

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA ANALÍTICA**

EDSON LUIZ CHARNESKI

**MINDFULNESS: GERENCIAMENTO DO ESTRESSE E DA DOR UMA
VISÃO AMPLIADA PELA PSICOLOGIA ANALÍTICA**

**CURITIBA
2012**

EDSON LUIZ CHARNESKI

**MIINDFULNESS: GERENCIAMENTO DO ESTRESSE E DA DOR UMA
VISÃO AMPLIADA PELA PSICOLOGIA ANALÍTICA**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Analítica, da Pontifícia Universidade Católica do Paraná, como requisito parcial à obtenção de título de especialista.

Orientadora: Profª. Drª. Jussara Maria Janowski

**CURITIBA
2012**

EDSON LUIZ CHARNESKI

**MINDFULNESS: GERENCIAMENTO DO ESTRESSE E DA DOR
UMA VISÃO AMPLIADA PELA PSICOLOGIA ANALÍTICA**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Analítica da Pontifícia Universidade Católica do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista. Orientadora: Profª. Drª. Jussara Maria Janowski.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profª. Drª. Jussara Maria Janowski

Prof.
Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Prof.
Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Curitiba (PR), _____ de _____ de 2012

AGRADECIMENTOS

A minha orientadora e coordenadora de curso Jussara Maria Janowski, pela sua receptividade, dedicação e empenho que viabilizaram este curso e a elaboração deste trabalho.

Aos meus colegas do curso, pela amizade e pelo conhecimento compartilhado.

A todos os professores do curso de especialização em Psicologia Analítica que compartilharam suas experiências e conhecimentos.

A minha esposa Nara Rubia Cassimiro Charneski, que esta sempre do meu lado apoiando e incentivando a minha caminhada.

A minha querida filha Helena pelo seu amor e carinho.

RESUMO

O presente trabalho refere-se à técnica de mindfulness e sua prática como alternativa de manejo nos contextos onde o estresse e a dor estão presentes. Mais comumente utilizada em programas comportamentais cognitivos, mindfulness vem se apresentando eficaz no gerenciamento de sintomas, no entanto, sobre o tema é lançado um olhar analítico a partir do qual investiga-se a sua utilização como facilitadora do processo de individuação. No contexto da psicologia analítica são apresentados os conceitos fundamentais, a questão corpo mente é investigada e a correlação dos sintomas com o processo de individuação. Com relação a estresse e a dor são abordados os conceitos e a sintomatologia. Exploram-se os principais aspectos conceituais de mindfulness e a sua possível aplicação concomitante com a psicoterapia. Este trabalho é realizado a partir do referencial teórico relacionado aos temas abordados; psicologia analítica, outras abordagens da psicologia, material específico sobre estresse e dor e artigos sobre mindfulness. Verifica-se que a prática de mindfulness pode colaborar com a liberação de energias bloqueadas, retidas no inconsciente; processo que quando associado à psicoterapia também pode favorecer a identificação, assimilação e integração dos conteúdos inconscientes, e com isso o processo de individuação. A metodologia de aplicação desta técnica e seus resultados associados à psicoterapia são aspectos a serem pesquisados.

Palavras-chave: Mindfulness. Individuação. Estresse. Dor

ABSTRACT

The present research refers to the technique of mindfulness and its practice as an alternative to handling in contexts where the stress and pain are present. More commonly used in cognitive behavioral programs, mindfulness has been showing effective in managing symptoms, however, under an analytical look the theme is explored if its use is a facilitator of the process of individuation. In the context of analytical psychology are presented the fundamental concepts, the question body-mind is investigated and the correlation of symptoms with the process of individuation. Regarding the stress and pain the concepts and symptomatology are approached. The main conceptual aspects of mindfulness are explored and its possible concomitant application with psychotherapy. This research is carried out from the theoretical framework related to the topics covered; Analytical Psychology, other approaches to psychology, specific material on stress and pain and mindfulness articles. It verifies that the practice of mindfulness can collaborate with the release of blocked energy retained in the unconscious; this process when combined with psychotherapy can also promote the identification, assimilation and integration of unconscious content and then the process of individuation. The methodology of application of this technique and its results related to psychotherapy are aspects to be surveyed.

Keywords: Mindfulness. Individuation. Stress. Pain

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	08
2. CONCEITOS FUNDAMENTAIS EM PSICOLOGIA ANALÍTICA.....	10
3. CORPO E MENTE NA PSICOLOGIA ANALÍTICA.....	21
4. ESTRESSE E DOR.....	26
5. MINDFULNESS.....	31
6. MINDFULNESS E INDIVIDUAÇÃO.....	35
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS.....	39

1. INTRODUÇÃO

Os desequilíbrios no organismo causados por problemas relacionados ao estresse e a dor são cada vez mais frequentes e vem despertando o interesse de pesquisadores e de órgãos responsáveis pela saúde. Artigos e revistas especializadas trazem o tema, apontam suas consequências devastadoras e enfatizam a necessidade de controle e tratamento. Também o estudo e pesquisas fazem a atualização do tema e podem apontar para os diferentes significados do estresse e da dor e do sofrimento causado por eles.

Na busca por alternativas de tratamento, que não o medicamentoso, sugere-se um olhar criterioso sobre a prática de técnicas como mindfulness. Nas publicações acadêmicas encontram-se inúmeros trabalhos abordando a prática como colaborativa no gerenciamento do estresse e da dor e de outras dificuldades humanas. Além do que pode ser uma técnica de cunho comportamental com ênfase no controle de sintomas, é importante o estudo sobre sua utilização no sentido de favorecer o desenvolvimento do potencial humano.

No Brasil algumas técnicas “alternativas” são formalmente reconhecidas como práticas terapêuticas e o Ministério da Saúde incentiva o seu emprego em postos de saúde e hospitais públicos de todo o país. São práticas que não encerram um custo financeiro alto e assim podem ser amplamente utilizadas na promoção de bem estar.

O presente trabalho refere-se à técnica de mindfulness e sua prática como alternativa de manejo nos contextos onde o estresse e a dor estão presentes. Sobre mindfulness é lançado um olhar analítico, e para tanto primeiramente são explorados os conceitos de inconsciente coletivo, arquétipos e de complexos, conduzindo uma reflexão sobre as relações entre sintoma e processo de individuação. A obra de Carl Gustav Jung e alguns de seus seguidores como; Whitmont, Hall, e Stein são referências neste trabalho. Insere-se uma seção específica sobre a relação corpo mente, onde é destacada a importância do corpo no processo de desenvolvimento do indivíduo. Encontram-se nesta seção importantes referências de Denise Ramos e de Verena Kast, que contribuem com o aprofundamento do aspecto corpo como símbolo. Na sequência a seção sobre estresse e dor tem a intenção de trazer a base conceitual e aspectos relacionados principalmente à sintomatologia. Já sobre

mindfulness uma das referências é o médico americano e especialista em meditação John Kabat-Zinn precursor da utilização desta técnica no tratamento do estresse.

Mindfulness é uma técnica que possibilita ao indivíduo, o equilíbrio orgânico e emocional, mas que sob a luz da psicologia analítica pode trazer as condições para o desbloqueio de conteúdos inconscientes, equilibrar a relação consciente inconsciente e favorecer o processo de individuação. As técnicas meditativas, em particular mindfulness, ainda demandam pesquisa no sentido de explorar caminhos que possam adequar uma utilização concomitante com o processo psicoterápico.

Fica a pergunta; será que a prática de mindfulness, mais comumente utilizada em programas comportamentais cognitivos de gerenciamento de estresse e dor, pode vir a colaborar, no que seria para a abordagem analítica o seu objetivo maior, o processo de individuação?

2. CONCEITOS FUNDAMENTAIS EM PSICOLOGIA ANALÍTICA

De início, antes de explorar o que seria o objetivo central deste trabalho, apresentam-se alguns dos principais conceitos da teoria desenvolvida por Jung, sem deter-se a questões mais específicas e de forma sucinta abordam-se pontos importantes para o entendimento do tema desenvolvido a partir da teoria analítica. A obra de Jung é resultado de toda uma vida dedicada ao estudo e entendimento dos processos psíquicos é como ele mesmo cita na autobiografia, “minha vida é a história de um inconsciente que se realizou” (JUNG, 2006, p.23), um mergulho profundo que explora o desconhecido mundo da psique.

Para iniciar no estudo da psicologia analítica, é importante, de acordo com Stein (2006), primeiro descrever sobre o que é a consciência e sobre a sua característica central o ego. Ego é o termo técnico cuja origem é a palavra latina que significa “eu” e esta no centro da consciência (STEIN, 2006), o que Jung (2008, OC 9/2 §1) entende por ego é;

... aquele fator complexo com o qual todos os conteúdos conscientes se relacionam. É este o fator que constitui como que o centro do campo da consciência, e dado que este campo inclui também a personalidade empírica, o eu é o sujeito de todos os atos conscientes da pessoa.

Whitmont (2006), explica que o ego funciona como o centro, sujeito e objeto da identidade pessoal e da consciência, sendo o responsável pelas ações, decisões e escolhas pessoais e ponto de referência para julgamento de valor como também tende a ser o causador de impulsos para ações dirigidas para fins específicos. Para Stein (2006), o ego funciona como um sujeito ao qual os conteúdos psíquicos são apresentados, é como um espelho onde a psique pode ver-se a si mesma e pode tornar-se consciente. Assim a relação estabelecida de conteúdos psíquicos com o ego acaba por funcionar como um critério para saber se o conteúdo é consciente ou não. Ao que Jung (2009, OC 6 § 781) diz;

... por consciência entendo a referência dos conteúdos psíquicos ao eu enquanto assim for entendida pelo eu... A consciência é a função ou atividade que mantém a relação dos conteúdos psíquicos com o eu. Consciência não é a mesma coisa que psique, pois a psique representa o conjunto de todos os conteúdos psíquicos; estes não estão todos

necessariamente vinculados ao eu, isto é, relacionados de tal forma com o eu que lhes caiba a qualidade de conscientes.

