

# COMPLEXO DE JONAS – A RESISTÊNCIA COMO BÚSSOLA NA JORNADA DE AUTORREALIZAÇÃO: UMA CONTRIBUIÇÃO À PRÁTICA CLÍNICA, NA ABORDAGEM INTEGRATIVA TRANSPESSOAL

João Luiz da Silva Neto<sup>1</sup>  
Ilidia da A. G. Martins Juras<sup>2</sup>

## RESUMO

A Resistência é um fenômeno universal, impessoal e inconsciente. Só atua em uma direção: de baixo para cima, isto é, quando a pessoa está empreendendo uma ação de desenvolvimento pessoal, psicológico, espiritual. A Resistência manifesta-se de inúmeras maneiras, sempre contrariamente ao desenvolvimento humano. É o que se verifica no complexo de Jonas. Tendo como referencial teórico a Psicologia Transpessoal, com ênfase na Abordagem Integrativa Transpessoal, composta pela Dra. Vera Saldanha, este artigo tem o objetivo de demonstrar como a Resistência pode ser aproveitada a favor do trabalho de autorrealização. A metodologia adotada foi a pesquisa qualitativa, especificamente a revisão bibliográfica. O resultado do trabalho evidencia que, se bem compreendida, a Resistência poderá ser aproveitada a favor do processo de autorrealização, tanto pelo terapeuta, em sua prática clínica, quanto pelo homem comum, no seu trabalho pessoal.

**Palavras-chave:** Complexo de Jonas. Resistência. Autorrealização. Psicologia Clínica. Psicologia Transpessoal. Abordagem Integrativa Transpessoal.

## ABSTRACT

Resistance is a universal, impersonal and unconscious phenomenon. It only works in one direction: from the bottom up, that is, when the person is undertaking an action of personal, psychological, spiritual development. Resistance manifests itself in countless ways, always contrary to human development. This is what happens in the Jonas complex. Taking Transpersonal Psychology as a theoretical framework, with an emphasis on the Transpersonal Integrative Approach, composed by Dr. Vera Saldanha, this article aims to demonstrate how Resistance can be used in favor of self-realization work. The methodology adopted was qualitative research, specifically the literature review. The result of the work shows that, if well understood, Resistance can be used in favor of the process of self-realization, both by the therapist, in his clinical practice, and by the common man, in his personal work.

**Keywords:** Jonas Complex. Resistance. Self-realization. Clinical psychology. Transpersonal Psychology. Transpersonal Integrative Approach.

---

<sup>1</sup> Psicólogo, pelo Centro Universitário da Vitória de Santo Antão-PE. Especialista em Intervenções Clínicas na Abordagem Psicanalítica, pela faculdade ESUDA (Recife-PE); concluinte da Pós-graduação Online em Psicologia Transpessoal – ênfase na Abordagem Integrativa Transpessoal-AIT (Especialização), pelo Instituto Vera Saldanha (Campinas-SP / ALUBRAT). Docente do Departamento de Psicologia e Supervisor da Clínica de Abordagem Psicanalítica do Centro Universitário da Vitória de Santo Antão-PE. Constelador Familiar, pela UNIPAZ (Recife-PE).

<sup>2</sup> Bióloga, Mestre em Oceanografia Biológica e Doutora em Ciências (Oceanografia Biológica) pela Universidade de São Paulo; especialista em Psicologia Transpessoal – Abordagem Integrativa Transpessoal, pela ALUBRAT/Faculdade Vicentina

## INTRODUÇÃO

O *complexo de Jonas* é um conceito criado pelo psicólogo norte-americano Abraham Harold Maslow. Tem referência direta com o mito narrado no Livro de Jonas, no Antigo Testamento. A escolha de um mito de caráter religioso para denominar o complexo já indica que ele trata de um bloqueio na função espiritual, na capacidade de escutar e atender o chamado do *Si-Mesmo*, o Ser. A força que impede Jonas de seguir sua jornada rumo à autorrealização é a Resistência, um impulso que atua tanto no inconsciente pessoal quanto no inconsciente coletivo.

