se compromete com ele.

O processo de individuação é um processo de realização da própria vida, da realização do Divino no homem, no qual o aspecto espiritual do arquétipo do Self proporciona ao indivíduo a compreensão de que existe uma força maior que move suas ações e que amplia o significado de sua vida.

Entretanto, este processo pode estar adoecido por uma neurose que bloqueia ou atrapalha a evolução natural da individuação. Por isso quanto mais consciência o profissional da saúde tiver a respeito deste processo, mais compreenderá que as doenças e os sintomas são representações simbólicas de um funcionamento interno inadequado e assim poderá contribuir com a ampliação de consciência do indivíduo que se encontra sob seus cuidados.

O desenvolvimento físico, por sua vez, ocorre em paralelo ao desenvolvimento psíquico, em velocidade diferente, mas em intensa relação.

Na primeira metade da vida tanto o desenvolvimento físico, quanto o desenvolvimento psíquico apresentam, geralmente, uma ascensão. Jung fez uma analogia do desenvolvimento da vida com o curso diário do Sol que descreve simbolicamente esta subida: De manhã, o Sol se eleva do mar noturno do inconsciente e olha para a vastidão do mundo colorido que se torna tanto mais amplo, quanto mais alto ele ascende no firmamento. O Sol descobrirá sua significação (...) pela ascensão e se dará conta de que seu objetivo supremo está em alcançar a maior altura possível.

Trata-se de uma etapa na qual os objetivos estão em grande parte voltados para o mundo externo como, ganhar dinheiro, constituir uma família, cuidar dos filhos, posição social, etc.

Entretanto, na segunda metade da vida o corpo apresenta um movimento descendente, em maior ou menor grau, dependendo do indivíduo. E o desenvolvimento psíquico inicia um movimento de recolhimento em si mesmo. Jung prosseguiu dizendo que precisamente ao meio-dia, o Sol começa a declinar e este declínio significa uma inversão de todos os valores e ideais cultivados durante a manhã. O Sol torna-se, então, contraditório consigo mesmo. É como se recolhesse dentro de si seus próprios raios, em vez de emití-los.

Nem sempre é fácil fazer essa inversão de forma plena, pois o tumulto ou a tranquilidade da descida do Sol está diretamente ligada aos acontecimentos da manhã da vida. E quando a manhã foi recheada de frustrações, fracassos e desejos não realizados, desviam quase que automaticamente o olhar do indivíduo para o passado, dificultando o reconhecimento das necessidades da segunda fase de vida. Quanto menor for a consciência do indivíduo sobre as influências de suas vivências na vida, maiores serão os danos a sua alma e maiores serão os sintomas associados a elas.

Tendo em vista a dificuldade das pessoas em realizar a arte de viver de forma sublime, observamos que o movimento psíquico de recolhimento em si torna-se insuficiente para gerar no indivíduo a transformação necessária que vise o autocuidado e o resgate da saúde. Neste caso, entendendo saúde nos termos da Organização Mundial de Saúde, como estado de completo bem estar físico, mental e social e não consistindo somente da ausência de uma doença ou enfermidades.”

Inúmeros dados demonstram que o estilo de vida sedentário da população vem se tornando cada vez mais precoce e significativo, gerando grandes prejuízos à saúde geral do indivíduo, tanto no que tange aos aspectos físicos, quanto psíquicos.

A atividade física tem se mostrado como um importante recurso tanto na prevenção como no tratamento de doenças importantes tais como patologias cardíacas, respiratórias, obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes, entre outras.

Entretanto percebe-se que o indivíduo que não praticou atividade física na primeira metade da vida, apresenta grande resistência a desenvolver este hábito na segunda metade. Trata-se de indivíduos que aderem a programas de atividade física, principalmente quando adoecem e sentem medo da morte e geralmente esta adesão não ocorre por escolha pessoal, mas a partir de uma indicação médica. E quando ocorre a aceitação inicial à proposta, a dificuldade é manter este indivíduo na atividade.

Esta questão está em grande parte ligada ao fato de que a maioria dos programas de atividade física, mesmo aqueles que visam o cuidado com as patologias, olham para o indivíduo de forma cindida, não de forma holística ou total; veem esta pessoa como um corpo sedentário e obeso, uma pressão alta ou um coração doente, esquecendo-se de perceber sua totalidade enquanto Ser. É importante que se possa perceber o indivíduo como um ser único, com questões e necessidades individuais, para que esse olhar atenda a demanda dessa pessoa e a estimule ao tratamento.

Se existe no indivíduo uma grande resistência em iniciar um cuidado com sua porção física, no que tange ao emocional isso se torna ainda mais difícil. Pois a falta de informação sobre a psicologia e o preconceito ainda presente que associa terapia à loucura, dificulta a adesão dos indivíduos aos processos psicoterápicos.

Os indivíduos, em sua maioria, dificilmente procuram o atendimento psicológico, como auxiliar ao seu desenvolvimento psíquico, e quando o fazem, geralmente é devido ao fato de estarem vivendo uma situação problemática que não conseguiram solucionar e com a qual está impossível conviver.

