

## Lado Sombrio e Lado Luminoso: A integração das energias no Self

José Gilson Farias  
Cavalcanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psicólogo Clínico  
graduado em Formação de  
Psicólogo e em  
Licenciatura em Psicologia  
pela Universidade Católica  
de Pernambuco. Atua com a  
abordagem psicocorporal,  
CBT em Análise  
Bioenergética.  
josegilson84@gmail.com

**Resumo:** As polaridades relacionadas a sensações corporais, emoções, sentimentos e pensamentos evidenciados no comportamento foram objeto de reflexões da Filosofia, Psicologia, Religiões e de doutrinas de algumas tradições. A cultura, via de regra, classifica as polaridades em positivas e negativas, estimulando a expressão das primeiras e a repressão das segundas. Reconhecê-las, energizá-las e integrá-las no self, harmoniza e pacifica a pessoa. Para esse propósito, DEMONSTRAMOS NESSE ARTIGO um trabalho prático, utilizando recursos da Análise Bioenergética.

**Palavras-Chave:** Integração, lado sombrio, lado luminoso, self.

## Dark Side and Light Side: The Integration of these energies into the Self

**Abstract:** The subject of polarities related to bodily sensations, emotions, feelings and thoughts, substantiated on behaviours, have been explored by the fields of Philosophy, Psychology, Religions and by the Doctrine of some traditions. Culture, as a rule, classifies these polarities into positives and negatives, stimulating the expression of the former and repressing the expression of the latter. Recognising, energising and integrating these polarised aspects into the self, harmonise and pacify the person. For this purpose, we suggest a practical work, utilising resources from Bioenergetic Analysis.

**Keywords:** Integration, polarities, dark side, light side, self.

### Introdução

O presente artigo aborda as polaridades existentes em nós e com as quais lidamos ao longo da vida. A prática sugerida, utilizando ferramentas da Psicologia Psicocorporal, objetiva facilitar o contato com o lado sombrio, normalmente reprimido, e com o lado luminoso da nossa personalidade, integrando-os no self, para harmonização da energia dos contrários. Essa polaridade energética é presente no corpo,

na mente e no espírito. Quando essas energias circulam livre e naturalmente, podemos vivenciar e ir nos apropriando da sensação e integração e paz interna.

Buscamos suporte em aspectos da Filosofia Hermética, do livro de Gênese, da Filosofia Oriental, da Filosofia de Nietzsche, de Freud, de Carl Gustav Jung e, por fim, na Análise Bioenergética de Alexander Lowen. Esses aspectos constituem a primeira parte deste artigo, seguidos por uma justificativa do material utilizado na atividade prática para trabalhar sua integração. E, por fim, uma visão geral do trabalho feito para a integração dessas energias polarizadas.

### **As Polaridades**

Os movimentos da vida incluem, necessariamente, a existência de polaridades, e a interação entre elas provoca transformações. Os opostos são paradoxos que podem ser conciliados.

A pulsação, sinal da vida, inclui movimentos de contração e expansão. Assim é que a respiração, condição para o viver, inclui os movimentos de inspiração e expiração. Essa é a primeira polaridade experimentada pelo ser humano quando nasce. Naturalmente, elas formam o que chamamos de respiração. São partes de um todo, momentos de um processo. Uma não existe sem a outra: convivem, se integram.

Pois bem, a partir daí, vivenciaremos o fenômeno da convivência de opostos que se integram e se complementam. É assim, o percurso da vida; é o que acontece da natureza; é assim no universo.

O desenvolvimento físico, psíquico, social e espiritual comportará a existência de opostos classificados ora como positivos, ora como negativos.

O lado positivo chamaremos de lado luminoso. É representado pelos valores e atitudes humanísticos de compaixão, cooperação, da empatia, da caridade, da compreensão, do amor, do prazer, da criatividade, da admiração, do reconhecimento, do perdão, da confiança, da crença no outro, da humildade, do otimismo, bom humor,

amabilidade, a alegria, o carinho, o cuidado, a misericórdia, suavidade, leveza, solidariedade, entre outros.

O lado luminoso é, portanto, mais valorizado socialmente. Há um estímulo para que todos nós possamos externá-lo. É muito bem-vindo.

Esse lado é, muitas vezes, mais desejado do que real. Quer dizer, podemos ter um discurso “luminoso”, embora nosso comportamento pouco o revele.

