

INSTITUTO JUNGUIANO DE SANTA CATARINA – IJUSC

Este *paper* é apresentado à Diretoria de Ensino do IJUSC como pré-requisito para avaliação semestral do processo de Formação para Analista junguiana

Candidata: Jussara Veiga Silva Zardo

Paper 6 – Florianópolis, 10 de março de 2024

O PERDÃO COMO UMA POSSIBILIDADE DE TRANSFORMAÇÃO DE SI, DO OUTRO E DO MUNDO

Quando eu saí em direção ao portão que me levaria à liberdade, eu sabia que, se eu não deixasse minha amargura e meu ódio para trás, eu ainda estaria na prisão.

Nelson Mandela (1918-2013)

Introdução

Este *paper* tem como objetivo tratar da questão do perdão e das transformações que podem ocorrer a partir dessa busca. Passar pela experiência da dor, de uma ferida que não é física, mas psíquica/emocional, é um fato comum e inevitável na trajetória da vida. Todos passamos por situações de luto, de separações, de conflitos internos e/ou externos, que normalmente envolvem outras pessoas. Para discorrer sobre o perdão do ponto de vista psicológico, tendo como referência teórica a Psicologia Analítica, de Carl Gustav Jung (1875-1961), teremos necessariamente que comentar sobre a visão junguiana de ‘ser humano’ e explicitar alguns conceitos utilizados nessa abordagem; conceitos estes que se entrelaçam e evidenciam a complexidade do nosso objeto de estudo – a psique.

Quando somos feridos, numa tentativa de compreensão e às vezes de justificativa para determinado comportamento, tendemos a buscar um culpado – neste caso, a culpa, legítima ou não, pode ser a nossa própria, do outro ou de ambas as partes. Com o intuito de fazer um contraponto ao sentimento de culpa que muitas vezes carregamos, descreveremos sobre a importância da transgressão para nosso processo evolutivo. Comentaremos ainda sobre os sentimentos/emoções inerentes às feridas psíquicas e a relação destas com o narcisismo. Por fim, abordaremos os efeitos do perdão, tanto na pessoa que consegue este feito, como naquele que ‘é perdoado’.

Ser humano – um olhar junguiano

De acordo com a visão junguiana, partimos da premissa de que o ser humano não nasce como uma tábula rasa, e sim como uma individualidade potencial. Podemos nos comparar a semente de uma árvore, que traz todas as possibilidades de construção daquela árvore, mas a árvore não está na semente, ela se transforma em árvore a partir da vivência da semente. Arquetipicamente falando, temos todas as construções coletivas, mas a tessitura do arquétipo de uma pessoa é diferente da outra, cada uma possui um *modus operandi* específico; assim como a impressão digital, todo mundo tem, mas cada um tem a sua.

Pelo fato de cada um ser único em sua constituição psíquica, pode acontecer de um evento idêntico ocorrer a duas pessoas, evento este que podemos chamar de traumático, e cada uma das pessoas reagir de forma diferente, uma vai passar pela experiência normalmente e a outra pode se fragmentar. Além disso, somos seres interativos, então, podemos dizer que a individualidade é uma junção única de aspectos do coletivo, que se atualiza em atos no decorrer da vida.

Por sermos seres interativos, influenciemos e somos influenciados pelo mundo que nos cerca, mas não somos meros resultados das influências, não somos culturalmente estabelecidos e socialmente construídos; se assim fossemos, seríamos apenas uma resposta da nossa experiência com nossos pais, eles nos fundariam. A partir do nascimento, pais e filhos interagem e ambos se modificam. No decorrer da vida passamos por muitas experiências, tanto positivas quanto negativas; ou seja, situações que nos alegram e situações que nos entristecem; que nos colocam para cima, que elevam nossa autoestima e que nos derrubam, como se descêssemos ‘ladeira abaixo’, impondo-nos a difícil tarefa de termos que lidar com nossas dores e mazelas. Considerando que são diversas as formas que as pessoas encontram para lidarem com seus sofrimentos, nossa proposta é explorar a questão do perdão com o intuito de apontar um possível caminho de transformação. Weinrib diz que:

Uma das palavras mais usadas no vocabulário junguiano é transformação. [...] a transformação psicológica inclui mudanças subjetivas e objetivas numa pessoa: apercepções, atitudes, sistemas de valor, comportamento, autoimagem, percepção dos mundos interno e externo; onde se está em relação consigo mesmo, com os outros, com a sociedade e com o transpessoal; ou seja, um sentimento de renascimento (WEINRIB, 1993, p. 48).

A transformação pode ser compreendida como um processo contínuo de morte e renascimento, uma vez que estamos sempre mudando, não apenas fisicamente. Os encontros e desencontros que a vida nos apresenta, o conhecimento adquirido ao longo da jornada e diversos outros fatores, contribuem para que ocorram mudanças psicológicas e conseqüentemente, do sistema de crenças e de comportamentos. Não é por acaso que a obra *Símbolos da Transformação* (OC. V) marca o nascimento da psicologia analítica em si.

A psique e a ferida psíquica

O livro *Símbolos da Transformação* tem várias intenções. Entre elas: 1) Provar que a psique é mitológica – que tem conteúdos coletivos, arcaicos; 2) Provar a teleologia da psique – que tem seu jeito de proceder, que visa o futuro; não sendo, portanto, redutiva, mas prospectiva; 3) Redimensionar o conceito de libido, como um *quantum* de energia que se transforma. Jung diz que para que ocorra a transformação psicológica, se faz necessário o sacrifício da consciência. Ele enfatiza que “[...] no sacrifício o consciente renuncia à posse e ao poder, a favor do inconsciente. Isto torna possível uma união de opostos cuja consequência consiste numa liberação de energia” (JUNG, OC V, § 671).

Quando falamos de consciente e inconsciente, estamos nos referindo ao par de opostos que representa os componentes da psique. O inconsciente das pessoas é muito mais parecido entre si do que o consciente – este é diverso, mas o inconsciente não; pois nossa consciência é temporária, é a menor extensão daquilo que conhecemos. No nosso dia a dia estamos muito mais no inconsciente do que no consciente; o inconsciente está sempre presente, é permanente e tem autonomia.

