

O MONSTRO ESCONDIDO EMBAIXO DA CAMA, É A NOSSA TAREFA.

Há momentos cruciais, pontos de extrema concentração de energia psíquica, cheios de afetos, que se nos apresentam em nossas vidas, e qualquer direção que cogitamos tomar parece perigosa, ou nos deixam repletos de dúvidas e incertezas.

Escolher uma profissão, decidir mudar de endereço, aceitar uma vida à dois, expressar sua própria visão de mundo, conceber, nascer, deixar partir, vivenciar um luto, entrar para vida adulta, são exemplos de momentos cheios de afeto, muito marcantes na vida de qualquer um de nós.

É nesta hora que os complexos crescem e nos engolfam; e a luta por tentar se desvencilhar, parece só aumentar os arranhões. Nos debatemos, nos agitamos e o resultado é que nos enganchamos e nos prendemos ainda mais nesta trama, que pode nos deixar bem enroscados. A citação que segue, reúne a imagem que quero expressar, tanto a respeito desses eventos importantes, quanto ao conceito de complexo do pensamento junguiano que é a tônica aqui:

Diferente é o que se passa no domínio dos processos psíquicos complicados, onde a disposição da experiência não conhece limitações das possibilidades definidas e conhecidas. Aqui, onde estão ausentes as salvaguardas propiciadas por uma determinação de fins específicos, emergem, em contrapartida, possibilidades ilimitadas que, às vezes, dão origem, já desde o início, a uma situação de experiência que chamamos *constelação*. Este termo exprime o fato de que a situação exterior desencadeia um processo psíquico que consiste na aglutinação e na atualização de determinados conteúdos. A expressão 'está constelado' indica que o indivíduo adotou uma atitude preparatória e de expectativa, com base na qual reagirá de forma inteiramente definida. A constelação é um processo automático que ninguém pode deter por própria vontade. Esses conteúdos constelados são determinados *complexos* que possuem energia específica própria. (Jung, C. G. OC 8/2 § 198)

Quando estamos frente a exigências oriundas de tribulações associadas à nossa interação com o mundo exterior, ou seja, cuja a fonte está em nossas relações com nossa vida social, o fenômeno da negação, ou mesmo a negligência não fará com que os desafios desapareçam, e como nos diz Jung: Em nossos temores, é aí que está nossa tarefa.

Então, nestas circunstâncias, nos deixarmos paralisar, é uma ideia tão ruim quanto se debater; esses momentos cruciais são "situações convite à vida" que não podem simplesmente serem tolerados ou negligenciados. Analisar o desafio é o mesmo que perguntar ao "monstro escondido embaixo da cama", o que é que ele quer

de nós!? Esta é também, uma boa maneira, de termos a dimensão do tamanho do desafio que devemos empregar, no diálogo com nosso próprio lado “noturno”. A próxima citação esclarece:

É noite – e agora todas as fontes borbulhantes falam mais alto. E a minha alma é também uma fonte borbulhante – segundo a palavra de Nietzsche. (Jung, C. G. OC 8/2 § 169).

A tendência de anular a realidade dos complexos, assimilando-os, prova, não sua *inanimidade*, mas a sua *importância*. É a confissão negativa do temor instintivo do homem primitivo diante de coisas obscuras, invisíveis e que se movem por si mesmas. Este temor manifesta-se, de fato, no primitivo, como chegar da escuridão da noite, do mesmo modo que entre nós é durante a noite que os complexos ensurdecidos, como bem o sabemos, pelo bulício da vida, levantam sua voz com mais força, afugentando o sono ou pelo menos perturbando-o com sonhos maus. (Jung, C. G. OC 8/2 § 209).

Uma das citações acima, já revelou que o esforço da vontade pode em geral reprimir um complexo, porém só temporariamente, estamos falando de uma grandeza psíquica sem precedentes, que de tão tamanha, seria uma tolice incorrer na mais pura presunção, de dizer que existem métodos capazes de esgotá-la, e é melhor que nem deva ser esgotada, isto seria o fim.

Mas, proponho um grande aliado, o *autoconhecimento*, e uma das maneiras de se obter, além da coragem, é aceitar a jornada, que não precisa necessariamente, ser solitária, ela pode ser feita com a boa companhia da psicologia analítica.

Hoje em dia todo mundo sabe que as pessoas ‘têm complexos’. Mas o que não é bem conhecido e, embora teoricamente seja de maior importância, é que os complexos podem ‘nos ter’. A existência dos complexos põe seriamente em dúvida o postulado ingênuo da unidade da consciência que é identificada com a ‘psique’, e o da supremacia da vontade. Toda constelação de complexos implica um estado perturbado de consciência. Rompe-se a unidade da consciência e se dificultam mais ou menos as intenções da vontade, quando não se tornam de todo impossíveis... Daí se deduz que o complexo é um fator psíquico que, em termos de energia, possui um valor que supera, às vezes, o de nossas intenções conscientes; do contrário, tais rupturas da ordem consciente não seriam de todo possíveis. De fato, um complexo ativo nos coloca por algum tempo num estado de *não liberdade*, de pensamentos obsessivos e ações compulsivas para os quais, sob certas circunstâncias, o conceito jurídico de imputabilidade limitada seria o único válido.

O que é, portanto, cientificamente falando, um ‘complexo afetivo’? É a imagem de uma determinada situação psíquica de forte carga emocional e, além disso, incompatível com as disposições ou atitude habitual da consciência. (Jung, C. G. OC 8/2 § 200 e 201).

Estar sujeito aos complexos não é um privilégio meu, ou só do meu vizinho mais próximo, é um atributo ao qual, coletivamente falando, a psique da humanidade

é acometida. Finalizando, reforço que temos disponível um aliado, uma parceria significativa com quem contar para essa jornada, a psicologia analítica.

Tudo de melhor!

Sandra Paris

CRP 06/78740

@Psyque Mundus por Sandra Paris

sandraparispsicologa@gmail.com

Instagram sandraparispsico