

Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo.

*Texto extraído dos cursos ministrados aos domingos por Dr. Roberto Assagioli no Instituto di
Psicosintesi, Florença, 1963 Lição 4 de 1963.*

A consciência de Si – Os Métodos de Exploração do Inconsciente

Por Dr. Roberto Assagioli

Hoje começamos a falar da consciência de si e dos outros. Desejo acentuar sua importância e o valor. É estranho que o homem moderno tenha estudado com tanto interesse e também com tanta coragem e sacrifício o mundo externo e o próprio corpo e tenha negligenciado e negligenciou o mundo interno, a consciência da própria natureza de “ser humano”. É estranho que o homem conheça e use as potentes forças da natureza e ao contrário conheça pouco e mal as forças que existem e se agitam no seu animo e se deixe tanto muitas vezes dominar ou abater por elas. É estranho como o homem comum se preocupe – e justamente – da higiene e da desinfecção física, mas negligencie a psíquica ou se deixa passivamente infectar e envenenar pelos tóxicos psicológicos, aliás frequentemente os procure! Esta condição será um acontecer considerada como um estado de barbárie psicológica e espiritual.

Todavia é evidente a utilidade, aliás a necessidade, da consciência psicológica de nós mesmos e dos outros. Primeiro para saber quem somos verdadeiramente (**O homem este desconhecido** – Ed. Bompiani – é o título de um belo livro de Alexis Carrel, prêmio Nobel); segundo para tornar-se “dono em casa própria”, coisa que, geralmente, estamos bem distantes de ser; terceiro para modificar-nos e transformar-nos. Estes três objetivos foram resumidos no lema adotado pelo Instituto de Psicossíntese:

CONHECE A TI MESMO

POSSUA A TI MESMO

TRANSFORMA A TI MESMO

A utilidade vai também além de nós mesmos: a consciência do ser humano é necessária para estabelecer justas e harmônicas relações com os outros. Recordamos que se não conhecemos os outros, também com as melhores intenções, cometemos facilmente graves erros. Por outro lado, o conhecimento é necessário para bem educar e para bem curar. Portanto existem movimentos bastante fortes que deverão induzir-nos a explorar o nosso mundo externo. Por que não o fazemos? Sobretudo porque é difícil: é necessária coragem e sinceridade de nossa parte; além disso grande parte da nossa psique não está diretamente acessível à nossa consciência, ela existe e opera fora desta, em uma terceira dimensão psíquica “vertical”, por assim dizer, sobre e sob a superfície consciente.

A psicologia, por quanto seja uma ciência ainda menina – mais no início da adolescência – oferece já métodos suficientes para a exploração do mundo interno, para a descoberta de nós mesmos e dos outros.

Como começar? Em geral a psicanálise começa pela exploração do inconsciente; mas na psicossíntese torna-se mais oportuno começar com um exame, um “inventário”, por assim dizer, dos aspectos conscientes da personalidade. Acima de tudo para seguir a regra geral “do conhecido ao desconhecido” e também porque são os mais diretamente acessíveis. Mas não basta uma vaga e mais ou menos passiva consciência; é necessária uma efetiva “tomada de consciência”, uma compreensão psicológica e uma avaliação.

O procedimento supracitado – começar com o exame da parte consciente de nós – é justificado também pelo fato que a separação e a distinção entre consciente e inconsciente é muito menos clara que quanto possa parecer por certas exposições teóricas. Há uma contínua osmose, uma contínua passagem de elementos de um ao outro. Repito o que disse em outras ocasiões: não existe um “senhor inconsciente”, isto é um inconsciente como entidade em si estagnada; “inconsciente” não é substantivo, é adjetivo, ou seja, uma qualificação temporária de certos elementos ou atividades da psique que em um dado momento, o período, está de fora da consciência, mas que podem entrar e depois sair de novo dela. Portanto “consciente” ou “inconsciente” são adjetivos qualificativos que indicam isto que é ou não é no campo da consciência em um dado momento. Ademais, a consciência e o reforçamento da personalidade consciente a prepara a assimilar e dominar oportunamente os elementos do inconsciente. A prematura irrupção de forças inconscientes em uma personalidade não preparada apresenta reais perigos. Para realizar esta tomada de consciência é necessário que o sujeito seja treinado a assumir e a manter de modo sempre mais íntegro e contínuo, o que se poderia chamar a atitude do expectador ou observador. Consiste em uma posição interna similar à do cientista que observa e estuda o mundo externo, ou então a de um agente investigador que observa a cena em que aconteceu um delito ou de um cronista que descreve um acontecimento esportivo. Isto significa dar-se conta que as experiências, as atividades, as funções psicológicas podem ser observadas objetivamente, como objetos de observação. Desta forma se chega a descobrir a diferença entre o próprio “eu” autoconsciente (a qualidade específica do ser humano é justamente a autoconsciência) e os movimentos contidos no campo da consciência, isto é, os vários elementos da personalidade. Esta desidentificação dos conteúdos com o objetivo de chegar à consciência de Si constitui uma das técnicas principais da psicossíntese. Ela será descrita em seguida e será também objeto de um exercício que faremos aqui juntos. Assim adquire-se consciência dos poderes e das fraquezas, das capacidades ou das deficiências, dos problemas ou dos conflitos existentes na personalidade.