Para Rubini “ser ferido, ter feridas, causar ferimento ao outro é próprio do ser humano e atravessa toda a história da humanidade” (RUBINI, 2020). Entendemos que, se estamos diante de um conflito, se reconhecemos uma ferida, uma dor que ainda dói, a *energia psíquica* muito provavelmente está represada, impedida de seus movimentos naturais de *progressão* (direcionada ao mundo externo) e de *regressão* (direcionada ao mundo interno). Quando a situação é temporária, não traz grandes prejuízos para nosso funcionamento; porém, se houver uma dissociação do ego em

relação ao *Self*; uma fixação inconsciente e uma impossibilidade de reorganização psíquica, estaremos diante da possibilidade de uma neurose ou psicose.

O ego, como centro da nossa consciência, é o mediador entre os mundos interno e externo, enquanto o *Self* é a totalidade, também conhecido como o Eu maior, mais profundo, o grande regente da nossa psique. Todavia, não podemos pensar num *Self* enquanto um benfazejo, dar atenção a tudo que ele diz. Temos que lembrar que o inconsciente é como um mar revolto, é caótico, impulsivo e desorganizado; por isso precisamos da *função transcendente*, para fazer alinhamentos entre o ego e o inconsciente – estamos nos referindo ao ‘eixo ego-*Self*’.

O movimento de progressão e regressão e da formação de *símbolos*, é o que possibilita o desenvolvimento da psique. A *função transcendente* é aquela que vai juntar a consciência com o inconsciente, e faz isso através do *símbolo*. O *símbolo* é o que conecta o conhecido, consciente, com o desconhecido, inconsciente, dando-nos a possibilidade de conhecer o mistério, o desconhecido da vida. Jung postula que:

O *símbolo* não é uma alegoria nem um semeion (sinal), mas a imagem de um conteúdo em sua maior parte transcendental ao consciente. É necessário descobrir que tais conteúdos são *reais*, são agentes com os quais um entendimento não é só possível, mas necessário (JUNG, OC V, § 114).

Por ser o *símbolo* uma expressão indeterminada, ambígua, que indica alguma coisa dificilmente definível, não reconhecida completamente; ele não pode ser verbalizado, pois nem conhecido ele é; mas ao mesmo tempo, contém uma força afetiva e precisa se expressar para o mundo, de forma que se apresenta, por exemplo, através dos sonhos e dos sintomas, sendo um transdutor de energia, de uma dimensão física para psíquica e vice-versa. Neste sentido, *o perdão pode ser visto como um símbolo*, uma vez que tem o poder de transformar nosso estado psíquico, promovendo a liberação da energia antes estagnada na dor, na ferida muitas vezes ‘cultuada’. Jacobi destaca que:

[...] cada símbolo é também ao mesmo tempo um arquétipo, [...] deve ter um “desenho básico arquetípico” para poder ser visto como um símbolo. Mas um arquétipo não será necessariamente idêntico a um símbolo. Como estrutura de conteúdo inicialmente indeterminado, como “sistema de prontidão”, como “centro de energia invisível” etc., [...] ele é, no entanto, sempre um símbolo potencial (JACOBI, 2016, p. 91).

Magaldi (2023) salienta que os *símbolos* têm potencialidade curativa, mas também podem ser destrutivos; diz que, conscientemente, acessamos apenas as

imagens simbólicas, que refletem a totalidade do *arquétipo*. Estas imagens podem despertar os *instintos*, mesmo não sendo compreendidas racionalmente.

Tanto o '*arquétipo em si*', quanto o '*instinto em si*' não são psíquicos, e sim extra psíquicos; são modelos hipotéticos, explicativos, elementos formais, organizadores nas espécies – herdados, inatos; porém irrepresentáveis, não passíveis de conscientização em sua grandeza, são transpessoais e universais. No entanto, o *comportamento instintivo* e a *imagem arquetípica* referem-se à atualização, visualização e encarnação dessas formas universais. Quando vira imagem, já se tornou psíquico. Arquétipos e instintos são polos opostos de uma mesma coisa; sendo que, os instintos estão para ação e os arquétipos para a imagem desta ação. Isto nos leva a pensar que todo padrão arquetípico tem uma finalidade, uma teleologia.

Jung esclarece que “[...] o processo psíquico não é algo que começa como se nada houvesse antes, mas é uma repetição de funções que estiveram permanentemente em preparação e foram herdadas com a estrutura do cérebro” (JUNG, OC. VIII/2, § 227).

Ao descrever sobre a fenomenologia geral da psique, Jung enumerou oito determinantes do nosso comportamento, distribuídas nas seguintes categorias:

- A. Fatores Dinâmicos (aquilo que movimenta): 1- Instintos e 2- Vontade;
- B. Modalidades Semifisiológicas: 3- Sexo, 4- Disposições Hereditárias e 5- Idade;
- C. Modalidades Psicológicas: 6- Consciência e Inconsciente, 7- Extroversão e Introversão e 8- Espiritual e Material.

Os instintos representam então uma das oito determinantes do nosso comportamento. Segundo Jung “[...] do ponto de vista psicológico é possível distinguir cinco grupos principais de fatores instintivos, a saber: a fome, a sexualidade, a atividade, a reflexão e a criatividade” (JUNG, OC VIII/2, § 246). Para ele, diferentemente dos animais, no ser humano os instintos sofrem uma psiquificação – possibilidade de transformação de algo que é padrão –, perdendo a característica mais essencial que é a compulsividade; isto acontece devido ao instinto da reflexão. Ele escreveu sobre o que entendia por reflexão:

O termo 'reflexão' não deve ser entendido como simples ato de pensar, mas como uma atitude. A reflexão é uma atitude de prudência da liberdade humana, face à necessidade das leis da natureza. Como bem o indica a palavra '*reflexio*', isto é, 'inclinação para trás', a reflexão é um ato espiritual de sentido contrário ao do desenvolvimento natural; isto é, um deter-se, procurar lembrar-se do que foi visto, colocar-se em relação e

em confronto com aquilo que acaba de ser presenciado. A reflexão, por conseguinte, deve ser entendida como uma tomada de consciência (JUNG, OC XI/2, § 235, nota 9).

