

Liane Bittencourt

A QUALIDADE RESILIENTE DA PSICOSSÍNTESE

Dezembro 2012



KINTSUGI

É a arte japonesa de restaurar cerâmica quebrada, preenchendo as fissuras com amálgama misturada com ouro em pó.

Kintsugi é traduzido como "marcenaria de ouro", mas significa muito mais do que essas duas palavras podem descrever.

Como uma forma de arte, kintsugi valoriza a história de algo que foi quebrado, restaurado e adquire uma nova identidade.

A nova peça contém a lembrança do que era antes e também o que é agora. Algo que havia sido quebrado em pedaços está agora restaurado, unido pelo amálgama que deixa um rastro perceptível.

Esta é, para mim, a imagem que melhor traduz o conceito de resiliência.

.

Apresentação

Antes mesmo de iniciar a formação em Psicossíntese, já me interessava o tema “resiliência”. Não entendia muito bem como esses temas se integravam, mas à medida que a formação caminhava, mais se aproximavam.

Em minhas pesquisas, o primeiro contato mais consistente com o tema resiliência veio através do trabalho de Lisete Barlach “O que é resiliência humana?”, no qual a autora chama a atenção para a atualidade do tema:

“... o assunto ganha atualidade na medida em que se constata o aumento dos desastres sócio-ambientais produzidos por formas predatórias de apropriação humana do ambiente, bem como a vivência de traumas causados por modalidades de violência com forte impacto social, tais como ataques terroristas, bombas e assassinatos em escolas ou catástrofes urbanas.” (BARLACH, 2005, p.15)

Barlach menciona ainda a obra de Victor Frankl como referência literária sobre resiliência:

“O relato do autor contém um dos aspectos mais relevantes no estudo da sobrevivência psicológica diante das condições de extrema adversidade, qual seja, a existência de uma liberdade interior que possibilita ao ser humano permanecer sendo pessoa humana, conservando sua dignidade, mesmo diante do insuportável. Há sempre ‘um resquício de liberdade do espírito humano, de atitude livre do eu frente ao meio ambiente, mesmo nessa situação de coação aparentemente absoluta, tanto exterior quanto interior’. E ele cita inúmeros exemplos que demonstram que ‘no campo de concentração se pode privar a pessoa de tudo, menos da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente às condições dadas (p.66)

Na concepção do autor, o ser humano é volitivo: ‘o que é, então, um ser humano? É o ser que *sempre* decide o que ele é. É o ser que inventou as câmaras de gás. Mas é também aquele ser que entrou nas câmaras de gás, ereto, com uma oração nos lábios. (p.84, grifo do autor)’.” (BARLACH, 2005, p. 17)

Neste mesmo sentido, Assagioli em ‘O Ato da Vontade’ aponta para a importância fundamental da necessidade de compreender o sentido da vida como fator decisivo para sobrevivência, citando o mesmo Victor Frankl:

Frankl, em seu livro *Man’s Search for Meaning [O Homem e a Busca de um Sentido]*, dá amplo testemunho disso. Enquanto prisioneiro num campo de concentração nazista, notou que aqueles que viam na vida um sentido, ou aqueles que lhe davam um significado demonstravam um grau surpreendente de força e resistência. Está provado que encontrar esse significado é fator decisivo para a sobrevivência, assim como muitos que perderam esse incentivo desanimaram e morreram. (ASSAGIOLI, 2005 p. 89)

Araújo (2001, p.11), no capítulo introdutório do livro “Resiliência: teoria e práticas de pesquisa em psicologia” traça um histórico da evolução do conceito de resiliência e apresenta conclusão que permite vislumbrar uma possível síntese do que foi proposto pelos autores acima citados:

“resiliência é um potencial, presente nos seres humanos em todas as culturas e em todos os tempos, que se atualiza sob formas diferentes, dependendo da cultura, da sociedade e da época e é um mito que se constela frente às vicissitudes da vida, para gerar crescimento.

A resiliência como um processo dinâmico, transcende o superar a adversidade, pois passa a existir o processo constante de reconstrução que é colocado em marcha, depois do evento traumático. É um processo determinado pela construção de si mesmo ao longo da vida, reconhecendo-se que existem fatores externos e internos que permitem a potencialização das capacidades.

O que permite ao indivíduo ser ou se tornar resiliente é, portanto, a construção de si mesmo na relação com os que estão ao seu redor, possibilitando perspectivas positivas sobre si mesmo e sobre a realidade...

A resiliência implica ressignificar o evento adverso que causou o desequilíbrio, considerando-o como uma possibilidade de desenvolvimento e individuação e como uma oportunidade de fortalecer o vínculo com a vida. Posturas vitimizadas podem ser substituídas por posturas otimistas em relação ao futuro.”

O que diz a Psicossíntese?

