Asas da Psique

Trechos literários sobre a interioridade[1]

Volume 01

Junior Cesar Minin[2]

Psicólogo

Janeiro de 2022

@psicólogo.JuniorMinin

[1] Todas as imagens foram retiradas do banco de imagens gratuito www.pexels.com

[2] Psicólogo pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Em processo de formação de analista junguiano pela Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica (SBPA). E-mail: Junior.minin@gmail.com e WhatsApp 69 – 99399-7408.

Do que trata este texto...

A literatura é um espelho da psique e do mundo. Acreditando firmemente nisso, escrevi trechos literários sobre personagens e situações fictícias que estão interligados pela mesma questão: todos tiveram *insights* que mudaram suas vidas e encontram-se em movimento de transformação.

Junior Cesar Minin

"As exigências e necessidades [...] não são iguais para todo mundo.
O que para uns é salvação, para outros é prisão."
Carl Gustav Jung

Asas da Psique

Trechos literários sobre a interioridade

Volume 01

Ela sabia que a vida é regada por uma boa dose de imprevisibilidade, que as coisas nem sempre saem como o programado, o desejado. Mas também sabia que é perigoso demais deixar tudo ao sabor acaso. Muito perigoso.

Ficou então ali parada, olhando para o nada e pensando, mergulhada em si, a fim de extrair, dentro do possível, o próximo passo de sua jornada existencial.

Ela finalmente conseguiu entender determinados sentimentos e pensamentos que a povoavam desde a infância. O véu de fumaça seca que, no passado, deixava tudo escuro, frio e confuso, começava a se dissipar. Com isso, nascia também um novo dilema: o que fazer com a nova consciência? Como agir diante dessa luz que iluminou a vida interior? Ela sabia que era preciso fazer algo com o que foi despertado em si, traduzindo em ações o colorido de sua interioridade.

São como forças internas que, de tempos em tempos, sugam a energia, quase engolindo a sanidade e a vontade. Parece preguiça, mas por dentro está acontecendo algo totalmente diferente. A sensação é de estar sendo invadida por monstros que fazem estrago e depois desaparecem. O que fazer? Pergunta crucial e que salva vidas. A partir de hoje ela tentaria uma nova abordagem:

__ Vou compreender estes 'monstros', o que eles querem, a razão de aparecerem, suas características e modos operandi!

Para o seu alívio, a cada nova compreensão a respeito dessas terríveis feras uma nova força interior nascia e os monstros diminuíam de tamanho, o que lhe dava certeza de que a junção da razão com a emoção era o caminho, bem como lhe enchia da esperança de que, em algum momento, os 'monstros' ficariam tão pequenininhos que não assustariam nem em dia de halloween."

Ela não teve uma vida fácil. Sofreu, muito, desde cedo. Até se perguntava se o universo a havia escolhido para experimentar todas as maças podres da existência. Acabou aprendendo a olhar para a vida sempre com as lentes da desgraça, o que a fazia enxergar o pior desfecho possível sobre determinado acontecimento mesmo quando a probabilidade maior era a de um bom ou ótimo desfecho. Isso a protegia, de certa forma, pois a tragédia, às vezes, esconde-se por trás do que parece ser bom. No entanto, nem sempre a felicidade é uma miragem ou uma armadilha. Foi duro, mas teve que aprender a ser menos defensiva diante da vida, o que não é sinônimo de ingenuidade. Tornou-se capaz de ver o bem e o mal de forma simultânea, permitindo-se abraçar a felicidade e, ao mesmo tempo, proteger-se dos espinhos da flor.

Um aperto no peito invadiu a tranquilidade daquela noite em que ela só queria beber uma taça de vinho e assistir ao filme. Ou era no coração? No estômago? Já não sabia mais. Só sabia que era uma de suas dores mais doídas. Isso a entristeceu, afinal, de novo, a mesma dor, infernizando a sua vida? Também sentiu raiva, de tão impotente que estava perante aquela dor que, naquele momento, era maior do que tudo, maior que o mundo. Cansada, percebeu que brigar com essa dor doída não adiantaria, e tampouco conseguiria arrancá-la de seu corpo à força. Tentou um método mais gentil: fez um chá e ligou para sua melhor amiga. Era o possível naquela hora, mas ela sabia que não seria suficiente. No dia seguinte, tomou coragem e buscou auxílio profissional.

Se fôssemos apenas bonecos diante da vida, ninguém teria a chance de mudar. Temos força, somos potentes, criativos. Mas ela fechou o livro irritada, afinal, mudar não é uma tarefa tão fácil assim como a frase "a mudança está em você" faz parecer. A bem da verdade, é mais fácil falar sobre transformação do que efetivamente passar por transformações. Isso a fez lembrar do tempo em que sentia tanta vergonha de si que não conseguia socializar com as pessoas. Mudar isso foi difícil. “A mudança está em você" é apenas uma face da história ... a outra face é que, por razões diversas, na prática frequentemente as pessoas precisarão de apoio para que as mudanças aconteçam, principalmente quando o ambiente é hostil, injusto e cruel. Buscar auxílio quando se precisa, permitindo que o outro contribua com a construção do seu mundo – esse é um mecanismo fundamental da transformação.

Filmes, documentários e seriados preenchiam boa parte do tempo dele. Era uma espécie de fuga e, ao mesmo tempo, uma maneira de suportar a realidade. Mas um insight mudou tudo isso. Certo dia, ficou extremamente irritado com um amigo por causa de uma besteira. No dia seguinte, irritado com outra pessoa, por motivo igualmente banal. Dias depois, o mesmo: uma crise de raiva porque a mulher com quem teria um encontro pela primeira vez remarcou para o dia seguinte por ter ficado presa no trabalho. Quando parou para pensar nestas três situações e relembrou fatos do passado, viu aí um padrão de comportamento antigo: não sabe lidar com frustrações. Percebeu que precisa de menos tela e de mais interações com as pessoas. Iniciar uma psicoterapia também seria importante, tamanha era a sua dificuldade de ‘ouvir não’.

__Será que outras pessoas se sentem assim?

Sentia-se solitária em meio ao seu sofrimento e às agruras da vida. Decidiu recorrer ao Google e, para a sua surpresa, descobriu muita gente falando sobre a mesma angústia.

__ Por que achei que fosse a única?

Sentiu-se menos sozinha, mas saber que outras pessoas viviam o mesmo não era suficiente. Precisava falar e dialogar. Começou a pensar em quem, dos seus amigos, poderia acolhê-la em suas angústias; e a quais outras pessoas e profissionais poderia recorrer. Tratava-se de abandonar, aos poucos, a ideia de que deve lidar com tudo sem ajuda.