Nosso lado luminoso também foi construído desde a nossa infância como uma resposta para uma boa convivência social, por meio da introjeção de valores humanísticos.

“Nosso lado sombrio é uma fonte inexplorada de energia e de poder. O grau de florescimento desse lado limita nossa agressão natural, sexualidade, auto expressão e prazer. Se a auto expressão – verdadeiro self - está limitada nós estamos constantemente gerando e acumulando negatividade, permanecendo, entretanto, no subconsciente. Esse lado precisa ser aceito – não rejeitado - por nós mesmos, de forma a que possamos trazê-lo à consciência. Nosso lado sombrio originou-se em nossa infância como uma resposta protetora para danos primitivos, causados pela hostilidade de nossos pais e/ou outras pessoas prejudiciais em nosso ambiente.” (Bennet Chapiro)

Nosso lado sombrio pode ser consciente ou inconsciente.

Ele age quando, por exemplo, você conta, negativamente, uma fofoca com riso sórdido ou quando relata uma desgraça ou infortúnio, com satisfação, sem conexão com o sentimento que normalmente a desgraça ou infortúnio desperta nas pessoas.

Nosso lado sombrio compõe-se de: inveja, ciúme, vingança, negatividade, teimosia, culpa, deboche, provocação, desconfiança, sabotagem, dissimulação, falsidade, intimidação, ameaça, chantagem, ira, ódio, manipulação, enganar o outro, fazer fofoca, menosprezar o outro, arrogância, entre outros. São, portanto, aspectos que, ou não aceitamos, ou temos relutância em aceitá-los em nós. Enfrentá-los significa um confronto conosco mesmos.

Desde cedo, aprendemos a cultivar o que a cultura de um grupo define como aspectos positivos; os que são socialmente aceitos, valorizados e a reprimir os considerados negativos.

Mas, o que compõe esse lado negativo ou sombrio permanece vivo dentro de nós e, mesmo reprimido, atua, muitas vezes, de forma inconsciente.

“Cada um de nós projeta uma sombra mais escura e compacta quando menos encarnada se faz em nossa vida consciente. Essa sombra constitui, em todos os efeitos, um impedimento inconsciente que inibe as nossas melhores intensões”. (Carl Gustav Jung)

Na verdade, o paradoxo percebido é uma criação/classificação humana. A natureza integra esses polos opostos numa unidade, onde um não existe sem o outro. Contatar e energizar nossa sombra faz com que tenhamos uma percepção mais global e completa de nós mesmos.

A aceitação de nosso lado sombrio ajuda a nos aprofundar nos aspectos mais luminosos de nossa personalidade.

Alguns elementos desses dois lados podem ser transmutados no seu oposto. Quantas vezes vemos o amor transformar-se em ódio e vice-versa; a fraqueza em força; a tristeza em alegria; o frio em calor, por exemplo?

As tentativas de eliminar os aspectos sombrios fracassam porque eles são indissociáveis dos seus opostos e formam uma unidade. Trata-se, portanto, de render-se à impossibilidade de eliminar o que é considerado indesejado, energizando-o para que tenha escoamento e, assim, harmonizá-lo, com a parte luminosa.

No fundo, trata-se de aceitá-los, muitas vezes controlando a sua expressão e, noutras vezes, transmutando-os nos seus contrários.

## A Integração

Chamamos de unidade relativa o resultado ou consequência de um conjunto de partes que, articuladas, configuram uma globalidade e passa a exercer uma função diferente da função de cada parte componente.

Assim, a depender do ponto de vista ou de um referencial, determinadas partes formam um todo; este todo é parte de algo ao qual se ligará com outros “todos”, formando um novo todo e assim sucessivamente.

Por isso dizemos que um todo, uma unidade, uma inteireza vai sempre depender de referenciais, configurando uma unidade relativa. Será sempre um todo com relação a alguns critérios. Nesse sentido, o visível e o invisível sempre poderão ou tenderão vincular-se até uma unidade primeira que os forma.

Nossa proposta de integração dos lados luminoso e sombrio é de juntar essas partes para dar um novo funcionamento ao “todo” que é uma pessoa.

A fragmentação clama por pontes entre seus fragmentos para dar um sentido maior à unidade que sempre será maior que a soma das suas partes.