Para Jung “[...] entre o ‘eu faço’ e o ‘eu estou consciente daquilo que faço’ há não só uma distância imensa, mas algumas vezes até mesmo uma contradição aberta” (JUNG, OC VIII/2, § 385). A consciência dorme, apaga, às vezes é possuída, devaneia; por isso, é necessário um esforço enorme para manter ou ganhar consciência. Este esforço se justifica; pois, conforme Jung “[...] a consciência é em si mesmo não só uma transformação, mas também um transformador da imagem instintiva original” (JUNG, OC VIII/2, § 399).

O ganho de consciência pode representar ‘a luz’ que ilumina nosso caminho, que facilita o cumprimento da jornada proposta pela vida. Segundo Magaldi (2023), há que se ter um *ego saudável* para percorrer uma jornada heroica, esta requer disposição a sacrifícios pela coletividade, visa a remissão das desigualdades e a promoção do respeito à liberdade, do amor e da compaixão. Podemos dizer que *ego saudável* é aquele que contempla, que reconhece que temos algo além de nós, mantendo-se conectado ao *Self* e não o que tem uma consciência excessiva, que não vê nada além de si – este tipo de consciência também é reconhecido como neurose.

A neurose é um conflito humano, todos temos conflitos; mas à medida que este conflito se torna muito desadaptativo, chamá-lo-emos de neurose. A diferença da neurose para a psicose é que nesta há um comprometimento estrutural daquilo que é fundante e ‘o eu’ está realmente em risco ou já não existe mais. De acordo com Jung:

[...] o eu é um complexo fortemente estruturado que, por estar fortemente ligado à consciência e à sua continuidade, não pode nem deve ser facilmente alterado, sob pena de enfrentar sérias perturbações patológicas. As analogias mais próximas de uma alteração do eu se encontram, com efeito, no campo da psicopatologia, onde nos deparamos não somente com dissociações neuróticas mas também com a fragmentação esquizofrênica e até mesmo com a dissolução do eu (JUNG, OC VIII/2, § 430).

A primeira contribuição de Jung para a psicologia foi a ideia de complexo – descoberta feita pelo *Teste de Associação de Palavras*, onde ele identificou que uma pessoa ‘normal’ tem ideias carregadas de afetos, uma pessoa neurótica tem algumas ideias supercarregadas de afeto. Isso tem uma implicação de ‘disparo de resposta’ fácil de compreender; quando se tem um complexo, percebe-se que há ‘um sistema de gatilho’ desencadeando a ação, entra em jogo a impulsividade, por exemplo, o

exagero e a desproporção, tendo como característica principal sua autonomia, como bem destaca Silveira:

[...] a verdade é que não somos nós que temos o complexo, o complexo é que nos tem, que nos possui. Com efeito, o complexo interfere na vida consciente, leva-nos a cometer lapsos e gafes, perturba a memória, envolve-nos em situações contraditórias, arquiteta sonhos e sintomas neuróticos. O complexo obriga-nos a perder a ilusão de que somos senhores absolutos em nossa própria casa (SILVEIRA, 1997, p. 30).

Para definir o que é psique, além de distinguir os três níveis psíquicos – consciente, inconsciente pessoal e inconsciente coletivo, temos que observá-la através dos seus conteúdos (complexos e arquétipos), da dinâmica (energia psíquica), da composição (consciente e inconsciente) e da estrutura (ego, sombra, *persona*, *animus*, *anima* e *Self*, também conhecido por Si-mesmo). Explicando melhor, complexos e arquétipos fazem parte dos conteúdos da psique; porém, os complexos são conteúdos do inconsciente pessoal e os arquétipos do inconsciente coletivo. Sabe-se que, no núcleo de cada complexo existe um arquétipo; como estes são de tonalidade afetiva/emocional, ou seja, possuem carga energética, podemos dizer que a psique é energia e todo o trânsito entre os diferentes complexos – neste caso já estamos nos referindo à dinâmica da psique.

O complexo egóico é o mais carregado de energia, mas se dependêssemos apenas dele, não recordaríamos os conteúdos ‘guardados’ no inconsciente – tem momentos que estes se sobressaem na consciência. Para um conteúdo vir para o campo da consciência ele tem que ganhar energia, por isso quando ficamos muito cansados costumamos esquecer as coisas, trocar nomes etc. Jung postula que:

[...] certos complexos surgem depois de experiências dolorosas ou desagradáveis da vida do indivíduo. São experiências pessoais de natureza emocional, que deixam **feridas psíquicas** duradouras atrás de si. Uma experiência desagradável é capaz de sufocar, por ex., qualidades preciosas de uma pessoa. Isso dá origem a complexos inconscientes de natureza pessoal. O primitivo, neste caso, falaria, e com razão, de perda da alma, pois, na verdade, certas partes da psique aparentemente desapareceram. Uma parte dos complexos autônomos se originam destas experiências pessoais. A outra parte, porém, deriva de uma fonte totalmente diferente. Enquanto a primeira fonte é fácil de entender, porque diz respeito à vida exterior que todos podem ver, a outra é obscura e de difícil compreensão, porque se refere sempre a percepções ou impressões vindas de conteúdos do inconsciente coletivo (JUNG, OC. VIII/2, § 594). (grifo nosso)

Chama nossa atenção o fato de que as feridas psíquicas estão intimamente associadas aos complexos e quando Jung diz que a segunda fonte da gênese de um complexo é obscura e de difícil compreensão, porque são advindas de conteúdos do inconsciente coletivo, portanto, achamos importante ressaltar que para Jung:

[...] O inconsciente coletivo compreende toda a vida psíquica dos antepassados desde os seus primórdios. É o pressuposto e a matriz de todos os fatos psíquicos e por isso exerce também uma influência que compromete altamente a liberdade da consciência, visto que tende constantemente a recolocar todos os processos conscientes em seus antigos trilhos. É este perigo positivo que explica a extraordinária resistência que a consciência contrapõe ao inconsciente (JUNG, OC VIII/2, § 230).

