

*Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo.*

*Texto extraído dos cursos ministrados aos domingos por Dr. Roberto Assagioli no Instituto di Psicossintesi, Florença, 1965 Lição 4 de 1965.*

## TRANSMUTAÇÃO DAS ENERGIAS COMBATIVAS

Por Dr. Roberto Assagioli

Falei em uma aula anterior da psicossíntese interindividual como base necessária para a cooperação. Hoje começarei a desenvolver este amplo tema, detendo-me principalmente em um dos maiores obstáculos à psicossíntese e à cooperação: a combatividade e a agressividade. Os dois modos mais eficazes para eliminar este obstáculo são: primeiro, a transmutação e sublimação das energias combativas; segundo sua neutralização mediante a evocação das energias a elas opostas; benevolência, solidariedade, amor.

Sobre transmutação das energias combativas falei na décima aula de 1963, indicando sete formas nas quais esta pode acontecer e ser produzida; mas sobre estas há ainda muito a dizer, e é oportuno fazê-lo dada a necessidade e urgência de conter e dominar as energias combativas que ameaçam a existência da humanidade e que, também, à parte deste perigo, é causa de tantos males e sofrimentos, desperdiçando tantas forças psicológicas e meios materiais que poderiam ao contrario ser utilizados em atividades benéficas ou construtivas ou ao menos descarregadas de modos inócuos.

No entanto as repetições não são por certos inúteis, são eficazes, aliás, muitas vezes necessárias. É tão reconhecida e constatada pelos homens práticos, que os industriais e os comerciantes as usam de modo absolutamente obsessivo! Por isso entre as técnicas da Psicossíntese foi incluída a repetição, da qual podem ser indicadas normas e modalidades baseadas nas leis da vida psicológica.

O primeiro modo, o mais simples, direi elementar, é o da *atividade muscular*. Cada ação física pode ser considerada como uma luta contra a resistência da matéria, seja ela externa, seja do nosso corpo, sobre a qual se age. De modo mais específico: a combatividade pode ser desenvolvida para romper ou destruir algo material; estas atitudes são muito eficazes para interromper os impulsos agressivos e a emoção correspondente, a ira. Esta transferência da carga energética agressiva das pessoas para as coisas é possível por um fato de grande importância na vida psicológica: a função do símbolo. Isto pediria um longo discurso, mas neste momento limitar-me-ei a acenar como, muito frequentemente, os símbolos tomam o lugar da realidade. Isto pode ter efeitos positivos ou negativos, segundo os casos. Os símbolos podem ser fontes de ilusões se forem trocados com a realidade, como muitas vezes acontece; ao contrário podem substituir de maneira útil a realidade como sinais dela, como acontecem com a linguagem em geral e com os símbolos algébricos, químicos etc.

No caso dos impulsos e emoções hostis, a destruição de um objeto material dá uma satisfação simbólica, indireta, mas real, “descarregando” aquelas energias. Um exemplo divertido foi dado na *Revista Italiana de Psicanálise* (fevereiro de 1933) com o título LUNA PARK: “Um significativo espetáculo representava tempos atrás um pavilhão do grande Luna Park de uma cidade da Itália setentrional”. Contrariamente aos costumeiros ‘tiros ao alvo’, feitos de papelão ou gesso, com prêmios aos ótimos atiradores, a barraca em questão não oferecia senão uma série de velhas garrafas, caçarolas, objetos de barro desbeijados, todos pendurados no teto por meio de resistentes barbantes. Os frequentadores, pagando uma módica quantia, tinham o direito de atirar as pesadas bolinhas de madeira contra frágeis objetos, destruindo-os e aniquilando-os. As garrafas e os objetos de barro triturados eram depois substituídos pouco a pouco por outros relativamente em bom estado. As bolas de madeira batiam contra um fundo laminado, provocando golpes secos como tiros de espingarda falhos resultando vidros quebrados. O pavilhão era muito frequentado, e era fácil constatar a alegria com a qual os participantes concluía sua obra destrutiva, apesar de inócua. Um grande cartaz de aviso advertia de forma triunfal “Finalmente aqui se pode quebrar tudo”.

