

# Resumo: INNER WORK

de Robert A. Johnson

*Resumo por Letícia Penteado*

## INTRODUÇÃO

### *O inconsciente*

É o material contido na nossa mente que sequer percebemos, na maior parte do tempo; é a mente original da humanidade, a matriz a partir da qual desenvolvemos a nossa mente consciente.

O consciente e o inconsciente exercem funções críticas no equilíbrio do ser. Quando ignorado, o inconsciente emerge na forma de patologias: sintomas, compulsões, depressões e neuroses.

O inconsciente se manifesta através do simbolismo; conversa com a mente consciente através da imaginação e dos sonhos. O "*Inner work*" - Trabalho Interno - é a arte de aprender essa linguagem, para acessar esse material e integrar essas partes desconhecidas de nós mesmos. Viver em parceria com o inconsciente e não em guerra com ele.

Jung acreditava que a Natureza, através de eras, trabalhou para desenvolver a consciência e que o meio de fazê-lo, colocar uma pontinha para fora, foi a consciência humana. E que, assim, seria o nosso papel dar continuidade a essa evolução, incorporando à consciência o material inconsciente.

Cada um de nós é um microcosmo em que esse movimento está acontecendo, ou querendo acontecer, continuamente, do inconsciente para o consciente.

Assim, a verdadeira profundidade e grandeza de um indivíduo nunca se manifestará totalmente até que os principais elementos de sua personalidade passem do nível do potencial, no inconsciente, para o nível operante no consciente. (pg 7, penúltimo parágrafo)

### *Individuação e unificação - "sou diferente, mas faço parte" (o um como parte do todo e o todo como parte do um)*

A individuação não significa isolar-se da raça humana, mas perceber-se como criatura única; perceber a diferença entre as ideias e valores que estão fora de nós e o que está dentro de nós, o que gostamos e não gostamos, o que nos fere e o que nos dá prazer.

Isso traz segurança, porque é quando se vê que não é necessário ser como outrem, porque o que é nosso é rico o suficiente. Por outro lado, nos separa do todo e nos fragmenta (consciente e inconsciente), porque nossa consciência não é suficiente para que percebamos a unidade subjacente à vida, nossa interconexão e interdependência.

Mas fica a noção da unidade, da coesão como o coração da vida, e alcançá-la como a iluminação - algo expresso em figuras em que pólos se juntam, como o tao, por exemplo. O lugar em que conflitos são fonte de crescimento e aprendizado. E o Trabalho Interno serve como ferramenta para essa integração, a que Jung chamou de *self*.

## *Arquétipos*

A nossa individualidade consiste em uma combinação única e específica de arquétipos: padrões psicológicos e sistemas de energia que todos os seres humanos têm em comum, preexistentes na psique coletiva da humanidade, repetindo-se eternamente nas psiques individuais. São símbolos primordiais, significados universais que surgem espontaneamente em sonhos, visões, etc.

Podem ser figuras (anima - alma feminina; animus - alma masculina; a anciã, a donzela, a feiticeira e a mãe; o rei, o guerreiro, o mago, o amante, etc.) ou qualidades e conceitos (as necessidades humanas universais, por exemplo - amor, liberdade, segurança...) que podem ser representados por imagens.

Sabe-se estar diante de um arquétipo quando se percebe algo universalmente humano por trás daquela imagem que surge.

O Trabalho Interno trata muito de identificar como esses arquétipos atuam em nós e como podemos viver as energias deles de forma construtiva.

## *O Trabalho Interno*

Dentro do Trabalho Interno há o Trabalho Onírico, o aprendizado da linguagem simbólica dos sonhos, e a Imaginação Ativa, um diálogo do consciente com o inconsciente através da imaginação.

### **Imaginação Ativa:**

- não é uma visualização, porque o inconsciente aqui não é visto como algo a ser manipulado para satisfazer aos propósitos da mente consciente, mas um parceiro, um igual, na busca por mais maturidade e integração
- é importante ter alguém com quem contar caso o que surja provoque confusão ou desorientação.
- vai de *imaginação passiva*, o sonhar acordado que nos sequestra do nosso cotidiano, até a *experiência visionária*, a fusão entre imaginação ativa e epifania religiosa.
- consiste em observar as imagens que aparecem espontaneamente na mente e dialogar com elas, muitas vezes em uma conversa com as figuras que se apresentam, mas também entrar na ação que aparece na cena (é aqui que a imaginação se torna *ativa*)
- não se trata apenas de conversar consigo mesmo, mas conversar com uma das partes de si mesmo, de forma a possibilitar a integração dessas muitas partes em uma só unidade

## Trabalho Onírico

- não prender-se em teorias ou interpretações gerais, já que se trata de um trabalho individual e muito específico, com cada pessoa tendo sua própria linguagem particular;
- se a interpretação chega facilmente demais é provável que não seja tão precisa ou profunda quanto poderia ser.
- sonhos são coerentes. Neles, vários aspectos de nós se mostram e se relacionam entre si, como em uma peça de teatro que retrata metaforicamente as nossas questões.

