

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**

**Thiago Nícolas Zacarias da Silva**

**A INTEGRAÇÃO DA PERSONA E SOMBRA EM  
PRATICANTES DE KUNG FU À LUZ DA PSICOLOGIA  
ANALITICA**

**Taubaté**

**2014**

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**

**Thiago Níkolos Zacarias da Silva**

**A INTEGRAÇÃO DA PERSONA E SOMBRA EM  
PRATICANTES DE KUNG FU SOBRE A LUZ DA  
PSICOLOGIA ANALÍTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Psicologia da Universidade de Taubaté como requisito para a graduação do curso de Psicologia.

Orientadora: Profa.Dra. Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira.

**Taubaté**

**2014**

**Thiago Nícolas Zacarias da Silva**  
**“A INTEGRAÇÃO DA PERSONA E SOMBRA EM  
PRATICANTES DE KUNG FU SOBRE A LUZ DA  
PSICOLOGIA ANALÍTICA ”**

Trabalho submetido á Banca Examinadora para a conclusão do Curso de Graduação em Psicologia da Universidade de Taubaté.

Orientadora: Profa.Dra. Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira.

DATA \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

NOTA \_\_\_\_\_

RESULTADO \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

**Profª Drª Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira**  
**Universidade de Taubaté - Orientadora**

---

**Profª Drª Ana Cristina Araujo do Nascimento**  
**Universidade de Taubaté**

---

**Ms. Cristiane Fernandes Squarcina**  
**Universidade de Taubaté**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus amigos praticantes de Kung Fu e da Psicologia que me acompanharam durante esta longa jornada, sempre auxiliando e que muitas vezes tiveram a paciência necessária durante os momentos de dificuldade. Agradeço imensamente pela companhia dos fiéis camaradas, que compartilharam comigo desde os bons aos maus momentos, em busca de nossos sonhos.

Aos meus pais que desde muito cedo me guiaram no processo de aprendizado.

À minha orientadora Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira, sou imensamente grato devido a todos os conhecimentos compartilhados durante a execução desta pesquisa e a paciência que teve durante os momentos de dificuldades, me ajudando e instruindo desde o início. Se tornando um grande modelo de profissional e de pessoa ao qual seguir durante a carreira, merecedora do meu mais profundo respeito e admiração pela psicóloga e professora que é, tendo sido uma honra trabalhar em sua companhia, aprendi muito no âmbito acadêmico e no âmbito pessoal.

Agradeço aos participantes desta pesquisa sem os quais a mesma não poderia ser concretizado, contribuíram em muito para a minha formação. Agradeço ao dono da academia de Kung Fu José Alves Gomes Neto que cedeu espaço cordialmente para que a pesquisa fosse realizada em suas dependências.

Agradeço aos membros da banca examinadora que com suas opiniões e correções contribuíram em muito para a minha formação.

Agradeço aos demais professores com quem tive aula ao longo do curso de Psicologia que me influenciaram de forma direta e indireta.

## Resumo

Esta pesquisa se propôs a analisar se a arte marcial chinesa Kung Fu possibilita para o indivíduo uma compreensão maior de si mesmo do ponto de vista psicológico, e se propicia uma integração entre Persona e Sombra nos praticantes de Kung Fu. E quais as possíveis conseqüências caso não haja a integração entre os praticantes do Kung Fu. O Kung Fu teve sua origem na China a mais de 5.000 anos, e foi se aperfeiçoando ao longo do tempo, se tornando aquilo que conhecemos hoje, um instrumento utilizado pelos monges dos templos Budistas e Taoistas para auxiliá-los no caminho da iluminação. A pesquisa contou com a colaboração de dois participantes, que tiveram seus casos estudados através dos conceitos de Persona e Sombra da teoria de Carl Gustav Jung, psiquiatra suíço criador da Psicologia Analítica. Os dois participantes da pesquisa são do sexo masculino, o participante 1 está com 33 anos de idade e pratica há 4 anos; o participante 2 possui 44 anos de idade e pratica há 35 anos, é um mestre de Kung Fu. Os participantes foram submetidos a uma entrevista semi-estruturada e responderam a um questionário de Sombra de que Zweig e Abrams. Os objetivos desta pesquisa foram analisar se há semelhanças e diferenças de personalidade dos praticantes de Kung Fu, quais benefícios o Kung Fu teve em seu auto conhecimento e verificar quais objetivos individuais os praticantes possuem com a prática . Demonstraram grandes diferenças nos traços de personalidade no que se refere aos objetivos pessoais que cada um busca com a prática do Kung Fu. O participante do caso 1 demonstrou um interesse mais acentuado na competição, por sua vez almejando a aceitação social devido a sua insegurança, identificados nas questões de Sombra. No caso 2 podemos notar uma integração mais notória dos conteúdos inconscientes, o que sugere a pratica do Kung Fu por longa data contribuiu para que participante entrasse no processo de individuação e integrasse seus conteúdos de Persona e Sombra.

**Palavra-chave:** Kung Fu. Psicologia Analítica. Persona/Sombra.

## ABSTRACT

This research aimed to examine whether the Chinese martial art Kung Fu enables the individual to a greater understanding of yourself the psychological point of view, and provides an integration between Persona and Shadow in Kung Fu practitioners. And what are the possible consequences if there is no integration between the practitioners of Kung Fu. The Kung Fu originated in China over 5,000 years and was improved over time, becoming what we know today, a tool used by the monks of the Buddhist and Taoist temples to assist them on the path of enlightenment. The research was a collaboration of two participants who had their cases studied through the concepts of Persona and Shadow of the theory of Carl Gustav Jung, Swiss psychiatrist, founder of analytical psychology. The two research participants are male, the first participant is 33 years old and has been practicing for four years; participant 2 has 44 years old and has been practicing for 35 years, is a master of Kung Fu. The participants underwent a semi-structured interview and answered a questionnaire that Shadow Zweig and Abrams. The objectives were to examine whether there are similarities and differences in personality practitioners of Kung Fu, which benefits the Kung Fu had on your self knowledge and verify individual goals which practitioners have to practice. It is shown large differences in personality traits in relation to personal goals that each search with the practice of Kung Fu. The participant of case 1 demonstrated a stronger interest in the competition, in turn craving social acceptance due to its insecurity issues identified in Shadow. In case 2 we can notice a more noticeable integration of unconscious contents, suggesting the practice of Kung Fu by longtime contributed to participant entered in the individuation process and integrate their contents Persona and Shadow.