Na exposição que segue falarei do ponto de vista terapêutico, por comodidade e porque uma das principais funções da psicossíntese é a curativa; contudo o que direi deste modo pode ser aplicado a qualquer um de nós. Repito que a psicossíntese tem quatro campos de ação; a autopsicossíntese ou aplicação a nós mesmos, para o desenvolvimento integral e sempre mais amplo da própria personalidade, o campo médico, como método de psicoterapia, o campo educativo, o campo das relações humanas ou psicossíntese interindividual.

Seria muito complicado aplicar continuamente todos estes quatro campos o que direi; por isso exporei o campo terapêutico, mas cada um poderá aplicá-lo nos outros três.

O exame ou inventário da personalidade inclui a história do passado, a vida vivida do sujeito. Ele mostra como se formou e se desenvolveu a personalidade e revela o concatenamento das causas e dos efeitos. Poder-se-ia chamar um procedimento “histórico”. Existem vários meios para realizá-lo. O primeiro é a **autobiografia**. Para ter um primeiro conhecimento do conjunto do sujeito que se estuda, para treiná-lo à auto-observação, à introspecção, é oportuno começar pedindo-lhe a sua autobiografia. Antes uma biografia oral; mas é aconselhável pedir também uma biografia escrita. Esta apresenta vantagens práticas e terapêuticas: práticas porque faz economizar tempo e abrevia o período da cura, terapêuticas porque ajuda o paciente a fazer um exame da própria existência. A biografia escrita apresenta outra vantagem de caráter qualitativo. Ao escrever, os limites entre elementos conscientes e inconscientes são muitas vezes transpostos espontaneamente. Enquanto o sujeito começa a escrever isto do qual está consciente, afloram outras coisas às quais não tinha antes pensado e muitas vezes o surpreende. Esta é uma experiência que cada um de nós tem feito também ao escrever uma carta: começa-se de uma forma e depois a caneta “leva a mão”, por assim dizer, e são escritas coisas que não nos propusemos a escrever. Assim emergem espontaneamente elementos dos níveis do inconsciente – uma vez que, na realidade, não é a “caneta”, mas o inconsciente que nos leva a mão – isto acontece em diferente medida e se pode chegar até a escrita automática. Além disso, existem alguns que se exprimem mais facilmente falando e outros mais facilmente por escrito e existe muitas vezes uma surpreendente diversidade qualitativa entre expressão escrita e oral. Dadas estas diferenças, é de bem que todas estas duas formas de expressão sejam adotadas.

Sempre que possível será bom pedir ao sujeito que depois de ter escrito a autobiografia tenha um **diário** durante o decorrer do tratamento. Também isto é útil por duas razões. Em primeiro lugar serve a economizar tempo, uma vez que a leitura do diário requer muito menos tempo que não escutar uma longa exposição verbal. Em segundo lugar, o paciente é livre para escrever no momento que se sente disposto, ou de dizer coisas que certas vezes não ousaria dizer em pessoa. Mas, à parte a terapia, ter um diário é útil para todos. Além disso, para a consciência de si, ele serve como “descarga” e como “objetivação”. A desculpa de não ter tempo de fazê-lo não é válida, ela não é mais que um sintoma de “resistência”. Isto é confirmado pelo fato que vários homens de ação têm tido diários. O “De Bello Gallico” de Julio Cesar pode-se considerar um diário; Goethe teve um diário; e assim outras pessoas que desenvolveram intensas atividades. Além disso o escrever serve como treinamento à concentração e constitui um exercício de vontade.

Para a exploração direta do inconsciente o método mais simples é o da “**associação**”. Pode ser usado de vários modos.