## O Trabalho Onírico

### *Os quatro estágios do sonho*

Os sonhos, quando completos, se desenvolvem em quatro estágios:

1. Pessoas e lugares (*dramatis personae*)
2. Enunciado do problema
3. Resposta ao problema dentro do sonho (desenvolvimento)
4. Resultado ou resolução (*lysis*)

### *Muitas personalidades*

Os sonhos mostram, de forma simbólica, todas as diferentes personalidades que interagem dentro do nosso self.

Para Jung, a alma unifica o masculino e o feminino, tendo uma manifestação andrógina, mas é comum que, nos sonhos, eles apareçam de forma dicotômica, simbolizando não apenas o masculino e o feminino em si, mas, claro, tudo o que se associa a um e outro.

### *Representações comuns em sonhos*

\* É importante não forçar imagens para que se encaixem em um desses termos, a menos que se tenha certeza de que é o caso.

### **Imagens da alma - Psicopompos (conduzem para dentro)**

Todo mundo tem em si uma imagem da alma, que age como psicopompo - guia espiritual que faz a mediação entre o inconsciente e o ego.

Segundo a nomenclatura Jungiana, quando masculino, na mulher, é o animus, quando feminino, no homem, é a anima.

A imagem da alma é uma parte muito importante de nós, e muito poderosa, concentrando todo o nosso desejo de integração, de sentido e significado, de transcendência e espiritualidade.

Quando não interagimos com ela em nosso Trabalho Interno, a projetamos em áreas das nossas vidas em que ela não cabe, como na pessoa que é nossa parceira de vida (projeção romântica), ou mesmo no nosso trabalho (que fica transformado em uma espécie de religião).

### **O Self**

O self, a unidade, a integração e soma de todas as nossas partes, se apresenta em sonhos em que aparece a “quaternidade” - que envolvem quatro coisas, ou pessoas ou enfatizam de alguma forma o número quatro, um arquétipo que representa, segundo Jung, o todo do cosmos e a finalização da evolução espiritual.

Outra forma de representação do self é a junção de polaridades (como, novamente, o tao).

### **A sombra**

Outra parte do inconsciente que aparece com regularidade nos sonhos é a sombra, normalmente muito próxima do ego e representada pelo mesmo gênero de quem a sonha. Ela costuma conter qualidades e traços negativos ou positivos que são partes naturais do ego, mas estes não consegue assimilá-las ou as reprime e, assim, ela fica exilada no inconsciente.

A forma como ela aparece no sonho depende da atitude do ego em relação ao seu conteúdo.

## *Os quatro passos do trabalho com sonhos*

### **Geral**

1. Associações
2. Dinâmicas internas
3. Interpretação
4. Rituais de concretização

### **1. Associações**

- i. Escrever todo o sonho
- ii. Separar as imagens que aparecem no sonho
- iii. uma a uma, fazer uma lista de tudo o que se associa com elas
  - sem derivar, só associação direta, sempre voltando para a imagem inicial - o resultado não deve ser uma cadeia e sim uma estrela, com a imagem inicial no centro
  - esgotar uma antes de partir para outra
  - atentar-se a coloquialismos e figuras de linguagem associadas à imagem
  - cuidar bem dos arquétipos que surgem no sonho (são mais comuns em sonhos em que há uma qualidade mítica, de época diferente, ou como um conto de fadas, coisas maiores ou menores que na vida real, animais fantásticos ou mitológicos, etc.), pesquisando significados possíveis e vendo o que se aplica a você (porque deve ser algo pessoal, ainda que sugerido pela sua pesquisa. O resultado da pesquisa não pode substituir você).

iv. depois de feita a lista (e somente depois disso), escolher a associação

- método do “clique”: a associação correta provocará uma reação na pessoa, vindo uma convicção profunda de que se trata daquilo
- caso não seja claro do que se trata é melhor deixar isso de lado um pouco e passar à próxima imagem
- não se deve prender-se a um significado, e sim manter a mente aberta até que se comece a juntar o sonho todo
- sem forçar, deixar acontecer naturalmente, sem conclusões apressadas

## **2. Dinâmicas**

Cada imagem é conectada a uma dinâmica interna (qualquer coisa que aconteça dentro de você).

i. Pergunta-se, diante de cada associação encontrada para cada imagem: que parte de mim é essa?

