

Energia Psíquica

- **Energia psíquica**¹ - É a energia vital que impulsiona o ser humano em seu processo de *individuação*. Através dela, existente na *psiquê* de cada ser humano, vive-se as experiências necessárias para o desenvolvimento da personalidade. É a energia que promove a vida e faz com que ela aconteça. Palavras como desejo, impulso, vontade e instinto, estão diretamente relacionadas ao conceito de *energia psíquica*.

Depressão e energia psíquica²

Energia psíquica é a fonte da vida. Graças a ela, o ser humano executa sua vontade de viver. Sua baixa utilização atrofia a vida e deprime o indivíduo. Quando a vontade é acionada pelo Espírito, é ela que entra em ação para a execução dos atos mais comuns da vida, desde a primeira emoção, passando pelos pensamentos, pelas idéias e, finalmente, chegando ao mundo concreto. A depressão é uma baixa de utilização da *energia psíquica* para a extroversão, isto é, para fora do próprio indivíduo. A inércia, a preguiça e a apatia são estados que denotam pouca utilização da energia psíquica.

A depressão é um mal que assola o ser humano de forma persistente e que tem levado muitas pessoas à inércia e ao desespero. Ela é fruto da mente que se vicia em pensar em circuito fechado, não conseguindo enxergar, além das fronteiras do *ego*, as possibilidades de sair do conflito. Geralmente a doença consegue afastar seu portador das pessoas que mais ama, às vezes, culpando-as pelo próprio abandono em que se situou. Ela se inicia muitas vezes com a baixa de auto-estima e com a sensação de rejeição ou de abandono. A solidão é outro fator que colabora para que a depressão possa se instalar. Todo ser humano necessita de outro em seu convívio. Quando isso não ocorre ou se demora a ocorrer, pode-se abrigar a depressão. Ela permite que a *energia psíquica*, destinada à Vida, seja dirigida para o mundo interior do deprimido, que se encontra em circuito fechado. É, na verdade, um suicídio lento e indireto da própria pessoa, que não vê outra alternativa senão isolar-se em si mesmo.

Para sair da depressão é preciso ressignificar seu próprio conflito, pois ninguém há que possa enxergar um problema sob todos os ângulos possíveis. É preciso reverter o fluxo da *energia psíquica* para o mundo das realizações e do concreto.

¹ NOVAES, Adenauer. *Mito Pessoal e Destino Humano*. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2005, p. 251.

² NOVAES, Adenauer. *Alquimia do Amor – Depressão, Cura e Espiritualidade*. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2004, p. 181-184.

A saída da depressão, na maioria das vezes, requer auxílio especializado, psicológico e, às vezes, espiritual. A *energia psíquica* que, por alguma razão, regrediu ao inconsciente e ali ficou retida, necessita encontrar escoadouro adequado para voltar à consciência. Para o deprimido, nada ou pouca coisa há no mundo que lhe desperte o interesse. Toda a sua motivação, sua disposição para viver e alterar o ambiente em sua volta parece ter desaparecido e a pessoa se vê prisioneira num enorme vazio, onde nada tem sentido. Esse vazio dá lugar a processos obsessivos de difícil solução. Tratar da depressão passa pela revisão do que causou a regressão psíquica e pela descoberta de novos valores que possam ressignificar tais acontecimentos. É um processo de se abrir para conhecer o próprio inconsciente, sem preconceitos, identificando as dores nele represadas e favorecendo uma adequada liberação, para posteriormente reencontrar-se com a motivação perdida. O deprimido é aquele que se dissociou do sentido que fundamenta sua vida.

A *psiquê* possui um *quantum* de *energia psíquica* incalculável. Ela não entra nem sai do ser humano. Ela é transformada em aquisições íntimas que alcançam o Espírito, durante as experiências da vida. Sua transformação ocorre num processo alquímico constante no qual interferem sensações, emoções, pensamentos, idéias, sentimentos, julgamentos, atos e intuições. Viver é utilizar essa *energia psíquica*. A depressão diminui sua disponibilidade na consciência.

Diante da depressão é importante considerar que sua causa poderá estar bem próxima da consciência do indivíduo e que ninguém mais do que o próprio terá condições de resolver seu conflito. Quando enfrentá-lo decididamente não haverá perdas nem derrotas, mas aquisição de experiência para que se possa encarar outros revezes que venham a acontecer.