Os complexos foram fartamente estudados por diversos pesquisadores e terapeutas. A Resistência, por outro lado, foi objeto de minucioso estudo por Sigmund Freud, figurando entre os seus seguidores como o maior impedimento ao processo terapêutico. Mais recentemente, contudo, o escritor Steven Pressfield atravessou a grossa camada da Resistência e percebeu nela uma possibilidade até então inusitada: de colaborar com o processo de realização do Ser.

A coesão dessas informações pode contribuir, em nível teórico e prático, no trabalho pessoal dos buscadores e no labor dos terapeutas – o que justifica o presente trabalho. Tem este trabalho o objetivo de demonstrar como a Resistência pode ser aproveitada a favor do processo de autorrealização. A metodologia adotada foi a pesquisa qualitativa, especificamente a revisão bibliográfica. O referencial teórico é a Psicologia Transpessoal, com ênfase na Abordagem Integrativa Transpessoal, tecida pela Dra. Vera Saldanha.

### **1. O conceito de *Complexo*, por Carl G. Jung – e os seus desdobramentos no estudo da personalidade**

Enquanto trabalhava no Hospital Burghölzli, a clínica psiquiátrica da Universidade de Zurique, entre 1900 e 1908, o psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, ainda jovem, desenvolveu o *Teste de Associação de Palavras*, o qual consistia em apresentar ao sujeito uma palavra e solicitar dele uma resposta espontânea. O exame das respostas – tanto verbais quanto não verbais – no entender de Jung, ia trazendo à tona conteúdos clarificadores do estado mental e da patologia do paciente (HOPCKE, 2011).

No curso dessa pesquisa, no entanto, Jung percebeu que, recorrentemente, fortes cargas emocionais *atrapalhavam* o curso das associações. Primeiramente, Jung chamou esses conteúdos invasivos de “complexos com carga emocional”; posteriormente, nomeou-os de “complexo de ideias com carga emocional” e, finalmente, denominou tais conteúdos simplesmente de “complexos” (JUNG, 2011).

Na definição de Jung, o **complexo** é um padrão psicológico de memórias, pensamentos, emoções, desejos e fantasias, que derivam de um núcleo, isto é, de um arquétipo (padrão de comportamento ancestral e transgeracional). O complexo é, primordialmente, inconsciente, podendo vir a tornar-se completa ou parcialmente consciente. Tem *vida autônoma*, quer dizer, quando constela no *Ego*, age autonomamente, muitas vezes dirigindo o comportamento, como se fosse outro agente dentro do sujeito, daí Jung classificar os complexos como *psiques* parciais (SAMUELS; SHORTER; PLAUT, 1988).

A influência dos complexos na vida psíquica é tremenda. Tanta, que ao dimensioná-la, Jung considerou chamar a sua teoria de “Psicologia Complexa”. Mudou de ideia ao compreender que o foco do seu trabalho não era identificar complexos, simplesmente; e sim, identificar, por meio de um filigrano trabalho analítico, o arquétipo que gerava e nutria cada complexo, para, então, ajudar o paciente a sair da injunção do Inconsciente e viver de maneira mais consciente a sua própria existência (SHCULTZ; SCHULTZ, 2005).

Não foi por menos que, quando ainda trabalhava em parceria com Jung, Sigmund Freud chamou o conceito-chave de sua obra, a Psicanálise, de “**complexo** de Édipo”. Conceito-chave porque, para Freud, a solução inconsciente que a criança dá ao conflito de amor-e-ódio, apego-e-rivalidade, desejo-e-castração que vive nos primeiros anos de vida com as figuras parentais determinará as bases da sua personalidade. Tal “solução”<sup>3</sup> será internalizada como um padrão de comportamento inconsciente, que a pessoa tenderá a repetir ao longo da vida, nas outras relações de importância (FREUD, [1924] 1996a). Em suma, o que chama a atenção é o fato de o edifício da teoria freudiana ser erguido sobre o conceito de *complexo*.

Alfred Adler, outro grande estudioso da personalidade nos séculos XIX e XX, também colocou o conceito de *complexo* na centralidade da sua teoria, a *Psicologia*

---

<sup>3</sup> Aqui, permitamo-nos escorregar nos deslizamentos da palavra, compreendendo “solução” tanto como resolução, assim como a poção, o remédio, que cura ou intoxica.