**Keyword:** Kung Fu. Analytical Psychology. Persona / Shadow.

## Sumário

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2 KUNG FU: DA ARTE A MAESTRIA DOS GESTO.....</b>	<b>10</b>
2.1 BREVE HISTÓRICO.....	10
2.2 ESTILOS INTERNOS VERSUS ESTILOS EXTERNO.....	12
2.2.1 <b>Estilos Internos.....</b>	<b>12</b>
2.2.2 <b>Estilos Externos.....</b>	<b>14</b>
2.3 CONDUTA MARCIAL.....	14
2.4 WUSHU MODERNO.....	15
2.4.1 <b>Formas.....</b>	<b>16</b>
2.4.2 <b>Combate Livre.....</b>	<b>17</b>
2.5 O CORPO NA PRÁTICA DO KUNG FU.....	17
<b>3 PSICOLOGIA ANALÍTICA: PRESSUPOSTOS BÁSICOS.....</b>	<b>19</b>
3.1 ENERGIA PSÍQUICA.....	20
3.2 EGO E SELF.....	22
3.3 INCONSCIENTE PESSOAL.....	23
3.4 INCONSCIENTE COLETIVO.....	25
3.5 ARQUÉTIPOS.....	26
3.6 PERSONA.....	28
3.7 SOMBRA.....	30
3.8 ANIMUS E ANIMA.....	31
3.9 INDIVIDUAÇÃO.....	32
<b>4 MÉTODO.....</b>	<b>34</b>
4.1 PESQUISA QUALITATIVA.....	34
4.2 DELINEAMENTO.....	34

4.3 PARTICIPANTES.....	34
4.4 LOCAL.....	35
4.5 INSTRUMENTOS.....	35
4.6 PROCEDIMENTO.....	36
4.6.1 Itens referentes ao questionário de Sombra.....	36
4.7 ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA TRANSCRITA.....	39
4.7.1 Participante 1.....	39
4.7.2 Participante 2.....	41
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	46
5.1 Análise da Entrevista semi-estruturada – Participante 1.....	46
5.2 Análise da Entrevista semi-estruturada – Participante 2.....	47
5.3 Análise do Questionário de Sombra - Participante 1.....	51
5.4 Análise do Questionário de Sombra - Participante 2.....	55
6 CONCLUSÃO.....	60
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	63
REFERÊNCIAS.....	64
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Institucional.....	68
APÊNDICE B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	69
APÊNDICE C – Entrevista semi-estruturada.....	70
APÊNDICE D – Questionário de Sombra.....	71



## 1 INTRODUÇÃO

O interesse por estudar o tema abordado neste trabalho nasceu da curiosidade de investigar a respeito do trabalho feito através da filosofia chinesa transmitida através da prática do Kung Fu. Muitos dos praticantes moldam seu caráter de acordo com os ensinamentos de seus mestres, que por sua vez são passados através das famílias de Kung Fu desde os seus primórdios. Diante dos processos que os praticantes passam dentro do treino do Kung Fu, despertou a curiosidade de pesquisar se ele causa um conhecimento interior e um crescimento pessoal de acordo com o que ele se propõe.

Com a popularização do Kung Fu através de filmes como os de Jackie Chan e Jet Li, que ajudaram a difundir o Kung Fu pelos quatro cantos do mundo. Com este material cinematográfico, muitos assistiam aos filmes e queriam praticar aquela arte maravilhosa também, se envolver com aqueles ensinamentos, muitas vezes vistos como místicos ou sobre humanos.

Muitos mestres de Kung Fu deixaram a china devido à revolução cultural que aboliu a prática marcial tradicional, e assim possibilitou aos ocidentais a terem a chance de praticar esta arte milenar.

Apolloni (2004) coloca que o objetivo Kung Fu é preparar o praticante de forma física e mental através de seqüências de exercícios, para aumentar as suas chances de sobreviver em combate. Objetivando a formação não apenas de um guerreiro, mas de um artista marcial completo, exigindo o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Com o passar dos anos, os praticantes de Kung Fu tinham como objetivo além de treinarem seus corpos, treinarem suas mentes também, através do exercício das condutas marciais provindas da filosofia milenar da china, que está intimamente ligada a prática do Kung Fu. Estes praticantes despertaram interesse em moldar a sua conduta pessoal a partir destes ensinamentos e passaram a aplicar isso em suas vidas cotidianas, pelo o que passou a ser conhecido como *WU DE*, ou conduta marcial, como será abordado mais adiante.

Este trabalho teve como objetivos específicos investigar as características de personalidade dos praticantes de Kung Fu, os motivos que os mobilizaram a praticar e

os benefícios que obtiveram na prática. O objetivo geral foi analisar se eles conseguem integrar as características de Persona e Sombra através da prática

A base filosófica do Kung Fu estabelece a integração dos pólos opostos que os chineses denominaram de Yin Yang, das quais Jung (1916) usou para criar a sua teoria sobre a psique. Ele estudou muitas culturas, tribos e povos antigos para criar a sua abordagem dentro da psicologia, dando o nome a ela de Psicologia Analítica, o autor acreditava que a vida psíquica do indivíduo era herdada através das gerações, o que ele deu o nome de arquétipos.

Arquétipos para Jung são as formas instintivas de pensar ou imaginar os eventos da vida de acordo com os fenômenos que eles geram. Dois arquétipos muito conhecidos na Psicologia Analítica são a Persona e a Sombra (JUNG, 1978).

Segundo Fadiman e Frager (2004) a Persona trata-se das máscaras sociais usadas para viver em sociedade, todo o comportamento aceitável que o ser humano adquire para viver com seus semelhantes. O ser humano esconde seu verdadeiro rosto como ele é por debaixo de uma máscara metafórica, se estendendo a todo comportamento consciente e controlado pelo indivíduo.

Para Jung (1971) a sombra é o oposto da Persona, todos os conteúdos moralmente inaceitáveis e obscuros jogados para o inconsciente não desaparecem, permanecem influenciando o indivíduo de forma que ele não perceba. Silveira (1994) diz que quando o indivíduo integrar os seus conteúdos inconscientes aos conscientes, estará caminhando em direção ao processo de individuação, em que o indivíduo realiza as suas potencialidades mais inerentes.

Nos capítulos a seguir abordaremos a história do Kung Fu, desde suas diferentes vertentes da prática tradicional até a prática moderna nos campeonatos, devido as mudanças que o mesmo sofreu. Abordaremos no capítulo 3 alguns dos conceitos básicos da Psicologia Analítica, que serviram como norteadores para a análise da personalidade dos praticantes do Kung Fu. No capítulo 4 teremos o método utilizado para o levantamento e análise de dados desta pesquisa, e no capítulo 5 e 6 encontramos os resultados e a discussão do caso 1 e 2. E por fim fechamos com as considerações finais no capítulo 7.

## 2 KUNG FU: DA ARTE A MAESTRIA DOS GESTOS

### 2.1 BREVE HISTÓRICO

Acevedo (2011) coloca que as artes marciais são tão antigas quanto o próprio homem, no momento em que nossos ancestrais começaram a fazer o uso de pedras, ou entalhar madeira para fazer lanças com o objetivo de caçar, pode-se afirmar que é onde as primeiras técnicas de combate tiveram origem, registros históricos apontam que a lança em si é a arma mais antiga conhecida da humanidade.