A definição que entendo como uma das principais a respeito da Psicossíntese enquanto processo é a proposta por Parfitt:

“A Psicossíntese é um processo orgânico contínuo que ocorre constantemente na psique humana. Esse processo acontece naturalmente, porém existe a tendência de ele ser bloqueado.”

(1990, p.16)

Este processo de desenvolvimento se dá independente de condição intelectual, raça, gênero, posição social ou qualquer outro filtro estabelecido. É um princípio básico e universal. O que o diferencia é a forma como escolhemos fazer uso deste e outros recursos que Assagioli apresenta ao longo de seus escritos.

Mas o que poderia bloquear esse processo?

Um princípio básico da Psicossíntese diz que:

“Somos dominados por tudo aquilo com que o nosso eu se identificou. Podemos dominar e controlar tudo aquilo de que nos desidentificamos... Neste princípio reside o segredo de nossa escravização ou de nossa liberdade. Sempre que nos ‘identificamos’ com uma fraqueza... aceitamos essas limitações; colocamos em nós mesmos os nossos grilhões” (ASSAGIOLI, 1992, p. 36)

Estar identificado com um único aspecto, seja qual for, leva a um aprisionamento, pois toda nossa ação passa a dizer respeito a este único e determinado aspecto. Isto exclui todas as outras possibilidades, não permitindo reconhecer a pluralidade de habilidades e as demais funções existentes, agora como que submersas devido ao estado de identificação. O mecanismo usado para nos aprisionar é o mesmo utilizado para nos libertar.

O que Assagioli propõe é um caminho resiliente de libertação quando convida a observar a situação, por meio do que ele chama de observador interno, um ponto de centramento de onde é seguro e desejável que se observe tudo o que acontece.

A proposta é a de apenas observar, sem julgar ou questionar, apenas permitir que todos os elementos da situação com a qual se está identificado, se apresentem. É esta observação “isenta”, desidentificada, que permitirá o reconhecimento dos mecanismos utilizados para manter, a todo custo, um ou outro aspecto.

Uma vez reconhecido, o mesmo manancial de energia que estava sendo utilizado no estado de identificação poderá ser liberado e utilizado em favor de um aspecto mais saudável. Tal processo pode se dar por meio de uma criação artística, uma criação científica ou mesmo na reconstrução da própria personalidade – a mesma energia que aprisiona, reconstrói. É um verdadeiro processo de alquimia.

Para orquestrar positivamente todo esse manancial, o ser humano é dotado de um centro unificador e ordenador da vida, o Eu Espiritual, que é dotado de *vontade*.

Para a Psicossíntese a *vontade* é função psíquica de importância central: “seu uso inteligente, por conseguinte, bem sucedido, consiste em *regular* e *dirigir* todas as outras funções para um objetivo final deliberadamente escolhido e afirmado. ... não é apenas, e simplesmente, ‘força de vontade’”. (ASSAGIOLI, 1982, p. 22,)

A *vontade* é uma força mobilizadora que nos leva à ação. ‘é a energia interior que nos proporciona a experiência de “querer”’. (ASSAGIOLI, 2005, p.11)

A convicção da existência da *vontade* auxilia a ampliação da autoconsciência, leva à descoberta do Eu espiritual, implícita na consciência humana. Esta autoconsciência é geralmente experimentada de modo distorcido, uma vez que está encoberta pelos conteúdos da consciência, percebidos e manifestados através das demais funções psíquicas.

As funções psíquicas (sensação, intuição, imaginação, impulso/desejo, pensamento/emoção sentimento) são os instrumentos de percepção e resposta às inúmeras experiências humanas, através das quais entramos em contato com os aspectos internos, externos e suas inter-relações.

A Psicossíntese entende a pessoa como uma identidade única e plural ao mesmo tempo. Para compreender isso, Assagioli usa a imagem de uma orquestra: cada indivíduo é semelhante a uma orquestra, mas também a cada instrumento que a compõe e ao regente que organiza os instrumentos de maneira a conseguir arranjos encantadoramente harmoniosos e únicos. Mais simples ou mais complexos, não importa. O possível de cada um é a justa medida mas também o sinal inequívoco de que se pode ir além. Pode-se criar os próprios acordes e criá-los novos tantas quantas forem as experiências vividas e os desafios apresentados. A vontade é a energia que permite ao maestro organizar e coordenar as demais funções. A vivência harmoniosa desta dinâmica nos torna mais centrados para escolher, livres das respostas condicionadas provenientes dos impulsos internos ou condicionados às expectativas externas.

De fato, a vontade pode ser vista como uma expressão do que Angyal¹ chamou “autonomia” – a capacidade de um organismo funcionar livremente de acordo com sua própria natureza intrínseca, em vez de sob a compulsão de forças externas. (FERRUCCI, 2007, p. 83).