*Individual.* Para Adler, em síntese, a busca inconsciente da criança é pelo *poder* – poder ocupar um lugar de dignidade na família, na sociedade, na consideração das outras pessoas. Quando não consegue alcançar essa meta, a pessoa geralmente desenvolve um “**complexo** de inferioridade”. Muitas vezes, na fase adulta, para tentar esconder (inclusive de si mesmas) o complexo de inferioridade não superado, diversas personalidades, geram um “**complexo** de superioridade”, o qual, na sua fantasia, poderia compensar ou anular o complexo de inferioridade (SCHULTZ; SCHULTZ, 2005).

Até então, as teorias psicológicas sobre as forças inconscientes determinantes na personalidade eram vistas de esguelha pela comunidade científica constituída. Isto porque todas estas teorias psicológicas (dos determinantes inconscientes da personalidade) decorriam da prática clínica, e não da pesquisa de laboratório nos centros universitários. Henry Murray foi um dos grandes transformadores dessa realidade. Depois de estudar psicologia geral, Psicanálise e Psicologia Analítica (tendo, inclusive, feito uma análise pessoal com Jung), Murray compôs sua própria teoria da personalidade – a Personologia – e, na condição de professor e pesquisador na Universidade Harvard, colocou-a em experimentação, de acordo com os rigorosos protocolos de pesquisa da época, vindo a comprová-las. Isso conferiu, então, o estatuto de credibilidade às teorias da personalidade (SCHULTZ; SCHULTZ, 2011).

Um dos pontos mais marcantes da Personologia é a perspectiva que Murray tem a respeito dos complexos. Na sua observação, toda experiência profundamente carregada de afetos (saudáveis ou patológicos), desde a vivência intrauterina, imprimirá marcas inconscientes no psiquismo, as quais constituirão os **complexos**. Assim, cada vez que a pessoa se encontrar em uma situação que tenha afinidade afetiva com uma das suas experiências paradigmáticas (os complexos), um dos seus complexos será ativado, disparando a imediata sensação de segurança e bem estar ou de insegurança e angústia, típicas daquele seu complexo (SCHULTZ; SCHULTZ, 2011).

A descoberta que Jung fez dos complexos – de entidades psíquicas vivas na *psique* de todas as pessoas – foi tão reveladora das neuroses, das psicoses e mesmo da ajuda que o Inconsciente pessoal e coletivo fornecem para o fluxo da vida de cada um, que esse conceito norteou a jornada teórica de muitos outros

intelectuais e pesquisadores da personalidade humana, conforme demonstrado. Nesse mesmo influxo, velejou Abraham Harold Maslow, que vislumbrou um padrão arquetípico presente no inconsciente coletivo, o qual, em determinada altura da jornada humana, parece impor-se a cada pessoa, desafiando-a a uma escolha emblemática – a qual determinará o seu fracasso existencial ou sua autorrealização. A esse *staccato* psíquico, carregado de energias, conflitos, medos e possibilidades, Maslow chamou “complexo de Jonas”.

## **2. Complexo de Jonas: o medo da grandeza**

Abraham Harold Maslow é considerado o pai da Psicologia Humanista, um movimento na Psicologia, ocorrido na década de 60, no qual a subjetividade toma primazia sobre o comportamento, e a vontade consciente tem sua importância compreendida. Até então, somente as forças do condicionamento e do inconsciente eram reconhecidas e privilegiadas na explicação da natureza humana, pelo Behaviorismo (Primeira Força em Psicologia) e pela Psicanálise (Segunda Força em Psicologia), respectivamente.

Maslow foi o principal ícone da Psicologia Humanista (a Terceira Força em Psicologia). Ele vislumbrou uma *psicologia da saúde* (MASLOW, 1962), a qual depende da satisfação de um conjunto de *cinco grupos de necessidades*, que são hierarquizadas, indo das mais densas às mais sutis, a saber: necessidades fisiológicas, necessidades de segurança, necessidades de amor e relacionamento, necessidades de estima e necessidades de autorrealização (isto é, da realização de todo o potencial de humano, ético, espiritual que se tem).