Para que tenhamos uma dimensão da proporção deste universo representado pelos nossos antepassados... Ferguson nos conta que:

[...] a atual população mundial corresponde a aproximadamente 7% de todos os seres humanos que já viveram. Há muito mais mortos que vivos, em outras palavras, 14 para 1, e ignoramos a experiência acumulada de uma enorme maioria da humanidade por nossa conta e risco. [...] o passado é, com efeito, nossa única fonte de conhecimento confiável sobre o presente efêmero e os vários futuros à nossa frente, só um dos quais irá de fato acontecer (FERGUSON, 2016, p. 13).

Retomando a questão dos complexos, depreendemos que independentemente de sua fonte, cada complexo tem um sistema dentro de um sistema maior que é a psique; e que não se trata de uma estrutura patologizada e sim de alguns complexos patologizados. Dentro desse sistema temos partes saudáveis e partes doentes; às vezes o sistema consegue integrar aquela parte doente, outras vezes não.

Dentre todas as categorias arquetípicas que estão no inconsciente coletivo, numa perspectiva estrutural e mais próximas do inconsciente pessoal, estão a *sombra* e a *persona*. No inconsciente pessoal é onde encontramos tudo o que sabemos, que aprendemos, mas que não estamos precisando no momento; lá também estão as memórias das experiências dolorosas e os conteúdos reprimidos incompatíveis com nossa atitude consciente. *Sombra* e *persona* também formam um par de opostos, onde a *sombra* representa a parte da personalidade que é negada, em prol do 'eu ideal' – a *persona*; sendo também reconhecida como nosso 'eu inferior' pelo fato de qualidades que não queremos admitir. Todavia, olhar a *sombra* como um mal seria delimitar o que é certo e errado – isto seria um julgamento moral, que em nada ajudaria o desenvolvimento da consciência.

Enquanto existe a inconsciência a pessoa não vê os opostos – a inconsciência é o ‘UM’; o número ‘DOIS’ é o da possibilidade da consciência. A própria formação da consciência do ‘eu’ pressupõe a *sombra*. Então, a pessoa que tem consciência é a pessoa que tem um problema, porque quem é inconsciente não tem problema – a consciência traz a problematização das coisas – é o preço que se paga; a pessoa começa a se questionar, a se perguntar: será que é bem assim como estou pensando? Surge a dúvida! A pessoa considerada ‘normal’ é aquela que não tem dúvida, projeta tudo nos outros. O neurótico é aquele que dúvida, sendo este um caminho para obter uma visão mais aprofundada. Neste caso, nossas neuroses têm um ‘para que’ e nossas feridas também poderiam ser chamadas de ‘feridas sagradas’, porque por meio delas, temos a chance de integrar nossa *sombra* e ampliar nossa consciência.

A *persona* também tem sua finalidade, já que este é o lado da nossa personalidade que se relaciona com o mundo externo, favorecendo nossa adaptação aos diferentes papéis que desempenhamos na vida. No entanto, a *persona* não deixa de ter suas armadilhas, pois além de nos distanciar do nosso mundo interno, corremos o risco de nos identificarmos com ela. Não nos passa despercebido o fato de que hodiernamente, costumamos mostrar ao mundo, principalmente nas redes sociais, que temos uma vida perfeita, repleta de conquistas e realizações – isto pode servir de exemplo de identificação com a *persona*. Pois, sabemos que não é bem assim; ou seja, a referida postura retrata apenas uma das formas de se relacionar com o mundo, e não abrange a totalidade. Jung enfatiza que “[...] a totalidade, a plenitude da vida exige um equilíbrio entre sofrimento e alegria”. (JUNG, OC XVI/1, § 185).

Entre quatro paredes, no ambiente familiar e até mesmo em um círculo de amigos, existem os que reconhecem o sofrimento e a dor como companheiros íntimos e inseparáveis; muitas vezes, essas pessoas geram preocupação extrema dos que lhes são próximos, exigindo cuidados constantes. Temos que considerar que algumas pessoas desse grupo podem estar representando o papel da vítima.

Jung afirma que “[...] Quando alguém consegue ao menos suportar o sofrimento, já realizou uma tarefa quase sobre-humana” (JUNG, 2002, p. 247). Diz ainda que “[...] não é possível tornar-se consciente sem passar por sofrimentos” (JUNG, OC XVII, § 331). Hollis corrobora dizendo que “sem o sofrimento, que parece o requisito epifenomenal para o amadurecimento psicológico e espiritual, permaneceríamos inconscientes, infantis e dependentes” (HOLLIS, 1998, p. 10).

É compreensível que evitemos expor nossas mazelas, mesmo porque, como seres relacionais que somos, tentamos preservar nossa imagem para causar boa impressão, com o intuito de sermos aceitos e reconhecidos. Se fizermos isso cientes de nossas forças e fraquezas, e por intermédio de um movimento reflexivo, nos propormos a cuidar de nossas feridas, admitindo inclusive que podemos contar com ajuda de profissionais especializados, é sinal de que estamos dando a devida atenção ao mundo interno. Caso contrário, se não lidarmos com os sofrimentos causados pela vida, se negarmos a existência deles, nos fechando em nosso mundo particular, fazendo de conta que está tudo certo, provavelmente ficaremos empacados em nosso *processo de individuação* – desenvolvimento da consciência. Isso colocaria em risco nossa saúde mental, e muito provavelmente a saúde física, uma vez que a psique também se expressa através do corpo.

Embora Jung não tenha se detido nessa questão do corpo, existem vários textos das *Obras Completas*, onde Jung coloca esta ‘não-separação’ entre psique e corpo, demonstrando um olhar psicossomático. Citaremos algumas frases: “[...] o campo biológico comporta um modo de observação energético, tanto quanto o psíquico, na medida em que o biológico o sinta útil e importante” (JUNG, OC VIII/1, § 30). “[...] ao psicoterapeuta [...] – lhe parece extremamente provável que o psíquico e o corporal não sejam dois processos que correm lado a lado, mas que estejam ligados por uma interação” (JUNG, OC VIII/1, § 33). “[...] a psique e a matéria estão encerradas em um só e mesmo mundo, e, além disso, se acham permanentemente em contato entre si” (JUNG, OC VIII/2, § 418).