A partir dessas reflexões e definições sobre a integração psicofísica, sobre o modelo global de atendimento e sobre a complexidade do desenvolvimento humano, podemos pensar a respeito das intervenções frente ao indivíduo. Sendo assim, se atuarmos de forma a intervir tanto a nível corporal, quanto a nível psíquico estaremos, provavelmente, intensificando o atendimento ao indivíduo e talvez o ajudando a melhorar sua qualidade de vida, a diminuir os efeitos do tempo sobre o corpo otimizando sua cronobiologia e estaremos principalmente contribuindo, para que os raios do Sol no entardecer da vida sejam utilizados para iluminar a consciência da totalidade que o abarca e promover uma maior evolução em seu processo de individuação.

Baseada nestas necessidades foi desenvolvido um trabalho de intervenção psicológica junto a uma equipe interdisciplinar que atua em um programa de atividade física, que visa diminuir as influências dos fatores de risco sobre as doenças cardiovasculares através do trabalho corporal.

Foi realizada uma intervenção psicológica breve em indivíduos que participaram deste programa de atividade física, com o intuito de contribuir com o trabalho interdisciplinar e proporcionar aos participantes uma ampliação de consciência a respeito de si mesmos, bem como, a conscientização de sua responsabilidade com sua qualidade de vida, somando os efeitos benéficos do exercício à evolução psicológica no processo de individuação.

Neste trabalho, o foco foi direcionado a proporcionar um contato interno, em pessoas que nunca vivenciaram uma intervenção psicológica e, portanto, não conhecem seu alcance. Através da psicoterapia breve busquei atender as demandas de uma situação psíquica emergente, promovendo assim, uma ampliação de consciência com relação ao momento psíquico que os indivíduos estavam vivenciando naquele momento e como isso estava se expressando em seu cotidiano, bem como, quanto a sua relação com seu ciclo de vida.

Esse modelo terapêutico breve vem sendo praticado em diversos países e representa uma boa alternativa, quando o tempo é mais restrito e o tema central (foco) está intimamente relacionado ao momento psíquico do paciente. O fato de vivenciar um momento psíquico conflitante favorece a possibilidade de

conscientização de muitos pacientes e, por isso, boa parte da mobilização psíquica já está presente desde as primeiras sessões.

Vale lembrar que o desenvolvimento psíquico é compreendido nesse trabalho como um processo constante. Os diferentes momentos da vida são entendidos como ciclos em constante comunicação e interação. Não há, portanto, o entendimento do desenvolvimento como um processo causal e sim, processual e contínuo. Assim, os momentos de transformação são momentos que revelam um recorte de um processo maior de crescimento. São momentos onde a energia psíquica acumulada pode sofrer uma transformação e por isso se destacam no percurso. Com a noção de que são as configurações e predisposições psíquicas do indivíduo que interferem no desempenho e determinam o ritmo do desenvolvimento.

Assim, este estudo se propôs a intervir na totalidade do Ser e analisar os símbolos que emergiram frente a esse processo e sua contribuição no processo de individuação, lembrando que se tratou de uma intervenção breve e grupal, no qual o aprofundamento das questões internas ocorreu de uma forma menos profunda, quando comparada ao modelo de intervenção individual. No entanto, houve o aproveitamento de temas comum a todos, e da escuta do problema do outro, proporcionando uma força coletiva, sendo esta, um fator de aquecimento para os encontros, nos quais, o indivíduo pôde estabelecer um contato interno com sua totalidade, sendo que, um maior aprofundamento poderá ocorrer posteriormente em um processo de análise.

Foi realizada neste trabalho uma intervenção psicológica breve, denominada Oficina terapêutica em 20 indivíduos, com idade de 54 a 72 anos. Apresentarei aqui 3 casos escolhidos aleatoriamente.

A oficina foi teoricamente embasada pela psicologia analítica de Carl Gustav Jung e ocorreu em seis encontros semanais de uma hora e trinta minutos cada, constituída por vivências, técnicas projetivas e técnicas de relaxamento. (segue em anexo a descrição dos encontros).

A análise do trabalho advém do conteúdo das sessões de Psicoterapia Breve e dos símbolos que emergiram durante o processo, principalmente através da análise simbólica de esculturas de argila e que representaram o momento pré e pós-intervenção psicológica.

Relato dos Casos e Discussão

Foi observado nos indivíduos que participaram da oficina, a cooperação do ego com seu processo de individuação, tanto na disposição para participarem do trabalho, quanto na disponibilidade de entrarem em contato com seus conteúdos internos ampliando assim sua consciência. Este fato foi melhor observado nas produções com argila, através do qual imagens simbólicas arquetípicas emergiram demonstrando o momento vivido por eles frente a sua relação consciente – inconsciente, bem como sua evolução no processo de individuação. Segundo Jung as mãos são capazes de produzir uma expressão concreta dos conteúdos do inconsciente, mesmo para aquelas pessoas que nada vêem ou escutam dentro de si. O processo de individuação se dá através da comunicação simbólica entre o Self e o ego e entre esse e o mundo, pois é também no mundo que a individuação caminha, é no viver diário, na relação com o outro e na relação consigo próprio e com seu

corpo que o arquétipo do sagrado mais se manifesta com o intuito de promover a ampliação da consciência rumo ao crescimento psíquico.

Caso um: M. H., 54 anos, feminina.

M. inicialmente modelou na argila esculturas que não soube dizer o que eram, mas relatou que a primeira escultura representava como ela se sentia antes da oficina; referiu que se sentia achatada pela vida, sem coragem para seguir em frente e que após ter participado da oficina se sentia maior, com capacidade para uma ascensão, para crescer como pessoa; referiu que se sentia mais inteira. Após relatar isso, olhou para a segunda escultura e disse que ela se parecia com uma gruta, continuou olhando e disse que se sentia espiritualmente mais forte.