- pessoas e personificações
  - sonhos normalmente falam de forma caricata, exagerada
  - posturas muito caricatas das imagens no sonho podem contrapor posturas opostas igualmente exageradas no ego
  - buscar também conjuntos de crenças, atitudes e valores possivelmente representados
  - pode ajudar pensar em cada parte do sonho como uma pessoa vivendo dentro de você. Daí, se perguntar “onde eu vi essa pessoa na minha vida? Onde, na minha vida, ela faz o que fazia no sonho?”
  - se essa pessoa já não vier com um nome, nomeie-a, de forma descritiva (esse nome é, às vezes, mais tocante e importante que um termo técnico, como “anima” ou coisa assim)
- coisas (lugares, edifícios, animais, cores, números, objetos, símbolos, gestos, etc.)
  - algo localizado em você
  - lugares podem ser pontos em você, ambientes emocionais, circunstâncias, influências
  - “a quem pertence este lugar?”
  - se é a sua casa, provavelmente será a casa do seu ego, o seu campo de consciência
  - animais podem ser instintos ou consciências animais, enterrados na psique; também atentar para as qualidades arquetípicas do animal em questão, possibilidade de representação de necessidades fisiológicas
  - contato físico costuma ser comunicação entre as partes da psique
  - roubo ou roubar pode ser uma repressão que se transforma em algo que “rouba” a sua atenção, energia, foco, etc., por meio de uma sabotagem - compulsão, neurose, ansiedade, sintomas físicos ou mesmo “má-sorte” crônica.
  - dinheiro pode se referir a recursos internos

ii. Encontram-se exemplos específicos e concretos em que se pode pensar em que essa parte se expressa na sua vida

- é essencial escrever, fisicamente, para que as conexões com o sonho se tornem claras e definidas
- a maior parte dos sonhos fala de dinâmicas internas, do nosso esforço para integrar uma parte nossa ou nossa resistência a isso, então começamos com isso ao invés de presumir que falam de algo fora de nós
- mesmo que se trate de uma situação externa, o sonho é um comentário a respeito das nossas dinâmicas internas que se aplicam à situação.

### **3. Interpretação**

Juntando tudo, forme uma frase coerente. Pergunte-se: qual é a mensagem central e mais importante que esse sonho está tentando me comunicar? qual é o seu conselho? Qual é o seu significado na minha vida?

Caso tenha que escolher entre alternativas, escreva tudo e procure o “clique”. Procurar movimentação de energia.

Princípios de validação das interpretações:

- Mostrar algo que você não sabia (o objetivo primordial do sonho é te contar algo que você não sabe. Exceção: mensagem que não é ouvida ou não é seguida)
- Não infla seu ego
- Não desresponsabiliza você
- Aprender a ter paciência - às vezes, o sonho fala de algo maior e o significado só fica claro com o tempo e a ambiguidade não se resolve logo

Às vezes, a interpretação já começa a ocorrer naturalmente nos primeiros dois estágios.

### **4. Rituais**

Um ato físico, que traz o seu sonho para a vida real, conectando o consciente e o inconsciente, e espalhando aquilo por todo o corpo o que a cabeça viveu (tendência ocidental de ficar na cabeça, na ideia, no abstrato. Tome cuidado com o compartilhamento da sua experiência com outras pessoas, porque a tentação de tentar aparecer “bem” será muito grande isso pode distorcer tudo, além de trazer mais abstração e não concretude. Falar sobre o bolo não é comer o bolo.

- Um passo concreto, físico, dado no sentido de seguir o conselho do sonho
- Pode ser algo simbólico, inclusive.
- O melhor é o que é simples e sutil, físico, solitário e silencioso
- Pense duas vezes antes de fazer algo dramático ou confrontador, envolvendo outras pessoas e seus sentimentos
- Algo que reafirma a sua própria responsabilidade pelo seu sonho e o que ele mostra

## Imaginação Ativa

### *O que é?*

É um diálogo seu - acordado e consciente - com partes de você que vivem no seu inconsciente.

Você permite que as imagens surjam (como elas surgiriam em um sonho, com você dormindo) e começa a interagir com elas, não necessariamente verbalmente.

Jung considerava a imaginação ativa como superior ao sonho, porque nela a mente consciente também fala. O sonho acontece no inconsciente; a imaginação ativa, no nível de imaginação, um lugar nem consciente, nem inconsciente, mas um lugar em que ambos se misturam, brincando em unidade.