O Kung Fu é a arte marcial de origem chinesa, conhecida inicialmente como *Wushu*. Os primeiros relatos em documentos históricos datados de 400 A.C, o termo *Wushu* era mais conhecido para denominar todas as artes marciais de combate na China. Traduzido literalmente, *Wushu* significa Arte Militar ou Arte da Guerra. Quando os primeiros Mestres e Professores escaparam da revolução chinesa de 1949 devido ao novo governo abolir as práticas marciais de combate, o *Wushu* passou a ser conhecido como Kung Fu no ocidente (APPOLONI, 2004).

O termo Kung Fu significa “trabalho árduo”, ou traduzido dos ideogramas chineses seria “maestria adquirida com mérito e esforço” esta idéia exemplifica a prática do Kung Fu, que requer muita dedicação, paciência e esforço de seus praticantes para se alcançar graus de evolução maiores em seu treino (SANTOS, 2006). O termo Kung Fu não se limita a prática da arte marcial, e sim a toda atividade que o indivíduo execute com dedicação e esforço ele terá um bom Kung Fu, por exemplo, um padeiro que faz bem o seu pão, pode-se dizer que ele tem um bom Kung Fu.

Arte Marcial é toda forma sistematizada de movimentos que representam gestos de combate, onde os mesmos expressam as idéias e os sentimentos daquele que os executa, camuflados por trás de ataques e defesas, propiciando uma compreensão cada vez maior da natureza da existência humana (IMAMURA, 1994, p. 75).

Para Maciel (2011) o Kung Fu nasceu da necessidade dos moradores de vilarejos e cidades da China de se defender dos ataques de saqueadores, ladrões e até

mesmo animais, sendo assim surgiram às primeiras formas de combate armados e desarmados. Existindo diversas variações e formas de combate criadas tanto pelos civis quanto pelos militares, assim como os monges Budistas e Taoistas da China Antiga, que com o passar do tempo ao serem transmitidas para as gerações futuras foram sendo aperfeiçoadas.

Com o passar dos séculos foi ocorrendo uma distorção do objetivo principal do Kung Fu, que era o de preparar o indivíduo para uma situação de combate, aumentando assim as suas chances de sobrevivência. Para o historiador americano Holcombe (1990), a arte marcial chinesa foi a que mais teve um ar místico envolvendo-a, o que por sua vez aumenta em muito, o interesse dos ocidentais em praticá-la.

Muitas das técnicas de combate próprias das artes marciais originaram-se a partir de experiências diretas no campo de batalha, em que o importante era sobreviver. Matar e não ser morto. No entanto quase sempre as artes marciais foram revestidas com concepções mitológicas, religiosas e espirituais. O Kung Fu foi desenvolvido, a principio, dentro do, e para, o âmbito militar, e foi praticado por personagens famosos da história da China (ACEVEDO, 2008, p. 57).

Dentro da arte marcial chinesa de acordo com os praticantes das diferentes regiões da China, existem os estilos de Kung Fu, que são sistemas de combate que diferenciam-se uns dos outros devido a forma de abordagem do oponente, formas de ataque diferenciados, formas de defesas variadas e estratégias de luta, porém ainda mantendo-se entre eles as raízes do Kung Fu (GREEN, 2001).

Entre os numerosos estilos existem duas denominações para organizá-los melhor, que são as diferenciações entre estilos praticados no norte e no sul da China. Tal separação tem como ponto central o rio Yantzé, como linha geográfica, que corta o meio da China de leste a oeste (HENNING, 1999).

Ao longo da história chinesa foi criado um número aproximado de trezentos estilos de combate, que por sua vez estão catalogados em livros, entretanto, boa parte desses estilos se perdeu com o passar dos anos, hoje em dia existem por volta de oitenta estilos que ainda são praticados. Henning (1999) coloca que a grande parte dos estudos

sobre estas distinções são confusas, devido ao fato da maioria das informações ter sido passada de geração para geração verbalmente.

Maciel (2011) afirma que atualmente o Kung Fu é mais utilizado para a manutenção da saúde, como uma atividade física altamente eficaz, utilizada pela maioria dos praticantes como meio de aprimorar a auto estima e confiança.

## 2.2 ESTILOS INTERNOS VERSUS ESTILOS EXTERNOS

Existem inúmeras formas de diferenciar as várias linhagens da arte marcial chinesa, e uma delas é a que separa estilos externos de estilos internos. Para o antropólogo americano Green (2001) tal diferenciação deve-se ao fato a forma das técnicas, a maneira de lutar e até mesmo na filosofia envolvida na criação do estilo. Os estilos externos em sua grande maioria são mais numerosos na comparação com os internos, que por sua vez são apenas três estilos internos conhecidos. O Tai Chi Chuan, Xingyi Quan e Bagua Zhang, que respectivamente significam em sua tradução literal “Boxe do Último Supremo”, “Punho do Corpo e da Mente” e “Palma dos Oito Trigramas”.

Essa classificação se baseia na teoria de que nas artes externas o indivíduo gera e aplica energia em seus movimentos utilizando a estrutura muscular e óssea, ao passo que nas artes internas utiliza a energia interna, ou vital, intangível, conhecida como qi<sup>1</sup>, a mesma energia do Universo, que todos nós temos e que podemos controlar e canalizar (ACEVEDO, 2011, p. 77).

### 2.2.1 Estilos Internos

Henning (1999) coloca que os estilos internos foram criados por mestres do Budismo e Taoísmo, que por sua vez tinham uma visão da vida totalmente diferente, sendo assim os estilos internos vieram com um foco na luta mais defensivo, ou seja, aproveitar o movimento do inimigo e utilizá-lo contra ele mesmo. O praticante da arte

---

<sup>1</sup> Qi ou Chi como é popularmente conhecido na cultura oriental, é traduzido por diversos autores como sendo “energia vital” ou “força vital”. Porém de forma mais complexa este conceito é explicado por Kaptchuk (1983) como “matéria a ponto de se tornar energia, ou energia a ponto de se materializar”. O corpo é formado por Chi, e quando ele desaparece o corpo morre (Williams, 1996, p. 92).

marcial interna nunca irá atacar primeiro, porém, o seu punho será o primeiro a chegar ao seu atacante. A principal característica dos estilos internos é não se opor a força, e sim acompanhá-la vencendo o rígido e duro com o leve e flexível, aplicando a sua energia interna na forma de golpes com dano interno, e não externos, como é o caso das artes externas.

Santos (2006) afirma que energia interna utilizada nos estilos internos precisa fluir pelo corpo para possibilitar ataques mais eficazes, para que possa haver transferência de energia correta. Os estilos internos se baseiam na teoria de que se o corpo estiver enrijecido a energia não flui corretamente, fica estagnada em alguns pontos, caso o corpo esteja relaxado o suficiente, a energia flui melhor pelo corpo todo.