Recentemente o jornal Florentino *La Nazione* extraiu do “Noir et Blanc” o título ‘Piattaie relax: Um moderno Motel, recentemente inaugurado entre Avignon e Viena, dispõe de um local para motoristas enraivecidos, chamado *Sala de descarga*. Depois de um trajeto em meio aos inevitáveis engarrafamentos do tráfego, o motorista pode encontrar pratos disponíveis que pode utilizar para estilhaçar contra as paredes especialmente sonorizadas para aumentar o efeito. Parece que isso traz grande alívio aos nervos fatigados’.

Este método pode ser usado de forma bastante útil na psicoterapia. Apontarei o caso de um paciente que curei com sucesso, desse modo. Tratava-se de um rapaz de quinze anos, com um pai severo, autoritário, um chefe de empresa. A severidade do pai tinha suscitado no filho uma forte carga de raiva que habitualmente reprimia, mas que de tempos em tempos explodia em palavras violentas e em atos destrutivos; chegou a quebrar a mobília. Por outro lado, desenvolvia-se nele a fobia de não sair sozinho na rua. Era um rapaz inteligente; referiu, se se dominasse logo que surgisse a ira algumas vezes conseguia freá-la, mas muitas vezes sentia-se invadido por uma força irresistível que o obrigava a quebrar. Depois se arrependia e declarava-se desejoso de ser ajudado a se tornar dono daquela força.

O pai o ameaçava com providências drásticas: colégio, reformatório etc. Por isso decidi usar, sobretudo, como intervenção psicoterápica de urgência, o método da descarga física regulada. Aconselhei ao rapaz que se vigiasse bem e que ao primeiro sinal do impulso para a violência se colocasse a rasgar jornais e revistas, mantendo-os ao alcance da mão. Ele colocou o conselho em prática e usou velhas listas telefônicas, agarrando e rasgando muitas páginas ao mesmo tempo, o que requeria muita força. O resultado foi ótimo. Usando aquele recurso ele não quebrou mais nada; aliás, refere que a coisa chegava a diverti-lo, uma vez que enxergava também o lado risível; e ao fim punha-se a rir.

Mas o fato mais interessante foi que, paralelamente, se atenuou até desaparecer a fobia que era devida ao medo de não se dominar também fora de casa; talvez fosse

produzida por um sentimento de culpa e uma conseqüente autopunição inconsciente. Não houve tempo de indagá-lo e não houve necessidade; em poucas sessões de psicoterapia geral, do tipo reeducativo, a cura foi completa e permanente.

Este caso apesar de simples, é muito instrutivo. Sobretudo confirma que muitas vezes não é necessária uma longa e minuciosa psicanálise, não é necessário “desempeirar todos os ângulos do inconsciente”. Além disso demonstra a eficácia do método do rasgar e do quebrar alguma coisa, se atuado com sincero desejo de chegar ao autodomínio, e se é oportunamente regulado. É bom recordar isto; pode servir momentaneamente para evitar a destruição de coisas de valor ou violência contra pessoas, mas não dá autodomínio.

O método da descarga física não requer nem mesmo que a ação tenha caráter destrutivo; por exemplo: pode-se usar o *punching ball*, isto é golpear com os punhos uma bola de couro; isso é muito adaptado porque a bola se presta bem a simbolizar a pessoa contra a qual se têm impulsos agressivos. Mas também aqui vale a observação feita agora: isto não basta para chegar ao domínio das energias combativas.