Whitmont (2006), ainda comenta sobre as dificuldades de definir ego diante da evidência de egos múltiplos; fenômeno aparentemente possível onde o ego é fragmentado, como nas pessoas que operam em diferentes momentos, em termos de duas identidades diferentes e que ainda acabam sendo substituídas por uma terceira. Situações de choque, experiência mística, lavagem cerebral, o ego é aparentemente fragmentado; o velho ego até morre e nasce um novo eu embora haja uma certa continuidade do Si-mesmo observando (WHITMONT, 2006).

Nas formas mais profundas e mais duradouras de dissociação do ego, os egos condescendentes e críticos separam-se do sentido de identidade pessoal e são assim alterados de forma a produzir uma sensação de “renascimento”. Essa transformação pode ocorrer dentro do sistema de referência religioso e no processo de individuação de psicológica profunda (WHITMONT, 2006).

Seguindo nas definições sobre o ego, Jung estabelece a distinção sobre as características conscientes e inconscientes da psique, referindo-se a conteúdos aos quais falta consciência e também a conteúdos que foram reprimidos;

Eu defino o inconsciente como a totalidade de todos os fenômenos psíquicos em que falta a qualidade da consciência ... Daqui se segue que o inconsciente é o receptáculo de todas as lembranças perdidas e de todos aqueles conteúdos que ainda são muito débeis para se tornarem conscientes. Esses conteúdos são produzidos pela atividade associativa inconsciente que dá origem também aos sonhos. Além destes conteúdos também devemos considerar todas as repressões mais ou menos intencionais de pensamentos e impressões incomodas. A soma de todos estes conteúdos dou o nome de inconsciente pessoal. (JUNG 2009, OC 8/2, § 270).

Hall (2007), comenta que camadas pessoais da psique, como a consciência e o inconsciente pessoal, têm na verdade sua base no inconsciente coletivo e assim um fundamento arquetípico, ou seja, tanto o consciente como o inconsciente pessoal, tem sua origem na matriz do inconsciente coletivo. Jung (2009), confere à parte coletiva do inconsciente como sendo um depositário do todo o conhecimento da humanidade, conhecimento este que pode alcançar a consciência individual através de símbolos e temas mitológicos;

... nos sonhos, nas fantasias e nos estados excepcionais da mente, os temas e símbolos mitológicos mais distantes possam surgir autoctonamente

em qualquer época, aparentemente como o resultado de influências, tradições e estímulos individuais, mas também – mais frequentemente – sem estes fatores. Essas imagens primordiais ou arquétipos, como eu os chamei, pertencem ao substrato primordial da psique inconsciente e não podem ser explicados como aquisições pessoais. Todos juntos formam aquele estrato psíquico ao qual chamei de inconsciente coletivo (JUNG, OC 8/2 § 229).

Explicando sobre os arquétipos, Hall (2007) salienta que eles não são diretamente observáveis, mas são semelhantes a um campo magnético e de certa forma discerníveis por sua influência sobre o conteúdo visível da mente, ou seja, um arquétipo é a tendência para estruturar as imagens de nossa experiência, no entanto não é a própria imagem, estas imagens são chamadas de imagens arquetípicas. São os arquétipos que agem sobre a experiência que vai se acumulando na psique individual e assim formando as imagens arquetípicas, o conteúdo básico do inconsciente coletivo.

Pode-se dizer que na origem de todos os processos psíquicos e os influenciando de forma inevitável esta o inconsciente coletivo. Conforme Jung (2009, OC 8/2 § 230);

A existência do inconsciente coletivo indica que a consciência individual não é absolutamente isenta de pressupostos. Ao contrário acha-se condicionada em alto grau por fatores herdados, sem falar, evidentemente, das inevitáveis influências que sobre ela exerce no meio ambiente. O inconsciente coletivo compreende toda a vida psíquica dos antepassados desde os primórdios. É o pressuposto e a matriz de todos os fatos psíquicos...

É no inconsciente coletivo a partir da matriz arquetípica que se formam as estruturas chamadas de complexos afetivos. Jung (2009, 8/2 §201), explica que o complexo afetivo é a imagem de uma situação psíquica de forte carga emocional, com coerência interior e um grau elevado de autonomia, que se comporta, na esfera consciente, como um corpus alienum (corpo estranho), animado de vida própria. Segundo Stein (2006), a palavra imagem neste conceito é fundamental, um termo importante para Jung que define a essência da psique, o ponto é que o complexo é uma imagem e, como tal, pertence essencialmente ao mundo subjetivo; é feita de pura psique, por assim dizer, embora represente também uma pessoa, experiência ou situação real. Segundo Kast (1997), estes complexos são constelações específicas de lembranças e fantasias condensadas, ordenadas em torno de um tema básico semelhante e carregadas com uma forte emoção que surgem

provocados o por um embate do indivíduo com uma demanda do meio, o que inclui as relações. Segundo Stein (2006) um complexo é composto de imagens associadas e memórias congeladas de momentos traumáticos que ficam armazenados no inconsciente, os quais apresentam difícil acesso ao ego e que tem na emoção fator aglutinador. O conteúdo afetivo constitui o núcleo do complexo que é composto de duas partes; uma imagem ou traço psíquico do trauma de origem e uma parte arquetípica que esta a ele associada (STEIN, 2006), Hall (1995), explica que parece sempre haver sempre dois determinantes da formação de um complexo; da experiência de vida onde estiver envolvida uma forte emoção e na ação do inconsciente através do campo arquetípico.

Segundo Hall (1995), o próprio ego pode ser considerado um complexo, no entanto é um complexo diferente dos outros, isto pelo fato da consciência estar associada a ele. Jung (2009, OC 6, § 796) entende por ego como um complexo que constitui o centro da consciência, com grande continuidade e identidade consigo mesmo sendo tanto conteúdo como condição da consciência, onde um conteúdo psíquico somente estará consciente se estiver se relacionando com o complexo do eu. Ainda segundo Hall (1995) o complexo do ego parece ter como fundamento o arquétipo central do Si-mesmo, este arquétipo constitui o centro da psique como um todo, que inclui a consciência e o inconsciente. É muito difícil descrever o Si-mesmo, salienta Endiger (2004), o que acontece por ele ser uma entidade muito maior do que o ego, significando que ele não pode ser compreendido porque não pode ser abarcado em toda a sua extensão pelo ego. O Si-mesmo é mais do que, a subjetividade da pessoa, e sua essência situa-se além do domínio subjetivo, formando a base para o que no sujeito existe de comum com o mundo é onde o sujeito, objeto e o outro juntam-se num campo comum de estrutura e energia (STEIN 2006).

Jung (2008, OC 9/2 §9) comenta sobre a dificuldade de se descrever perfeitamente uma personalidade global e da liberdade relativa do eu em relação a ela;

Por isso propus que a personalidade global que existe realmente, mas que não pode ser captada em sua totalidade, fosse denominada de si –mesmo. Por definição o eu esta subordinado ao si-mesmo e esta para ele, assim como qualquer parte esta para o todo. O eu possui o livre arbítrio – como se afirma – mas dentro dos limites do campo da consciência. Empregando este conceito, não estou me referindo a algo de psicológico, mas sim ao

conhecidíssimo fato psicológico da assim chamada decisão livre, ou seja, ao sentimento subjetivo de liberdade.

A relação existente entre o ego e o Si-mesmo arquetípico é uma das mais misteriosas realidades de toda experiência humana, pois é uma realidade paradoxal; num sentido o ego é o Si-mesmo e ao mesmo tempo o ego se encontra subordinado ao Si-mesmo (HALL 1995). Quando o ego se sente apto a experimentar a sua conexão com o Si-mesmo, forma-se um eixo de comunicação entre ego e o Si-mesmo, o que pode trazer ao ego uma percepção mais duradoura de sua relação com o próprio núcleo da psique o que de certa forma é favorável ao processo de individuação (HALL 2007). Nesta situação de relação com o centro transcendente a pessoa não está narcisicamente investida em objetivos míopes e ganhos de curto prazo, existe uma qualidade sem ego, como se estivessem consultando uma realidade mais profunda e mais ampla do que meras considerações práticas, racionais e pessoais típicas da consciência do ego (STEIN 2006).

De acordo com Endiger (2004), Jung descreve individuação como um processo no qual o ego torna-se progressivamente consciente de sua própria natureza e da base à qual ele está ligado, ou seja, é um processo pelo qual o ego toma consciência do Si-mesmo e se relaciona com este experimentando uma diferenciação de suas identidades coletivas. Jung (2008, OC 7/2 §266) explica individuação como realização do Si-mesmo;

Individuação significa tornar-se um ser único, na medida em que por individualidade entendermos nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que nos tornamos o nosso próprio Si-mesmo. Podemos pois traduzir individuação como tornar-se Si-mesmo ou o realizar-se do Si-mesmo.