Integrar, aqui, significa trazer à consciência aspectos luminosos e sombrios, reconhecê-los, aceitá-los e energizá-los. Reconhecer ou conscientizar-se de que são verdadeiros, a partir de lembranças sobre eles (pensamentos, imagens, emoções, sentimentos, sensações corporais) que habitam em nós.

Essa integração leva a uma pacificação interna do conflito entre reconhecê-los e negá-los ou escondê-los.

Uma vez integrados, haverá paz no ser e aí, sim, haverá a possibilidade de se proceder à transmutação de aspectos do sombrio em pontos luminosos.

## A Existência nas Polaridades

### Freud

Em Freud, as polaridades percebidas e enunciadas são as pulsões de vida e de morte; princípio de prazer e o de realidade e, de certa forma, poderemos considerar também os conceitos de inconsciente e de consciente, id e superego.

A exigência dualística é particularmente importante porque esses “opostos” fornecem as forças que se enfrentam no conflito psíquico.

Assim, convivem na psiquê as pulsões de vida (“Eros”), incluindo as sexuais e as de auto conservação e as de morte (“Thanatos”) que tendem à redução completa das tensões, isto é, tendem a reconduzir o ser vivo ao estado anorgânico.

Para Freud, a pulsão de vida se expressa por nossas ligações amorosas, seja com pessoa, seja com coisas ou sistemas, enquanto as de morte estão presentes na agressão auto e hetero dirigidas.

Mas, também, Freud observou a possibilidade de transmutação dos vários aspectos dualísticos, já citados.

“Se uma relação de amor com um dado objeto for rompida, frequentemente o ódio surgirá em seu lugar, de modo que temos a impressão de uma transformação do amor em ódio. Esse relato do que acontece leva ao conceito de que o ódio, que tem seus motivos reais, é aqui reforçado por uma regressão do amor” (Freud, 1915, p. 15).

O Princípio de prazer tem por objetivo evitar o desprazer e proporcionar o prazer. Enquanto o desprazer está ligado ao aumento da excitação, o prazer se liga à sua redução. Mais uma vez, vamos encontrar a convivência de opostos (prazer e desprazer), formando um princípio (de prazer). A escala de prazer-desprazer é um regulador da economia libidinal.

Outro princípio que faz par com o de prazer é o princípio de realidade que corresponde à obtenção de satisfação no plano da realidade, em função das condições impostas pelo mundo exterior. O princípio de realidade sucede o princípio de prazer,

contudo, o princípio de prazer não desaparece, só se torna o oposto do princípio de realidade.

## Jung

Desde cedo, a formação da consciência vai incorporando manifestações instintivas e as reações do seu ambiente frente a elas. Para adaptar-se aos grupos de que vai fazendo parte, e por ser gregário, o ser humano vai desenvolvendo características que ora são aprovadas, ora reprovadas socialmente. Jung chamou esse fenômeno de persona.

Persona é o nome dado à função psíquica relacional voltada ao mundo externo, na busca de adaptação social. O sujeito apresenta sua persona aos demais como algo real, no entanto pode ser uma versão muito contrária à verdadeira.

É com a persona que vivemos e a utilizamos para nos proteger de forças internas (características) que não queremos ou não podemos mostrar aos outros. Esses conteúdos reprimidos constituem, para Jung, a sombra, outro arquétipo relacionado por ele.

A sombra contém aspectos considerados positivos e negativos do ser humano; constitui uma parte do inconsciente que complementa o nosso ego e que representa partes da nossa personalidade consciente que não desejamos conhecer, que esquecemos ou enterramos nas profundezas de nossa mente.

Esses conteúdos podem, potencialmente, emergir a qualquer momento na consciência, se considerados do ponto de vista energético, basicamente, pelo mecanismo da projeção

A integração da sombra na consciência faz parte do processo de individuação .

Embora doloroso e difícil, é um movimento direcionado ao Self. Mas é isso que nos torna mais inteiros.

No dizer de Jung *“a sombra só é perigosa quando não lhe damos a devida atenção”*.

## Hermes, o Trismegisto

O Caibalion é uma coletânea de fragmentos dos Preceitos Herméticos escrito, anonimamente por três pessoas chamadas de Três iniciados. Esses preceitos são de autoria de Hermes, o Trismegisto, também chamado de o Mensageiro dos deuses e que viveu no antigo Egito, mais ou menos 2.700 a.C., segundo alguns historiadores. O Caibalion que significa tradição ou preceitos manifestados por um Ente de cima. São sete os preceitos. Um desses é o da Polaridade.