Kit (1996) coloca que em varias artes marciais vemos praticantes usarem a agressividade e a violência de forma sem igual, isso mesmo entre os próprios companheiros de treino, porém este comportamento não é disseminado entre os estilos internos. Podemos citar o exemplo do Tai Chi Chuan, que desde o inicio foi pregou este tipo de comportamento entre os praticantes, isso não se deve ao fato da arte marcial ser inferior, ou os praticantes seres iluminados, mas sim devido ao fato de que o treinamento desde o seu inicio “induz a disposição e aos sentimentos calmos, mostrando que atitudes agressivas se voltam contra o próprio agressor”.

No treinamento do Tai Chi Chuan não é exigido que o praticante quebre madeiras, ou dobre barras de ferro, mas sim que cultive a sua energia interna, o seu chi. Tal trabalho é feito através do controle da respiração através da pratica de exercícios e fortalecimento do corpo, juntamente com a meditação que é exigida enquanto se executa os movimentos de forma lenta e suave (KIT, 2011).

Segundo Liao (1948) a doutrina do Tai Chi Chuan pode elevar as capacidades do corpo humano a um grau muito mais avançado do que é normalmente conhecido. O Tai Chi Chuan teve uma visão única durante a sua criação, cultivar a energia interna e ao mesmo tempo se tornar uma poderosa arma de combate. Com o passar dos séculos, os outros dois estilos internos foram criados tentando unir os princípios do Tai Chi com os do Kung Fu externo de Shaolin, assim nasceu os estilos internos conhecidos como Xingyi Quan e Bagua Zhang.

### 2.2.2 Estilos Externos

O Kung Fu se tornou mundialmente conhecido exatamente pela divulgação em maior escala por parte dos praticantes de estilos externos, que em sua grande maioria possuem movimentos muito mais chamativos (ACEVEDO, 2011). É comum ver os movimentos dos estilos externos sendo executados de forma rápida, forte e ágil. Em sua grande maioria os estilos externos foram criados e usados para combate direto, por militares, foras da lei e famílias que defendiam a sua honra através da luta. Com o passar dos séculos estes estilos foram sendo testados e aperfeiçoados em combate direto contra adversários.

As artes marciais externas em sua grande maioria se originaram em situações de guerra e conflito, onde a sobrevivência a qualquer custo era o mais importante, sendo assim foram criadas com um intuito mais ofensivo e agressivo. Dentre os estilos externos que são mais numerosos, é possível destacar os mais conhecidos e mais praticados atualmente, que são estilo do Louva a Deus, Garra de Tigre, Garra de Águia e Shaolin do Norte, que por sua vez imitam movimentos dos animais que lhe dão nome e os converte em técnicas de combate (HENNING, 1999).

Podemos definir que os estilos externos utilizam mais a força bruta, possuindo uma técnica por trás da força para utilizá-la de forma adequada, batendo de frente com os supostos adversários, usando força mista com técnica para se opor a outra força. Estilos externos são mais duros e rígidos, visualmente falando, pois utilizam a força para deter outra força, usando a técnica para aplicá-la em ângulos diferentes, onde obterá mais resultado no oponente (GREEN, 2001). Basicamente os estilos externos se propõem a exercitar a força muscular, o fortalecimento dos ossos, velocidade e agilidade, entretanto em níveis mais avançados engloba o uso de técnicas de respiração assim como os estilos internos.

### 2.3 CONDUTA MARCIAL

A conduta marcial ou WU DE como é conhecido pelos chineses, é o código de ética por assim dizer dos praticantes de Kung Fu. Com base nos ensinamentos filosóficos do Budismo, Taoísmo e Confucionismo, os chineses utilizavam as normas de conduta dentro da prática do Kung Fu, cada qual a sua maneira de acordo com as

famílias de praticantes, porém criando assim regras para todos os praticantes seguirem. As normas que os praticantes do templo Shaolin deveriam seguir eram; treinar ininterruptamente, usar as técnicas somente para a defesa pessoal, respeitar os superiores, ser honesto e cordial, evitar lutas inúteis que alimentem apenas o orgulho, evitar agressividade, evitar ser rude, evitar o uso de drogas ilícitas e bebidas alcoólicas, conter os impulsos sexuais, nesta última norma vale lembrar que as regras foram criadas originalmente para os monges, que eram proibidos do ato sexual devido aos votos religiosos (MACIEL, 2011).

Maciel (2011) diz que com o passar dos séculos, estas normas foram se espalhando pelos diversos estilos de Kung Fu, e praticamente a maioria dos praticantes passou a seguir, esta se tornou uma das partes mais importantes da prática do Kung Fu, e assim foi transmitido através das gerações e para outros países junto com as técnicas de combate. As três linhas de pensamento da cultura chinesa serviam como os pilares filosóficos e religiosos dentro da prática do Kung Fu, o Budismo, Taoísmo e Confucionismo, cada um ofereceu a sua maneira princípios norteadores para os praticantes.

## 2.4 WUSHU MODERNO

O líder comunista Mao Tsé-tung da China entre 1949 e 1976 sempre enfatizou os benefícios da atividade física em seu regime ditatorial, segundo ele o esporte fortalecia a nação. Mao criticava fortemente a supervalorização dos estudos acadêmicos e a pouca valorização dos esportes, ele fez referência a educação física alemã e a prática do judô japonês, que na época estavam ganhando reconhecimento mundial. Motivado por esses dois países e por achar que esses eram os únicos motivos do crescimento dos países em questão, Mao afirmou que a moralidade e o intelecto superior eram alcançados unicamente por atletas dedicados ao esporte, tendo a necessidade de fortalecer o corpo desde cedo. O líder político propôs uma reforma total nos métodos de aperfeiçoamento físicos existentes na época, muitos deles provindos do Kung Fu, assim teve início o Wushu moderno (ACEVEDO, 2011).



Com a reforma cultural de Mao, muitos dos mestres e professores de Kung fu deixaram a China por não concordarem com a modificação de suas heranças milenares, os que permaneceram entraram em consenso e criaram novas formas de competir entre si, sem combate direto, que agora estava terminantemente proibido. O Kung Fu tradicional estava perdendo cada vez mais seu espaço, sendo assim foram criadas regras para distribuir pontuações nas apresentações de artes marciais, ao invés de lutas. Os movimentos com grau de dificuldade maior executados individualmente passaram a ter as melhores notas, o Wushu moderno passou a ser visto assim como uma “Arte da Dança”, apenas para exibições, com o passar dos anos perdendo seu foco e sua eficiência em combates, se comparando a ginástica olímpica (APPOLONI, 2004).

Green (2001) coloca que a crescente evolução do Wushu moderno que agora estava focado apenas em competições e não mais em combates de vida ou morte, passou a ser difundido por todo o mundo. Equipes de praticantes chineses viajaram para vários países como E.U.A, México, Canadá, e compartilharam seus conhecimentos para divulgar ainda mais a nova maneira de praticar Kung Fu. Os organizados do Wushu moderno estabeleceram agora regras e métodos de avaliar a capacidade dos atletas, de acordo com a execução das formas e o grau de dificuldade das mesma.