Corroborando com estas citações, acrescentamos o que disse Magaldi: “[...] o afeto poderá se manifestar através de emoções que, por sua vez, produzem modificação na configuração da energia psíquica e na bioquímica emocional, interferindo na dinâmica endócrina e hormonal, alterando também a energia vital” (MAGALDI, 2023). Diante do exposto, parece não restar dúvidas de que as doenças físicas estão estreitamente relacionadas às feridas psíquicas, havendo então uma somatização – sendo esta, uma forma de manifestação simbólica.

Existem sofrimentos específicos e individuais, de experiências particulares, que acometem uma parcela significativa da população – como por exemplo: *bullying*, abuso físico e/ou psicológico, abandono, preconceito, rejeição, traição, doenças, acidentes etc. E, numa esfera coletiva, podemos imaginar o sofrimento das vítimas de

catástrofes naturais, de guerras e epidemias; nessa esfera, incluímos os que se encontram abaixo do nível de pobreza, onde lhes falta o básico necessário para sobrevivência. Esse é o mundo em que vivemos! Normalmente sentimo-nos impotentes frente ao cenário em que nos encontramos; e na maioria das vezes, acabamos nos conformando com a ideia de que não podemos modificar essa realidade; isto porque dificilmente nos damos conta de que a mudança começa por nós. Jung postula que:

[...] o homem não pode existir sem a sociedade, do mesmo modo que não pode subsistir sem oxigênio, água, albumina, gordura etc. [...] 'Sociedade' é um simples conceito para simbiose de um grupo humano. Um conceito não é portador de vida. O único portador natural de vida é o indivíduo, e assim é na natureza inteira (JUNG, OC XVI/1, § 224).

Como ter a pretensão de mudar a realidade que nos cerca, se adotarmos uma postura rígida em relação ao outro, evitando contato e julgando os que pensam diferente de nós? Não estaríamos assim negando ao outro o direito de expressar suas opiniões? Dessa forma, não estaríamos reforçando a polarização, impossibilitando o diálogo e o reconhecimento de um caminho possível onde prevaleça o encontro, ao invés do desencontro? As pessoas que adotam esse comportamento, talvez ainda não tenham refletido sobre a mensagem de Jung, que diz “[...] as coisas são muito menos como elas são, do que como nós a vemos”. (JUNG, OC XVI/1, § 218). De acordo com Jung:

[...] o processo da individuação natural produz uma consciência do que seja a comunidade humana, porque traz justamente à consciência o inconsciente, que é o que une todos os homens e é comum a todos os homens. A individuação é o ‘tornar-se um’ consigo mesmo, e ao mesmo tempo com a humanidade toda, em que também nos incluímos. [...] Contudo, há uma condição prévia indispensável para se chegar a isso: é a opção consciente e livre e a decisão individual (JUNG, OC XVI/1, § 227).

Se cabe a nós a decisão de viver em comunhão conosco mesmos e com o mundo que nos cerca, o que impede esta aproximação? Karnal diz que “conviver é sempre abrir mão de elementos da minha liberdade, esperar que os outros abram mão de um pouco da liberdade deles e, juntos, possamos achar um ponto onde o ‘nós’ seja possível”. (KARNAL, 2015, p. 107). Para este autor “as pessoas agradáveis, tranquilas, que nos elogiam e agradecem tudo, estimulam nossa vaidade. As que nos enfrentam, as problemáticas, as rancorosas e invejosas, desafiam nosso ‘eu’ e nos

obrigam a pensar. Os difíceis estimulam nossa evolução” (KARNAL, 2015, p. 109).

É muito comum que pessoas, por nós consideradas difíceis, cruzem nosso caminho. Normalmente, são estes os eleitos responsáveis por acionarem nossos ‘gatilhos’, provocando-nos mal-estar. Nossa reação pode variar desde um simples incômodo até o despertar de sentimentos profundos, de tristeza, amargura, raiva, entre outros. O fato que não podemos negar diante de um conflito é que, psicologicamente, existe no mínimo uma vítima e um agressor. Todavia, numa relação, quando uma das partes é reconhecida como abusiva, por exemplo, a outra parte só pode ter sido permissiva; cada qual tem sua parcela de responsabilidade. Se não somos inocentes, temos que reconhecer e admitir ‘a culpa’ que nos cabe.

A culpa

No livro *Os pantanais da alma*, Hollis discorre sobre três tipos de culpa: a culpa como responsabilidade; a culpa como defesa contra angústia e a culpa existencial. (HOLLIS, 1998, p. 30-46).

Do referido conteúdo, depreendemos que *a culpa como responsabilidade*, diz respeito a todos que se dizem mentalmente capazes. Se temos consciência, não podemos nos declarar inocentes, nem no nível pessoal, nem no coletivo. Participamos da mesma sociedade, devemos reconhecer as forças culturais, das quais somos todos portadores. Desse trecho, destacamos duas citações. A primeira que diz “Declarar que eu errei, que eu sou culpado de escolhas inadequadas e das suas dolorosas consequências, não apenas é o início da sabedoria, como também um caminho que pode, em última análise, conduzir à libertação” (HOLLIS, 1998, p. 32). E a segunda, “a consciência envolve o reconhecimento do dano causado ao eu ou a uma outra pessoa” (HOLLIS, 1998, p. 33).

O segundo tipo, *a culpa como defesa contra angústia*, é reconhecida como uma culpa inautêntica. Quando se manifesta, vem acompanhada dos sintomas de ansiedade, que encontram expressão no próprio corpo, revelando a ativação de um complexo, capaz de gerar uma energia maior do que seria necessária para determinado momento. Esse tipo de culpa aparece como uma barreira contra uma angústia maior. Enquadram-se nesta categoria, os relatos do tipo: me sinto culpado(a) quando digo não ao outro; quando fico zangado(a); por não ser o(a) filho(a) perfeito(a).