Assim Jung, trata a individuação como um processo de desenvolvimento psicológico que faculta a realização das qualidades individuais dadas; mediante o qual o homem se torne o ser único que de fato é, realizando a peculiaridade de seu ser sem se tornar egoísta. Neste processo o Si-mesmo desafia o ego a mover-se no sentido do desconhecido, onde em geral primeiramente ocorre a sensação de desconforto e perda pois a vida passa a ser governada por um centro de gravidade e organização que inclui as realidades transpessoal e inconsciente (DEBUS, 1994). Este conceito ocupa papel central na teoria junguiana e aponta para o

desenvolvimento das potencialidades da psique, de forma a ser fiel a sua essência sem se identificar com papéis culturais coletivos ou ceder as tendências do ego. Conforme Endiger (2004), durante este processo ocorre uma diferenciação do indivíduo em relação aos outros e ao ambiente, mas também ele se diferencia de fatores internos e isto acontece à medida que estes fatores internos acabam se revelando como objetos. Endiger (2004), explica que quando o ego percebe um fator interno como objeto tende a não mais identificar-se com ele, é desta forma que o indivíduo pode, por exemplo, tomar consciência da sua sombra e se relacionar com ela ao invés de projetá-la, ou ficar ciente da anima ou animus sem estar identificado com estes aspectos. Assim além do desenvolvimento do eixo ego Si-mesmo, o processo de individuação inclui a integração dos complexos da psique pessoal; o próprio ego, a persona, a sombra, a anima e o animus e outros arquétipos inconscientes.

Quanto mais conscientes nos tornamos de nós mesmos através do autoconhecimento, atuando, conseqüentemente, tanto mais reduzirá a camada inconsciente pessoal que recobre o inconsciente coletivo. Desta forma, vai emergindo uma consciência livre do mundo mesquinho, suscetível e pessoal do eu, aberta para a livre participação de um mundo mais amplo de interesses objetivos. Essa consciência ampliada não é mais aquele novelo egoísta de desejos, temores, esperanças e ambições de caráter pessoal, que sempre deve ser compensado ou corrigido por contratendências inconscientes; tornar-se-á uma função de relação com o mundo de objetos, colocando o indivíduo em uma comunhão incondicional, obrigatória e indissolúvel com o mundo (Jung 2008, OC 7/2 § 275).

É neste caminho de autoconhecimento que o processo de individuação acontece e onde surgem os confrontos com o inconsciente, um dos primeiros confrontos é com o complexo da persona. O termo latino persona refere-se à máscara do ator da antiguidade, que era usada nas peças ritualísticas solenes o qual é utilizado no modelo analítico para caracterizar as expressões do impulso arquetípico para uma adaptação da realidade exterior e a coletividade (WHITMONT, 2006).

Ao analisarmos a persona, dissolvemos a máscara e descobrimos que, aparentando ser individual, ela é no fundo coletiva; em outras palavras, a persona não passa de uma máscara da psique coletiva. No fundo, nada tem de real; ela representa um compromisso entre o indivíduo e a sociedade acerca daquilo que alguém parece ser; nome, título, ocupação, isto ou aquilo. De certo modo, tais dados são reais; mas, em relação à individualidade e a essência da pessoa, representam algo de secundário,

uma vez que resultam de um compromisso no qual outros podem ter uma quota maior do que a do indivíduo em questão (Jung 2008, OC 7/2 § 246).

Hall (2007), destaca que os problemas com a persona podem estar relacionados ao seu próprio excesso de desenvolvimento onde a personalidade preenche um papel social mais a impressão é que não existe uma pessoa real atuando. O desenvolvimento inadequado pode produzir uma personalidade vulnerável a rejeição, dano e a identificação com a persona, ocorrendo a percepção insuficiente de que o ego é separável do papel da persona social. No decorrer do desenvolvimento psicológico é necessário que ocorra uma diferenciação entre ego e persona, ou seja, o indivíduo estar consciente de si mesmo separado das exigências externas e coletivas (WHITMONT, 1994).

Segundo Whitmont (2006 p.142);

A coletividade e a individualidade são um par de opostos polares; daí haver um relacionamento de oposição entre persona e sombra. Quanto mais clara a persona, mais escura a sombra. Quanto mais a pessoa estiver identificada com o seu glorioso e maravilhoso papel social, quanto menos este for representado e reconhecido simplesmente como um papel, mais escura e negativa será a individualidade da pessoa, como consequência de ser negligenciada desta forma.

Diferente da persona, a sombra dá à personalidade um sentido de identidade pessoal mais de aspectos que não são aceitos e que normalmente estão associados a sentimentos de culpa, ou seja, ela também continua sendo uma parte do ego, mas a parte que foi rejeitada (HALL 2007). É a parte da personalidade que foi reprimida em benefício de um ego ideal e que fica no inconsciente, encontramos a sombra na projeção, em nossa visão da outra pessoa (WHITMONT 2006). A sombra se forma na relação com os pais, familiares e depois com mundo, onde as tendências inatas não aceitas ou rejeitadas acabam não se perdendo mas tendem a se aglomerar como imagens ficando logo abaixo da superfície do inconsciente pessoal, ou seja, o que é trazido para a consciência valorizado dá um sentido de identidade para o ego e a parte que é rejeitada fica no inconsciente como sombra (HALL 2007).

Jung (2008, OC 9/2 §14) diz que a sombra;

... constitui um problema de ordem moral que desafia a personalidade do eu como um todo, pois ninguém é capaz de tomar consciência desta realidade sem dispende energias morais. Mas nesta tomada de consciência da sombra trata-se de reconhecer os aspectos obscuros da personalidade, tais como existem na realidade. Este é a base indispensável para qualquer tipo de autoconhecimento e, por isso, via de regra, ele se defronta com

considerável resistência. Enquanto, por um lado, o autoconhecimento é um expediente terapêutico, por outro lado implica, muitas vezes, um trabalho árduo que pode se estender por largo espaço de tempo.

De acordo com Jung (2008 OC 9/1 §485), podemos representar sem dificuldade o que significa sombra, no entanto na compreensão da anima encontram-se dificuldades bem maiores Edinger (2004) resalta que não é muito difícil obter alguma consciência sobre a própria sombra que esta dentro do alcance da maioria das pessoas sombra, mais difícil, todavia, é tornar a anima ou animus consciente.

Hall (2007) explica que o que era impróprio para a identidade sexual do ego tende a ser excluído do ego e da sombra, ficando em uma camada mais profunda da psique que constela uma imagem masculina na psique da mulher, o animus, e uma imagem feminina na psique do homem, a anima. Estas imagens são experimentadas normalmente como um apaixonar-se pela pessoa do sexo oposto, na qualidade de um fascínio pelo outro, mas esta é limitada pois nenhuma pessoa real pode corresponder as fantásticas expectativas da anima ou do animus projetado (HALL 2007). Passando esta fase de fascínio, a anima tende a manifestar-se em todos os tipos compulsivos de melancolia, autopiedade, sentimentalismo, depressão, retraimento ruminativo, acessos de paixão, hipersensibilidade mórbida ou efeminação, isto é, em padrões emocionais e comportamentais que fazem o homem agir como uma mulher inferior (WHITMONT, 1994). Por outro lado a mulher quando conduzida pelo animus em seu aspecto mais negativo é governada por preconceitos, noções e expectativas preconcebidas e é dogmática, argumentadora e hipergeneralizante, normalmente ela não discute para descobrir a verdade, mas para mostrar que esta certa onde os homens são julgados e rejeitados se não se encaixarem nos moldes de suas noções preconcebidas (WHITMONT 2006).

Jung (2008, OC 9/2 §42), comenta que;

... a integração da sombra, isto é, a tomada de consciência do inconsciente pessoal constitui a primeira etapa do processo analítico, etapa sem a qual é impossível qualquer conhecimento da anima e do animus. Só se pode conhecer a realidade da sombra, em face de um outro, e a do animus e da anima, mediante a relação com o sexo oposto, por que só nesta relação se torna eficaz.

Em termos gerais a individuação consiste no reconhecimento e integração à consciência de aspectos inconscientes. Assim sendo, os complexos que estão na esfera pessoal, a persona, sombra, anima e animus, quando passíveis de integração na consciência, trazem as condições para o processo de individuação.

No entanto de alguma forma a consciência individual promove uma resistência ao inconsciente com medo de ser sucumbida por este. Este medo está relacionado ao medo da consciência de perder a liberdade e ser controlada pelo inconsciente. Esta tendência, segundo Jung tem origem em estímulos instintivos, os quais determinam alguns comportamentos humanos.

De acordo com Jung (2009, OC 8/2 § 145);

...para suprimir a separação entre consciência e inconsciente não se deve condenar unilateralmente os conteúdos do inconsciente mas reconhecer a importância destes conteúdos para a compensação da unilateralidade da consciência. A tendência do inconsciente e da consciência é que formam a função transcendente e é chamada transcendente porque torna possível organicamente a passagem de uma posição para a outra sem a perda do inconsciente.

A função transcendente é a capacidade de superar a tensão entre os opostos através da criação de uma forma simbólica que transcende o nível da tensão entre consciência e inconsciente conforme explica Hall (1995). Jung comenta sobre tratar o inconsciente de forma construtiva ressaltando a importância da questão do significado e da finalidade das imagens produzidas no inconsciente, esta observação fornece a base para a compreensão do processo ao qual ele chama função transcendente.

De acordo com Jung (2009 OC 8/2 § 148);

O método, com efeito, se baseia em apreciar o símbolo, isto é, a imagem onírica ou fantasia, não mais semioticamente, como sinal, por assim dizer, de processos instintivos elementares, mas simbolicamente, no verdadeiro sentido, entendendo-se símbolo como um termo que melhor traduz um fato complexo e ainda não claramente apreendido pela consciência.