#### 2.4.1 Formas

Henning (1999) basicamente as competições de Wushu moderno eram apenas de exibições de formas, ou taolus como são conhecidos na china. São movimentos de uma luta aplicados no ar individualmente, contra um inimigo imaginário. O taolu de Kung Fu tradicional contém as mais variadas técnicas de combate que foram passadas através das gerações, esse foi o único meio encontrado pelos chineses dos primeiros séculos de immortalizar as técnicas, devido ao fato de na época não haver outras maneiras de registrá-las. Os taolus do Wushu moderno diferem pouco dos tradicionais, em sua grande maioria foram criados apenas pela sua estética, são movimentos mais graciosos e com nenhuma ou pouca funcionalidade marcial.

### 2.4.2 Combate Livre

Mesmo com os combates diretos estando proibidos entre os praticantes de artes marciais após a revolução cultural, os chineses ainda tinham interesse nas lutas, mas entravam em um dilema, a dificuldade de adequar um combate de forma livre e ainda proteger a integridade física do competidor da melhor maneira possível (MACIEL, 2011). Diante dessa situação, os idealizadores passaram a fazer uso de proteções para os participantes, e a proibição de técnicas excessivamente perigosas e/ou incapacitantes. A essa nova modalidade de Kung Fu foi dado o nome Sanshou, que acabou sendo desenvolvido pelos mestres de Kung Fu tradicional. O diferencial do Sanshou para o Kung Fu, tornou-se a simplificação de técnicas, vários mestres compilaram no Sanshou e reduziram as técnicas mais importantes em um método rápido e eficaz de combate.

### 2.5 O CORPO NA PRÁTICA DO KUNG FU

Há muito tempo a preocupação com o bem estar físico e mental vem sendo objeto de pesquisa para os chineses, eles sempre praticavam exercícios de dança ou conjuntos de exercícios físicos e respiratórios para melhorar os movimentos das articulações e flexibilidade do corpo.

Os chineses descobriram que a pratica regular de exercícios físicos mantém uma boa saúde para o ser humano e previne doenças. A história chinesa conta com uma pratica de exercícios que possui mais de 4.000 anos. “No mundo em que vivemos atualmente a grande parte das pessoas se afastou da pratica regular de exercícios, vivemos de sedentarismo, obesidade, estresse, depressão, ódio, desequilíbrios ambientais e muitos outros problemas de saúde” (LAZZARI, 2008,p. 88).

Atualmente a concepção de separar o corpo da alma nos afastou ainda mais de uma saúde completa (LELOUP, 2002). O corpo sente, fala, toca e comunga, é o nosso bem mais precioso e, por isso devemos cuidar muito bem de nossa morada, mantendo sua saúde. O corpo humano será o principal instrumento na pratica do Kung Fu, se tornando praticamente uma arma.

O objetivo primordial da arte marcial é preparar o indivíduo física e mentalmente para uma situação de combate real, aumentando assim as suas chances de sobrevivência em batalha. Para isso o indivíduo irá passar por um árduo treinamento, objetivando aumentar o seu condicionamento físico, reflexos, consciência corporal, força, flexibilidade, agilidade e coordenação motora. Apesar de todo o seu foco marcial, um dos princípios básicos da prática do Kung Fu é a obtenção de saúde física e mental, segundo Orlando (2006).

Em uma entrevista para a revista brasileira de artes marciais Dojo Grão-Mestre do Estilo Shaolin do Norte Chan Kowk Wai, que é uma das maiores autoridades de Kung Fu no mundo, e um dos grandes introdutores do mesmo no Brasil, ao ser questionado sobre a saúde nos treinos respondeu:

Na verdade as artes marciais sempre foram voltadas para a saúde em primeiro lugar, mesmo nos tempos antigos. A defesa pessoal ficava em segundo lugar e o desenvolvimento da mente em terceiro. Acho que hoje em dia a saúde deve ser mais bem cuidada, já que temos tantas ameaças como a poluição, estresse, etc. Já para a defesa pessoal existem as armas de fogo... (WAI, 1996, P. 12.)

Os exercícios praticados no Kung Fu propiciam um melhor condicionamento físico, melhorando a atividade cardíaca do corpo, fortalecendo os membros e estimulando as funções cerebrais. Ao repetir inúmeras vezes os mesmos movimentos dos treinos do Kung Fu, o desenho do movimento é realçado no sistema nervoso central. A partir desses estímulos e sua constante repetição é possível executá-lo sem pensar. O movimento passa a ser feito de forma automática, obtendo assim uma liberdade do nível de “pensar para fazer” e sim harmonizar o corpo e a mente, para os movimentos fluírem melhor e com isso o indivíduo passará a ter uma melhor consciência corporal aprimorada (BERTAZZO, 2004).

Nos capítulos a seguir abordaremos os pressupostos básicos da Psicologia Analítica utilizados para a análise de dados da pesquisa.

### 3 PSICOLOGIA ANALÍTICA: PRESSUPOSTOS BÁSICOS

Carl Gustav Jung foi um psiquiatra suíço fundador de uma nova abordagem dentro da psicologia, por incorporar novos conceitos a psicanálise de Freud (MEDIMICOFF,2008, p.13 à 14). Carl Gustav Jung nasceu em 26 de julho de 1875, na Suíça. Quando jovem Jung pretendia cursar entre filosofia e arqueologia, porém após ouvir muitas pessoas afirmarem que não teria uma profissão lucrativa no futuro decidiu por ingressar na medicina. Ao se formar no ano de 1900, um de seus professores o convidou para estagiar com ele em outra universidade da Suíça. Jung recebeu o convite por ser um dos primeiros alunos de sua classe, com as notas mais altas, entretanto, seus planos eram outros. Aos 25 anos de idade, após ter se formado, Jung especializou-se em psiquiatria, e não demorou muito para que suas obras fossem reconhecidas e alcançassem respeito pela comunidade científica. Ele então começou uma brilhante carreira, sendo amplamente elogiado por seus trabalhos.

Em 1907 Jung começou a entrar em contato com Sigmund Freud através de cartas, e mesmo antes de conhecê-lo pessoalmente, Jung já defendia as ideias de Freud sobre a psique humana em conferências da época, afirmando que após ler as obras de Freud sobre a interpretação dos sonhos teve uma ampla visão do funcionamento da psique para agregar aos seus estudos. Após a troca de várias cartas entre eles a admiração de ambos pelos estudos do outro foi recíproca. Jung e Freud tinham visões similares sobre a psique humana, e os estudos que cada um fez individualmente, serviram para complementar as obras do outro, mas em determinado momento, cerca de três anos de parceria científica, houve um rompimento entre eles, devido a discordâncias teóricas (HUMBERT, 1985).