Estes sentimentos, provavelmente foram sendo condicionados desde a mais tenra idade, são provenientes da educação, dos momentos em que fomos repreendidos. No entanto, são nestes encontros com os representantes do poder, imprescindíveis para nossa adaptação ao mundo, que acabamos internalizando as restrições, e aprendemos a conter nossos impulsos. Hollis destaca que “a culpa como uma defesa contra uma angústia mais profunda reflete uma ausência da permissão de sermos nós mesmos” (HOLLIS, 1998, p. 38).

Na sequência, temos a *culpa existencial*, associada ao *ciclo do sacrifício*, ao princípio vida e morte, onde fica implícito que, nossa vida depende da morte de outras do sistema, animal e/ou vegetal; vivemos à custa do outro. Assim como Adão e Eva, quando foram expulsos do Paraíso, somos obrigados a sofrer, porque muitas das nossas escolhas não são apenas entre o bem e o mal; temos que admitir nossa ambiguidade moral. O ego necessita de segurança; para alcançá-la, frequentemente comete autoengano; se inflaciona – quando isso acontece, adota uma postura arrogante – nestes momentos, aumentam as chances de ofender às pessoas com quem nos relacionamos.

Hollis entende que “não podemos evitar a experiência das escolhas bem-intencionadas que às vezes têm consequências maléficas, de modo que a culpa é uma faceta onipresente da vida moderna” (HOLLIS, 1998, p. 41). Para este autor, possivelmente a culpa existencial é a mais difícil de ser carregada. Ele diz que “saber que somos responsáveis, não apenas pelo que fizemos, mas também pelas inúmeras coisas que deixamos de fazer, pode expandir nossa compaixão humana, mas também aprofunda a dor”. (HOLLIS, 1998, p. 42).

Compreendemos então, que podemos traçar um paralelo entre o ganho de consciência e o aumento da nossa responsabilidade, comprometendo-nos com o autocuidado e com o cuidado com mundo do qual fazemos parte. Todavia, a interação entre as partes *Eu-Outro*, não se dá de forma pacífica e tranquila, já que se trata de experiências em que entram em cena as forças inconscientes, a nós desconhecidas, revelando-nos os dramas dos quais participamos. Nestas situações, inevitavelmente, transgredimos a ordem até então estabelecida.

Transgressão

Se a forma que encontramos de lidar com a culpa e com as ofensas que, de alguma forma nos atingem é transgredindo a ordem, numa tentativa de transformação daquilo que é posto socialmente como certo ou correto, dependendo da situação, talvez seja mesmo esta atitude a mais coerente. Quando somos abertos à nossa amoralidade, ou seja, nos permitimos a escutar, nós podemos decidir – essa é a ‘nova ética’. Não é ir para o caminho ‘A ou B’; é parar em frente a ‘A e B’, e ver as consequências de uma ou de outra escolha. Então, a análise – que tem como objetivo integrar a *sombra* – não é um caminho do *Imitatio Christi* – que na teologia cristã, é a prática de seguir o exemplo de Jesus; esse caminho não serve para a individuação; pois, quando fazemos a imitação de Cristo, colocamos um ser que não somos nós como linha mestra para nossa vida. A questão é sair da concepção de ‘culpa e pecado’ e entrar na concepção de responsabilidade, fazemos isto olhando para todos os lados. Jung esclarece-nos que:

Individuação e coletividade são um par de opostos, dois destinos divergentes. Encontram-se numa relação mútua de culpa. [...] A exigência da sociedade é a *imitação* ou a identificação consciente, isto é, um trilhar de caminhos aceitos e autorizados. [...] Quem tiver *permissão* de se individualizar devido aptidões especiais tem que suportar o desprezo da sociedade até que tenha produzido seu equivalente (JUNG, OC XVIII/2, § 1099).

Graças ao ímpeto, a capacidade de irreverência do ser humano, que o faz questionar os modelos vigentes, conseguimos, mesmo que lentamente, transformar o mundo em que vivemos; caso contrário, a *Lei de Talião* – “*olho por olho, dente por dente*”, ainda estaria vigorando. Para tanto, muitos dos que vieram antes de nós, se opuseram aos padrões estabelecidos, diferenciaram-se da coletividade e tiveram que suportar as dolorosas consequências, sendo excluídos dos seus grupos, criticados e até mesmo punidos. Os que tiveram sorte, viveram tempo suficiente até serem reconhecidos de que suas lutas não tinham sido em vão. De acordo com Jung, “[...] a existência do mundo tem duas condições: uma é existir, a outra, ser reconhecida” (JUNG, OC XVI/1, § 201).

Como dito anteriormente, não existe vítima sem que haja agressor; portanto, não existe ofendido sem que haja culpado. A grande questão é *como lidar* com estas situações inevitáveis? Uma boa reflexão, provavelmente possibilita às pessoas considerarem os efeitos decorrentes da postura por elas adotada nestes dramas que a vida arquiteta, onde podemos reagir de forma reativa ou responsiva.

Ser reativo diz respeito ao complexo, uma defesa afetiva – e não diz respeito à questão em si. O reativo é dissociado, é separado, autônomo; neste caso, temos a noção de um inconsciente que se manifesta. Quando nos aproximamos de um complexo, quando dialogamos com nossos personagens internos, com a nossa ‘parte ferida’, temos a chance de despotencializar o complexo, mas ele continuará existindo – este é o jeito responsivo de ser. A citação apresentada na epígrafe deste ensaio, por exemplo, nos revela o pensamento de Nelson Mandela quando foi libertado, após ter passado vinte e sete anos na prisão; tendo sido preso por defender uma causa em favor dos direitos humanos, durante o regime de segregação racial. Podemos inferir que, ao se deparar com a injustiça dos homens, Mandela teve uma atitude responsiva.

As feridas psíquicas e o narcisismo

Como já mencionamos, em algum momento na vida, todos achamos que fomos injustiçados, menosprezados, desvalorizados – estas feridas, se bem elaboradas, podem elucidar que não somos tão bons quanto pensamos; que temos nossa parcela de responsabilidade com tudo que acontece conosco; que tudo tem um propósito e está em prol da nossa transformação. Jung ressalta que:

[...] quase todo neurótico gosta demais de ficar preso a seus sofrimentos passados, remoendo suas recordações cheio de autocompaixão. Muitas vezes sua neurose consiste no fato de estar preso ao seu passado e querer justificar tudo pelo que ocorreu no passado (JUNG, OC XVI/1, § 53).