Neste caso, a senhora M. estava vivendo um momento de transição em sua vida, estava se aposentando como professora e estava também passando por dificuldade financeira. Durante a oficina M. pode falar e refletir sobre as questões que estava vivendo, bem como voltar-se para si e sentir em que sentido essas questões vieram para contribuir com seu crescimento interno. M. modelou inicialmente uma escultura que não soube dizer o que era, para representá-la, mas se olharmos atentamente para essa escultura poderemos perceber que sua base e constituição são muito semelhantes a gruta que ela modelou para representá-la após ter vivenciado o processo da oficina. Podemos pensar, com isso, que as reflexões de M. a respeito de sua própria vida e o restabelecimento de contato com seu mundo interno, ou seja, o contato do ego com o arquétipo do Self, do sagrado, parece que pôde ajudá-la a se reconstruir; a reconstruir a gruta dentro de si que como relatou M., estava achatada pelo mundo.

A gruta, segundo Jung:

...é o lugar do renascimento, aquele espaço oculto secreto em que se é encerrado, a fim de ser incubado e renovado (...) o meio' é o centro, onde jaz o tesouro, onde se dá a incubação, o processo do sacrifício ou ainda a transformação (...). Quem por acaso chega nessa gruta, ou seja, na gruta que cada um tem dentro de si, ou na escuridão que fica por detrás da sua consciência, é envolvido num processo de transformação, em princípio inconsciente. Através dessa entrada no inconsciente ele produz uma conexão de sua consciência com os conteúdos inconscientes.

Neste caso, vemos aqui, o movimento do processo de individuação de M., que relatou estar se sentindo mais inteira e espiritualmente mais forte, possivelmente devido ao fato de ter ampliado a luz da sua consciência a respeito da vida, do mundo, e principalmente, após ter se permitido ouvir as mensagens vindas da sua totalidade psíquica.

Ao atingir à gruta dentro de si, M. pôde se conscientizar da possibilidade de acionar um processo de transformação, pois à medida que trouxe luz para uma porção que estava inconsciente, ou seja, que estava na escuridão dentro de si, pôde estabelecer uma conexão entre os conteúdos do inconsciente e a consciência, proporcionando uma ampliação da mesma e um movimento inicial em seu crescimento psíquico.

Como foi proposto, ocorreu um processo de conscientização do momento atual vivido por M., um importante movimento foi feito, gerando bem estar psíquico e possibilidade de transformação. Entretanto muita escuridão ainda existe para ser iluminada, pois se trata de um processo para toda a vida.

Caso dois: L. 71 anos, feminina.

Inicialmente modelou uma escultura sem forma definida para representá-la antes da oficina e após modelou um coração para simbolizar seu estado ao término da mesma.

L. referiu que antes de participar da oficina, se sentia como um bloco, sem uma forma definida e sem alma e que após esta vivência pôde olhar para si de outra forma e pensar sobre seu modo de agir e sobre si mesma; pode perceber o sentimento renascer em si. Referiu que criou uma ponte entre a cabeça e o coração e por isso usou o coração para simbolizar sua sensação em relação a si mesma e aos outros. Referiu que o sentimento e a emoção voltaram a habitar sua vida e assim pôde se sentir inteira em suas relações, tanto externa quanto internamente.

Neste caso percebemos outro aspecto do processo de individuação, ou seja, o reconhecimento de um aspecto da sombra. L. iniciou a oficina falando sobre a sua idade e sobre o fato de estar vivendo um momento no qual está novamente sozinha com o marido, pois as duas filhas se casaram. L. apresentou um relato organizado e racional, sobre esse momento da sua vida, não demonstrando nenhum conflito ou sofrimento. Entretanto, no decorrer da oficina os conteúdos começaram a surgir, demonstrando um sofrimento relacionado às pessoas que já havia perdido através da morte. L. também pôde perceber que organizou sua vida de maneira prática, tomando a frente de todas as decisões, fato este que a estava incomodando, pois sentia que as pessoas que a rodeiam, principalmente o marido, são muito passivas e dependentes. A partir de reflexões sobre suas questões internas, percebeu como havia conduzido sua vida de forma autoritária, não dando espaço para o outro. L. também se permitiu entrar em contato com os sofrimentos vividos pelas perdas de entes queridos e que contribuíram para o endurecimento dos seus sentimentos. Assim L., possivelmente, pôde ampliar sua consciência e, de alguma forma, conectar-se ao seu Eu, a sua totalidade psíquica, a sua alma.

L. modelou um bloco sem forma para representá-la antes de ter vivenciado esse processo, esse bloco sem alma, como L. o descreveu, poderia estar representando um modo de viver unilateral, egoico, voltado para o mundo e esvaziado de sentimentos. Podemos perceber que a partir do momento que L. abriu espaço para escutar seus sentimentos frente à vida, frente às pessoas e situações com as quais se relaciona e principalmente para escutar seu funcionamento interno e seus aspectos sombrios, dando vazão para seus reais sofrimentos e dificuldades, pôde assim sentir a vida de outra forma, se reconectando ao sagrado dentro de si. E assim, modelou um coração para representá-la após a oficina terapêutica, e relatou que se sente mais inteira.