Assim, como já mencionado, na Psicossíntese a vontade ocupa um lugar central

como função essencial do eu e como a fonte ou origem necessária de todas as escolhas, decisões e compromissos. (ASSAGIOLI, 1992, p.19).

A descoberta da vontade em si próprio, faz o indivíduo se perceber como sujeito vivo, capaz de escolhas e mudanças. Descobrir o potencial de expansão interior e de ação exterior, confere senso de integridade. Mas é preciso cultivar e fortalecer cada pequena realização a fim de sedimentar este potencial a ser utilizado mais amplamente.

A vontade tem função *diretriz* e *reguladora*; equilibra e utiliza construtivamente todas as demais energias do ser humano sem nunca reprimir nenhuma delas. A função da vontade é semelhante à do timoneiro de um navio. (ASSAGIOLI, 2005, p.12)

Importante destacar que a Psicossíntese considera os processos e não apenas o fim. Não existe um fim já que sempre existem aspectos a evoluir. O que tem de ser realizado é a expansão da consciência pessoal – e isto é processo.

“Mas entre o ponto de partida na planície de nossa consciência ordinária e o pico refulgente da auto-realização existem fases intermediárias, platôs em várias altitudes em que um homem pode descansar ou até fixar sua moradia, se a falta de forças o impedirem de continuar a escalada ou sua vontade preferir dar aí por finda a ascensão.” (ASSAGIOLI, 1982, p. 38)

O que Assagioli propõe é que embora exista uma imagem ideal pessoal, não se é obrigado a alcançá-la - conceito bastante reconfortante quando se trata de reestruturação pós-traumática. Pode-se, aos poucos, com pequenos passos, reconhecendo e celebrando cada um deles, transformar a realidade de vida.

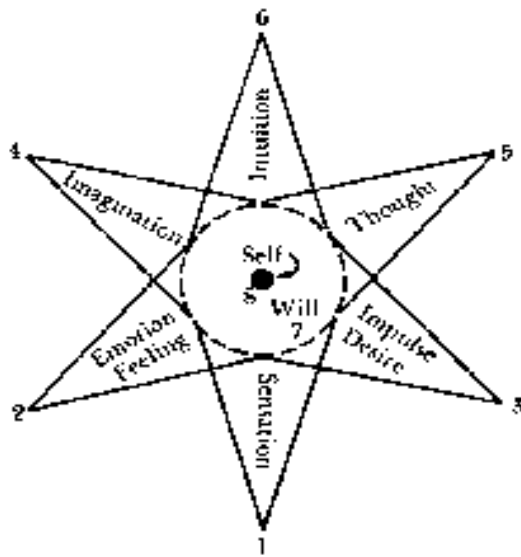
Assagioli apresenta inúmeros exercícios e técnicas que auxiliam a

“assumir uma atitude positiva, dinâmica, de aceitação (não de resignação ou de aprovação), de compreender melhor o que se apresenta no caminho, aprender com sua mensagem, tirar vantagem das circunstâncias ocultas que ela possa oferecer e, se assim decidirmos, lutar efetivamente. De qualquer modo, seremos capazes de assumir a responsabilidade por qualquer escolha que de fato tivermos – escolha quanto a nossas ações, pensamentos e sentimentos – em vez de simplesmente culparmos tudo no mundo exterior. Nas palavras de um ditado hindu, “Se não quer que seus pés se firam com espinhos, você pode tentar atapetar a terra inteira; porém é mais fácil e menos dispendioso comprar um par de sapatos”. (FERRUCCI, 2007, p. 133)

Não importa o que tenha acontecido, não importa o patamar em que se está, todos são livres para escolher de que forma querem continuar o próprio processo de desenvolvimento, que é orgânico, contínuo e instável porque é dinâmico, pulsante e vivo.

“Um ‘estado estável’ é a morte”. (ASSAGIOLI - apud FERRUCCI, 2007, p.152,)

Em qualquer etapa do processo de desenvolvimento pode-se fazer uso da função central – A *VONTADE*.



O Diagrama da Estrela

1. Sensação
2. Emoção-Sentimento
3. Desejo Impulso
4. Imaginação
5. Pensamento
6. Intuição
7. Vontade
8. Ponto central:
O Eu, ou *self* pessoal

Cada uma das pontas deste diagrama representa uma função. Como o ser humano não é um ser acabado – é processo – não precisa dar como certa e definitiva a condição que por hora se apresenta. É desejável uma observação cuidadosa e isenta, a fim de reconhecer de que forma estão sendo usados estes recursos que são próprios e estão disponíveis.