Karnal diz que “quando não perdoo estou dizendo que, em primeiro lugar, minha ofensa é mais importante do que tudo. Ao me ofender, ao me agredir, ao me trair, você atingiu meu eu. Ao seu pecado eu respondo com o meu” (KARNAL, 2015, p. 137). Isto nos lembra a questão do narcisismo!

Em sua monografia intitulada *As feridas psíquicas e o perdão* (2018), Rosana Rubini esclarece-nos a relação que existe entre feridas psíquicas e as formulações teóricas do narcisismo. A referida autora, tomando por base o mito de Narciso e Eco, de uma forma extremamente poética, explica-nos sobre a dinâmica narcisista, que perpassa todas as relações humanas, mesmo em não se tratando de um transtorno de personalidade narcisista. Ela diz que:

“[...] toda ferida psíquica causa um abalo narcísico e pode ser também chamada de ferida narcísica. [...] Muitas vezes sofremos golpes que acabam por reativar antigas feridas que

não foram elaboradas ou que se apresentam no momento presente sob outros aspectos” (RUBINI, 2018).

Rubini (2018) descreve também sobre alguns sentimentos que estão associados às feridas psíquicas, entre eles, estão a mágoa, a raiva e o ressentimento. A mágoa refere-se a dor de uma ferida que ainda sangra, exige um tempo de reparação e necessita de recolhimento; depois de transcorrido o tempo necessário, ela se ameniza, desaparece ou perde a relevância. A raiva tem também seu tempo de validade, exige uma reação, que pode ou não ser expressa, isso depende de como a pessoa lida com seu impulso agressivo; a reação decorrente dessa atitude pode ser assertiva ou destrutiva. Quanto ao ressentimento, Kehl enfatiza que “o ressentido não é alguém incapaz de esquecer ou perdoar; é um que não quer esquecer, ou que *quer não esquecer*, não perdoar, nem superar o mal que o vitimou” (KEHL, 2020, p. 10). Ela diz ainda que “o ressentido é um vingativo que não se reconhece como tal”. (KEHL, 2020, p. 11). Rubini enfatiza que:

Se fico narcisicamente paralisado, “orgulhoso para com Eros”, sem reconhecer aqueles que querem se relacionar comigo – sejam eles pessoas, sonhos, símbolos, sintomas, acontecimentos – cometo uma *hýbris*, uma ofensa a Eros, vou contra a possibilidade do meu desenvolvimento psíquico, contra minha alma (RUBINI, 2018).

O perdão e seus efeitos

Concordamos com os que defendem a ideia de que perdoar não significa esquecer uma mágoa ou uma dor; que se trata um processo de elaboração e ressignificação do que aconteceu, para que o *sentimento* desagradável, que foi experienciado na situação de conflito não se transforme em *ressentimento*. Na concepção de Arendt:

[...] o perdão é o exato oposto da vingança, que atua como *reação* a uma ofensa inicial, e assim, longe de porem fim às consequências da primeira transgressão, todos os participantes permanecem enredados no processo, permitindo que a reação em cadeia contida em cada ação prossiga livremente. [...] Em outras palavras, o perdão é a única reação que não *re-age* apenas, mas age de novo e inesperadamente, sem ser condicionada pelo ato que a provocou e de cujas consequências liberta tanto o que perdoa quanto o que é perdoado (ARENDT, 2008, p. 252-253).

Arendt nos faz pensar ao dizer que o perdão liberta tanto quem perdoa, quanto o quem é perdoado! Nos perguntamos: Em que instância permanecem unidos ofensor e ofendido? Que forças estariam atuando nas relações, que mesmo nos casos de terem seus laços rompidos e mantendo distanciamento físico, em alguma dimensão continuariam exercendo influência aos envolvidos numa situação de conflito? Deduzimos que, se as duas ou mesmo uma das partes, da polaridade *Eu-Outro* não transcender sua dor, reconhecendo que somos integrantes de um todo maior, alguém permanece na polaridade oposta ao perdão – e nosso mundo continuará adoecido. Segundo a Enciclopédia Significados,

Etimologicamente, a palavra ‘perdão’ vem do latim *perdonare* que significa a ação de perdoar, ou seja, aceitar ou pedir desculpas; se redimir em relação a algo de errado. A expressão de ‘pedir perdão’ é usada quando alguém reconhece seu erro e pede desculpas para a pessoa com quem foi injusto (2024).

Ao nos reconciliarmos conosco mesmos, com as situações e acontecimentos adversos, provavelmente relativizamos nossa auto importância, reconhecemos que somos falíveis, e que isto é uma característica comum a todos. O que estaríamos sacrificando? Ao que tudo indica, atributos egóicos, como orgulho e arrogância. Esta condição por si só remete a um estado de graça, difícil de alcançar; porém, pode ser almejada e quiçá conquistada; para tanto, se faz necessário praticar o auto perdão pelas falhas que cometemos e a reconsideração das atitudes alheias, que às vezes, nos magoaram sem a intenção de magoar ou até mesmo pelo fato de encontrarmos-se numa situação em que seus complexos simplesmente atuaram.

Vale a pena comentar que, quando decidimos escrever sobre o perdão, uma das primeiras iniciativas foi a busca desse tema no volume XX, *Índices gerais* das OC. Para nossa surpresa, não encontramos praticamente nada a respeito; ou seja, Jung não explorou este tema. Todavia, com base nas biografias disponíveis, sabemos que nosso mestre enfrentou muitos dissabores, principalmente na época do rompimento com Sigmund Freud (1856-1939) e a psicanálise. Então, o que Rubini postula faz muito sentido para nós:

Quando aquele que me feriu, que errou, que traiu assume o que fez e se arrepende pedindo perdão os dois são beneficiados, traidor e traído, feridor e ferido. Mas, quando não há remorso e pedido de perdão, é preciso que o ferido faça algo por si só, se acolha, e em sua reflexão e solidão arrebanhe forças e recursos que nem sabia que tinha. Essa pode ser uma longa jornada e não podemos nem devemos apressá-la. Alcançar o perdão, no sentido de chegar nessa dimensão em

que a verdade – a de cada um de nós – se alia ao amor-próprio e à autoconfiança é uma meta (RUBINI, 2018).