Os sonhos diminuem muito, se tornam mais focados e menos repetitivos quando se pratica a imaginação ativa, porque é possível assimilar o conteúdo do inconsciente antes de ele precisar emergir na forma de sonho. Por isso Jung costumava prescrevê-la para pessoas que sonhavam muito, a ponto de não conseguirem acompanhar seus sonhos com trabalho onírico.

A essência que distingue a imaginação ativa da imaginação passiva é a participação ativa e consciente do "eu" na imaginação. A preocupação, por exemplo, é uma imaginação passiva. São imagens de algo que não se quer que aconteça, mas que surgem na nossa mente, sem a nossa participação (e podemos torná-la ativa ao olhar para elas e interagir com elas deliberadamente).

A imaginação ativa muda a psique, porque altera a relação entre o ego e o inconsciente.

Ao contrário do que acontece nos sonhos, **o objetivo da imaginação ativa é VIVENCIAR.**

**Assim, não é preciso entender, compreender e, na verdade, pensar demais sobre o que os símbolos significam dentro dela pode prejudicar o processo.**

**Na imaginação ativa, a experiência em si é o foco. Por mais destacada da vida real que aquilo que surge possa parecer, o impacto de se permitir vivê-la reverbera na existência da pessoa.**

### *Os quatro passos*

#### Sugestões

- Começar sempre indo a um **mesmo lugar** na sua imaginação, e talvez encontrando um **psicopompo**, uma personificação que é seu guia. Isso é uma forma de começar sua Imaginação Ativa rapidamente todas as vezes.
- Ter um **ritual que marca a entrada e saída do mundo da imaginação** - por exemplo, uma roupa que se coloca ao entrar (algo com significado, por exemplo, uma armadura, um manto, um chapéu) e uma outra roupa que se coloca ao sair (também algo que ancore a intenção de estar presente na vida, um objeto ou peça que tenha sentido na sua vida real, como uma camisa de trabalho, o relógio do avô, etc.).
- Comece **estabelecendo o modo de registro. Escrever costuma funcionar melhor**, mas é possível dançar, pintar, compor músicas. Seja como for, escrever ainda acaba sendo

necessário para que se tenha clareza do que rolou. É importante escrever tudo exatamente como ocorre, até como forma de se resguardar contra cair na fantasia passiva.

- **Não é preciso se preocupar com estilo, gramática, etc.** Na verdade, é importante desprender-se completamente disso, para que se possa simplesmente registrar, sem alterar.

É preciso ter um momento em paz em um lugar tranquilo e então:

- Convidar o inconsciente
- Dialogar e vivenciar
- Manter o equilíbrio ético
- Concretizar e integrar (ritual)

### 1. **Convidar o inconsciente**

Trazer o foco para dentro.

Apenas **aguardar é suficiente**; imagens aparecerão. É importante não rejeitar o que aparece e receber o que é trazido.

**É também possível começar a partir de uma fantasia passiva** (algo que tem surgido recorrentemente na sua cabeça - escolha uma pessoa nessa fantasia, ou personifique o sentimento ou preocupação, por exemplo). Isso pode ser particularmente útil se a pessoa tem muito material de fantasia, porque alivia a pressão do inconsciente.

**Outra possibilidade é ir até um lugar simbólico na sua imaginação e ver quem aparece por lá.**

**Ainda, pode-se dialogar com personagens de um sonho, ou continuar um sonho não resolvido.**

Perguntas simples são as melhores:

Quem é você?

O que você quer?

O que você tem a dizer?

### *PERSONIFICAÇÃO*

**A forma mais comum de trabalho é a personificação**, ou seja, Ir até o inconsciente e pedir a um conteúdo para que ele tome forma, se personifique, a fim de que se possa dialogar com ele. Pode ser um sentimento, uma vontade, uma preocupação, um desejo, uma obsessão, etc.

Pergunte-se:

- *Onde está essa... (obsessão/preocupação/desejo/vontade)?*
- *De onde esse sentimento vem?*
- *Quem é a pessoa dentro de mim que se sente assim?*
- *Qual é a sua imagem?*

Ao fazer isso, uma imagem vai aparecer e pode ser tanto a coisa que se sente ou alguém que se sente assim dentro de si.

Pode-se então dialogar e aprender com essa personificação e mesmo fazer acordos com ela, se for o caso.

## **2. Dialogar e vivenciar**

Conectar-se com a Imaginação e deixar fluir.

### **Fazer perguntas e não palestrar.**

**Esteja presente** com seus **sentimentos e necessidades**. Aliás, expressá-los é uma excelente forma de impulsionar o diálogo.