L. relatou que pôde construir uma ponte entre a cabeça e o coração. A cabeça é frequentemente associada à consciência, aquela que tudo vê, que pode separar e enxergar os fatos isoladamente, que pensa e classifica situações. E o coração, segundo Jung pode representar o inconsciente, considerado por ele como uma espécie de intimidade pessoal encapsulada, como o coração.

O coração no vocabulário cristão representa o Reino de Deus, que segundo essa doutrina trata-se do centro da individualidade para o qual o indivíduo retorna a partir de sua caminhada espiritual, e que representa o estado primordial. Podendo, assim estar simbolizando uma manifestação arquetípica do Self. L. a partir do

momento em que pôde descer pela ponte entre a consciência (cabeça) e o inconsciente (coração) pôde sentir o sagrado, a alma, renascendo em si.

Podemos perceber o processo de individuação se movendo em L. na medida em que ela permite um encontro consigo mesma, frente a questões desagradáveis que vinha tentando evitar. Jung nos disse que: “ O encontro consigo mesmo significa, antes de mais nada, o encontro com a própria sombra.

Sendo que é através do reconhecimento de nossas limitações e da aceitação dos nossos aspectos sombrios, que a imagem do divino, ou arquétipo do Self pode se manifestar em nós, pois quando realizamos a integração de conteúdos psíquicos inconscientes à consciência a mesma se amplia promovendo um avanço no crescimento psíquico.

Entendemos por sombra aqueles conteúdos, tendências ou impulsos que negamos existirem em nós e que conseguimos ver e criticar nos outros. A sombra representa qualidades e características desconhecidas ou pouco conhecidas do ego e cabe a ele renunciar ao seu orgulho para viver o que lhe parece sombrio e negativo e aceitar esses aspectos como parte da sua psique.

L. pôde reconhecer como seus, os aspectos sombrios que somente conseguia perceber nos outros; trouxe para a consciência que a passividade que a incomodava nos outros, na verdade dizia respeito a uma passividade de si mesma, frente aos sentimentos em sua vida. L. ao assumir uma conduta prática e decidida se impedia de viver seus sentimentos de forma verdadeira, por medo de vivenciar os acontecimentos da vida e suas perdas.

A partir dessa conscientização L. sentiu que pôde estabelecer uma conexão entre conteúdos inconscientes e a consciência, gerando assim, uma sensação de inteireza, pois pôde, simbolicamente, unir a cabeça ao coração. Essa conscientização lhe possibilitou apenas um desbloqueio do canal do ego frente ao Self, podendo evoluir, a partir disso, para uma transformação.

Caso três: I., 60 anos, feminina.

I. modelou sucessivamente uma bola, um arco, um sol e o mar. Relatou que antes da oficina se sentia como algo impenetrável como uma bola de pedra e que à medida que os encontros foram ocorrendo, sentiu abrir dentro de si a possibilidade de perceber algo novo, por isso usou o arco para simbolizar a bola se abrindo. Referiu que o sol representava a luz que recebeu nos encontros e que através dela pôde ver coisas importantes a seu respeito. Relatou que, por último, modelou o mar para simbolizar o quanto pôde perceber-se com uma infinidade de conteúdos, alguns que o sol já pôde trazer a luz, mas muitos que ela ainda terá que descobrir.

Neste caso, I. professora aposentada, iniciou a oficina relatando que ajuda muito as pessoas, que participa de vários trabalhos voluntários da igreja católica. Contou que aconselha muito as pessoas e as ajuda a resolver seus problemas; relatou que controla tudo em casa e que se ela não está nada acontece.

Frente ao grupo, I. sempre tinha a resposta e se colocava numa posição de que sabe tudo e que nenhum problema é problema para ela, demonstrando uma dificuldade em escutar, pois passa a maior parte do tempo querendo falar.

No segundo encontro da oficina, I. se deu conta de sua superioridade e do fato de que sua verdade pode não ser a verdade do outro. I. refletiu sobre isso depois de ter manifestado uma preocupação com sua filha que não sabe o que quer, que começa

e abandona diversas coisas e que é muito insegura. I. pôde, através de discussões no grupo, perceber que ela era a principal responsável pela insegurança da filha. I. se mostrou surpresa e sofrida ao se conscientizar dessas questões, mas pôde inclusive ver esse movimento dominador e de quem sabe tudo, em todas as suas relações. Após essa conscientização ela passou a se sentir mais leve, mais reflexiva e mais atenta ao seu comportamento. Disse que recebeu uma graça, que estava sentindo Deus dentro de si, como nunca havia sentido antes.

I. modelou uma bola, uma argola, um sol e o mar. Usou a escultura da bola para representá-la antes da oficina; usou a argola para representar sua transição no processo; o sol foi esculpido para representar a ampliação da sua consciência e modelou o mar para representá-la após ter participado da oficina.

A bola pode estar representando seu estado inflacionário inicial, ou seja, a identificação do ego com sua totalidade psíquica, a bola pode simbolizar algo que contém dentro de si todos os conteúdos, onde nada lhe falta e por isso era impenetrável. Redonda como o mundo ou como o homem original de Platão que era redondo e continha em si os aspectos da totalidade. Platão descreveu:

O homem primeiro era redondo, com suas costas e lados formando um círculo (...) Eram terríveis o seu poder e sua força; os pensamentos de seu coração eram grandiosos; e eles atacaram os deuses (...) e teriam dominado os deuses (...) os deuses não poderiam permitir que a sua insolência ficasse sem freios.