Retomando a ideia da orquestra com seus instrumentos, pode-se imaginar cada função psíquica, como um instrumento. A harmonia da canção depende da interação, diálogo e complementaridade das mesmas. Se alguma soa mais alto ou se está mais acentuada, torna-se mais difícil a harmonia. Este equilíbrio deve ser feito de maneira consciente, valendo-se do uso da vontade.

Essa mesma dinâmica acontece na experiência de cada aspecto ou de cada subpersonalidade que compõe o ser humano.

“A Psicossíntese chama “subpersonalidade” esses pequenos “eus” que falam em nome de uma parte mais do que do todo... A subpersonalidade é uma cristalização ou uma aglomeração estruturada de atitudes, de pulsões, de hábitos, de sentimentos, de pensamentos, de estados físicos e de outros elementos psicológicos que são organizados no sentido de adaptar-se às forças presentes no meio externo e interno”.

(VARGIU, 1974 in Apostila do CPSP-Centro de Psicossíntese de São Paulo intitulada Aspectos Chaves da Teoria e da Prática, 2002)

Chega-se então a um ponto fundamental para a Psicossíntese: o processo de identificação, desidentificação e autoidentificação.

Identificação... é sentir-se um com uma outra pessoa, um papel, um estado, uma emoção, um pensamento”.

Lina Malfiore (Revista dell’Istituto di Psicossíntesi – Anno XX N° 3 Aprile 2005)

Uma pessoa consiste numa multiplicidade de seres, exibindo diferentes tipos de comportamento de acordo com os diferentes contextos: no trabalho, em casa, em reuniões sociais, ou quando se está sozinho. Muitas vezes se entra e se sai das diferentes identidades que caracterizam as subpersonalidades, sem que se perceba.

“As subpersonalidades são configurações autônomas dentro do todo da personalidade. São identidades psicológicas, coexistindo como uma multiplicidade de vidas numa pessoa; cada subpersonalidade tem padrões de comportamentos específicos e características individuais formando uma entidade relativamente unificada. Cada uma delas tem um estilo e uma motivação por si só que é frequente e surpreendentemente diferente das outras subpersonalidades”. (DIANA WHITMORE, site do CPSP)

Reconhecer esta multiplicidade de papéis, ajuda a entender muito dos conflitos pessoais, das contradições nos comportamentos. Parece que uma parte da personalidade insiste em reagir sob um determinado padrão, enquanto que, para outra parte, este padrão já não tem mais razão de ser e ainda não tem força para mudar, ou nem sabe que é possível mudar.

Harmonizar e equilibrar esses diferentes papéis ou subpersonalidades é possível e este processo é marcado por cinco fases:

1. Reconhecimento – Decorrente da observação sem julgamento.
2. Aceitação – Quando ao reconhecer uma parte em si que não agrada, tende-se a rejeitá-la. Ao aceitá-la, pode-se descobrir suas necessidades e negociar sua satisfação de maneira a atendê-la de forma mais equilibrada e harmoniosa.
3. Coordenação – A necessidade básica é sempre legítima. Uma vez aceita, tem muito a contribuir.
4. Integração – Trata-se aqui de um estado de cooperação, uma vez que este aspecto não é mais reprimido, ou renegado, poderá ser incorporado e contribuir no desenvolvimento de uma personalidade mais integrada.
5. Síntese – Marca a interação crescente da personalidade.

Assim, de síntese em síntese, aproxima-se da essência do Self e da liberdade de escolher quem se é.

“Você é o que escolhe ser agora, independente do passado que tenha tido... Você, eu e todos os seres do universo mudamos todos os dias. Somos o que fazemos hoje. Agora... Eu sou o que escolho ser. E agora eu escolho um caminho diferente”. (ALDO NOVAK in Apostila do CPSP - Centro de Psicossíntese de São Paulo intitulada Aspectos Chaves da Teoria e da Prática, 2002)

Não importa a extensão do trauma vivido, ou o quanto se esteja limitado, a exemplo da arte japonesa *KINTSUGI* pode-se encontrar um novo caminho de dignidade, crescimento e beleza.

Referências Bibliográficas

ASSAGIOLI, Roberto. O Ato da Vontade. 4. ed. São Paulo: Editora Cultrix Ltda, 2005
_____. Psicossíntese: Manual de Princípios e Técnicas. 2. ed. São Paulo: Editora Cultrix Ltda.,1992
FERRUCCI, Piero. O Que Podemos Vir a Ser. 2. ed. São Paulo: Editora Totalidade, 2007
PARFITT, Will. Elementos da Psicossíntese. Rio de Janeiro: Ediouro, 1994.
Apostilas fornecidas pelo Centro de Psicossíntese de São Paulo como parte do material didático utilizado durante a Formação em Psicossíntese.

SITES

<http://whatacupoftea.blogspot.com.br/2012/06/mending-our-brokenness.html>

http://www.psicossintese.org.br/Artigos/Multidao_Diana.asp