Em suas pesquisas, Maslow identificou que apenas cerca de 1% (um por cento) das pessoas realiza-se completamente (SCHULTZ; SCHULTZ, 2005). E estas são pessoas que têm uma clara percepção da realidade, plena aceitação da própria natureza, simplicidade e naturalidade no agir, atitude de autonomia e privacidade, vívido interesse social, dedicação a algum trabalho e experiências espirituais intensas (SALDANHA, 2008.)

Chamou atenção de Maslow que a maioria absoluta das pessoas não vai além das necessidades de amor e relacionamento. E raras são as que alcançam a condição de plenitude. Por isso, ele representou as necessidades humanas num

gráfico de pirâmide, conhecido como “a pirâmide das necessidades” – de Maslow. Muitos até escutam o chamado da *psique* para ir ao encontro do seu destino humano, do seu desiderato pessoal, mas, por medo da grandeza do que vislumbram, qual Jonas (o personagem bíblico do Antigo Testamento), seguem direção oposta... Se a maioria esmagadora das pessoas naufraga nesse desiderato, este é um fenômeno coletivo e arquetípico, um complexo, “**o complexo de Jonas**” – assim o definiu Maslow.

Em sua poética narrativa, Leloup (2002) descreve o mito bíblico de Jonas:

– A Palavra d’Aquele que É chega até Jonas. E lhe diz: “Levanta-te, desperta, vai a Nínive, a grande cidade, prega nela que eu tenho consciência de sua maldade. Eu, o Ser que É, sinto a loucura desta cidade e a sua doença. Vai a Nínive”. Jonas levanta-se, mas para fugir. Fugir da presença d’Aquele que É. E, ao invés de ir para Nínive, ele se dirige a Társsis. Ele desce a Jope, onde encontra um barco para ir com os outros passageiros a Társsis, fugindo da presença d’Aquele que É. Seus ouvidos se fecham a esta palavra que o convida a ir a Nínive.

Então, o Ser que é Aquele que É lançou um grande vento sobre o mar. E houve uma tempestade tão grande que todos pensaram que o barco ia naufragar. [...]

[...] Jonas tinha descido ao porão do navio e ali se deitou dormindo um profundo sono. [...] Os marinheiros tiveram medo e lhe perguntaram: “O que tu fizeste? Por que tu fugiste?” Porque estes homens compreenderam, pelo que dizia Jonas, que ele era um homem que fugia à presença do Ser. E lhe disseram: “O que devemos fazer contigo para que o mar cesse de se levantar contra nós?” [...] Jonas lhes disse: “Peguem-me e lancem-me ao mar”. Ele reconheceu que [...] sua perturbação interior projetava perturbação ao exterior.

[...] Então eles pegaram Jonas e o lançaram ao mar. E o mar acalmou a sua fúria.

[...] Neste momento, Aquele que É preparou um grande peixe para engolir Jonas. E Jonas esteve nas entranhas do peixe durante três dias e três noites. Nas entranhas do peixe, Jonas rezou a Deus, rezou Àquele de quem fugiu e de onde não mais podia fugir. E disse: [...] “Eu sei que Tu podes reerguer minha vida [...]. Tu és a fonte do meu ser. Minha salvação é a minha lembrança de Ti. Minha salvação está na lembrança do Ser. [...] Eu quero agora cumprir o que Tu me mandas fazer.”

E, neste momento em que Jonas aceitou o desejo que habitava nele, quando ele escutou a voz que estava nele, o peixe o vomitou sobre a terra firme.

[...] Jonas levantou-se e foi a Nínive, seguindo as ordens d’Aquele que É.

Ora, Nínive era uma cidade de dimensões enormes, sendo necessário três dias para atravessá-la. E desde o primeiro dia em que entrou na cidade, Jonas começou a pregar [...].

[...] O povo de Nínive, escutando [...], creu no que Jonas anunciava [...], vestiram-se de sacos, desde o maior até o menor. E neste dia eles ficaram todos iguais. [...]

Quando esta nova chegou aos ouvidos do Rei de Nínive, ele levantou-se do seu trono, despojou-se de suas roupas reais. E todos viram que, sob a coroa, o rei estava nu. [...]