Sendo assim, ser redondo pode representar uma visão de si mesmo como total e completo, como um deus, ilimitado e capaz de tudo, demonstrando uma atitude de inflação.

A inflação representa uma atitude na qual o ego atribui a si qualidades de algo muito maior do que ele, ou seja, qualidades do Self, mostrando-se além das suas medidas. O ego neste estado inflacionário, identificado com o centro e com a totalidade psíquica, o Self, percebe-se como divindade.

O ser humano nasce em um estado de inflação, onde inicialmente não existe ego, tudo é inconsciente, tudo é Self e o ego latente encontra-se totalmente identificado com o Self. Todavia, algum tempo mais tarde, o mundo começa a rejeitar as exigências feitas pelo indivíduo que acha que tudo pode. Neste momento, a inflação original começa a se dissolver, dando lugar a um estado de alienação; neste estado o indivíduo sente-se expulso do paraíso, pois sua incapacidade de conviver com a não aceitação é sentida como uma perda, como uma rejeição por parte do Self. Em outras palavras, a relação ego-Self neste caso, parece ter sofrido um dano, que provocou uma alienação entre eles, ou seja, a parte separou-se do todo.

Segundo Edinger:

Continua a haver repetidas experiências de alienação, progressivamente até a idade adulta (...). De um lado, vemo-nos expostos aos encontros com a realidade das coisas que a vida nos oferece; encontros que contradizem, de forma constante, as suposições inconscientes do ego. É por meio desse processo que o ego cresce e se separa de sua identidade inconsciente com o Si-mesmo. Ao mesmo tempo, devemos experimentar uma reunião recorrente entre o ego e o Si-mesmo para que seja mantida a integridade da nossa personalidade total.

Após modelar a bola, I. modelou a argola. A argola, neste caso, pode estar representando a uroboros, a cobra que morde a própria calda, adquirindo assim,

uma característica cíclica, contendo ao mesmo tempo ideias de movimento, de continuidade e de autofecundação. A argola, assim como a uroboros, podem simbolizar segundo Chevalier a união do mundo ctônico, figurado pela serpente, e do mundo celeste, figurado pelo círculo (...). Significaria assim a união de dois princípios opostos, a saber, o céu e a terra, o bem e o mal, o dia e a noite, o Yang e o Yin.” A uroboros pode ainda estar representando um estado de inflação do ego, mas também pode ser vista como um movimento em direção à ampliação da consciência, pois I. evolui, modelando na argila o sol.

O sol, como referiu I. representou a luz que recebeu nos encontros e que através dela pôde ver coisas importantes a seu respeito, sendo assim, o sol, por sua vez, pode estar representando um movimento de ampliação da consciência, no momento que I. se percebe como um ser humano com defeitos e limitações. Para muitos povos o sol simboliza uma manifestação da divindade, e segundo I., após sua conscientização, sentiu Deus dentro de si como nunca havia sentido antes. O sol pode simbolizar a fonte da luz, do calor, da vida e seus raios podem representar as influências celestes ou espirituais recebidas pela terra e pelo mar. Este último modelado na argila, representando à própria I. ao final da oficina terapêutica, contendo em si infinitos segredos e conteúdos.

Segundo Chevalier o mar é:

O símbolo da dinâmica da vida. Tudo sai do mar e retorna a ele: o lugar dos nascimentos, das transformações e dos renascimentos. Águas em movimento, o mar simboliza um estado transitório entre as possibilidades ainda informes e as realidades configuradas, uma situação de ambivalência, que é a de incerteza, de dúvida, de indecisão, e que pode se concluir bem ou mal. Vem daí que o mar é ao mesmo tempo a imagem da vida e a imagem da morte.

Podemos pensar que I. pôde ampliar a consciência frente a sua atitude egóica de inflação, o que provocou uma movimentação em seu processo de individuação; como I. mesmo relatou, ela pôde perceber-se como um mar que abriga uma infinidade de conteúdos, embora alguns iluminados pelo sol, ou seja, conteúdos que atingiram a consciência, mas ainda com muitos outros que ela terá por descobrir, pois o processo de crescimento interior, como o próprio nome diz é um processo” e se estende por toda a vida.

I. pôde se perceber como um ser humano imperfeito e com limitações, fato este que lhe proporcionou um movimento de transformação, podendo, segundo seu relato, sentir Deus mais presente em si. Entretanto, como simboliza o mar, I. está em um momento transitório podendo renascer frente a essa conscientização ou morrer dentro dela.

Conclusão

No transcorrer das oficinas terapêuticas com os vinte indivíduos, pudemos perceber, em linhas gerais, a complexidade que é o ser humano e a complexidade a que se refere o processo de individuação. Esse processo inicia quando nascemos e se processa ao longo de toda a vida; segundo Jung, seria insensato esperar que esse processo se conclua, ou seja, seria utópico que um ser humano se tornasse individuado, pois o inconsciente não cessa nunca e sendo assim, o processo de

indivíduo não termina; o inconsciente prossegue seu caminho e produz continuamente conteúdos a serem elaborados pela consciência.

Observamos que as intervenções feitas pela oficina terapêutica, em se tratando de uma intervenção breve, puderam contribuir para que essas pessoas pudessem iniciar um movimento de ampliação de consciência, com relação ao momento no qual estão vivendo, podendo vir até mesmo a despertar para a continuidade de seu processo de individuação em análise individual ou em outros trabalhos de intervenção como este.