Depois de um longo período de isolamento devido a perda de contato com Freud, Jung retornou aos seus estudos e pesquisas, dando o nome a sua teoria de “Psicologia Analítica”, diferenciando-a da Psicanálise de Freud, por ter uma visão diferenciada do ser humano. Jung atribui novos conceitos a sua teoria, como por exemplo, o inconsciente coletivo, e expandiu o conceito de libido originalmente abordado por Freud, obtendo assim uma nova perspectiva da estrutura psíquica. Jung acreditava em polaridades em absolutamente tudo na psique humana, não limitando seu pensamento a unilateralidade, atribuindo esse ponto de vista em toda a sua obra. “A

obra de Jung é comparável a um organismo vivo que cresce, se desenvolve e se transforma simultaneamente com seu autor (SILVEIRA, 1994).”

Este foi um dos principais motivos da divergência entre Jung e Freud, por um lado a Psicanálise atribuía o comportamento humano na busca do prazer em todas as suas atitudes, mas Jung discordou afirmando que o comportamento humano pode ser influenciado por uma infinidade de causas diferentes. Após o rompimento com Freud, Jung passou a desenvolver os conceitos que fundamentariam a Psicologia Analítica, não limitando o ser humano apenas as pulsões sexuais, foi então que teve início os estudos em torno do inconsciente coletivo (HOPCKE, 2011).

Routledge e Kegan (1968) afirmam que Jung jamais determinava seus conceitos teóricos como uma verdade absoluta, possuía a mente aberta para duvidar até mesmo de suas ideias, sendo muito direcionado pela sua intuição. Até o fim de sua vida Jung se considerava um médico-psiquiatra, sendo sempre muito receptivo as diversas formas de explicar o homem com base na integração da matéria e psique. Ele sempre acreditou que era necessário ver a alma humana por diferentes perspectivas.

### 3.1 ENERGIA PSIQUICA

Jung (1985) coloca que existem duas formas de categorizar os fenômenos físicos, um de cunho mecanicista, e outro de cunho energético, no primeiro, basicamente podemos afirmar que todos os fenômenos físicos funcionam basicamente na lei da causa e efeito, já no segundo caso, o energético, podemos dizer que parte de um pressuposto contrário, onde o efeito inicia a causa, assim a energia mantém o equilíbrio necessário para gerar as mutações.

A energia psíquica está intimamente ligada a processos físicos assim como o contrário, não podendo desassociar uma da outra, com a união dos processos mecanicistas e energéticos que geram os fenômenos, podemos encontrar um terceiro, que é a união dos dois, sendo tanto mecanicista quanto energético (JUNG, 1985).

Na visão da psicanálise a mente humana era limitada a impulsos sexuais, o que causou uma divergência com a visão de Jung, para ele essa era uma forma de restringir

e reduzir a complexidade das atividades psíquicas, entretanto como Freud era determinista, negou esta visão de Jung (1971).

A energia psíquica para Jung (1985) é conhecida como libido, porém, é diferente do que se conhece na Psicanálise de Freud, onde o autor atribuiu o termo energia sexual. Jung coloca que a libido pode ser compreendida como qualquer tipo de manifestação psíquica da vontade que compele o indivíduo a algum comportamento, a vontade de fazer algo, também afirma que a energia psíquica consiste na intensidade com que se manifesta a vontade ou a necessidade de executar alguma tarefa.

Reduzir uma estrutura complexa a sexualidade só é válido como explicação causal se de antemão concordarmos que queremos explicar somente a função dos componentes sexuais em estruturas complexas. Não se pode afirmar que a sexualidade seja o único impulso básico da alma, razão pela qual a referida explicação sexual só pode ser a explicação de um componente apenas, jamais porém, uma teoria psicológica satisfatória (JUNG, 1994, p. 32).

Existe uma grande consistência na teoria Freudiana, é inegável que tais comportamentos rejeitados pela sociedade de cunho sexual exercem uma grande influência nas atividades psíquicas, entretanto, não se deve colocar o preconceito em cima do termo “inconsciente” e limitá-lo ao simples “desejar”(JUNG,1972).

Para Silveira (1994) libido é sinônimo de energia psíquica, pois na psicologia analítica ela representa os instintos de forma abrangente, como por exemplo, fome, tristeza, felicidade, raiva, no geral “necessidades e interesses das mais diversas formas”. Jung discordou de Freud no conceito de libido porque não acredita que a única maneira de relacionar-se com o mundo externo fosse através “interesse erótico”, pois observou em diversos casos de pacientes a perda do interesse sexual e de diversas outras necessidades que mediavam à relação com o mundo. Jung discordou também dos casos de histeria tratados por Freud, onde o mesmo atribuía a causa de todos eles a traumas sexuais infantis.

A psicanálise clássica de Freud, afirma que conteúdo do inconsciente é formulado a partir de fantasias sexuais infantis reprimidas e/ou recalcadas, mas

Humbert (1985) coloca que é errado limitar o inconsciente apenas dessa forma. O autor pressupõe que o conteúdo inconsciente está no limiar da consciência, caso contrário, seria errado afirmar que todos os indivíduos possuem memória sem limites. Jung então definiu que existem camadas diferentes do inconsciente, o pessoal e o coletivo.

### 3.2 EGO E SELF

A palavra “ego” vem do latim, e significa literalmente “eu”, ou “si mesmo”, “consciência do eu”. Para Jung (1984) o ego possui uma conotação diferente do que é visto por Freud. Na psicanálise o ego é visto como a estrutura que media as relações da psique com a sociedade, o que engloba o superego e o id. Para Jung o ego consiste na consciência de si, é para ele um complexo de idéias, um grupo pensamentos, memórias sentimentos e representações que geram a identidade individual, é a autoconsciência. O autor coloca que o ego é o centro da consciência, mantém a personalidade e auxilia o individuo a se adaptar ao meio, possui aspectos “conscientes e inconscientes, e ao mesmo tempo é pessoal e coletivo”.

O ego por sua vez responde a uma estrutura superior, a qual Jung (1971) denomina de Self, a totalidade da personalidade plena. O ego está unido ao self mas ao mesmo tempo é diferente, pois as necessidades do self são superiores, e a função do ego é satisfazê-las ou confrontá-las de acordo com o possível. Quando o enfrentamento entre as duas unidades ocorre, a função do ego é aumentar o seu grau de consciência, trazendo a tona e integrando conteúdos inconscientes.

Para Mednicoff (2008) o ego é o individuo de todas as atitudes da consciência, ou seja, é gerado a partir do inconsciente e está em constante mutação, até o ultimo dia de existência da pessoa. É uma estrutura que começa a ser formada a partir do nascimento de uma criança, e partir do contato com os “fatores somáticos” como as influencias perceptíveis e subliminares aos poucos vai se constituindo um individuo, de acordo com os seus confrontos com o mundo. Aos poucos o ego forma “ilhotas de consciência” na psique, contendo “percepções, memórias, pensamentos e sentimentos conscientes”, chegando a ter sua existência plena por volta dos 3 ou 4 anos de idade.