Mas Jonas ficou muito irritado e se encolerizou, porque o mau deve perecer, a justiça deve ser feita ao injusto, e dirigiu-se ao Senhor: “Senhor, não era isto que eu tinha previsto, que Tu és um Deus injusto, que não punes os maus”. [...] Aquele que É, disse-lhe: “Será que tu tens razão de ficar irritado? [...] Tu tiveste piedade de uma planta que não te custou esforço algum, que nasceu e morreu entre uma noite e outra. E por que eu não terei piedade de Nínive, a grande cidade, onde há mais de cento e vinte mil pessoas que não distinguem sua mão direita da sua mão esquerda, que não distinguem o bem do mal [...]?”

E assim termina o Livro de Jonas.

Quem é Jonas!? O que os seus movimentos revelam? Que voz é essa que fala com ele? Quem é *Aquele que É*? O que esse mito, nascido no coração do Judaísmo, quer nos comunicar?

Os textos sagrados do Judaísmo (e talvez de todas as tradições espirituais) têm quatro dimensões distintas de entendimento: a) o sentido literal (*Peshat*), ensinado para crianças e adultos sem maturidade; b) o sentido alegórico (*Remez*), uma extensão metafórica, oferecida a pessoas com maior nível de compreensão; c) uma dimensão velada (*Derash*), acessível apenas para quem conhece certos códigos linguísticos, como símbolos, formato das letras, meta mensagens e escrita subliminar, disponível para pessoas com grande conhecimento; d) e, finalmente, a dimensão noética, do Mistério, o significado sublime (*Sod*), acessível apenas a uns poucos (ALVES, 2020). Cada leitor compreende o texto, a partir de onde tem os pés plantados e os olhos postos (BOFF, 1997).

Jonas é o arquétipo do homem que está inconsciente de *Si-Mesmo*, de sua natureza, do seu desejo mais profundo. O homem que se assombra ao ouvir a intuição, que treme diante do Chamado para Ser *O que É*, o Ser; aquele que resiste ao seu Destino: a plenitude. **Jonas é o homem que resiste.** A Resistência é o seu grande impedimento.

### 3. A Resistência: um veneno mortal na agulha da bússola

Sigmund Freud ([1893] 1996b) foi quem primeiro descobriu a força nefasta da Resistência no processo terapêutico, classificando-a como toda forma de ação (ativa ou passiva, como os esquecimentos) provinda do paciente, a fim de, inconscientemente, contrapor-se ao curso da análise. Rapidamente, entendeu-a como “um mal necessário”, pois não há análise sem Resistência; e, na verdade, a análise (só) começa quando a Resistência se instala. Portanto, para Freud, a Resistência é o grande obstáculo da análise, o arqui-inimigo do terapeuta (não obstante seja propulsora da análise e, por isso, também necessária para que ela ocorra).

O literato Steven Pressfield (2021), contudo, percebeu na Resistência uma peculiaridade singular. Ele deslinda o seu pensamento pelas fronteiras da linguagem: com profunda veia poética, valendo-se de metáforas, imagens míticas, símbolos sagrados, cenários de batalhas épicas que espelham os graves embates interiores, Pressfield leva-nos a compreender que **a Resistência é a Sombra da Plenitude**.

Imprescindível advertir que a sublimidade da linguagem adotada por ele não deve ser confundida com minimização do poder da Resistência e dos prejuízos que ela pode causar ao indivíduo (melhor dizer: à alma!)

A Resistência não pode ser vista, tocada, ouvida ou cheirada. Pode, no entanto, ser sentida. Nós a experimentamos como um campo energético que se irradia de um trabalho potencial. É uma força de repulsão. Negativa. Seu objetivo é nos afastar, nos distrair, nos impedir de fazer nosso trabalho. (PRESSFIELD, 2021, p. 39.)

A Resistência nunca dorme. (PRESSFIELD, 2021, p. 46.)

A Resistência é traiçoeira. [...] A Resistência é multiforme. Pode assumir qualquer forma para enganá-lo. [...] Faz de tudo para entrar em um acordo e, mal você vira as costas, engana-o. Se acreditar nela, terá o que merece. A Resistência está sempre mentindo, sempre traindo. (PRESSFIELD, 2021, p. 41.)