Percebemos que as técnicas e vivências utilizadas foram um ótimo aquecimento e início no sentido de um desbloqueio no canal entre o ego e o Self, o que possivelmente pôde gerar um movimento, mesmo que inicial, de ampliação do processo de individuação desses indivíduos.

A partir dos resultados obtidos foi possível observar que a intervenção psicológica breve pode contribuir com o desenvolvimento psíquico do indivíduo, mesmo em idades mais avançadas, pois pôde possibilitar uma ampliação de consciência, movimento este, necessário para a transformação e para o avanço no processo de individuação, bem como, pôde somar à adesão ao atendimento interdisciplinar e a prestação de atendimento ao indivíduo em sua totalidade.

BIBLIOGRAFIA

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. Dicionário de Símbolos. 14. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1999.

DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rudiger. A Doença como Caminho. 11. ed. São Paulo: Cultrix, 2003.

EDINGER, Edward F.. Ego e Arquétipo. 2 ed. São Paulo: Cultrix, 1992.

FARAH, R. M. 1995. Integração Psicofísica. O trabalho Corporal e a Psicologia de C. G. Jung. São Paulo: Companhia limitada e Robe editorial.

JAFFÉ, A.. O Mito do Significado. São Paulo: Cultrix, 1995

JUNG, Carl. Gustav. A Prática da Psicoterapia. vol. XVI/1. Petrópolis: Vozes, 1988.

JUNG, Carl Gustav. Tipos Psicológicos. vol. VI. Petrópolis: Vozes, 1991

JUNG, Carl Gustav (Org.). O Homem e seus Símbolos. 13 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

JUNG, Carl Gustav. Fundamentos de Psicologia Analítica. vol. VIII/1. 8 ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

JUNG, Carl Gustav. A Natureza da Psique. vol. VIII/2. 5 ed. Petrópolis: Vozes, 2000.

JUNG, Carl Gustav. Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo. vol. IX/1. Petrópolis: Vozes, 2000.

KNOBEL, M.. Psicoterapia Breve. Temas básicos de Psicologia. São Paulo: EPU, 1986.

OKUMA, Silene Sumire. O Idoso e a Atividade Física. Campinas: Papirus, s/d.

RAMOS, Denise Gimenez. A Psique do Corpo. Uma Compreensão Simbólica da Doença. São Paulo: Summus, 1994.

SANTOS, E.F.. Psicoterapia Breve. São Paulo: Flumeu, 1990.

Anexo 1

Descrição dos Encontros:

1º Encontro: Integração Grupal

Proposta: Promover um contato interpessoal e estabelecer um clima de empatia e confiança entre os participantes e terapeuta. Promover a construção de um espaço sagrado, no qual os participantes se sentissem seguros e acolhidos para que pudessem trazer seus conteúdos internos e partilhar sentimentos e vivências com o grupo.

Sequência do encontro:

- 1) Contrato terapêutico: Neste primeiro momento foram realizadas as especificações do trabalho que estava sendo iniciado, foi explicado aos participantes como aconteceriam os encontros, em qual frequência e em quais datas. Foi contratada a questão do sigilo e do comprometimento com o processo.
- 2) Apresentação dos integrantes: Após o contrato terapêutico, foi sugerido que cada participante se apresentasse ao grupo respondendo a pergunta: Quem sou eu. O terapeuta interveio quando necessário, no sentido de aprofundar as apresentações, ampliando assim o conhecimento do grupo.
- 3) Técnica de relaxamento somatopsíquico segundo Farah (em anexo2):
- 4) Fechamento: Tratou-se de um momento no qual os participantes puderam dar um retorno de como havia sido aquele encontro, e também momento no qual o terapeuta fez uma análise dos conteúdos expostos e o encerrou.

2º Encontro: Relação grupal

Proposta: Conscientizar os participantes do fato de que todos funcionamos em rede, de que nossas atitudes e sentimentos tocam e influenciam as atitudes e sentimentos das pessoas com as quais estamos direta ou indiretamente ligados, assim como as atitudes e sentimentos dessas pessoas nos toca e nos influencia.

Sequência do encontro:

- 1) Acolhida: Tratou-se de um momento de escuta aos participantes, no qual os mesmos puderam dizer o que estavam sentindo naquele momento, como haviam passado durante a semana, como ficaram após o encontro anterior, ou seja, tratou-se de um momento de acolhida aos sentimentos dos mesmos frente a que eles estavam vivendo naquele momento e aos conteúdos que estavam emergindo à consciência a partir do trabalho da oficina.
- 2) Técnica de Relação Grupal e de Interferência em Rede: Foi entregue a cada participante 3 fitas de 50 cm cada e de cores diferentes, amarradas em uma das pontas. Foi pedido então que todos os participantes ficassem em pé e que amarrassem as outras pontas de suas fitas, nas fitas dos outros, em locais alternados, ou seja, não precisando amarrar ponta com ponta, mas também podendo amarrar no meio da fita do colega, devendo permanecer com a união inicial das três fitas na mão. Após todas as amarrações feitas formou-se, então, uma rede. A partir disso foi discutido com os participantes o fato de que se mexer em uma de nossas fitas, mexemos automaticamente em toda a rede. Foi salientado pelo terapeuta que possuímos uma rede externa, referente as nossas relações com as pessoas e outra interna, referente a relação entre nossos conteúdos internos. Essa vivência possibilita que as relações, que são subjetivas, sejam simbolizadas no concreto através das fitas, o que possibilita um melhor entendimento sobre o assunto. Neste momento cada participante pôde falar sobre o que entendia ou sentia sobre sua rede de relações interna e externa, sobre o fato do quanto sentem a interferência dos atos e sentimentos dos outros frente a sua vida e o quanto sentem que seus atos e sentimentos tocam e interferem na vida dos outros. Aqui os

participantes puderam trazer exemplos da sua própria vida ou relatos generalizados.