Para produzir a função transcendente precisamos do material do inconsciente. O sonho é um produto puro do inconsciente, mas tem baixa tensão energética: descontinuidade lógica, caráter fragmentário, formações de analogias associações superficiais de natureza verbal, sonora ou visual, contaminações, irracionalidade de expressão e confusão, e na verdade são difíceis se compreender do ponto de vista construtivo (JUNG, 2009, OC 8/2 §152).

Ao contrário as fantasias espontâneas são de mais fácil compreensão, e de possível acesso através da eliminação da atenção crítica, conforme comenta Jung (2009, OC 8/2 § 155);

“ Diverso é o que passa com as fantasias espontâneas. Geralmente elas assumem uma forma mais ou menos composta ou coerente. Alguns pacientes são capazes de produzir fantasias em qualquer tempo deixando que elas surjam livremente, eliminando a atenção crítica. Estas fantasias podem ser utilizadas, e, embora esta seja uma capacidade especial, é possível desenvolver esta capacidade de produzir fantasias mediante exercícios especiais, de sorte que o número de pessoas que a possui tem aumentado de maneira considerável. Este treinamento consiste primeiramente nos exercícios sistemáticos de eliminação da atenção crítica, criando assim um vazio na consciência, que favorece o surgimento de fantasias que estavam latentes.

A consciência demanda uma ação dirigida o que acaba redundando em unilateralidade, ou seja, ocorre a predominância do processo consciente que resiste ao inconsciente. De outro lado o inconsciente promove uma contra reação buscando auto regulação, mas esta reação contrária acaba sendo eliminada pela atenção crítica, julgamentos parciais que qualificam o material vindo do inconsciente, e pela vontade orientada, as quais procuram manter a direção da consciência. Assim a repressão da autorregulação promovida no inconsciente acaba potencializando o processo consciente onde a energia reprimida parece acrescentar-se a este, intensificando o processo que se impõe demasiadamente.

Para estabelecer contato com o inconsciente, no sentido de regular o sistema, além da auto-observação e da autoanálise o indivíduo deve torna-se consciente do seu estado de animo e registrar todas as sua fantasias e demais associações que lhe ocorrem. Neste sentido Jung (2009, OC 8/2 § 170) comenta sobre a necessidade de reprimir atenção crítica:

Neste processo a atenção crítica deve ser reprimida. Os tipos visuais devem se concentrar na expectativa que se produza uma imagem interior. De modo geral aparece uma imagem da fantasia – talvez de natureza hipnagógica – que deve ser cuidadosamente observada e fixada por escrito. Os tipos audioverbais em geral ouvem palavras interiores. De início, talvez sejam apenas fragmentos de sentenças, aparentemente sem sentido, mas que devem ser também fixados de qualquer outro modo. Outros, porem, nestes momentos escutam a sua outra voz. De fato, não poucas pessoas tem uma espécie de crítico ou de juiz dentro de si, que julgam de imediato suas palavras e ações... Estas pessoas, naturalmente, têm dificuldade de estabelecer uma ligação com o inconsciente, e deste modo criam as condições necessárias para a função transcendente.

A união dos opostos, consciência inconsciente a princípio não acontece na sua totalidade, mas a ligação parcial destes polos se caracteriza pelo diálogo que vem a estabelecer condições para o processo de individuação. No encontro entre os opostos é necessário um terceiro ponto, algo que supere a tensão entre eles, é neste sentido que a função transcendente forma o símbolo funcionado como um

mediador entre o consciente e o inconsciente, mecanismo psicológico que tem a capacidade de transformar a energia psíquica. Assim o diálogo consciente inconsciente é viabilizado pela função transcendente que acontece simbolicamente nas fantasias nos sonhos na arte, rituais, e na linguagem do corpo.

3. CORPO E MENTE NA PSICOLOGIA ANALÍTICA

Jung descreveu graficamente como o corpo incorpora os traumas psíquicos ao seu funcionamento geral. Seus trabalhos com o teste de associações de palavras e como o teste de reflexo galvânico da pele alertaram-no para o modo como a psique e o corpo interagem, e essa percepção nunca o abandonou (CONGER, 1993). Ramos (1994) explica que foi a partir deste teste que Jung desenvolve a teoria dos complexos e lança as bases para a abordagem do fenômeno psique-corpo através da observação dos fenômenos físicos e psíquicos como manifestação simbólica de complexos patogênicos. Segundo Jung (1995, OC 2 § 727), “os sintomas físicos e psíquicos não são nada mais do que manifestações simbólicas de complexos patogênicos.”

As pesquisas de Jung revelaram que a constelação de um complexo se manifesta no nível físico, ao que Ramos, (1994) salienta, não haver só uma alteração do nível fisiológico, mas uma transformação na estrutura corpórea total, quer o indivíduo a perceba ou não, a qual pode ser sentida como um mal estar indefinido ou expressar-se em uma sintomatologia mais clara. Segundo Mcneely (1994), todos os complexos podem apresentar sintomas somáticos ou psíquicos.

Ramos (1994) explica que tanto a base do ego quanto do complexo secundário, é o corpo, na medida em que ambos têm o seu tom emocional baseado em impressões sinestésicas, isto é, sensações através das quais o próprio corpo é percebido. Se o ego consegue estabelecer um contato com o complexo, vivenciar e configurar as imagens e fantasias que surgem, a energia desprendida também pode ser expressada no corpo, sendo que o essencial no complexo é a emoção e a sua experiência é corporal (Kast 1997b). Ramos (1994), observa que todo complexo, inclusive o egóico, tem um padrão específico de imagens e sensações sinestésicas e que a autoimagem corporal faz parte deste complexo do ego, assim como todas as sensações sinestésicas presentes na consciência.

No conceito de realidade unitária Neuman (1991), fala de uma realidade que transcende a divisão corpo psique e se encontra de tal modo, ligada ao corpo e ao mundo da psique, corpo e mundo tornam-se indistinguíveis. A criança tem uma imagem corporal ainda indiferenciada e por isso mesmo tão grande e ilimitada quanto o cosmos. Somente quando o ego vai-se desenvolvendo é que a criança

começa a diferenciar sua própria imagem corporal e, concomitantemente, o mundo vai tomando contornos mais claros como o objeto de confronto com o ego (NEUMANN, 1991).

Stein (2006), explica que o ego está baseado no corpo, mas o corpo que o ego experimenta é psíquico, é uma imagem corporal e não o próprio corpo. Para Jung a psique abrange a consciência e o inconsciente, mas não inclui a dimensão fisiológica do corpo, assim o ego está baseado em um soma psíquico, isto, é uma imagem do corpo (STEIN, 2006).

Whitmont (2006), observa que várias escolas de pensamento parecem concordar com o fato de que o ego envolve um sentido de continuidade de corpo e mente em relação a espaço, tempo e causalidade, e isso da origem ao sentido de unidade do indivíduo. No entanto este sentido de unidade tende a tornar-se uma posição unilateral e acaba assim por limitar o fluxo do inconsciente, Whitmont (2006) explica que através da memória e da racionalidade o ego imprime uma oposição ao fluxo da mudança e multiplicidade que vem do inconsciente. Como já mencionado, a posição unilateral bloqueia o diálogo consciente inconsciente e no que se refere a pessoas que se expressam somaticamente Ramos (1994), observa que a tendência é delas perderem a conexão do seu corpo, de modo que nestes casos a vida fantasiosa, imagética, estaria desconectada da vida orgânica.

Kast (1997a), explica que a oposição consciente inconsciente revela-se no símbolo o que considera ser um terceiro elemento; salientando que é no símbolo que esta oposição é superada. Para Ramos (1994), “o símbolo é a expressão da percepção do fenômeno psique corpo, feita através da percepção das alterações fisiológicas e das imagens referentes, sincronicamente”.

Segundo Jacobi (199, p.74);

A palavra símbolo (symbolon), formada a partir do verbo grego symbollo, sempre teve que admitir as mais variadas definições e interpretações; no entanto, todas elas concordavam no ponto em que, dessa forma se queria designar algo que, por trás do sentido objetivo e visível, oculta um sentido invisível e mais profundo.

Nos termos de Jung um símbolo é a expressão de uma experiência espontânea que aponta para além de si mesma na direção de um significado não transmitido por um termo racional, devido a limitação intrínseca do último (WHITMONT 2006). Segundo Jung (2009, OC 6 § 903), “ O símbolo, no entanto,

pressupõe sempre que a expressão escolhida seja a melhor designação ou fórmula possível de um fato relativamente desconhecido, mas cuja existência é conhecida ou postulada.” Um outro aspectos relacionado aos símbolos, segundo Stein (2006), é que eles emergem da base arquetípica da personalidade, do inconsciente coletivo, não sendo inventados artificialmente pelo ego, mas pelo contrário, surgindo de modo espontâneo do inconsciente. Assim quando um arquétipo aparece no aqui e no agora do espaço e do tempo, podendo, de algum modo, ser percebido pelo consciente, falamos então de um símbolo, o que não significa que o arquétipo seja idêntico ao símbolo, mas sim que este tem um esboço fundamental que é arquetípico (JACOBI, 1991).

Quando os símbolos são experienciáveis acontece o lidar do consciente com o inconsciente e assim a possibilidade de manifestar dificuldades e criar possibilidade de desenvolvimento. Kast (1997a, p.37), observa que são nas dificuldades que se depositam as possibilidades de desenvolvimento e que isso se evidencia no símbolo;

Nele se expressa a inibição da vida frequentemente em conexão com inibidoras lembranças de períodos anteriores da vida evocada pelos símbolos. E, não obstante, aborda-se nele ao mesmo tempo um tema de vida apontando para o futuro. O símbolo, com foco no desenvolvimento psíquico, por assim dizer, é portador do desenvolvimento criativo num processo terapêutico. Por conseguinte, o processo de individuação torna-se, no símbolo, experienciável e claro.