A Resistência [...] é uma máquina de destruição [...]. A Resistência é implacável, intratável, incansável. Reduza-a a uma única célula, e essa célula continuará a atacar. Tal é a natureza da Resistência. E nada mais. (PRESSFIELD, 2021, p. 42.)

O objetivo da Resistência não é ferir ou incapacitar. O que ela quer é matar. Seu alvo é o epicentro de nosso ser: nosso *genius*, nossa alma, o único e inapreciável dom que apenas nós possuímos e o qual estamos na Terra para compartilhar. [...] A guerra que empreendemos contra ela é de vida ou morte. (PRESSFIELD, 2021, p. 47.)



Não obstante, a Resistência é impessoal. “Não tem nada pessoal contra você. Não sabe quem você é e não quer saber. É uma força da natureza, que age objetivamente” (PRESSFIELD, 2021, p. 43). “É um erro supor que somos os únicos a lutar contra a Resistência. [...] A Resistência é universal” (PRESSFIELD, 2021, p. 45).

Jung (2008a) compreendeu muito bem as bases desse mecanismo psíquico. Ele ensina que a *psique* é bipolar e composta por diversos pares de opostos<sup>4</sup>. Quando a pessoa energiza um dos polos, conscientemente, o seu par oposto é também energizado no Inconsciente. Assim, por exemplo, se alguém vive conscientemente uma experiência religiosa; lá no Inconsciente os impulsos profanos serão energizados e entrarão em ação. Para Jung (2008b), além de necessária esta tensão (porque gera energia psíquica para a vida), tem-se aí uma “função de compensação psicológica”: o inconsciente compensando as lacunas que o consciente ignora ou negligencia.

O *Caibalion* – estudo da filosofia hermética do antigo Egito e da Grécia diz:

Tudo é duplo; tudo tem dois polos; tudo tem seu par de opostos; o semelhante e o dessemelhante são uma só coisa; os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em graus; os extremos se tocam; todas as verdades são meias-verdades; todos os paradoxos podem ser reconciliados (TRISMEGISTO, 1978, p. 85).

Nesse sentido, Pressfield asserta:

A Resistência só atua em uma direção. A Resistência obstrui o movimento de baixo para cima. Aparece quando seguimos nossa vocação [...] (PRESSFIELD, 2021, p.49).

Como uma agulha magnética [...], a Resistência aponta infalivelmente para o Norte verdadeiro, ou seja, para a vocação ou a ação que mais deseja nos impedir de concretizar.

Podemos usar essa bússola e navegar seguindo a Resistência, deixando-a nos levar para essa ação ou vocação, que devemos privilegiar acima de todas as outras (PRESSFIELD, 2021, p. 44).

Essas acepções confluem com o entendimento de que o ser humano, na sua singularidade, é caracterizado pelo Princípio da Polaridade (TRISMEGISTO, 1978). Ao mesmo tempo em que sente a necessidade de subir *na pirâmide das necessidades*, experimenta uma força de Resistência, que o atrai para baixo, para a

---

<sup>4</sup> Consciente e Inconsciente, *Persona* e Sombra, *Ego* e *Self*, entre tantos pares de opostos.

inércia, para a decadência. A Resistência é uma força mortífera, qual o veneno da Medusa. Com ela não se brinca!

Interessantemente, ela só é acordada quando se está diante das possibilidades de ascensão verdadeira, legítima. A Resistência vibra em ressonância com o que se afina com o *Self*. Quanto mais próximo da Presença (do Ser), maior a Resistência. Sendo assim, aquilo que é veneno mortal, se assimilado diretamente, é também a energia que faz vibrar a agulha da bússola que aponta para o Norte existencial que se deve seguir. Aquele que compreender o *Maha Lilah, o Grande Jogo Divino* (YOGANANDA, 2014), o Mistério da Resistência, poderá valer-se dela na sua jornada existencial, percebendo que ela aponta, pelo avesso, o caminho que se deve seguir para a autorrealização.