2) Técnica de relaxamento somatopsíquico segundo Farah (em anexo 2);

3) Fechamento (já descrito).

3º Encontro: Contato com o sofrimento psíquico

Proposta: Proporcionar aos integrantes um momento para falarem sobre seu sofrimento e refletirem sobre isso de uma forma ampliada na troca com o outro, promovendo assim uma maior conscientização das suas questões internas.

Sequência do encontro:

1) Acolhida (já descrita).

2) Técnica de Relaxamento somatopsíquico segundo Farah (em anexo2): Aqui o relaxamento foi realizado após a acolhida, com o intuito de promover uma maior internalização dos participantes, como preparo para a vivência a seguir.

3) Vivência da Corda: Após o relaxamento com os participantes sentados, uma corda única é passada, de modo que uma porção da corda repousasse no colo de cada um, formando um elo.

Foi pedido que cada um segurasse a porção da corda que estava sobre seu colo e pensasse em qual era a questão que estava vivendo naquele momento, que o estava incomodando e que poderia estar representando um nó em sua vida. Foi pedido que um participante de cada vez, de forma aleatória e voluntária, contasse ao grupo qual era o nó da sua vida naquele momento e em seguida desse um nó na corda representando a questão a qual se referiu. Depois de todos terem dado seu nó, foi pedido que cada um dissesse o que achava que poderia fazer para desatá-lo. Novamente de forma aleatória e voluntária cada participante foi se colocando, neste momento também foi permitido que quem quisesse poderia estar contribuindo com as questões do outro de forma a ajudá-lo com dicas e experiências. Toda essa vivência ocorreu com a mediação do terapeuta, que quando necessário fez algumas pontuações. A partir da profundidade de cada reflexão, e da gravidade das questões os participantes puderam desatar o nó da sua vida ou afrouxá-lo.

4) Fechamento (já descrito)

4º Encontro: Aprofundamento do contato interior

Proposta: Proporcionar um momento de escuta aos participantes, com o intuito de acolher seus conteúdos e ajudar na conscientização dos mesmos. A medida em que falamos sobre nossas questões, também a ouvimos e a elaboramos num nível mais profundo, o que nos proporciona um aprofundamento da nossa relação com nosso mundo interno.

Sequência do encontro:

1) Acolhida (já descrita).

2) Técnica de Relaxamento somatopsíquico segundo Farah (em anexo 2): Aqui o relaxamento foi realizado após a acolhida, com o intuito de promover uma maior internalização dos participantes, como preparo para a análise verbal.

3) Análise verbal: Após o relaxamento foi pedido que cada participante falasse sobre o que quisesse partilhar com o grupo. Por exemplo: como estava sua vida, como vinha se sentindo com suas questões internas e com os conteúdos que estavam emergindo através da oficina, enfim tratou-se de um momento aberto, no

qual o participante pôde falar sobre o que queria ou sobre o que estava precisando e o terapeuta pôde contribuir com sua visão analítica, ampliando a conscientização individual e grupal das questões que surgiram e também com todo o processo em si.

4) Fechamento (já descrito).

5º Encontro: Arte terapia

Proposta: Verificar o alcance do atendimento interdisciplinar no processo de individuação de cada um e também proporcionar a cada participante a visualização do seu processo expresso na arte, ou seja no concreto. Com o intuito de contribuir para uma maior conscientização do que o participante está vivendo desde que entrou para a clínica, com relação a seu desenvolvimento enquanto Ser Total e também ampliar a elaboração do seu processo de individuação.

Sequência do encontro:

1) Acolhida (já descrita).

2) Técnica de relaxamento somatopsíquico segundo Farah (em anexo 2), com introspecção e resgate pré e pós participação na oficina terapêutica: Após o relaxamento somatopsíquico foi pedido que cada participante mentalizasse como ele se sentia antes de participar da oficina e em seguida como ele estava se sentindo naquele momento.

3) Técnica arteterápica - Veículo: Argila: Após o relaxamento e a introspecção os participantes se posicionaram ao redor de uma mesa, na qual havia um pedaço de argila e um pote com água para cada participante. Foi pedido que cada um moldasse na argila algo que o representasse antes de ter participado da oficina e algo que o representasse naquele momento, que foi considerado o fim da oficina para fins comparativos. Foi salientado que não importava a beleza da peça produzida, mas sim sua representação, pois ali continha a expressão de algo sagrado, foi pedido também que os participantes não se preocupassem com a produção do colega e tão pouco em comparar sua produção à deles. Os participantes produziram duas ou mais esculturas representando os dois momentos propostos. Após o término de todas as produções cada participante relatou o que fez e falou sobre suas sensações e sentimentos frente aos dois momentos, bem como sobre a sua evolução de um momento para o outro. As esculturas ficaram secando para que cada um levasse a sua para casa no encontro seguinte. Todas as produções foram então fotografadas.