**Fique com a imagem com que você começou, não se permita distrair pelo que vai aparecendo**; a Imaginação Ativa tem começo, meio e fim, como um sonho, trazendo uma questão, a interação com ela e diferentes pontos de vista e uma resolução.

**O objetivo não é controlar, nem assistir passivamente.** É preciso desapegar-se do resultado esperado e **ouvir com abertura**, sem julgamento, sem maniqueísmos e exclusões. Uma troca entre iguais.

“Você tem a palavra agora. Você sabe do que eu não vejo e não sei. Você pode falar o que quiser, até quando quiser, e será respeitada e honrada; o que disser será registrado.”

### **Não manipule. Não tenha um script.**

A imaginação ativa não programa nem desprograma, não visualiza coisas com objetivos. Ela respeita o inconsciente como dotado de sua própria sabedoria e pontos de vista como tão legítimos e válidos quanto os da mente consciente.

## **3. Manter o equilíbrio ético**

Ethos, no grego, significa “caráter essencial do espírito”. Ética, assim, é a coerência com esse caráter essencial.

É o **equilíbrio que é trazido pela lealdade às necessidades mais profundas do ser**. A unidade que é trazida por essa consistência, a coerência entre comportamentos e valores.

Três aspectos específicos:

- sustentar as condutas consistentes com seu caráter e seus valores mais profundos
- não permitir que um só arquétipo ou porção de si governe sobre todas as outras
- nutrir e preservar os valores que cuidam e servem à “força”, à vida (e morte)

Não devemos nem dominar nem sermos dominados pelo inconsciente. Os arquétipos puros são planos e não são humanos. É preciso a individuação para humanizá-los. Daí a necessidade do seu cotejo com tudo o mais que há em nós.

#### **4. Concretizar e integrar (ritual)**

Assim como visto no trabalho com sonhos, é necessário reconhecer e integrar o que foi aprendido com a Imaginação Ativa, na sua conclusão.

É importante não concretizar a imaginação em si, não trazer para a vida real a representação, mas só o ensinamento representado. Você não precisa brigar com seu chefe como fez na imaginação para integrar a sua necessidade de autonomia e escolha.

Evite usar pessoas da sua vida, exatamente por isso - para não aumentar a tentação de concretizar a representação - e também porque isso pode afetar a outra pessoa, através do campo, afetar a sua relação com ela.

É possível pedir para que o que se apresenta como alguém da vida real para que mude de forma para não confundir o que está dentro com o que está fora.

### *Outros pontos interessantes*

#### **Autenticidade**

Mesmo que haja a sensação de se estar inventando tudo, ou de se estar falando consigo mesmo, ou mesmo que deliberadamente se queira inventar algo frívolo, essa invenção vem da imaginação, refletindo alguma parte genuína do inconsciente.

A “autenticidade” não é o mais importante e sim o que você faz com as imagens que surgem.

Só o que é preciso é a disponibilidade para escrever o diálogo, as ações e reações. É importante não tentar enfeitar ou refinar o que aparece, na sua descrição. O objetivo é vivenciar e registrar o que flui e não torná-lo algo “adequado” ou coisa assim.

#### **Jornada Mítica**

Às vezes, o que surge é uma jornada mítica. Isso pode ser tanto uma forma de viver partes de si que normalmente não se expressam, quanto um rito de passagem. O objetivo, nesse caso, não é lidar com questões imediatas da vida, algum conflito ou problema que se apresente e sim vivenciar grandes temas arquetípicos.

Cada pessoa guarda dentro de si, ocultos, todos os grandes temas arquetípicos, como sementes, e precisa vivenciá-los em algum momento. A Imaginação Ativa é uma boa forma de fazê-lo. Desta forma, os temas arquetípicos deixam de estar no pano de fundo e fora da vista, no inconsciente coletivo, e conseguem se expressar no nível consciente através da imaginação, permitindo-nos *ter participação na determinação do destino*.

É possível todos os dias, ou sempre que possível, retornar à Imaginação Ativa e dar continuidade à sua saga, uma série que pode continuar por dias, semanas, meses.

## **Níveis de atuação da Imaginação Ativa**

### *Conciliação*

No nível mais básico, a Imaginação Ativa permite o diálogo e conciliação entre o ego e partes inconscientes da psique.

### *Integração*

Outra possibilidade é integrar partes de si que não estavam vistas e reconhecidas. Inclusão.

Além disso, vivenciar escolhas diferentes, vidas potenciais não vividas dentro de nós.

### *Epifania*

Visões que nos colocam em contato com o nível espiritual, o todo, o universo, através de imagens que podem parecer internas ou mesmo externas, permitindo o “aprendizado” de algo que não pode ser compreendido por explicação racional, mas apenas absorvido pela vivência.