“A Tese e a Antítese são idênticas em natureza, mas diferentes em grau; os opostos são a mesma coisa, diferindo somente em grau; **os pares de opostos podem ser reconciliados**; os extremos se tocam; tudo existe e não existe ao mesmo tempo; todas as verdades são meias-verdades; toda verdade é meio-falsa; há dois lados em tudo, etc., etc. Ele explica que em tudo há dois polos ou aspectos opostos, e que os opostos são simplesmente os dois extremos da mesma coisa, consistindo a diferença em variação de graus. Por exemplo: o Calor e o Frio, ainda que sejam opostos, são a mesma coisa, e a diferença que há entre eles consiste simplesmente na variação de graus dessa mesma coisa. “Olhai para o vosso termômetro e vede se podereis descobrir onde termina o calor e começa o frio! Não há coisa de calor absoluto ou de frio absoluto; os dois termos calor e frio indicam somente a variação de grau da mesma coisa, e que essa mesma coisa que se manifesta como calor e frio nada mais é que uma forma, variedade e ordem de Vibração”.

“Assim o calor e o frio são manifestações do Princípio de Polaridade. O mesmo Princípio se manifesta no caso da Luz e da Obscuridade, que são a mesma coisa, consistindo a diferença simplesmente nas variações de graus entre os dois polos do fenômeno. Onde cessa a obscuridade e começa a luz? Qual é a diferença entre o grande e o pequeno? Entre o forte e o fraco? Entre o branco e o preto? Entre o perspicaz e o néscio? Entre o alto e o baixo? Entre o positivo e o negativo. O Princípio de Polaridade explica estes paradoxos e nenhum outro Princípio pode excedê-lo. O mesmo Princípio opera no Plano mental. Por exemplo: o do amor e o ódio, dois estados mentais em aparência totalmente diferentes. E, apesar disso, existem graus de ódio e graus de Amor, e um ponto médio em que usamos dos termos Igual ou Desigual, que se encobrem mutuamente de modo tão gradual que às vezes temos dificuldades em conhecer o que nos é igual, desigual ou nem um nem outro. E todos são simplesmente graus da mesma coisa, como



compreendereis se meditardes um momento. E mais do que isto (coisa que os Hermetistas consideram de máxima importância), é possível mudar as vibrações de ódio em vibrações de Amor, na própria mente de cada um de nós e nas mentes dos outros. Muitos de vós, que ledes estas linhas, tiveram experiências pessoais da transformação do amor em ódio ou do inverso, quer isso se desse com eles mesmos, quer com outros. Podeis, pois, tornar possível a sua realização, exercitando o uso da vossa Vontade por meio das fórmulas herméticas. Deus e o Diabo, são, pois, os polos da mesma coisa, e o Hermetista entende a arte de transmutar o Diabo em Deus, por meio da aplicação do Princípio de Polaridade. Em resumo, a Arte de Polaridade fica sendo uma fase da Alquimia Mental, conhecida e praticada pelos antigos e modernos Mestres hermetistas. O conhecimento do Princípio habilitará o discípulo a mudar a sua própria Polaridade, assim como a dos outros, se ele consagrar o tempo e o estudo necessário para obter o domínio da arte.” (O Caibalion)

A polaridade é a chave de poder no sistema hermético.

## Gênesis

A narrativa de criação do mundo por Deus no Gênesis fala da polaridade entre escuridão e luz. Antes existia a escuridão; foi aí que Deus criou a luz; o dia e a noite. Noite e dia fazem parte das vinte e quatro horas do que chamamos dia. Como seria a vida se só tivéssemos escuridão? E como seria se só tivéssemos dia?

Noite e dia estão integrados na nossa vida, como deveriam estar os lados sombrio e luminoso.

## Nietzsche

Em *O Nascimento da Tragédia* (1872), Nietzsche retoma esta dualidade, demonstrando que o apolíneo e o dionisíaco são conceitos antitéticos, mas de uma espécie dialética necessária à existência de todos os homens: "a evolução progressiva da arte resulta do duplo carácter do *espírito apolíneo* e do *espírito dionisíaco*, tal como a dualidade dos sexos gera a vida no meio de lutas que são perpétuas e por aproximações

que são periódicas." (*A Origem da Tragédia*, 5ªed., trad. de Álvaro Ribeiro, Guimarães Ed., Lisboa, 1988, p.35).