4) Fechamento (já descrito).

6º Encontro: Síntese

Proposta: Fazer encaminhamentos para terapia individual ou em grupo, aos participantes que necessitarem ou quiserem continuar o processo de autoconhecimento acompanhado de um profissional. Realizar a devolução do resultado do teste Quati, com o intuito de demonstrar que cada um vê e sente o mundo através de uma ótica diferente e assim proporcionar a ampliação do modo com o qual podemos nos relacionamos com o outro. E principalmente proporcionar aos integrantes uma análise reflexiva do processo vivido através dos encontros da oficina terapêutica.

Sequência do encontro:

1) Síntese da Oficina: Foi realizada uma síntese do processo vivenciado por cada participante e pelo grupo, usando como respaldo as produções artísticas e os

conteúdos observados no decorrer dos encontros. Neste momento os participantes também puderam se colocar fazendo a própria síntese e análise do seu processo.

2) Encaminhamentos: Após a síntese foi realizado o encaminhamento para continuidade do processo aos participantes com indicação para tal e foi deixado em aberto a participação para todos que quisessem continuar seu processo de forma assistida. Foi explicado o funcionamento da grupo terapia e da terapia individual, bem como todos os dados necessários a respeito desses serviços.

3) Técnica de relaxamento somatopsíquico segundo Farah(em anexo 2)

4) Devolução das produções artísticas.

Ao término da oficina foi feita uma análise subjetiva dos dados obtidos, com o intuito de verificar a ampliação da consciência dos indivíduos e sua evolução frente a seu processo de individuação, tendo como principal diretriz, a observação das esculturas produzidas na argila no quinto encontro da oficina e que simbolizaram o momento pré e pós-intervenção psicológica.

ANEXO 2

Relaxamento Psicofísico segundo Farah

Condições ambientais:

Boa ventilação, iluminação reduzida e música suave. Durante o relaxamento as pessoas permaneceram sentadas em cadeiras confortáveis, com os olhos fechados, pernas descruzadas e braços estendidos ao longo do corpo.

Passos:

1. Foi solicitado que cada participante observasse como se sentia no momento, em termos gerais: que sentimentos, sensações ou mesmo pensamentos estavam presentes.

2. Alguma coisa o preocupava naquele momento?

3. Alguma coisa o incomodava, alegrava ou entristecia?

4. Foi pedido que eles apenas observassem essas coisas acontecendo em si.

5. Foi pedido que tentassem não se ocupar com elas naqueles próximos minutos e que procurassem naquele momento voltar sua atenção para as sensações do seu corpo, especialmente para aquelas partes que seriam citadas. Passamos então a enunciar as partes do corpo, tomando o cuidado de dar um intervalo de tempo equivalente a duas ou três respirações - de quem coordena o grupo - para a atenção das pessoas poder se fixar sobre cada parte citada. Foi iniciado, pelo pé direito, dizendo:

6 - Sinta seu pé direito: perceba como ele está neste momento. Sinta seu calcanhar, perceba o contato de seu calcanhar com o chão.

7 - Sinta a barriga de perna, procure perceber como ela está.

8 - Vamos agora para seu pé esquerdo. (Foram dadas instruções equivalentes para o pé e perna esquerdos)

9 - Prosseguindo, sinta agora a sua pélvis: as nádegas, a região dos genitais. Observe as sensações dessas áreas .

10 - Procure perceber agora a região posterior da sua cintura: se e como essa área toca a cadeira.

11 - Concentre-se agora em suas costas, procurando perceber sua coluna vertebral: que partes da coluna tocam ou não a cadeira. Sinta as massas musculares ao lado da sua coluna.

12 - Sinta seu tórax, observe como ele se movimenta, seguindo o ritmo da sua respiração.

13 - Perceba seu ombro direito; agora o braço, antebraço, cotovelo, punho e mão direitos. (Foram dadas instruções equivalentes para o lado esquerdo.)

4 - Agora você vai observar seu pescoço, bem como região da nuca. Preste atenção, então, à sua boca, aos olhos, à testa. Sinta sua cabeça como um todo.

15 - Volte à atenção para a sua respiração: não queira alterá-la intencionalmente, apenas observe como ela está, em termos de ritmo, amplitude, localização. Em suma, observe como está acontecendo sua respiração.

Depois de um intervalo de dois a três minutos passamos às instruções de retorno.

Instruções de retorno do relaxamento

O pequeno intervalo de tempo recomendado, em geral, ao final dos trabalhos de relaxamento teve a finalidade de permitir à pessoa que ficasse consigo própria e tivesse a oportunidade de registrar sensações e percepções individuais.

Constituiu-se também para algumas pessoas em um momento como que raro, no qual usufruíram da sensação de soltura muscular propiciada pelo trabalho. E, só então, colocamos pausadamente as instruções de retorno, na forma sugerida a seguir:

1 - Movimente lentamente os dedos das mãos e dos pés.

2 - Também muito lentamente, movimente a cabeça para os lados.

3 - Respire mais profundamente por duas ou três vezes.

4 - Assim que for possível, abra os olhos e procure mantê-los abertos enquanto se prepara para levantar.

5 - Prepare-se para levantar espreguiçando-se ou fazendo aqueles movimentos que o seu corpo pedir.

6 - Levante-se.

7 - Uma vez em pé, observe seu equilíbrio, dê alguns passos, observando as próprias sensações corporais.