Reverter o fluxo é fundamental, porém deve ser feito de forma adequada para não se pensar que basta sair e tornar-se extrovertido para resolver o problema. Não se deve esquecer de que o núcleo da depressão tem de ser descoberto e dissolvido, enquanto se realiza a extroversão. A vida exige simultaneamente introversão e extroversão.

É comum à pessoa em depressão, ou após uma decepção amorosa, passar a sair mais, ir a festas, boates, barzinhos, noitadas, etc. Influenciada ou não por amigos e amigas, passa a querer “descontar”, ou “gastar”, a energia que economizou durante o período em que esteve se relacionando. Vai, consciente ou inconscientemente, à procura de um outro parceiro. Parece que deseja ser notada para se sentir valorizada por alguém. Não quer viver o “luto” da perda para não cair em depressão. Não analisa que a falta da introspecção madura, sem depressão, é a saída para seu próprio crescimento.

Atendi uma mulher de 45 anos que se deprimiu em seguida à sua separação. Fora mãe solteira aos trinta anos, pois o pai da criança, após saber de sua gravidez, foi morar em outro país e nunca assumiu a filha, nem sequer a conhece. Após seis anos ela se casou com outro homem. Viveram bem nos primeiros anos, mas a relação foi se desgastando, culminando com a separação. Isso a deprimiu muito, pois vivera para o casamento. Uma semana após a separação, já deprimida, uma amiga a

convidou para sair, sob o argumento de que deveria buscar outros ambientes e respirar outros ares. Afinal de contas, dizia-lhe ser uma mulher jovem, bonita e facilmente encontraria alguém que gostasse dela. De fato, a amiga tinha razão. Na primeira noite em que saiu conheceu um homem de sua idade. Começaram a namorar e, em menos de três meses, eles estavam morando juntos. O resultado foi desastroso.

Ela não o conhecia bem. Ele era um homem rude com aparência de delicado. Ela só veio descobrir que ele era dominador e grosseiro após algumas semanas juntos. Arrependeu-se amargamente e foi um sacrifício romper essa nova relação, pois queria sempre dar uma nova chance. Quis sair da depressão sem perceber que estava entrando em outro conflito maior.

Todo luto deve ser vivido, mesmo que seja por tempo curto. Esse será o tempo da reflexão e do amadurecimento. A *energia psíquica* que todo ser humano tem deve ser bem utilizada para que o indivíduo não se atrase na evolução nem permaneça na mediocridade.

Direção da energia psíquica³

Direção da energia psíquica é o movimento característico da vida da pessoa, quanto à sua utilização, no que diz respeito à introversão e extroversão. A introversão e a extroversão são atitudes oriundas de polaridades psíquicas que determinam comportamentos para “dentro” e para “fora” de si mesmo. Comportamentos ou atitudes para “dentro” são introspecções que levam ao recolhimento reflexivo. Ao contrário, para “fora”, são comportamentos sociáveis e de desembaraço, sem timidez, com fácil comunicação. A vida impõe mais extroversão da energia de viver do que introversão. Extroversão é movimento para “fora”, é disposição para se lançar ao mundo, aceitando se influenciar pelos objetos externos. Introversão é alquimia interna, na qual pensamentos e emoções se misturam internamente, mobilizando a atuação do indivíduo no mundo, com primazia em relação aos objetos externos. Introversão e extroversão são movimentos da *energia psíquica* a favor do indivíduo, para seu encontro consigo mesmo. A supremacia de um desses movimentos sobre o outro, em diferentes fases da vida, dará também pistas sobre o mito pessoal.

Energia psíquica é a energia da vida, que proporciona ao ser humano a vivência das experiências que o levem ao desenvolvimento integral de sua personalidade. Ela está disponível ao ser humano, em toda a sua existência, para ser direcionada pela vontade consciente, na intenção da *individuação*.

Certas preferências contribuem para a interiorização da personalidade, fazendo-a introvertida, em contraponto ao impulso da vida para a realização externa. É preciso ir ao encontro do *Si-Mesmo*, autoconhecendo-se, porém é necessário fazê-

³ NOVAES, Adenáuer. *Mito Pessoal e Destino Humano*. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2005, p. 93-96.

lo sem perder a conexão com o mundo externo. Quando se vive o mundo interno mais do que o externo, ou vice-versa, a vida se polariza numa direção específica.