O terapeuta que decifrar esse código pode, não apenas beneficiar-se em sua vida pessoal, mas, além disso, contribuir com o desenvolvimento daqueles que recorrem aos seus cuidados.

#### **4. Navegando *com/contra* a corrente da Resistência, à luz da Abordagem Integrativa Transpessoal**

O *setting* terapêutico é um espaço poderoso. É um campo de possibilidades infinitas. A porta de entrada geralmente é a busca de soluções para as dores da existência. Mas o seu alcance vai além. Na relação terapêutica, revive-se, ressignifica-se, constrói-se, amadurece-se, experimenta-se aliança, expandem-se percepções, adentram-se os portais do autoconhecimento.

A psicoterapia na Abordagem Integrativa Transpessoal é um processo poderoso e revelador do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, que permite de forma intensa o acesso ao inconsciente, exploração de diversos estados e cartografias da consciência ao explorar o eixo experiencial e ativar o eixo evolutivo, utilizando-se os diferentes recursos técnicos desta abordagem, que permitem trabalhar, de forma individualizada, diferentes níveis [...] e necessidades (SALDANHA; ACCIARI, 2019).

A Resistência manifesta-se na vida. No *setting* terapêutico, então, as possibilidades de sua insurgência são ampliadas, porque ali o mister é essencialmente de crescimento, de desenvolvimento – justamente o evocador da Resistência.

Sendo assim, conhecendo os meandros de atuação da Resistência e a sua finalidade útil, em última análise, pode o terapeuta, *a priori*, quando ela surgir pela primeira vez (seja em relação ao próprio processo terapêutico ou na fala do paciente, acerca de questões de sua vida), elucidar o paciente sobre a factibilidade da Resistência, suas múltiplas manifestações, seus riscos e proveitos possíveis. O processo terapêutico é, acima de tudo, um instrumento educativo. Feito isso, o caminho está preparado para, cada vez e sempre que a Resistência aparecer, proceder-se à reorganização simbólica da sua energia, a favor do paciente, valendo-se, entre outras possibilidades, da “Dinâmica Interativa” – técnica desenvolvida pela terapeuta, professora e pesquisadora Vera Saldanha (2008), por meio da qual, através de 7 (sete) etapas coordenadas, realiza-se um intenso manejo do processo psíquico, propiciando profundas transformações que concorrem para a saúde psicológica.

Norteando-se pelo ensino da autora, a primeira etapa será o *Reconhecimento*, a percepção de que algo não está bem, de que a pessoa não está funcionando como deveria/poderia, que está Resistindo *a algo* importante. Esta percepção tem o poder de motivar o indivíduo a buscar vencer a Resistência.

A etapa seguinte é a *Identificação*, processo pelo qual a pessoa é conduzida a implicar-se na situação em que vive, aliando o cognitivo ao emocional e buscando compreender *como* a Resistência está atuando, de dentro para fora. Assim, as emoções reprimidas emergirão, as sensações aparecerão e a intuição poderá promover *insights*, tudo isso ancorado na razão.

Uma vez identificada a maneira como a Resistência está atuando, parte-se para a *Desidentificação*, um conjunto de ações que permitam à pessoa afastar-se dos processos com os quais esteve identificada, para observá-los melhor, a fim de extrair frutos de crescimento dessa experiência.

A próxima etapa é a *Transmutação*, ou seja, os conteúdos pessoais que emergiram devem ser vistos na sua potencialidade polar: aquilo que se teme é também o que se quer; aquilo que desafia é também o que promete; aquilo a que se Resiste é algo que se deve considerar...

Naturalmente, graças ao trabalho anteriormente empreendido, dá-se a *Transformação*: a pessoa adquiriu uma compreensão de sua vivência num nível

superior (não apenas intelectualmente, mas intelecto-afetivamente). A Resistência, em suas diversas facetas e potenciais, aparece de maneira clara, óbvia até.

Com isso, advém a *Elaboração*, a pessoa constrói uma visão global da sua experiência, que inclui os mais variados contextos ligados àquela atitude de Resistência. Surge uma dimensão de sabedoria e o que era tido como “absolutamente negativo” pode apresentar aspectos positivos e até mesmo preciosos e desejados.