## Filosofia Oriental

*Yin* e *Yang* são dois conceitos básicos do taoísmo que expõem a dualidade de tudo que existe no universo. Descrevem as duas forças fundamentais opostas e complementares que se encontram em todas as coisas: o *yin* é o princípio feminino, a água, a passividade, escuridão e absorção. O *yang* é o princípio masculino, o fogo, a luz e atividade.

Segundo essa ideia, cada ser, objeto ou pensamento possui um complemento do qual depende para a sua existência. Esse complemento existe dentro de si. Assim, se deduz que nada existe no estado puro: nem na atividade absoluta, nem na passividade absoluta, mas sim em transformação contínua. Além disso, qualquer ideia pode ser vista como seu oposto quando visualizada a partir de outro ponto de vista. Neste sentido, a categorização seria apenas por conveniência.

Portanto, polaridade, forças opostas, contrários constituem uma presença na vida humana. E o equilíbrio dinâmico interno de uma pessoa depende da percepção e integração dessas forças. A negação de qualquer uma instaura a desorganização, a desarmonia, a insatisfação.

Assim, para descobrir e aceitar algumas características da nossa sombra, temos que examinar quais traços ou atitudes nos incomodam ou nos agradam desproporcionalmente e em qual medida nos afetam.

### Alexander Lowen

A Bioenergética enfatiza o estudo da personalidade humana em termos de processos energéticos do corpo.

O corpo é a concretização da existência e é a energia que o põe para funcionar. Assim, é preciso de energia para que a pessoa tenha vida e possa nela movimentar-se, utilizando os sentimentos e os pensamentos.

A energia é produzida no corpo pelos processos de respiração e do metabolismo dos alimentos. É transportado através do sangue para todo o corpo. Essa energia circula em nós e nos permite a relação com o mundo, com o cosmos, estabelecendo a nossa interdependência com tudo o que existe abstrata ou concretamente. A forma de utilização da energia é peculiar para cada pessoa. A energia nos transforma em seres de movimento. O nosso movimento é resultante da ação muscular que, por sua vez, precisa de energia para efetuar toda e qualquer ação. Essa energia tem um movimento pulsátil, tal qual o universo: carga e descarga; expansão e recolhimento; contração e expansão. A quantidade de energia que uma pessoa tem e o modo como a utiliza refletem sua maneira de ser, o seu caráter. Um corpo com carga excessiva de energia reflete ansiedade, inquietação muscular; se está subcarregado pode indicar redução dos movimentos, depressão.

A vinculação corpo-mente é estabelecida pela circulação energética. A tensão é resultante do acúmulo de energia. A descarga de energia pode ser contida por tensões musculares crônicas que são tensões contínuas sobre o corpo que a elas vai se adaptando.

A extremidade superior do corpo (cérebro, olhos, ouvidos, boca, nariz) está ligada aos processos de carga energética; a extremidade inferior (região pélvica, genitais, pernas) está voltada aos processos de descarga.

## Couças

A couça é uma contração causada pelo frequente represamento de energia num músculo ou num conjunto de músculos como uma forma que a pessoa encontrou para se proteger de ameaças internas ou externas.

Os encouçamentos musculares são formados na estruturação do caráter e consolidados na repetição do padrão de comportamento posterior.

A Bioenergética caracteriza sete segmentos ou anéis de encouçamento de conjuntos musculares: o ocular, o oral, o do pescoço, o torácico, o diafragmático, o abdominal e o pélvico.

As couças dão uma configuração corporal à pessoa coerente com o seu caráter e com as qualidades de outros igualmente presentes na pessoa. Isto quer dizer que as pessoas também são o que o seu corpo expressa. A consciência do corpo é um princípio básico da Bioenergética e o trabalho corporal objetiva diminuir as tensões musculares, amaciando os encouçamentos, permitindo a evocação de conteúdos inconscientes reprimidos para o trabalho analítico. As couças podem ser percebidas pela dor que provocam quando pressionadas. A Bioenergética trabalha com carga e descarga de forma a aumentar o nível de energia do indivíduo, a liberar a sua auto expressão e a restaurar o fluxo de sentimentos do seu corpo. A ênfase é dada sempre à respiração, ao sentimento e ao movimento, aliada à relação do funcionamento energético atual do indivíduo com a história de sua vida. Esse procedimento vai aos poucos descobrindo as forças internas (conflitos) que fazem com que o indivíduo não funcione em seu potencial energético total.