É adequado buscar a utilização consciente da *energia psíquica* para a realização do mundo interno no mundo externo. Esse é o movimento da vida. O interno precisa se realizar no externo. Esse movimento, quando tornado consciente e a favor da realização do *Si-Mesmo*, Jung chamou de *individuação*. É a realização da personalidade integral; em última análise, é a felicidade que se deseja alcançar. A melhor e mais completa realização das qualidades coletivas ocorre na vida social, cujo processo de adaptação exige intensa utilização da *energia psíquica* em ambas as direções.

Em todas as fases da vida é fundamental o uso da energia de viver, visando a realização pessoal no mundo externo. Desde a criança, que busca conhecer ansiosamente cada espaço de seu entorno, ao idoso, que pretende se assegurar de sua comodidade e tranquilidade, o uso da *energia psíquica* é fundamental. A partir da meia idade, para um melhor desenvolvimento da personalidade, a *energia psíquica* é mais requisitada para a introversão, fato não observado na adolescência e vida adulta jovem. Há pessoas que passam boa parte de suas vidas na extroversão, seja por que se vinculam demais aos objetos externos ou por dificuldade de entrar em contato com seu mundo interior. Vivendo dessa forma, por muito tempo, a pessoa se desconecta quase que totalmente de sua natureza essencial, criando um vazio existencial propenso à instalação de crises depressivas após a meia-idade. Vive no mundo, sem integrar adequadamente o resultante das experiências vividas, pois está sempre à procura de novo objeto de conexão externa para não se sentir só.

O processo de desenvolvimento da personalidade, visando sua felicidade, requer tempo para a interiorização das experiências que são vividas nas adaptações ao mundo externo. Sem isso não há crescimento, pois o objeto externo toma boa parte da consciência, dificultando a assimilação adequada dos conteúdos inconscientes.

Por outro lado, quando a pessoa permanece muito tempo de sua vida na introversão, em demorados processos de elaboração mental, desconectada das experiências do mundo, embrutece a alma de forma egoística. Vive de si e para si, sem envolver-se com o mundo, como se bastasse a si mesma. Suas opiniões dificilmente encontram razões diversas das que cuidadosamente elaborou e não leva em consideração o que ocorre com os outros. Torna-se, muitas vezes, prisioneira de suas próprias idéias, por conta da dificuldade em submetê-las ao crivo comum. A introversão vincula o indivíduo ao seu mundo interno e ao inconsciente, colocando-o em risco de perder sua capacidade de adaptação social.

As experiências da vida, sejam externas ou internas, ou mesmo quando são cuidadosamente elaboradas pela adequada reflexão, devem ser vinculadas ao sentido e significado que se dá à própria existência. Observá-las no seu conjunto, mesmo aquelas que foram aversivas, relacionando-as entre si, como lições para o autoconhecimento, possibilita que a culpa não se instale, nem a lamentação pelo

passado. Tudo o que se viveu deve ser ressignificado para o devido conhecimento de si mesmo.

Introversão e extroversão são atitudes necessárias, cujo grau de consciência será determinante para a não polarização, nem a permanência inadequada numa delas. Quem anda de festa em festa, de shopping em shopping, de aventura em aventura, como se estivesse em permanentes férias, precisando agradar a si mesmo a todo tempo, muito preocupado com a vida alheia, é forte candidato ao vazio existencial profundo. Da mesma forma, quem anda em constantes meditações profundas, consolidando seu individualismo, evitando a vida coletiva, isolando-se em si mesmo, corroendo-se com processos internos de difícil solução, também é forte candidato ao embrutecimento e à desconexão de sua alma coletiva.

Ambos possuem uma ferida aberta, cuja cicatrização dependerá da disponibilidade em caminhar na direção oposta, aceitando o convite da Vida para que isso aconteça.

Uma criança muito introvertida, um adolescente retraído, um adulto que vive sua juventude tardia e um idoso que não sabe ou não quer envelhecer, são exemplos de quem inverte o uso da *energia psíquica* em prejuízo de sua *individuação*.

O mito pessoal pode ser compreendido também por esse viés do uso da *energia psíquica*, visto que ela se constitui na energia da Vida, promotora, no ser humano, e do encontro consigo mesmo.