Existem outros modos menos elementares e mais indiretos; entre esses o principal é o *esporte*. Os aspectos psicológicos do esporte são vários e complexos. Existem de um lado os movimentos do esporte, e do outro os seus efeitos. A importância destes aspectos psicológicos, dada a enorme difusão dos vários esportes, foi reconhecida ao ponto de organizar um “Congresso Internacional de Psicologia do Esporte” que acontecerá em Roma no mês de abril de 1965. Seria interessante examinar as relações entre a psicossíntese interindividual e o esporte, principalmente em relação à cooperação necessária nos esportes de equipe como o futebol. Nesta ocasião limitar-me-ei a referir o testemunho do Dr. Roger Gilbert Bannister que tem a dupla competência de esportista de fama mundial tendo percorrido uma milha em menos de quatro minutos, e de psiconeurologista (é consultor de várias clínicas neurológicas londrinas). Aqui ele atesta: “Os fatores psicológicos têm uma importância fundamental para conseguir um recorde. O gosto pela aventura, o desejo de notoriedade e de sucesso, a exasperada vontade de firmar-se em uma única empreitada, são todos fatores emocionais que permitem a alguns atletas vencer a fadiga, o incômodo e sem dúvida a dor física que é necessário suportar quando o corpo efetua um trabalho extremo. Deste ponto de vista o esporte substituiria os primordiais instintos combativos do homem, gastos nos primórdios da civilização na luta pela existência. A inquietação política e social de alguns países - chega a dizer o Dr. Bannister - poderia depender talvez da falta de satisfação da exuberância esportiva e do fato que tornam disponíveis os instintos agonísticos que tem plena vazão no atletismo”.

Entretanto é necessário fazer algumas ressalvas: dada a natureza diversa do esporte e dada a complexidade das relações psicofísicas e das intrapsíquicas, enquanto em muitos casos e condições o esporte é um meio eficaz para utilizar as energias combativas, em outros casos e condições, e em certos tipos psicológicos, o esporte pode ao contrário acrescentar e desenvolver a tendência à belicosidade. Para evitar isto, é necessário desenvolver e manter o verdadeiro “espírito esportivo”, que dá maior importância ao modo e ao estilo da execução do que à competição e à vitória.

O jogo pode ter uma função e efeitos similares àqueles do esporte, principalmente para as crianças, mas não somente para elas, também os adultos podem agrada-se muitíssimo. Mas o jogo tem também outras funções psicossintéticas, constitui uma técnica em si, que requer ser tratada à parte.

O segundo modo de transmutação, ou mais precisamente de descarga das energias combativas, é a *satisfação imaginativa*. Também esta tem um caráter simbólico. Um modo simples para realizá-lo é o de dizer a outros, ou sozinho em voz alta, aquilo que se queria dizer ou fazer ao inimigo. Isto também pode ser feito por escrito, por exemplo, sob forma de carta, sem expedi-la!

Um modo mais direto de descarga e de satisfação fictícia, imaginativa, é o psicodrama, usado agora em psicoterapia. Nele se fazem dizer as partes nas quais os sujeitos manifestam livremente as suas tendências, entre as quais as combativas.

O terceiro método é a *satisfação vicariante*, por fusão; exemplo típico: os espectadores de uma partida de futebol. Eles não fazem nada, mas participam emocionalmente, muitas vezes quase de modo obsessivo, à atividade combativa do seu time. Este método é usado com muita cautela, uma vez que enquanto nos melhores casos o assistir a espetáculos nos quais são representadas as paixões humanas – dramas, tragédias – pode induzir uma catarse, uma purificação emocional, como já afirmava Aristóteles, na realidade mais frequentemente acontece o contrário: a representação e também as imagens de ações violentas, de delitos, alimenta as tendências afins do observador e induz à imitação.

Se a frequência e a gravidade destes efeitos perniciosos fossem mais bem reconhecidas e se existisse um maior senso de responsabilidade moral e social, as transmissões televisivas, os espetáculos teatrais, os filmes desse gênero não seriam permitidos. Proceder-se-ia a uma “desinfecção psicológica” análoga àquela que acontece correntemente admitida e praticada contra o contágio físico. Em uma civilização mais “civil” isto parecerá óbvio e elementar. Isto foi dito muitas vezes, aqui e em outros lugares, mas é preciso insistir incansavelmente a fim de não suscitar na opinião pública uma reação tão forte para sacudir a inconsciência e inércia das autoridades e para contrabalançar o poder dos grandes interesses financeiros empenhados no envenenamento psíquico do público. Deveremos nos dar conta que os efeitos danosos são incomparavelmente mais graves do que aqueles produzidos pelo acréscimo de certas substâncias danosas nos alimentos, que são justamente combatidos. Eis aqui um nobre modo para utilizar as nossas energias combativas!