Segundo Von Frantz (1964), o processo de individuação decorre a partir da conexão do ego com o Si- mesmo. Ego centro da consciência e Si – mesmo centro da psique como um todo. Ramos (1994), explica que é possível olhar o sintoma como uma representação simbólica da desconexão ou perturbação no eixo ego Si-mesmo, sintoma que pode ser corporal (doença orgânica) ou psíquico (doença mental).

Continua Ramos (1994), explicando que a expressão simbólica corpórea pode ser a chave para a compreensão da doença, apontando para o desvio a ser corrigido na relação ego Si-mesmo. Convêm aqui salientar que para o processo de individuação acontecer é necessário que o ego se desenvolva e isto depende em parte de sua capacidade de absorver os símbolos, imagens e sensações, as quais fornecem informações sobre o Si mesmo.

Segundo Ruby (1998, p.60);

O símbolo deve ser vivenciado em todos os níveis para que a saúde seja promovida... ...no corpo ele pode acontecer como uma sensação e na psique como um sentimento ou imagem (simultaneamente), mas sem a alteração, o mal-estar ou incômodo de uma doença. A degradação do símbolo no corpo através da doença pode significar a falta de sua realização num nível mais sutil – o nível da psique.

Conger (1993), diz que o corpo é a sombra, na medida em que contém a trágica história de como o surgimento espontâneo da energia vital é morto e rejeitado, até que o corpo se torne um objeto sem vida, onde a “vitória” da vida super racionalizada se dá a custo da vitalidade mais primitiva e natural. Por outro lado Dahlke (2007) comenta que os sintomas são manifestações da sombra, e que estes são acessíveis devido ao fato de terem emergido das profundezas da alma para a superfície do mundo corpóreo, e que assim se tornam excepcionais indicadores do caminho da perfeição. Neste sentido pode –se dizer que a aceitação e elaboração dos temas da sombra materializados nos sintomas é conseqüentemente um caminho que pode restabelecer o eixo ego Si- mesmo e promover a individuação.

Whitmont (2006, p. 148), observa que existem diversas maneiras de lidar com a sombra;

Há vários tipos de reações possíveis à sombra. Podemos nos recusar a encará-la, ou, uma vez conscientes de que ela faz parte de nós, podemos tentar eliminá-la e corrigi-la imediatamente; podemos nos recusar a ser responsáveis por ela ou deixá-la seguir o seu caminho; ou podemos “sofrê-la” de modo construtivo, como parte de nossa personalidade que pode nos conduzir para uma saudável humildade e humanidade e, finalmente, a novos insights e horizontes de vida mais amplos .

Desta forma é possível dizer que os sintomas corpóreos podem conter a materialização de aspectos do inconsciente, como no que foi abordado, a sombra pode vir a emergir no corpo na forma de uma doença, no entanto outros complexos também podem estar na mesma condição, ao que Ramos (1994, p. 59) comenta;

“O sintoma orgânico pode corresponder a uma cisão na representação de um complexo/arquétipo, onde a parte abstrata/psíquica ficou reprimida. Ao ficar desconectado do ego, esse sintoma repetirá compulsivamente, como tentativa de integra-se a consciência, a fim de que o processo de individuação possa prosseguir” (RAMOS, 1994).

Existe um tipo de simbolização que acontece no plano somático, o que é do caráter de alguns tipos de personalidade, no entanto o fenômeno da sincronicidade mostra que o psíquico pode se comportar como somático e vice versa, sem que exista uma relação causal entre eles (RAMOS, 1994).

Vivenciar sintomas corporais como símbolos é uma maneira de lidar com a relação consciente inconsciente. Os problemas físicos como a dor, doenças ou mesmo situações estressantes do dia a dia, podem estar significando o bloqueio ou a necessidade de liberação de conteúdos inconscientes. O sintoma pode ser uma ponte para o contato com o complexo e caminho para reestabelecer a comunicação no eixo ego Si –mesmo.

4. ESTRESSE E DOR

A seguir apresentam-se os conceitos e principais aspectos relacionados ao estresse e a dor. Estes temas estão presentes no nosso cotidiano, são regularmente citados nas revistas e jornais e também são temas frequentes do estudo acadêmico. A intenção aqui é trazer a base conceitual e descrever a sintomatologia.

Estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância (LIPP, 2005). Normalmente os acontecimentos como uma doença, morte, ferimentos ou uma ameaça produzem estresse, mas também acontecimentos positivos como a compra de uma nova casa, um novo amor, novas responsabilidades dentre outros também podem ser estressantes.

As bases do moderno significado da palavra estresse como problema psicológico começaram a ser estabelecidas por Walter B. Cannon, um fisiólogo de Harvard que primeiro descreveu a “resposta lutar ou fugir” como um conjunto de respostas bioquímicas que nos preparam para lidar com ameaças (DAVIS, ESHELMAN e MCKAY, 1999). Em seguida, 1930, Dr. Hans Selye, descreveu com exatidão o que acontece em nosso corpo durante a resposta luta e fuga e foi o primeiro a utilizar o termo “stress”, palavra que emprestou da engenharia, onde stress refere-se ao desgaste de materiais submetidos a pressão excessiva (ANDREWS, 2003).

Na resposta luta ou fuga, qualquer problema, imaginário ou real, pode fazer com que o córtex cerebral envie um sinal de alarme ao hipotálamo estimulando o sistema nervoso simpático, (SNS) a realizar uma série de mudanças no nosso corpo; a frequência cardíaca e pressão sanguínea aumentam e o sangue é desviado do sistema digestivo para as extremidades, o diafragma e o ânus se contraem, as pupilas se dilatam e a audição fica mais aguçada, as glândulas adrenais começam a secretar corticóides (adrenalina, epinefrina, norepinefrina) inibindo a digestão, a reprodução, o crescimento, a renovação dos tecidos e as reações imunológicas e anti-inflamatórias, ou seja, inibindo funções que nos fazem sentir saudáveis, fortes e com ânimo para a vida (DAVIS, ESHELMAN e MCKAY, 1999). Por outro lado quando o perigo desaparece ou decidimos que a situação não é mais ameaçadora o cérebro deixa de enviar os sinais de perigo para o

hipotálamo, o sistema nervoso parassimpático (SNP) entra em ação e a “resposta de lutar ou fugir” se extingue.

Segundo Ramos (1994), embora a abordagem de Seyle siga um modelo redutivista e organicista, elas dão margem a uma reflexão mais profunda quando ele afirma que há um elemento de adaptação em toda a doença.

Existem momentos em que a resposta do estresse é adequada: diante de um perigo real, nos esportes e até mesmo no trabalho. Andrews 2003, explica que existe o estresse prejudicial (em inglês *distress*); e o estresse bom (*eustress*) aquele que nos mantém motivados, inspirados e produtivos. O problema é que uma resposta constante ou prolongada de estresse pode aumentar as chances de você contrair uma doença, assim o que tinha a princípio uma conotação de estímulo motivador, passa a ocasionar o desgaste excessivo que desequilibra o organismo.

A tensão muscular é uma das maneiras encontradas pelo corpo para informá-lo de que está sob estresse. Lowen (1982), faz uma associação da tensão muscular crônica com determinadas atitudes dizendo que algumas delas tendem a tensionar certos grupos musculares. Por exemplo, a raiva quando não demonstrada pode trazer dores e tensões crônicas no pescoço, ou a ansiedade pode trazer problemas estomacais (LOWEN, 1982). Durante muitos séculos, a importância dos estados corporais e do seu efeito sobre a consciência foi enfatizada pelas filosofias orientais como o zen e o yoga. Wilhen Reich, originalmente aluno de Freud, voltou-se para o estudo da interação do corpo e a sua relação com os estados mentais, Reich foi seguido por Alexandre Lowen com a bioenergética e Fritz Perls com a Gestalt terapia, ambas atuando intimamente sobre a relação mente corpo enfatizando a noção de que o corpo registra estados de tensão e estresse muito antes do que a mente consciente (DAVIS, ESHELMAN e MCKAY, 1996).

O hábito inconsciente de reagir automaticamente ao estresse se fortalece quando não nos expressamos de maneira saudável. Quando nunca descarregamos de forma hábil a tensão que cresce, vamos sem saber transferi-la para as próximas situações. A tensão apenas cresce dentro de nós, como uma bola de neve. Desta forma, o estresse vai tendo a conotação de ciclo e vai ganhando cada vez mais força. Pioramos a situação ao adotarmos hábitos nocivos, como comer demais, trabalhar demais, fumar, abusar do álcool, entre outros que aumentam o desequilíbrio. Estes hábitos são chamados de hábitos mal adaptados, tentam-se

resolver os problemas por meio deles, mas a má adaptação cria efeitos que no longo prazo são geradores de mais estresse.

Algumas doenças estão relacionadas ao desequilíbrio causado por uma situação estressora ou a necessidade de adaptação a determinadas solicitações. Entre estas doenças e complicações estão a psoríase, asma, hipertensão, ansiedade, depressão e fibromialgia. Neste contexto a dor também aparece associada a doenças e talvez a mais antiga forma de estresse, mostrando ser parte integrante da vida, presente ao longo de todo o desenvolvimento desde o nascimento até a morte (CARVALHO, 1999).