Sair da condição de raiva, melancolia, tristeza para uma condição de alegria, de harmonia e paz, sem dúvida é uma transformação que impacta não só a pessoa, mas o outro com quem convive e o mundo no qual participam. É interessante perceber que a tristeza precisa ter seu lugar para que a verdadeira alegria também possa existir. Jung afirma que:

Podemos resumir do seguinte modo o que as pessoas narram acerca de suas experiências: *Elas voltaram a si mesmas; puderam aceitar-se; foram capazes de reconciliar-se consigo mesmas* e assim se reconciliaram também com situações e acontecimentos adversos. Trata-se, quase sempre, do mesmo fato que outrora se expressava nestas palavras: “Fez as pazes com Deus, sacrificou a própria vontade, submetendo-se à vontade divina (JUNG, OC XI/1, § 138).

A medida em que o tempo passa, vamos tomando consciência da transitoriedade da vida. Se a totalidade, a plenitude da vida, exige de nós um equilíbrio entre *sofrimento e alegria*, como disse Jung – de que lado *pende nossa balança* neste momento presente? A alegria e felicidade, que normalmente demonstramos nas redes sociais, corresponde à vida íntima? Conseguimos ficar a sós conosco mesmos ou estamos sempre fugindo desse encontro, evitando assim o enfrentamento da sensação de vazio e falta de sentido?

Desta vida nada levamos, mas nossa passagem por aqui deixará impressões e lembranças aos que conosco convivem e quem sabe, aos que virão depois. Muitos dos que por aqui passaram, deixaram verdadeiras relíquias, que nos inspiram, servem de lições para compreensão da vida e consolo para o enfrentamento das nossas dificuldades. Todavia, outros deixaram marcas profundas, de tristeza e destruição irreparáveis. O ser humano carrega em si esse potencial tanto para o bem como para o mal. Reconhecer o mal que habita em nós e nos propor a transformá-lo, é uma tarefa individual. Portanto, a pergunta que fica é: o que queremos deixar ao mundo?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARENDT, Hannah. **A condição humana**. – 10. ed. – Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.
- FERGUSON, Niall. **Civilização: ocidente x oriente**. 2ª ed. – São Paulo: Planeta, 2016.
- HOLLIS, James. **Os pantanais da alma: nova vida em lugares sombrios** – São Paulo: Paulus, 1998. 8ª reimpressão, 2022.
- JACOBI, Jolande. **Complexo, arquétipo e símbolo na psicologia de C.G. Jung**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e religião**. Petrópolis: Vozes, 1987. (Obras completas volume 11/1).
- _____. **Interpretação psicológica do Dogma da Trindade**. Petrópolis: Vozes, 2013. (Obras completas volume 11/2, 10. ed.).
- _____. **A prática de psicoterapia: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência**. Petrópolis: Vozes, 2013. (Obras completas volume 16/1, 16. ed.).
- _____. **O desenvolvimento da personalidade**. Petrópolis: Vozes, 2006. (Obras completas 17, 9. ed.).
- _____. **A natureza da psique**. Petrópolis: Vozes, 2013. (Obras completas 8/2, 10. ed.).
- _____. **A energia psíquica**. Petrópolis: Vozes, 2013 (Obras completas 8/1, 14. ed.).
- _____. **Símbolos da transformação: análise dos prelúdios de uma esquizofrenia**. Petrópolis, Vozes, 2013. (Obras completas 5, 9. ed.).
- _____. **A vida simbólica: escritos diversos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012. (Obras completas 18/2. 4. ed.).
- _____. **Cartas / C.G. Jung**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2ª ed. 2002. 2ª reimpressão, 2021. vol. 1.
- KARNAL, Leandro. **Pecar e perdoar: Deus e o homem na história**. – 2. ed. – Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2015.
- KEHL, Maria Rita. **Ressentimento** / Maria Rita Kehl. – [3. ed.]. – São Paulo: Boitempo, 2020.
- MAGALDI, Waldemar. **Afetos, Emoções, Arrependimento e Perdão**. <https://blog.ijep.com.br/afetos-emocoes-arrependimento-e-perdao/>. julho 17, 2022 – *Updated*: dezembro 13, 2023. Acesso em 25/04/2024.
- RUBINI, Rosana. **Feridas psíquicas, Jung e o narcisismo**. Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica, v.38-1, p.41-56, 1º sem. 2020.
- RUBINI, R. **As feridas psíquicas e o perdão**. 2018 (98 p). Monografia de conclusão de curso (Analista) – Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica, São Paulo, 2018. MON_00142
- SILVEIRA, Nise. **Jung: vida e obra**. 16ª ed. rev. – Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997.

WEINRIB, Estelle L. **Imagens do self - O processo terapêutico na caixa-de-areia**. São Paulo: Summus, 1993.

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

AVIAN, S. **Perdão, uma vivência de liberdade**. 2007 (72 p). Monografia de conclusão de curso (Analista) – Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica, São Paulo, 2007. MON_00097.

ENCICLOPÉDIA SIGNIFICADOS. <https://www.significados.com.br/perdao/>. Acesso em 22/02/2024.

GARCIA, A. T. **Perdão: uma busca interior**. Dissertação apresentada à Banca Examinadora como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, sob a orientação do Prof.-Dr. Durval Luiz de Farias. São Paulo, 2010.

GRIMALDI, S. **Mágoa, ressentimento e perdão, na terapia de casal e de família**. 2007 (67 p). Monografia de conclusão de curso (Analista) – Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica, São Paulo, 2007. MON_00099.

PERRONE-MOISÉS, C. **Os limites do perdão: Hanna Arendt e Jacques Derrida**. Revista Brasileira de Psicanálise · Volume 48, n. 4, 143-146 · 2014. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbp/v48n4/v48n4a13.pdf> Acesso em 14/02/2024.