

focalizar a questão em pauta. Um ego amadurecido (meta fundamental da psicoterapia) é mais aberto à influência corretiva e equilibradora do inconsciente que o ego imaturo, rigidamente identificado com a atitude consciente.

O trabalho saneador e equilibrador da função transcendente é auxiliado pela experiência consciente do conflito. De modo que, para uma pessoa que deseje mudar, a única coisa a fazer é aceitar e manter os opostos (que surgem de sua natureza mais profunda); é no calor desse conflito que ocorre a transformação psíquica.

A atitude religiosa de reflexão ou consideração cuidadosa dos conflitos que a vida nos apresenta promove o trabalho da função transcendente. Assim, diz Jung referindo-se à sua psicologia que ela “apenas nos ajuda a encontrar o caminho para a experiência religiosa que nos torna completos”.<sup>7</sup> O objetivo de toda a psicologia de Jung é nos tornar acessível esse poder de curar que reside no nosso inconsciente.

Surpreende-me a freqüência com a qual terapeutas experimentados, ao avaliarem outras pessoas (e por vezes talvez a eles próprios), incidem naquilo que eu denomino a falácia de “descobrir o lado que falta”. Eles buscam o que não está desenvolvido ou o que não está suficientemente consciente na personalidade do outro e tentam (direta ou indiretamente) ajudar esse outro (digamos, o paciente) a desenvolver esse lado. Muitas vezes o paciente já percebeu intelectualmente o que não está desenvolvido e se sente suficientemente mortificado por isto. Seria mais proveitoso que a pessoa continuasse a viver em sua habitual unilateralidade (o que é fácil e natural) enquanto experimenta tão conscientemente quanto possível o conflito por ela gerado (o que é mais difícil). A terapia pode ajudar a manter consciente o conflito, assim como a conter o conseqüente sofrimento.

Talvez seja isto o que certos psicólogos têm em mente ao recorrerem à “intenção paradoxal”, pela qual os pacientes são aconselhados a exagerar esse mesmo sintoma para livrar-se do qual haviam recorrido à terapia. Uma esposa que se dá conta de que resmungue demais, por exemplo, recebe instruções para que resmungue todas as vezes que abrir a boca. É uma idéia semelhante à do apotegma de William Blake: “Se o louco persistisse em sua loucura, ele se tornaria sábio”,<sup>8</sup> com a ressalva de que a intenção paradoxal é moralmente um tanto ou quanto discutível, pois seu intuito secreto é modificar o comportamento enquanto afirma o

contrário. Os ardis por vezes funcionam sobre o inconsciente, mas eu penso que isso ocorre somente quando o inconsciente já foi conquistado para o lado do ego.

A idéia defendida por Jung e por Blake é algo diferente. Implica um genuíno propósito de suportar a carga do sintoma neurótico e de aceitá-lo integralmente como sendo o nosso destino — o que geralmente nos parece ser — ainda que imerecido. Quando somos capazes de suportar e de aceitar o nosso destino, ele paradoxalmente muda — não necessariamente o que nos acontece, mas a nossa atitude a esse respeito.

Outra coisa que o ego pode fazer é permanecer em contato com o inconsciente que está continuamente gerando contraposições. Dessa maneira, é possível lidar com os conflitos antes que eles se tornem sintomas. Uma maneira de identificar a contraposição no inconsciente é através dos sonhos. As pesquisas com o sono revelaram que sonhamos todas as noites. De fato, quando as pessoas são impedidas de sonhar, seu funcionamento fica seriamente prejudicado (embora elas não tenham menos sono). Aparentemente, os sonhos servem como função curativa mesmo que não sejam conscientemente lembrados. Para facilitar essa cura, a pessoa deve fazer um esforço consciente para se lembrar dos sonhos. Até mesmo um simples fragmento servirá. Por exemplo: “Sonhei a noite toda mas só consigo me lembrar de que X apareceu num deles.” Pergunte a si mesmo qual a primeira coisa que lhe vem à mente quando você pensa em X e isso lhe dará um ponto de partida.

Os sonhos se comportam por vezes como pessoas ou animais. Se durante algum tempo eles não se sentirem bem recebidos, deixarão de bater à sua porta. Mas se você lhes abrir a porta e demonstrar interesse por eles, eles aparecerão, talvez a princípio um pouquinho tímidos, mas virão.

Lembrar um simples fragmento de um sonho é um bom começo. O passo seguinte é colocar por escrito tudo aquilo de que você se lembrar — ainda que seja uma única sentença. O tempo e a atenção consagrados a redigir os sonhos sinalizam para o inconsciente que se está interessado por ele e aumenta a probabilidade de que ele se expresse novamente. Pode-se pensar na escrita como uma espécie de meditação, se assim desejarmos. Outro motivo para que se ponha os sonhos por escrito é a notória dificuldade em recordá-los quando não são registrados logo ao despertar. Tentar compreendê-los, preferivelmente com alguma orienta-