Essencialmente podemos reconhecer dois tipos de dor; a dor aguda ou fisiológica e a dor crônica ou patológica. Segundo Andrade 2001, a primeira resulta da estimulação nociva intensa ou potencialmente injuriante, é bem localizada e tem o papel de informar ao corpo sobre o perigo em potencial. A segunda ocorre em resposta a estímulos normalmente inócuos ou mesmo pela ocorrência de dor espontânea e normalmente possui uma fase aguda. Na fase crônica, a dor está geralmente associada a alterações e danos ao tecido nervoso, caracterizando-se por dor neuropática, condição em que perde a função adaptativa e torna-se de fato patológica (ANDRADE, 2001).

A dor neuropática as vezes é desconcertante, pois algumas investigações médicas comuns não costumam mostrar nenhuma causa óbvia. Segundo Burch 2011, p. 36);

...em certos casos, a dor neuropática é causada por dano ou ferimento dos nervos, na medula espinhal ou no cérebro, mas há ocasiões em que a dor é sentida mesmo quando tais danos não existem ou a cura já esta completa, indicando que o sistema nervoso pode reagir à experiência da dor aumentando a sua capacidade de processar os sinais dolorosos, tornando-o demasiado sensível, fazendo que um pouco de dor pareça ser pior do que é.

Atualmente exames modernos como diagnóstico por imagem e a ressonância magnética funcional tornam possível ver imagens do cérebro no momento em que alguém recebe um estímulo doloroso. Consta-se que o cérebro tem a capacidade de criar uma imagem ou representação a qual usa como guia para identificar a localização, o tipo e o grau de ameaça que os sinais oferecem, ignorando as sensações familiares, como o contato com a roupa e a pele, o que indica que a dor não é uma experiência normal, de modo que ela arrebatada a atenção do cérebro

prevalecendo sobre outras demandas, afetando assim as sensações, discriminações e as emoções.

É de se supor que, se uma pessoa tem dor nas costas, exames de ressonância magnética permitam que os médicos encontrem as causas do problema. O contrário foi verificado em uma pesquisa em que diversas pessoas sem dor nas costas foram examinadas, 64% delas apresentavam anormalidades nos discos intervertebrais (JENSEN, 1994), ao passo que em outro estudo de pessoas com dor nas costas, 85% delas não apresentaram lesões óbvias (FORDYCE, et al. 1994). As pesquisas também revelam enorme variação individual na percepção da dor (MELZACK e WALL, 1987).

A teoria sobre a dor, desenvolvida por Melzack e Wall, (1987), sugere que há “portões” nas junções dos nervos, na medula espinhal e nos centros de dor do cérebro, quando estes “portões” estão abertos é possível sentir a dor, mas a abertura e o fechamento destes “portões” é um processo complexo, influenciado pelas emoções, atividade mental e pelo local de foco da atenção.

Segundo Burch (2011), o fato de se “esperar” a dor ou estar pronto para detectar qualquer dano ou lesão também causa um impacto abrindo os “portões” e a experiência é amplificada. Pessoas com dor crônica relatam que lidam bem com a dor menos intensa, mas um aumento repentino e inesperado da sensação dolorosa faz com que elas se sintam muito pior, por causa do medo de que haja uma nova lesão, ou seja, a ansiedade faz que os portões se abram e permaneçam mais tempo abertos (BURCH, 2011).

Conforme Melzack e Wall (1987), a experiência dolorosa nunca é uma sensação isolada, vem sempre acompanhada de emoção e significado, de modo que cada indivíduo sente a sua maneira. Burch 2011, explica que a palavra “dor” agrupa uma série de acontecimentos, sensações e emoções que contém diferentes tipos de dor, cada uma das quais é uma experiência pessoal e única para a pessoa que sofre.

Normalmente não se faz distinção entre dor e sofrimento, mas existem diferenças importantes entre eles. A dor é uma parte natural da experiência da vida e o sofrimento é uma das muitas possibilidades de se responder a dor. O sofrimento pode vir de forma física ou emocional e envolver pensamentos, emoções e sentimentos. Este sofrimento é perfeitamente natural e faz parte da condição humana, no entanto é importante lembrar que é apenas uma resposta a experiência

da dor, onde uma pequena sensação dolorosa pode produzir uma grande angústia, despertando medo, ansiedade e insegurança (KABAT-ZINN, 2005).

Segundo Burch (2011), em primeiro lugar, surge a experiência da dor em si que chama-se sofrimento primário. Em seguida acontece uma reação à dor com aversão, resistência e estratégias de evitação. Ironicamente estas reações provocam um estado perturbado que leva ao sofrimento e a tensão o que pode ser descrito como sofrimento secundário (BURCH, 2011).

Roemer e Orsillo (2010), observam como a evitação experiencial pode ser de fato um problema em si, quando evitar contextos ameaçadores pode ser funcional por um período de tempo, mas permanecer na evitação pode ser uma estratégia prejudicial produzindo angústia e ansiedade. A resistência e evitação a experiência fica explícita quando fugimos de algo que não gostamos, fuga que vem acompanhada de sentimentos de irritação e compulsão, como a tentativa de bloquear a dor com álcool, drogas, compras, trabalho excessivo e outros comportamentos mal adaptados (BURCH, 2011).

A sensação de estar sobrecarregado é outra possibilidade causada pela dor. Neste caso acontece uma perda da dimensão das coisas é como se estivéssemos afogados na dor, como se ela fosse o único elemento da nossa vida de onde surgem a exaustão, depressão e embotamento (BURCH, 2011). Talvez não esteja tão claro, mas o estar dominado pela dor pode ser uma forma de resistência a ela, pois a partir deste estado pode estar implícito um desejo de que a nossa experiência seja diferente do que ela é.

5. MINDFULNESS

O termo mindfulness tem origem nas tradições orientais espirituais e religiosas, como o zen budismo e o yoga, mas a psicologia começou a reconhecer que, retirada do contexto espiritual e religioso, ela pode ser utilizada para aumentar o bem estar físico e emocional (ROEMER e ORSILLO, 2010). Segundo Mascaro (2008), a melhor tradução possível para o português do termo em inglês “mindfulness” seria atenção plena. Neste estudo e conforme a grande maioria dos artigos científicos sobre o assunto, será utilizado o termo original em inglês. Mindfulness é um tipo particular de percepção e sua prática, de acordo com Jonh Kabat Zin (2005), envolve consciência corporal, relaxamento, concentração e meditação, tendo como objetivo reações menos automáticas e um maior contato com a realidade.

Segundo Menezes (2009a), o termo meditação no oriente é sinônimo de busca espiritual, no ocidente, em especial nas pesquisas científicas, a palavra meditação tem sido utilizada para descrever práticas autorregulatórias do corpo e da mente. Também existem referências a este processo como técnica mente corpo Kabat-Zinn (2005), ou como resposta de relaxamento Benson (1976).

Menezes (2009b, p. 566), observa que;

De acordo com a literatura científica, a prática meditativa pode ser dividida em duas formas principais: a) concentrativa - quando há o treino da atenção sobre um único foco, como a respiração, a contagem sincronizada da respiração, um mantra ou algum som, entre outros; sempre que houver uma distração, o praticante deve simplesmente retornar sua atenção ao foco; b) mindfulness - caracterizada pela consciência da experiência do momento presente, com uma atitude de aceitação, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado.

Conforme Kabat-Zin (2005), mindfulness é a percepção não julgadora no presente momento, que esta situada entre dois extremos; prestar atenção ao que esta acontecendo dentro de nós e ao nosso redor e reduzir a necessidade de julgar criticamente e modificar a experiência interna. Menezes (2009a), explica que esta é uma prática de abertura, em que há a percepção de estímulos, como pensamentos, sentimentos e sensações, onde a atenção específica é mantida mas de uma forma livre que não julga nem analisa. Observa também que algumas técnicas orientais como o zen e o vipassana se aproximam de mindfulness (MENEZES, 2009a). Por

outro lado as técnicas concentrativas de acordo com Cahn e Polich (2006), caracterizam-se pelo foco da atenção a um único objeto ou atividade sensorial: em um som, em uma imagem, ou ainda em uma sensação específica do corpo como a respiração. Nesse tipo, incluem-se algumas meditações oriundas do yoga, como a meditação transcendental e a meditação budista samatha (CAHN e POLICH, 2006). Já alguns autores argumentam que além destas duas técnicas ainda existe um terceiro tipo denominado contemplativo, que seria uma integração dos dois anteriores, visto que requer tanto a habilidade de focalizar como de se abrir (MENEZES, 2009a).

Segundo Cardoso, et al. (2004), a prática meditativa deve conter os seguintes parâmetros: utilizar uma técnica específica (claramente definida), envolver relaxamento muscular, relaxamento da lógica e ser um estado auto induzido que utiliza um foco de atenção como âncora.

A técnica deve ser bem definida e praticada regularmente onde os efeitos podem ser diferentes de pessoa para pessoa (CARDOSO, et al. 2004). A resposta de relaxamento é o oposto da resposta luta e fuga e é o que faz o corpo voltar ao seu estado de equilíbrio, normalizando os processos físicos e emocionais, restaurando o corpo do estresse do meio ambiente (DAVIS, ESHELMAN e MCKAY, 1996). Mesmo que temporário o relaxamento dá ao indivíduo a oportunidade para readquirir a homeostase, reduzindo os sintomas do estresse e produzindo a sensação de calma, tranquilidade e uma musculatura mais relaxada. A lógica relaxada envolve a intenção de não tentar analisar ou explicar os possíveis efeitos da prática, adotando uma atitude de não julgar a experiência e não criar nenhuma expectativa sobre os resultados da prática (CARDOSO, et al. 2004). Como um método terapêutico, a meditação pode ser ensinada por um instrutor, mas é importante que sua aplicação sequencial seja auto induzida (CARDOSO, et al. 2004).