## O Espelho

Como muitas dessas forças atuam no comportamento humano de forma inconsciente, torna-se necessário recorrer a recursos que possam facilitar a consciência delas para que o processo de harmonia e paz interior se instale.

Proporemos como um desses recursos o espelho, no sentido literal e no sentido metafórico.

O espelho, literalmente falando, é uma superfície que projeta uma imagem do que estiver diante dele. Embora seja uma cópia, a imagem não é o real mas uma projeção desse real. Mas, tem como função proporcionar ver-se como se é. Inicialmente, uma projeção corpórea. A face, por exemplo, somente pode ser vista, por meio da projeção de sua imagem num espelho. Assim, o espelho permite um face-a-face e uma incursão detalhada nas características corpóreas da face real. A projeção da imagem pode servir como um meio de se conhecer os detalhes e o aspecto global da face.

Do ponto de vista psicológico, o espelho também tem um efeito regressivo. Evoca, por meio da projeção da imagem, situações do passado, conscientes ou não. Evoca, enfim, memórias. Na Análise Bioenergética, a história de cada pessoa também está inscrita no seu corpo. A imagem desse corpo, quando olhada cuidadosamente no espelho, tem a possibilidade de fazer emergir emoções significativas ligadas a fatos e a pessoas.

Lacan introduziu a fase do espelho como uma fase da constituição humana que se situa entre os seis e os dezoito meses de idade.

“... a criança, ainda num estado de impotência e de descoordenação motora, antecipa imaginariamente a apreensão e o domínio de sua unidade corporal. Esta unificação imaginária opera-se por identificação com a imagem do semelhante como forma total; ilustra-se e atualiza-se pela experiência concreta em que a criança apercebe a sua própria imagem num espelho. A fase do espelho constituiria a matriz e o esboço do que há de ser o ego.”

“O alcance da fase de espelho no homem deve ser ligado, segundo Lacan, à prematuração do nascimento, objetivamente atestada pelo inacabamento

anatômico do sistema piramidal, e à descoordenação motora dos primeiros meses.” (Vocabulário da Psicanálise, J.Laplanche, J.B. Pontalis, página236)

A fase do espelho constitui um primeiro esboço do “eu”, para Lacan. A criança (dos seis aos dezoito meses) percebe e se identifica na imagem de um outro ou na própria, uma forma, uma unidade corporal que objetivamente lhe falta.

O espelho, portanto, constitui um instrumento (tem um significado) de formação inicial do self. É olhando para si mesmo (espelho), na fase adulta, que podemos nos reconhecer como somos. Mas, o espelho, agora, nesse momento adulto, traz as marcas do tempo e, portanto, as marcas da interação com o outro e com o mundo. O espelho, agora, poderá permitir, já com o sistema piramidal constituído, aflorar outras instâncias além do ego: o id e o superego.

O espelho, agora, pode ser um instrumento regressivo a fases do desenvolvimento. Permite o aparecimento de memórias esquecidas; um encontro com o que foi construído em nós.

O ver-se a si mesmo, com auxílio do espelho, certamente provocará o surgimento de resistências, principalmente dos conteúdos reprimidos. Ver-se como se é, via de regra, é uma experiência que pode provocar a dor: a dor de reconhecer-se diferente da imagem projetada socialmente (persona), a dor de contatar com aspectos não conscientes ou pouco conscientes.

O contato possível com aspectos do lado sombrio puxados do consciente ou do pré-consciente permite, provavelmente, arrefecer a força desses mesmos aspectos quando inconscientes.

O processo de desenvolvimento psicossocial resulta da forma de interação do indivíduo com os outros. Assim, há características minhas que eu percebo mas os outros não as percebem; há características que os outros veem em mim e que eu as percebo; características que os outros veem em mim e que eu não as percebo e algumas que nem eu nem os outros percebemos.

Essas características podem ser ajuizadas como boas ou más, dependendo do sistema de valores do indivíduo e dos grupos de que fazem parte. Mas, independentemente de aceita-las ou não, coexistem no indivíduo.