O quarto modo é a *mudança de nível* e o *refinamento* dos meios de luta. Esta é transferida do nível físico aos níveis emocional e mental; por exemplo: sob forma de discussões e de polemicas que podem ser faladas ou escritas. Muitas vezes as discussões em grupos, assembleias etc., nas quais podem-se expressar as próprias razões – ou aquelas não expressas, constituem um meio eficaz de descarga e de satisfação. Mas não sempre têm este efeito catártico, em alguns casos, aliás, atijam as paixões e incitam a combatividade. Muito depende da atitude e da habilidade de quem dirige a discussão.

O quinto método é a *interiorização* e a *subjetivação* da combatividade e da luta; e aqui chegamos a métodos superiores. Uma certa medida de interiorização produz-se

necessariamente também nas lutas e nas competições externas. Na guerra os soldados são forçados a combater também contra inimigos internos, como a inércia e o medo. Nos esportes coletivos os jogadores têm de superar a tendência à violência brutal devida a excessiva sede de vitória; devem superar a tendência a violar as regras do jogo, com consequentes penalidades e desqualificação, e – como resultado da crônica do futebol – tantas vezes não conseguem alcançar seu objetivo.

Mas a interiorização superior é obtida quando a luta é trazida consciente e deliberadamente ao campo da vida interna. A nossa personalidade, com suas tendências várias e divergentes, com seus desejos egoístas, mas também com os seus não menos genuínos impulsos altruístas e aspirações superiores, é na realidade um vasto campo de batalha. Geralmente o conflito acontece de modo confuso, sem uma visão clara dos seus significados, sem um plano preciso, e com o uso de métodos muitas vezes inadequados. Pode-se dizer que, em certo sentido, o principal objetivo da psicossíntese é o de levar, com seus vários meios técnicos e científicos os conflitos internos a uma benéfica conclusão que consiste na harmonia e paz verdadeira. Como disse Marco Aurélio: “Combater a si mesmo é a guerra mais difícil; vencer a si mesmo é a vitória mais bela”.

Mas também aqui a luta pode e deve ser realizada de modo particular. Não se trata de vencer o inimigo interno no sentido de procurar destruí-lo; o método a ser usado é a transmutação e sublimação das tendências inferiores colocando-as à serviço de finalidades superiores.

O sexto modo consiste na *utilização social*. Esta tem uma importância muito grande e atual porque constitui um dos principais meios para prevenir as guerras e assegurar a paz. Já nos primeiros anos deste século XX, o grande psicólogo americano Willian James expos com admirável perspicácia e de modo incisivo, aliás, poder-se-ia dizer dramático, este método em um seu célebre discurso “O equivalente moral da guerra”. É muito significativo e encorajador que um movimento juvenil tenha recentemente adotado e desenvolvido aquela concepção, até citar uma parte do escrito de James. Isto surgiu no Canadá e foi publicado num periódico intitulado “A nossa geração contra a guerra nuclear” Eis aqui o que escrevem aqueles jovens: “A nossa geração deve estar firmemente empenhada em colocar fim à guerra uma vez por todas”. E aqui citam as palavras de Willian James: “Devemos descobrir no campo social o equivalente moral da guerra, algo heroico que apele aos homens, em um mesmo modo universal como o faz a guerra, mas que seja compatível com o seu EU espiritual, enquanto a guerra demonstrou não o ser”. E continuam: “Esta deve ser a ética da nossa geração, a sua Meta, se as nossas vidas devem ter um significado. A este objetivo é dedicado o nosso jornal, isto requer um reexame da nossa estrutura social atual, do nosso modo de pensar, das nossas relações econômicas, da nossa ética”. Aqui estão alguns jovens que são sérios.