Na psicanálise freudiana é usado o método da “**associação livre**”. O paciente se deita, em um estado de relaxamento, e é convidado a dizer tudo o que lhe vem à mente sem nenhuma crítica, deixando o inconsciente falar, por assim dizer. Outro método é o uso das “**palavras estímulo**”, originário de Jung. O médico diz uma série de palavras em geral usam-se duas séries de 50 palavras – e ao sujeito é pedido de dizer, depois de

cada uma delas, a primeira palavra que lhe vem à mente, sem refletir, sem crítica, deixando que o inconsciente responda espontaneamente. Nas respostas aí obtidas notam-se várias diferenças. Muitas reações são rápidas e superficiais, por assonância, por associação de contiguidade, de contraste etc.; por exemplo: prato – copo, boca – dentes, claro – escuro. Outras reações são diferentes: acima de tudo são retardadas, o tempo o tempo de reação é alongado, algumas vezes há sem dúvida uma inibição, não vem à mente nada. Isto indica que existe uma resistência do inconsciente, que se é tocado em um ponto sensível. Outros ainda são estranhos e não parecem ter algum nexos com a palavra estímulo. Também aqui há alguma razão. Estas associações insólitas servem em um segundo tempo como ponto de partida para uma análise mais aprofundada, são como um fio de Ariana que leva, através do labirinto do inconsciente, até a origem de algum distúrbio. Por vezes existem reações emocionais com efeitos psicossomáticos: rubor cutâneo, riso nervoso, movimentos vários. Eu adotei, com poucas modificações, as duas séries de Jung, mas muitas vezes acrescento em todas outras dez palavras nas quais, em meio a palavras indiferentes, existem algumas que podem referir-se a qualquer distúrbio ou complexo do doente, já indicados pela biografia. É também útil repetir o experimento uma segunda vez depois de algum tempo e notar se as reações são diferentes.

Um método afim é o das “**reações em cadeia**”. À palavra estímulo não se pede de responder somente com uma palavra, mas com uma série de palavras uma após a outra, em geral cerca de vinte. Este método muitas vezes é mais “produtivo” uma vez que, mediante esta concatenação, pode-se passar das reações banais às outras significativas e reveladoras.

Aqui surge uma pergunta: “É o caso de informar ao paciente os resultados, de revelar-lhe isto que foi descoberto?” A esta pergunta não é possível responder com um “sim” ou um “não”. É oportuno decidir caso a caso. Por vezes as reações podem ser analisadas sem manifestar as nossas conclusões. Em outros casos ao contrário, pode ser oportuno entrar decisivamente a tratar do problema colocado à luz. Depende das características individuais dos pacientes. Existem alguns que não têm nenhum conhecimento de psicologia, outros, ao contrário, já foram submetidos a tratamentos psicanalíticos. Com regra geral, ao paciente deve ser dito somente o que parece desejável e útil para o fim terapêutico e não condescender em perguntas ou pesquisas de interesse teórico que poderão prolongar inutilmente a cura.

Agora falarei brevemente de outra técnica: a hipnose. Cronologicamente é a que foi usada primeiro. Como é de conhecimento, por meio da hipnose Breuer antes e em seguida Freud encontraram a origem de certos sintomas neuróticos e disto teve origem a psicanálise. Na hipnose a consciência de vigília é abolida e por isso o inconsciente pode aflorar facilmente; esta é uma vantagem, mas apresenta também inconvenientes. Tende a dissociar sempre mais o paciente, a torná-lo passivo e muito dependente do hipnotizador e das suas sugestões também inconscientes. Seja como for a hipnose não é necessária e o mesmo pode-se dizer da narcoanálise que foi ou é usada como um “atalho” terapêutico: ela apresenta aproximadamente as mesmas vantagens e inconvenientes da hipnose. Porém da hipnose pode-se dizer que, enquanto em gênero não é necessária, pode ser utilmente aplicada, em alguns casos, para eliminar sintomas graves, para obter a anestesia na prática odontológica e nas pequenas operações cirúrgicas, particularmente quando, pelo estado do coração ou por outras condições

físicas, ocorra abster-se do uso dos anestésicos químicos ou limitá-lo. Foram referidos casos nos quais foram feitas também operações importantes em hipnose, com completa anestesia. Além disso a hipnose pode ser usada também em psicoterapia, como emergência, quando existem sintomas que devem ser removidos com urgência como o vômito persistente ou o soluço incoercível.