Segundo Menezes (2009a, p.285);

...propõe-se que a meditação seja concebida como um processo multifatorial, em que muitos aspectos se inter-relacionam, mediando seus efeitos, como genética e traços de personalidade, motivações e valores, tanto pré-existentes como adquiridos com a própria prática e com as experiências individuais, além do tipo da técnica.

O estudo com indivíduos que meditam realizado por Walton et al. (1995, apud CARDOSO, 2005, p. 111), verifica redução dos níveis de cortisol, aldosterona e noradrenalina, substâncias ligadas ao estresse e aumento de serotonina neurotransmissor responsável pela sensação de bem estar. Davis, Eshelman e McKay (1996), relatam que a meditação tem sido utilizada com sucesso no tratamento e prevenção da pressão sanguínea elevada, doenças cardíacas, enxaquecas, diabetes, artrite e também indica reduzir os pensamentos obsessivos, depressão e ansiedade.

A meditação também pode proporcionar melhor adaptação ao estresse; conforme pesquisa de Goleman e Schwartz (1976), um grupo de prática experiente se recuperou mais rápido da excitação autonômica produzida por um estressor, após o término da exposição ao estressor os meditadores tinham a frequência cardíaca e a resposta de condutividade da pele diminuída quando comparados com o grupo de controle, o que indicou uma capacidade de habituação mais rápida ao estresse. Na pesquisa de Jonh Kabat Zin (1982), 51 pacientes com dor crônica que não tinham melhorado com cuidados médicos tradicionais foram submetidos a 10 semanas de prática de mindfulness, 65% dos pacientes mostraram uma redução de $\geq 33\%$ na media total do índice de avaliação de dor (Melzack) e 50% apresentaram uma redução de $\geq 50\%$.

Ao longo dos últimos vinte anos tem sido desenvolvidos programas terapêuticos que incluem a meditação, dentre os vários um programa de referência no controle do estresse é o MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) desenvolvido por Kabat-Zinn na universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, outro programa é o Breathworks, desenvolvido na Inglaterra, onde são ofertadas técnicas de mindfulness em programas para o manejo da dor e do estresse.

Segundo Naranjo (2005), a meditação se aproxima da psicoterapia, quando busca o desenvolvimento humano a partir da dissolução de algumas barreiras egóicas. A atenção focada, utilizada na meditação é uma tentativa de desfazer comportamentos automáticos e de trazer a consciência para o momento presente (KABAT – ZIN, 2005), onde o estado de atenção livre pode possibilitar o surgimento de conteúdos inconscientes. Alguns autores propõem aproximações entre a meditação e pressupostos norteadores de linhas teóricas da psicologia (NARANJO, 2005; VANDENBERGHE & SOUZA, 2006).

Segundo Menezes (2009b), a experiência meditativa pode refletir positivamente em diferentes domínios da vida do praticante, além de benefícios cognitivos e emocionais, pode se constituir como uma ferramenta útil à psicologia, concorrendo para um desenvolvimento psicológico saudável. No entanto, de acordo com Walsh e Shapiro (2006), ainda ocorrem muitos desentendimentos significativos entre a psicologia e a meditação, muito desta última tem sido negligenciada, assim a investigação sobre as tradições meditativas pode abrir a possibilidade de um enriquecimento mútuo com benefícios de longo alcance para ambas.

A meditação mindfulness se trata de uma prática de abertura em que ocorre a percepção de diversos estímulos como pensamentos, sentimentos e sensações. Nela se exercita o ato de não analisar ou julgar tais estímulos, desenvolvendo a consciência da experiência do momento presente com uma atitude de aceitação e observação sem qualquer tipo de reflexão ou ruminação (MENEZES, 2009a).

6. MINDFULNESS E INDIVIDUAÇÃO

No artigo a função transcendente, volume 8/2 das obras completas, Jung escreve sobre a tendência unilateral da consciência e a sua conseqüente limitação do desenvolvimento do potencial individual, sugere também como uma alternativa à unilateralidade exercícios sistemáticos de eliminação da atenção crítica. O termo “atenção crítica”, utilizado por Jung, refere-se à tendência valorativa impressa pelo ego às experiências do cotidiano, ou seja, a tendência da consciência de valorar a experiência atribuindo-lhe uma qualidade. Estes exercícios teriam a intenção de criar um vazio na consciência, através da eliminação das tendências de julgamento e de controle do ego. O alívio das resistências do ego criaria um espaço vazio que favoreceria o surgimento de conteúdos latentes bloqueados no inconsciente. Na verdade estes exercícios não são especificados de forma sistemática por Jung, mas fica claro o seu objetivo: a eliminação da atenção crítica com a intenção de promover o acesso ao inconsciente. No volume 7/2 das obras completas Jung faz mais alguns comentários sobre como lidar com estes conteúdos, e enfatiza que é necessário o “deixar acontecer psíquico”, um estado onde as imagens interiores fluem. Posteriormente é definido um procedimento o qual chama de imaginação ativa.

O vazio criado pela eliminação da atenção crítica pode ser entendido como o espaço onde a tensão entre os opostos, consciência inconsciência, é superada, em outras palavras é o que Jung traduz como a função transcendente. A função transcendente fornece condições para a formação do símbolo, energia psíquica condensada neste vazio sobre influência da relação ego Si-mesmo, ou seja, o símbolo ou um terceiro ponto esta em potencial no vazio e só começa a adquirir contorno sobre influência do novo ego que surge. Este novo ego surge na relação que adota com o vazio ou o próprio Si-mesmo que contem o novo ego em potencial. É neste processo que os conteúdos do inconsciente são reconhecidos e assimilados pelo ego, na verdade é o processo de individuação onde a energia psíquica é transformada surgindo um novo ego menos identificado com os complexos e com aspectos coletivos.

Como vimos anteriormente o corpo pode conter a materialização de aspectos inconscientes, assim sintomas corpóreos, como os relacionados ao estresse e a dor, podem também estar carregados de aspectos inconscientes. Um ego demasiado identificado com sintomas, mostra ser um limitador das possibilidades de integração

de partes inconscientes, ou seja, o excessivo envolvimento do ego na relação objetiva com o sintoma, pode limitar tanto as condições para a criação do espaço necessário a formação do símbolo quanto para o olhar simbólico do sintoma. Sem esta condição seria quase impossível o ego observar a experiência e assim através do simbólico favorecer a transformação psíquica e processo de individuação.

A prática de meditação *mindfulness* proporciona um momento de interiorização e de autopercepção liberada de expectativas e de julgamentos, onde o eu, por alguns momentos, pode observar a experiência sem estar identificado com ela. É uma proposta, conforme vimos nas pesquisas citadas, que atinge os objetivos de gerenciamento e alívio dos sintomas e desconfortos relacionados ao estresse e a dor. No entanto, além deste alcance, e não reduzindo sua importância, chama-se a atenção para o fato da prática de *mindfulness* estar próxima do que Jung teria citado como exercícios de eliminação da atenção crítica. Neste caso, ou seja, pelo olhar analítico, seria uma técnica de construção das condições necessárias para a criação do espaço vazio necessário a formação do símbolo. De certa forma a prática favoreceria a relação ego Si-mesmo e conseqüentemente o processo de individuação.

Simultaneamente *mindfulness* traz o relaxamento do corpo e da lógica, promovendo condições de acesso ao inconsciente que são opostas à tendência unilateral da consciência. Este acesso proporciona certo equilíbrio à psique do indivíduo, colaborando com a integração de conteúdos ainda não reconhecidos da personalidade, complexos inconscientes agrupados em torno de uma base arquetípica, processo base para o caminho da individuação.

A este respeito Jung (2009, OC 16/01 § 252) comenta que;

... entre a consciência e o inconsciente existe uma relação de compensação, e que o inconsciente sempre procura complementar a parte consciente da psique, acrescentando-lhe o que falta para a totalidade, e prevenindo perigosas perdas de equilíbrio. No nosso caso, como é de se esperar, o inconsciente gera símbolos compensatórios, que devem substituir as pontes que ruíram, mas só o conseguem de fato, mediante a ajuda da consciência, isto é, tem que ser assimilados e integrados para se tornarem eficazes.

A prática meditativa de abertura reduz o controle do ego e proporciona o contato e a percepção de toda uma realidade de estímulos, pensamentos, sentimentos, sensações e emoções, que na maioria das vezes são o desconhecido

para o indivíduo. Dissolver as barreiras de controle do ego pode significar sair do automatismo, trazer consciência para a vida e estar se individuando.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta da prática de mindfulness é vivenciar o corpo e a mente de forma inédita desenvolvendo a percepção da experiência quando ela surge. Esta vivência pode sugerir a inibição da atitude psíquica unilateral, ou seja, o que seria apenas o gerenciamento dos sintomas do estresse e da dor, pode proporcionar a criação do espaço que possibilita a eclosão de conteúdos inconscientes bloqueados pela tendência unilateral da consciência.

Conforme Sandor (1994), uma orientação psíquica unilateral intelectual bloqueia a assimilação adequada dos conteúdos inconscientes e limita o vivenciar da própria afetividade, é um jogo intelectual que mobiliza e dificulta entrar em contato com a realidade onde a reflexão sobre vários aspectos da vida acontece mas a vivência não.

A prática de mindfulness faz com que o indivíduo, mais relaxado e descontraído, acesse conteúdos antes potencialmente presentes, tornando-os conscientes no momento presente, o que tende a equilibrar o intercâmbio consciente inconsciente. Esse processo se dá também pela inibição da atenção crítica, do julgamento excessivo e da intelectualização exagerada, objetos desta técnica. Este processo facilita o emergir de fantasias e a percepção destas pelo indivíduo, que aprende, por alguns momentos, a se posicionar como expectador de sua própria vivência.