No mesmo sentido se expressou o Dr. B. L. Atreya, diretor da revista indiana *Darshana*. Em seu artigo sobre a paz mundial do ponto de vista psicológico, escreveu: “As atividades para a paz devem ser, entretanto estimulantes, excitantes, absorventes, tanto quanto às da guerra. A ideia da paz, deve inspirar os seres humanos, deve ter um conteúdo mais rico do que o da guerra”. Isto entra novamente de forma plena no emprego das energias combativas.

O mesmo já foi afirmado em um livro publicado pela Organização para o Serviço Internacional Voluntário para a Paz. Este afirma dar uma séria contribuição à paz, dando uma satisfação ao menos parcial ao espírito de sacrifício e de aventura, a uma causa digna que é a procura e o direito de cada pessoa espiritualmente saudável. “Um soldado deve fazer coisas incríveis a serviço de sua pátria; nós deveremos fazer ainda mais”. Um trabalhador para ganhar o interesse da sua família colocará uma grande soma de energia no seu trabalho, nós devemos fazer mais.

Os Campos Internacionais de trabalho social constituem além disso um meio muito eficaz de psicossíntese interpessoal e de grupo. O trabalho em equipe, em time, com um fim humanitário, o participar em conjunto nas labutas, desenvolve a mútua compreensão entre pessoas de nacionalidade, de classe social, educação, muito diferentes, cria ligações de amizade, treina a cooperação harmônica e eficaz. Alguns jovens que participaram disseram-me que foi a experiência mais profunda e satisfatória de suas vidas. Estes efeitos benéficos sobre os próprios trabalhadores têm valor e utilidades ainda maiores do que aqueles provocados pela construção de estradas, pontes ou casas aos quais eram destinados. (Quem deseje informações sobre este Serviço Voluntário Internacional pode procurar o Prof. Guido Graziani, Via Nomentana, 429 – Roma, que é o promotor e organizador para a Itália).

O mesmo pode-se dizer do *Peace Corps* (corpo da paz) americano, que é também formado por voluntários que vão trabalhar em vários países, participando da vida simples e muitas vezes desconfortável dos povos das cercanias aos quais prestam este serviço.

O sétimo método é o da sublimação espiritual e religiosa da luta. Falei amplamente na lição dada dois anos atrás; agora desejo acentuar que o caráter espiritual é conferido à luta, não tanto pela natureza e nível dela, quanto dos *movimentos* que a suscitam e dos *sentimentos* que a animam. Também a luta física pode ter um caráter espiritual se os motivos forem desta natureza, enquanto uma luta de caráter religioso pode ser combatida com movimentos não espirituais e com sentimentos de ódio.

Isto é colocado bem em evidência no grande poema indiano Bhagavad Gita que consiste em uma conversa entre o Príncipe Arjuna e Krishna, a encarnação do Espírito universal que tomou a forma de cocheiro da Carruagem de Arjuna. Este tem seus escrúpulos, dúvidas sobre a justificativa da guerra na qual foi envolvido, que é uma guerra civil entre duas famílias reinantes. Krishna lhe explica que ele, pertencendo a casta dos guerreiros, tem o dever de dar o exemplo e de combater; mas o que deve fazer é combater sem ódio, sem aversão contra os adversários e sem apego ao resultado, à vitória, fazendo-o por puro dever, mas espiritualmente livre, afastado.

O significado mais profundo do poema é a exposição das várias vias que conduzem à união com o Supremo, e uma destas vias é o Karma Yoga, isto é realizar o próprio dever sem apego.

O outro grande meio para eliminar a combatividade, é aquele que acenei a princípio, é o da neutralização das tendências agressivas e combativas mediante a *evocação das energias a elas opostas*: benevolência, solidariedade, amor altruísta. Isto

nos faz subir às regiões luminosas e em grande parte ainda inexploradas do supraconsciente, até o ápice do nosso ser, ao EU.

O Eu espiritual é individual e universal ao mesmo tempo, por um lado é o ápice da nossa personalidade, nos dá o senso de *ser verdadeiramente nós mesmos*, por outro está em comunicação com o Espírito universal e com os outros EUS. Portanto é a energia mais potente para criar a comunhão entre os seres humanos, a **Psicossíntese da Humanidade**.