O que chamamos de características, aspectos, elementos, partes ou lados são, na verdade, produtos de sensações corporais, emoções, sentimentos, imagens, ou valores que habitam uma pessoa ou um grupo.

## A Vela

### Parábola do “O fósforo e a vela”

(Autor desconhecido)

Certo dia o fósforo disse para a vela:

- Minha missão é te acender.

- Ah, não, disse a vela. Tu não vês que se me acendes meus dias estarão contados. Não faz uma maldade dessa não.

- Então queres permanecer toda a tua vida assim dura, fria, sem nunca ter brilhado, perguntou o fósforo.

- Mas ter que me queimar. Isso dói. Consume as minhas forças, murmurou a vela.

- Tens toda razão, respondeu o fósforo, esse é precisamente o mistério de tua vida. Tu e eu fomos feitos para ser luz. O que eu, como fósforo, posso fazer é muito pouco. Mas se passo a minha chama para ti, cumprirei com o sentido de minha vida. Eu fui feito justamente para isso: para começar o fogo. Tu és vela. Tua missão é brilhar. Toda tua dor, tua energia se transformará em luz e calor.

Ouvindo isso a vela olhou para o fósforo que já se estava apagando e disse:

**- Por favor, acende-me.**

A luz desenvolve sua função na escuridão. A luz torna o mundo mais claro e caloroso; o brilho abre, chama para a ação, para a expansão, para a alegria; a escuridão é o recolhimento, a calma, propícia para adormecer e dormir um bom sono. A escuridão também se liga às trevas, ao desconhecido, pode gerar medo. De acordo com o princípio hermético da polaridade, vamos ter uma gradação tanto para a luz como para a escuridão, formando uma unidade. Uma não existe sem a outra.

A vela, fonte de luz e calor, tem a função de iluminar para uma melhor visão quando se está na escuridão.

Simbolicamente, a chama da vela acesa funciona para facilitar o reconhecimento daquilo que não está claro. Ajuda a identificar o que não está tão visível. A luz e o calor da vela auxiliam a enxergar melhor o que não veríamos sem ela.

Neste trabalho, a utilização da vela representa a luz e o calor de quem a segura para ver a luz e o calor do outro facilitando a integração pessoal e interpessoal.

### **Lado Luminoso e Lado Sombrio**

Vamos nomear de **lado luminoso** o que socialmente se consideram como boas as características evidenciadas por meio de comportamentos frequentes ou próprios da pessoa e de **lado sombrio**, o que se considera como características negativas, que trazem, de alguma forma, prejuízos psicológicos para si mesma e para os outros.

A nossa realidade inclui um lado escuro e um lado luz. Ambos têm energia e, portanto, nos movem, nos movimentam, nos dão vida.

A proposta deste trabalho é, portanto, facilitar a conexão com esses dois lados. Reconhecê-los como opostos de uma polaridade, de uma unidade, onde cada um deles contém algo do outro. Esse reconhecimento atuará de forma a não negá-los porque a energia de cada um atua independentemente da vontade. Vamos refletir sobre como temos usado cada um, as consequências para si e para o outro. A consequência, nosso pressuposto, é a de que, após integrar os lados luminoso e sombrio, a pessoa não



precisará dispendar energia que as resistências e defesas sempre requerem e, com isso, advirá uma aceitação de como se é, grande passo para experimentar a paz interior.

### **Desenvolvimento da Vivência**

A vivência é iniciada com uma exposição sobre as polaridades, recorrendo à Filosofia, à Psicologia, bem como a alguns textos da tradição, da sabedoria.

Em seguida, procede-se a um aquecimento corporal, (respiração, grounding), por meio de exercícios da Análise Bioenergética, preparatório para a imersão dos participantes no trabalho vivencial.

Segue-se a explicitação de algumas características consideradas do lado sombrio para que os participantes possam ir acessando mentalmente. Todos ficam de pé, e, de posse de um espelho de dimensões 20cm por 10cm, a pessoa vislumbra metade de sua face e, seguindo algumas consignas, vai acessando lembranças de fatos em que reconhece que utilizou aspectos de seu lado sombrio.

São solicitados a expressarem, não verbalmente, algum elemento do seu lado sombrio (ódio, desprezo, provocação, deboche, sedução, amargura); continuam caminhando pela sala, param e, novamente, expressem outro elemento. Repetem o exercício com mais um elemento do lado sombrio.