Na medida em que conteúdos inconscientes emergem e são observados pelo indivíduo, podem não mais se expressar como complexos inconscientes, assim o que era antes do domínio da persona, anima ou outro complexo, passa, através da função transcendente, a ser um símbolo e um caminho para o maior equilíbrio na relação consciente inconsciente.

É desta forma que mindfulness pode propiciar a liberação de energias bloqueadas, retidas no inconsciente; processo que quando associado à psicoterapia também pode favorecer a identificação, assimilação e integração dos conteúdos inconscientes e o processo de individuação. No entanto seria importante ainda uma pesquisa sobre a sua metodologia de aplicação, a possível correlação desta técnica com o método de imaginação ativa e a avaliação dos resultados quando associada à psicoterapia.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. C. C. F. **Dor: diagnóstico e tratamento**. São Paulo: Roca, 2001. 286 p.
- ANDREWS, S. **Stress a seu favor**: Como gerenciar sua vida em tempos de crise. Tradução de Niels Nikolay Gudme. São Paulo: Ágora, 2003. 109 p.
- BENSON, H. **The Relation Response**. New York: Avon books, 1976. 222 p.
- BURCH, V. **Viver bem com a dor e a doença**. São Paulo: Summus, 2011. 247 p.
- CAHN, B. R.;POLICH, J. Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies. **Psychological Bulletin, by the American Psychological Association** v. 132, n. 2, p. 180–211, 2006. Disponível em: <<http://cs.oswego.edu/~jferris/psy290/1MeditBrainWaves.PDF>> Acesso em: 10 jun. 2012.
- CARDOSO, R. et al. Meditation in health: an operational definition. **Brain Research Protocols**, n.14, p. 58-60. Set. 2004. Disponível em: <<http://eugen.leitl.org/striz/striz.org/docs/meditation-definition.pdf>> Acesso em : 10 jun. 2012.
- CARDOSO, R **Medicina e Meditação**: um médico ensina a meditar. São Paulo: MG Editores. 2005. 136p.
- CARVALHO, M. M. M. J. **Dor**: um estudo multidisciplinar. São Paulo: Summus, 1999. 380 p.
- CONGER, J,P. **Jung e Reich**: o corpo como sombra. São Paulo: Summus, 1993. 192 p.
- DAHLKE, R. **A doença como linguagem da alma**: sintomas como oportunidade de desenvolvimento.Tradução Dante Pignatari. São Paulo: Cultrix, 2007. 327 p.
- DAVIS, M.; ESHELMAN, E.R. ;MCKAY, M. **Manual de relaxamento e redução do estresse**. Tradução Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 1996. 242 p.
- DEBUS, D. O Self é um alvo móvel: O arquétipo da individuação. In: DOWNING, C (Org.). **Espelhos do Self**: As Imagens Arquetípicas que Moldam a sua vida. Tradução Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Cultrix, 1994. p. 64-72.
- EDINGER, E.F. **Ciência da alma**: uma perspectiva junguiana. São Paulo: Paulus, 2004. 150 p.
- FORDYCE, W.E. et al. Pain measurement and pain behavior. **Pain**, Washington v. 18, n. 1, p. 53-69. Jan. 1984. Disponível em : <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/030439598490126X>> Acesso em: 12 jun 2012.

GOLEMAN, D. J.,; Schwartz, G. E. Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 44, n. 3 p. 456-466. Jun. 1976. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/journals/ccp/44/3/456/>> Acesso em: 10jun2012.

HALL, A. J. **A experiência Junguiana: Análise e Individualização**. 10 ed. São Paulo, SP: Cultrix, 1995. 229 p.

HALL, A. J. **Jung e a Interpretação do Sonhos: Manual de Teoria**. Tradução Álvaro Cabral. 10 ed. São Paulo, SP: Cultrix, 2007. 160 p.

JACOBI, J. **Complexo Arquétipo Símbolo na psicologia de C.G. Jung**. 2 ed. São Paulo, SP: Cultrix, 1991. 176 p.

JENSEN, M.C. Magnétic resonance imaging of the lumbar spine in people without back pain. **New Englad Journal of Medicine**, v. 331, n.2, p.69-3, Jul. 1994. Disponível em: < <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejm199407143310201>> Acesso em: 20 mai 2012.

JUNG, C.G. **Estudos Experimentais**. Tradução de Lucia Mathilde Endlich Orth - .Obras completas; volume II. Petrópolis, RJ : Vozes, 1995. 704 p.

JUNG, C.G. **Tipos Psicológicos**. Tradução de Lucia Mathilde Endlich Orth. – Obras completas; volume VI. 3 ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2009. 558 p.

JUNG, C.G. **O Eu e o inconsciente**. Tradução de Dor Ferreira da Silva.. – Obras completas ; volume VII/ 2. 21 ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2008. 200 p.

JUNG, C.G. **A natureza da psique**. Tradução de Mateus Ramalho Rocha . – Obras completas ; volume VIII/2. 7 ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2009. 404 p.

JUNG, C.G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Tradução de Maria Luiza Appy, Dora Mariana R. Ferreira da Silva – Obras completas; volume IX/1. 6 ed. Petrópolis, RJ : Vozes, 2008. 458 p.

JUNG, C.G. **AION, estudos sobre o simbolismo do si-mesmo**. Tradução de Mateus Ramalho Rocha. – Obras completas; 7ed. volume IX/2. Petrópolis, RJ : Vozes, 2008. 384 p.

JUNG, C.G. **A prática da psicoterapia: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência**. Tradução de Maria Luiza Appy. Obras Completas; 12ed. volume XVI/1. Petrópolis, RJ : Vozes, 2009. 160 p.

JUNG, C.G. **Memórias sonhos e reflexões**. 13 ed. Rio de Janeiro RJ: Nova fronteira, 2006. 489 p.

Kabat-Zinn, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **General Psychiatry**, v. 4, n. 1, 33, abr. 1982. Disponível :<<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0163834382900263>> Acesso em: 10 jun. 2012.

KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living**: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delta, 2005. 467 p.

KAST, V. **A dinâmica dos símbolos**: fundamentos da psicoterapia junguiana. São Paulo: Edições Loyola, 1997a. 224 p.

KAST, V. **Pais e filhas-Mães e filhos**: caminhos para a auto identidade a partir dos complexos materno e paterno. São Paulo: Edições Loyola, 1997b. 224 p.

LIPP, M.N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. Edição 3. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005. 94 p.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 5 ed. São Paulo: Summus, 1982. 304 p.

MASCARO, L. **A arquitetura do eu**: psicoterapia, meditação e treinos para o cérebro. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008. 171 p.

MCNEELY, A. D. **Tocar**: terapia do corpo e psicologia profunda. Tradução de Cláudio Giordano. São Paulo: Cultrix, 1994. 172 p.

MELZACK, R; WALL, P. **O desafio da dor**. Lisboa: Editora fundação Calouste Gulbenkian, 1987. 425 p.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 29, n. 2, jun. 2009 a. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 Jul 2012.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática da meditação: **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009 b. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n3/v14n3a18.pdf>> Acesso em: 12 jul 2012.

Naranjo, C. **Entre meditação e psicoterapia**. Rio de Janeiro: Vozes. 2005. 272 p.

NEUMANN, E. **A criança**: estrutura dinâmica da personalidade em desenvolvimento desde o início de sua formação. São Paulo: Cultrix. 1991. 177 p.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Guia de normalização para trabalhos acadêmicos**. Curitiba, 2012. Disponível em: <<http://www.pucpr.br/arquivosUplod/1237276711306867476.pdf>>. Acesso em 20 ago. 2012.

RAMOS, D.G. **A psique do corpo**: uma compreensão simbólica da doença. São Paulo: Summus, 1994. 240 p.

RUBY, P. **As faces do Humano**: estudos de tipologia junguiana e psicossomática. São Paulo: Oficina de textos, 1998. 104 p.

ROEMER, L.;ORSILLO, S.M. **A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação**. Porto Alegre: Artmed, 2010. 262 p.

SANDOR, P. **Técnicas de relaxamento**. São Paulo: Editora Vetor, 1974.

STEIN, M. **Jung**: o mapa da alma: uma introdução. 5 ed. São Paulo: Cultrix, 2006. 112 p.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, jun. 2006 . Disponível em:

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 jul 2012.

VON FRANTZ, M.L. **JUNG, C.G.** O homem e seus símbolos. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

Walsh, R.; Shapiro, S. L. The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue. **American Psychologist**, v. 6, n 3, p. 227-239, abr 2006. Disponível em:

<<http://www.robinbillingsphd.com/The%20Meeting%20of%20Meditative%20Disciplines%20and%20Western%20Psychology.pdf>> Acesso em: 17 jul 2012.

WHITMONT, C. E. **A busca do símbolo**: conceitos básicos de psicologia analítica. Tradução Eliane Fittipaldi Pereira e Kátia Maria Orberg. 7 ed. São Paulo: Cultrix, 2006. 301 p.

WHITMONT, C. E. Anima: A mulher interior. In: DOWNING, C (Org.). **Espelhos do Self**: As Imagens Arquetípicas que Moldam a sua vida. Tradução Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Cultrix, 1994. p. 39-46.

WHITMONT, C. E. Persona: Máscara que usamos para o jogo da vida. In: DOWNING, C (Org.). **Espelhos do Self**: As Imagens Arquetípicas que Moldam a sua vida. Tradução Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Cultrix, 1994. p. 31-34.