Não nomeei ainda o método principal ou mais usado principalmente em psicanálise: **o estudo dos sonhos**. Este tem interessado sempre todos os povos desde a antiguidade e são inumeráveis as crenças, as interpretações, as teorias relacionadas a eles. Sobre este tema poder-se-ia fazer um curso de aulas. Aqui posso dizer só brevemente o que pode servir para os nossos objetivos diretos. Este é um campo no qual está comprometido em grande frequência o erro das generalizações arbitrárias. Fala-se do “sonho” como se fosse somente um tipo de sonho e fazem dele teorias sobre sonho como se uma só teoria ou interpretação pudesse valer para todos os sonhos. Isto é um erro grave porque leva a fazer interpretações erradas. Por isso quem se presta a estudar os sonhos (e em certo sentido todos o fazemos em modo mais ou menos empírico) deve antes de qualquer coisa conhecer as diversas categorias de sonhos. A este objetivo reporto com algumas modificações, grande parte de uma classificação dos sonhos apresentada pela “Associação de Estudos Psicológicos” em 1915.

CLASSIFICAÇÃO DOS SONHOS

I – ORIGEM

1. Sonhos nos quais se reconhece a ação dos estímulos sensoriais externos.
2. Sonhos nos quais se reconhece a ação dos estímulos sensoriais internos orgânicos.
3. Sonhos nos quais se reconhece a ação de estímulos supranormais.
4. Sonhos com origem psíquica evidente (reprodução de acontecimentos reais, representação de desejos, medos, conflitos psíquicos etc.).
5. Sonhos com origem não evidente (criptogenéticos)

II – ESTRUTURA E CARACTERÍSTICAS GERAIS

- | | | | |
|----|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| a) | 1) Claros | 2) Confusos | |
| b) | 1) Vivos | 2) Pálidos | |
| c) | 1) Contínuos | 2) Interrompidos | 3) Disjuntivo ou Desconexos |
| d) | 1) Simples | 2) Complicados | |
| e) | 1) Coerentes | 2) Incoerentes | |
| f) | Estereótipos ou Recorrentes | | |
| g) | 1) Na mesma noite | 2) Em várias noites | |

III – CARACTERÍSTICAS INTELECTUAIS

- 1) Lógicos a) verossímeis b) inverossímeis
- 2) Absurdos

IV – CARACTERÍSTICAS EMOCIONAIS

- 1) Sem emoção
- 2) Com emoção a) Agradáveis b) Penosos

V – CARACTERÍSTICAS ATIVAS

- 1) O sujeito é ator no sonho
- 2) O sujeito é espectador passivo no sonho

VI – COMPORTAMENTO DO SUJEITO NO SONHO

- 1) Crença plena na realidade do sonho
- 2) Sonho de surpresa
- 3) Crítica ou tentativas de correção ou interpretação dos elementos inverossímeis, impossíveis ou absurdos.
- 4) Consciência do sonhar

VII – RELAÇÕES ENTRE A VIDA PSÍQUICA DO SONHO E A DE VIGÍLIA

- A)
 1. Sonhos nas quais as ideias, sentimentos e princípios morais são os mesmos que o sujeito tem em vigília.
 2. Sonhos nos quais as ideias, sentimentos e princípios morais são
- B)
 1. Sonhos que não exercem influência sensível sobre o estado de vigília.
 2. Sonhos os quais o tom emotivo se prolonga por um certo tempo durante a vigília.
 3. Sonhos que exercem uma ação especial sobre a personalidade de vigília: a-benéfica (sonhos autognoticos, admoestadores, elaboradores, criadores).
b- maléfica (sonhos impressionantes, patogênicos, criminogênicos).

VIII – SIGNIFICADO

- A) 1. Sonhos no qual o significado é representado de um modo direto
2. Sonhos no qual o significado é representado sob forma simbólica
- B) 1. Sonhos reproduzidos de modo exato acontecimentos reais (sonhos mnemônicos)
2. Sonhos reproduzidos de modo mais ou menos alterados acontecimentos reais.
3. Sonhos representados por natureza e a ação de um estímulo externo ou interno (sonhos prenunciativos, diagnósticos etc.)
4. Sonhos representando a realização de desejos e esperanças: infantis ou atuais.
5. Sonhos representando a realização de medos: infantis ou atuais.
6. Sonhos representando a situação interna ou externa atual do sonhador.
7. Sonhos representando tentativas de resolver problemas e situações atuais ou de alcançar um ideal ético e religioso (sonhos prospectivos, anagógicos)
8. Sonhos parapsicológicos (sonhos telepáticos, premonitórios).