Finalmente, resulta a *Integração*. A compreensão obtida no processo de Elaboração poderá ser integrada na vida da pessoa. Ela se modifica subjetivamente – vencendo a Resistência – podendo, assim, empreender a atitude para a qual é convocada pelo *Si-Mesmo*.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho apresentou algumas contribuições da Psicologia Transpessoal e da Abordagem Integrativa Transpessoal no manejo da Resistência no *setting* terapêutico e no seu *aproveitamento*, a favor do processo de autorrealização.

A premissa conceptual para chegar a tal resultado foi a integração de diversas concepções teóricas acerca dos mecanismos do inconsciente e dos atributos da Resistência. Essa é uma característica básica da Abordagem Integrativa Transpessoal – a integração de conceitos e técnicas, de maneira coerente e produtiva.

A técnica de base em que se aportou esse trabalho foi a *Dinâmica Interativa*, um procedimento que gera um manejo psíquico intenso, ao longo de sete etapas, propiciador de transformações profundas na polaridade da energia – no caso, indo-se do reconhecimento da Resistência à abertura ao Chamado do *Self*.

Por conseguinte, constatou-se que a Abordagem Integrativa Transpessoal pode contribuir de maneira significativa para a superação e aproveitamento da Resistência e que este trabalho pode ser útil como ferramenta na prática clínica de outros terapeutas.

## 6. REFERÊNCIAS

- ALVES, Leonardo Marcondes. Pardes: os níveis da exegese judaica. In: **Ensaio e Notas**, 2020. Disponível em: <<https://wp.me/pHDzN-4wJ>> . Acesso em: 03 jun. 2022.
- BOFF, Leonardo. **A águia e a galinha**: uma metáfora da condição humana. 40 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.
- FREUD, Sigmund. [1924]. A dissolução do complexo de Édipo. In: **Obras psicológicas completas de Sigmund Freud**: edição standard brasileira. Vol. XIX. Rio de Janeiro: Imago, 1996a.
- \_\_\_\_\_. [1893]. Estudos Sobre a Histeria. In: **Obras psicológicas completas de Sigmund Freud**: edição standard brasileira. Vol. XIX. Rio de Janeiro: Imago, 1996b.
- HOPCKE, Robert H. **Guia para a obra completa de C. G. Jung**. Petrópolis: Vozes, 2011.
- JUNG, Carl G. Estudos experimentais. In: **Obras Completas de C. G. Jung**, vol. II. Petrópolis: Vozes, 2011.
- \_\_\_\_\_. **O homem e seus símbolos**. 2 ed. Especial – Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008a.
- \_\_\_\_\_. A energia psíquica. In: **Obras Completas de C. G. Jung**, vol. VIII/1. Petrópolis: Vozes, 2008b.
- LELOUP, Jean-Yves. **Caminhos da realização**: dos medos do eu ao mergulho no Ser. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- MASLOW, Abraham. **Introdução à psicologia do ser**. 2 ed. Rio de Janeiro: Livraria Eldorado Tijuca Ltda., 1962.
- PRESSFIELD, Steven. **Como superar seus limites internos**: aprenda a vencer seus bloqueios e suas batalhas interiores de criatividade. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2021.
- SALDANHA, Vera. **Psicologia transpessoal**: abordagem integrativa: um conhecimento emergente em psicologia da consciência. Ijuí: Editora Ijuí, 2008.
- \_\_\_\_\_; ACCIARI, Arlete Silva. **Abordagem integrativa transpessoal**: psicologia e transdisciplinaridade. São Paulo: Editora Inserir, 2019.
- SAMUELS, Andrew; SHORTER, Bani; PLAUT, Fred. **Dicionário crítico de análise junguiana**. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1988.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney Ellen. **História da psicologia moderna**. São Paulo: Pioneira Editora, 2005.

\_\_\_\_\_. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

TRISMEGISTO, Hermes. **O Caibalion**: estudo da filosofia hermética do antigo Egito e da Grécia. São Paulo: Editora Pensamento, 1978.

YOGANANDA, Paramahansa; **Jornada para a autorrealização**: como perceber Deus na vida diária. Brasil: *Self-Realization Fellowship*, 2014.