O ego não é somente o que torna a pessoa um indivíduo, ele próprio é um conteúdo da consciência, ou seja, “compõe-se de um conjunto de representações e afetos combinados sobre uma base de hereditariedade e aquisições.” (HUMBERT, 1985, p 75) Por ser um complexo aplica-se ao ego a mesma regra dos outros, uma parcela dele é inconsciente, e devido a isso é projetado nas figuras do outro. A tomada da consciência cada vez mais progressiva leva o indivíduo ao encontro do seu self, ou seja, a centralização da personalidade, o Eu ideal, o ponto máximo do desenvolvimento. Jung começou a fazer uso das mandalas quando passou a direcionar os seus estudos para o centro inconsciente da personalidade. Para ele as mandalas representavam o “estado central ou centro da personalidade”.

Hopcke (2011) destaca a importância do ego no desenvolvimento humano, a consciência de si mesmo que é tão difícil de alcançar, e ao mesmo tempo o que torna as pessoas humanas, em suas qualidades e defeitos. Para o autor a sociedade contemporânea se perdeu cada vez mais do seu ego, devido a essa falta de consciência de si mesmo desencadearam-se inúmeros casos de neuroses, psicoses e histerias. Os sentimentos de auto-alienação se tornam cada vez mais preocupantes, se o ego carrega a consciência de si próprio, deve fazer isso de forma total, aceitando os conteúdos pertencentes do inconsciente pessoal, desde os positivos e negativos e as falhas e limites da raça humana.

### 3.3 INCONSCIENTE PESSOAL

Jung (1971) afirma que dentro do inconsciente pessoal, já guardamos a semente do que iremos nos tornar no futuro, quando aquele conteúdo inconsciente encontrar possibilidades de chegar ao limiar da consciência manifestará nossa característica anteriormente inconsciente. Todo esse material é de cunho pessoal, acumulado através das experiências e interações individuais de cada pessoa ao longo de sua existência.

Partindo para camadas mais profundas do inconsciente, o autor coloca neste ponto uma hipótese importantíssima para o entendimento do comportamento humano, que remete ao conteúdo inconsciente criado não somente pela experiência individual, mas sim por todas as experiências vividas pela humanidade desde seus primórdios, um



grande “receptáculo” do inconsciente coletivo. Se negarmos a existência do inconsciente coletivo, e limitarmos o inconsciente apenas as experiências vividas na trajetória do indivíduo pressupõe-se então que em determinado momento todo o conteúdo do inconsciente pessoal iria se exaurir na análise psicoterápica depois de um determinado tempo (JUNG, 1984).

Segundo Jung (1978) na psicanálise a repressão dos conteúdos para o inconsciente começa na infância, onde o indivíduo sofre mais influência do ambiente, e devido a isso reprime os comportamentos socialmente inaceitáveis. Todavia, Jung afirma que diferente da psicanálise onde os comportamentos reprimidos são apenas negativos, para ele o inconsciente possui muitos conteúdos positivos também, características até mesmo faltantes a personalidade consciente, devido a isso ele diz que seria injusto julgar o inconsciente unicamente de forma unilateral. Somente com tratamento psicoterápico, que tais conteúdos podem vir a tona, pois sem sua grande maioria são desagradáveis e difíceis de se lidar sozinho. Com o acompanhamento de um profissional da área é que ocorrerá a libertação do self, que significa a consciência integrada dos conteúdos inconsciente.

Silveira (1994) coloca que o inconsciente pessoal é repleto de comportamentos e características reprimidas e/ou recalcadas, com os quais a pessoa não conseguiu lidar e os lançou para o inconsciente, sendo ele por sua vez constituído de todas as experiências pessoais passadas. Porém mesmo com esses conteúdos estando inconscientes, eles ainda tem o poder de influenciar o indivíduo em sua consciência, de forma simbólica, o autora afirma que os conteúdos do consciente estão iluminados, por isso podemos vê-los e ter acesso a eles, no entanto os conteúdos inconscientes estão na escuridão, por isso fora da nossa visão, por isso não temos conhecimento deles.

Os processos do inconsciente pessoal não são vistos diretamente e por isso estão inacessíveis, o que nós vemos são os produtos deles, assim como quando atiramos uma pedra em um lago, vemos apenas as ondas geradas pela pedra na superfície, e não o acontecimento original (HUMBERT, 1985)

Existe ainda uma camada muito mais profunda no inconsciente a qual Jung denominou de “inconsciente coletivo”, o mesmo recebeu este nome pelo fato de não ter sido constituído pela experiência de uma única pessoa, e sim da humanidade como um todo, desde o início de sua existência (HOPCKE, 2011).

### 3.4 INCONSCIENTE COLETIVO

O autor afirma que chegou a esse conceito devido a inúmeras experiências nos atendimentos de seus pacientes que apresentavam conhecimentos arcaicos de conteúdos com os quais eles afirmavam nunca terem tido contato anteriormente. Quando isto passou a ocorrer com certa frequência, Jung (1978) até mesmo cogitou a possibilidade de memória inconsciente, ou conhecida também como criptomnésia<sup>2</sup>, caso os pacientes tivessem lido sobre determinado assunto em algum lugar e depois esquecido, porém mais tarde excluiu essa hipótese com convicção, devido ao fato de ter trabalhado com muitos casos que provam o contrário.

Jung (1984) diz que um dos casos que vale a pena ser lembrado que já presenciou, foi o de um interno dentro de um hospital psiquiátrico, que lhe chamou a atenção ao compartilhar uma informação de cunho científico que já havia sido abordado por outros pensadores do passado, mas nunca divulgado de forma aberta a comunidade científica da época, somente algum tempo depois haveria de ser publicado um trabalho a respeito, mas aquele interno tinha conhecimento sobre aquele conteúdo de alguma maneira, pois era informação que outras pessoas já haviam tido acesso a este conhecimento e por sua vez foi transmitido através do inconsciente coletivo, isto reforçou o conceito de Jung sobre o tema. O interno referia-se a movimentação da terra ao redor do sol, que na época ainda não era conhecido da grande população, apenas por poucos estudiosos da área.

Silveira (1994) cita que as imagens presentes no inconsciente coletivo são de cunho histórico, material acumulado no inconsciente coletivo desde o início da humanidade, conteúdos de ordem impessoal. “Elementos do inconsciente coletivo não se encontram sujeitos a intenção arbitrária, nem são manejáveis pela vontade. Agem como se não existissem, vemos no outro, mas não em nós.” A esses conteúdos do inconsciente coletivo Jung deu o nome de arquétipos.

---

<sup>2</sup> Criptomnésia é o fenômeno na qual uma memória ressurgente na consciência e é vivida como algo inteiramente novo. É lembrar de algo que estava de alguma forma encoberto e não reconhecer a lembrança como um dado do passado, mas como uma ideia totalmente nova .