Ao final, param e são solicitados a fazer alguns exercícios de respiração para integrar a experiência vivida e encerrar esta parte da vivência.

Depois, repetem o mesmo procedimento, agora, vislumbrando o outro lado da face no espelho, trabalhando o lado luminoso. Expressam, não verbalmente, três aspectos desse lado.

Terminado esse momento, irá ver toda a face projetada no espelho, procurando integrar os dois lados. Pede-se que se olhem e deixem vir os pensamentos ora sobre o que lhes são sombrio, ora o que lhes são luz. São estimulados a reconhecerem-se na luz e na sombra. No momento seguinte, pede-se que se abracem a si mesmos, de olhos

fechado e deixando vir os sentimentos, tomando posse de si mesmos, presentificando o que sentem no aqui e agora.

Depois dessa reflexão, caminham pela sala e formam pares. De posse de uma vela acesa procuram a luz da pessoa que é seu par, verbalizando “Eu vejo a luz em você quando vejo ..... em você” ou Onde você vê o brilho dessa pessoa? A pessoa diz todas as “luzes” que vê nessa outra pessoa. Ao concluir, invertem-se os papéis na dupla.

Depois, as pessoas formam mais duas novas duplas para repetirem o exercício

Ao final do trabalho, solicita-se que as pessoas verbalizem sobre:

- Como estão se sentindo no momento?
- Como foi essa experiência para si?
- Que aprendizado vocês sentem que construíram a partir dessa experiência?

O tempo previsto para todas as etapas desta vivência é de, aproximadamente, três horas, considerando a preparação, o desenvolvimento e a expressão oral dos participantes ao final.

O material necessário para a execução desta prática inclui, uma sala ampla para a circulação dos participantes; cadeira e/ou almofadas, data show, slides para apresentar um resumo da questão, um espelho pequeno e uma vela para cada participante.

### **Considerações Finais**

As polaridades são carregadas de energia e, portanto, necessitam de descarga, via reconhecimento e expressão delas. Quando essa expressão é rejeitada, limitada ou impedida, a carga energética correspondente vai aliar-se a algum comportamento para a descarga, limitando a auto expressão da pessoa, acumulando negatividade e gerando conflitos internos. O resultado é a desarmonização e a falta de paz interna.

A integração das polaridades, por meio do reconhecimento e da expressão delas, nos faz humanos, na nossa incompletude. E, aí, é quando podemos transmutar algumas consideradas negativas e prejudiciais em polaridades positivas.

## Referências

BÍBLIA. Português. *Bíblia sagrada*. Revisão de Frei João José Pedreira de Castro. São Paulo: Editora Ave Maria, 2005. Edição Clarentina. Edição Standard Brasileira das Obras Completas de [PDF]

CAPRA, Fritjoff. *O Tao da Física*. São Paulo: Editora Cultrix, 1986.

CHAPIRO, Bennet, Ph.D., IIBA Faculty Workshop apresentado por - *Nosso Lado Escuro da Paixão*, no XVI International Conference for Bioenergetic Analysis, França

FREUD, Sigmund. *Obras completas de Sigmund Freud*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1973.

JUNG, Carl. G. *Prática da psicoterapia*. Petrópolis: Vozes, 1985 (Originalmente publicado em 1957).

LACAN, J. *O Seminário: Livro 11: Os quatro conceitos fundamentais da psicanálise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1988 (Seminário proferido em 1964).

LAPLANCHE, J. e PONTALIS, J. B. *Vocabulário de psicanálise*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

LOWEN Alexander. *Bioenergética*, 5ª. Edição, /alexander Lowen, tradução de Maria Silvia Mourão Netto: direção de coleção Paulo Eliezer Ferri de Barros. São Paulo: Summus, 1982. (Novas buscas em psicoterapia: v.15

MALEY, Michael. *Choque, Trauma e Polarização: encontrando unidade em um mundo de dualidades* – Instituto Internacional de Análise Bioenergética – 2006 – Libertas Editora.

NIETZSCHE, Friedrich. *O Nascimento da Tragédia*. Trad. Paulo César de Sousa. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

O CAIBALION – *Estudo da Filosofia Hermética do antigo Egito e da Grécia* – Três Iniciados – Editora Pensamento-Cultrix LTDA, 1978, São Paulo.