### 3.5 ARQUÉTIPOS

Tratam-se de imagens coletivas da humanidade, ou também conhecidas como “categorias herdadas”, que é como o conteúdo se encontra dentro do inconsciente coletivo. São herdadas através de inúmeras experiências e transmitidos de forma inconsciente através das gerações, e quando são “reativados” através da experiência pessoal do indivíduo passam a agir dentro do inconsciente pessoal na forma de complexos (JUNG, 1971).

Dei o nome de arquétipos a esses padrões, valendo de uma expressão de Santo Agostinho: Arquétipo significa “Typos” (impressão, marca), um agrupamento definido de caracteres arcaicos, que em forma e significado, encerra motivos mitológicos, os quais surgem em forma pura em contos de fadas, nos mitos, nas lendas e folclores (JUNG, 1935, p.60).

Jung (1935) coloca que uma de suas provas dos conteúdos arquetípicos no inconsciente coletivo, encontra-se nos sonhos. Alguns de seus pacientes de origem humilde e sem cultura alguma, apresentavam a ele sonhos de situações mitológicas com os quais eles nunca poderiam ter tido contato, situações inclusive que seriam impossíveis de serem associadas a experiência individual, mas que estavam presentes em mitos, lendas e contos, até mesmo traços de personalidade que eram totalmente contrários ao indivíduo que sonhava. Tais sonhos eram comumente observados em crianças pequenas também, que inegavelmente nunca poderiam ter passado pelas situações relatadas nos sonhos, mas o conteúdo simbólico de arquétipo se apresentava.

Jung coloca em seu livro um exemplo bem claro de uma forma de transmitir os arquétipos ao longo das gerações se encontra nas histórias de contos de fadas, mitos e lendas, contadas às crianças, onde as representações simbólicas de cada arquétipo é retratada nos personagens (JUNG, 1971). Os arquétipos ficam armazenados no inconsciente coletivo da psique mundial, onde são acessados através das gerações e passam a ter um significado pessoal e único para cada indivíduo que acessa determinado conteúdo, devido a isso quando é acessado pode sofrer modificações pessoais ao passar

pela percepção, são materiais psíquicos inconscientes que não foram elaborados de forma consciente, segundo o autor.

Jung (1984) afirma que os mitos e os contos de fada encontrados na literatura, são metáforas da realidade da vida humana. Quando um arquétipo passa a influenciar uma pessoa de forma direta ao entrar no inconsciente pessoal, passa a receber o nome de “complexo”, tema esse que Jung dedicou boa parte de seus estudos. O autor deu uma importância tão grande dentro de seus estudos aos complexos, que por muito pouco não usou o termo “Psicologia dos Complexos” para denominar a sua teoria.

Os complexos são conteúdos inconscientes associadas a eventos ou experiências particulares emocionalmente dolorosos e/ou traumáticas. Jung (1984) os deduziu a partir de seus estudos iniciais de associação de palavras quando ele observou que determinadas palavras provocam reações intensas ou produzem menos reação do que o esperado, o autor afirma que os complexos agem de forma autônoma, influenciando a consciência.

Silveria (1994) coloca que “os complexos são agrupamentos de conteúdos psíquicos carregados de afetividade.” Ou seja, os complexos segundo a autora agem de acordo com a sua energia psíquica, influenciando a pessoa de acordo com a intensidade da conexão estabelecida, alguns complexos podem permanecer durante anos sem causar mal algum, enquanto outros podem agir constantemente na vida do indivíduo. Segundo a autora, para que ocorra a assimilação do complexo é necessário exteriorizá-lo, ou seja, descarregar a energia através de “descargas emocionais” que ficaram estagnadas e por sua vez geraram o conflito inconsciente.

Hopcke (2011) todo esse material presente no inconsciente pessoal quando é negligenciado, passa a ter muito mais poder de influenciar a pessoa de forma negativa, devido ao fato desse conteúdo pessoal ter sido reprimido. Podemos imaginar a analogia de uma fera selvagem, que quanto mais tempo ficar presa, mais estragos irá fazer quando for libertada. Todos os conteúdos que são rejeitados, reprimidos, esquecidos e negados pelo indivíduo por não se enquadrarem na psique coletiva, se trata de uma forma de auto limitação arbitrária e violenta.

O indivíduo busca se auto moldar de acordo com a demanda da sociedade, esquecendo esquecendo-se de sua humanidade mais íntima e pessoal, em busca de uma

impossível perfeição, uma figura idealizada de ser e agir, e por sua vez cada vez mais, prendendo em um calabouço escuro seu verdadeiro ser, sua individualidade, a esse tipo de complexo Jung deu o nome de “Persona” (HUMBERT, 1985).

### 3.6 PERSONA

O autor coloca que a consciência pessoal na maioria dos casos é negligenciada pelo indivíduo de acordo com a psique coletiva, ou seja, ele é aquilo que os outros querem que ele seja. A partir disto, a consciência cria algo pessoal para satisfazer a necessidade do todo, em suma, se trata de uma máscara da psique coletiva, que erroneamente é vista como uma representação da individualidade, quando na verdade é uma máscara projetada através da identidade projetada pelo coletivo (JUNG, 1971).

De acordo com o papel desempenhado em sociedade pelo indivíduo, Jung (1984) é pedido à pessoa um determinado comportamento, de acordo com a função que desempenha, sendo assim, é estabelecido um compromisso inconsciente entre o coletivo e o individual, e ele passa a atender as exigências que lhe foram impostas. Entretanto, mesmo grande parte da persona sendo irreal, uma parcela desta máscara é realmente pessoal, pertencente a psique que a criou em primeira instância, pois contém as sementes da repressão inicial que foram parar no inconsciente.

Jung (1978) acrescentou o nome de persona no comportamento de esconder seu verdadeiro ser, por se tratar de uma ação literal de mascarar sua individualidade e traços vistos como “ruins”. A persona constitui-se de uma aparência bela, fantasia coletiva, trata-se exatamente de um personagem criado para ser bonito, atraente e satisfatório para quem o olhar, assim como os atores interpretam papéis e personagens, passando a constituir suas relações, o que em determinados casos acaba por gerar uma identificação com a persona e assim uma identificação com o complexo.

Persona é um dos arquétipos de Jung para denominar as máscaras sociais que todos usam para viver em sociedade, ou seja, todo comportamento socialmente aceitável e moralmente correto expressado pela pessoa. “A palavra persona vem do latim, significa “máscara” ou “rosto falso”, como a máscara dos personagens do teatro romano

”(FADIMAN & FRAGER, 2004). Assim como um ator interpreta um papel dramático no palco, ele encena de acordo com a demanda daquilo que o rodeia, ou seja, age da forma que esperam que ele faça. O indivíduo cria um tipo de comportamento que não é dele, mas sim para adaptar-se e se mostrar ao mundo, escondendo o seu verdadeiro Self.

O Self é o arquétipo da personalidade mais importante e também o mais difícil de compreender. Jung chamou o Self de arquétipo central, o arquétipo da ordem psicológica e da totalidade da personalidade. Ele é a união do consciente com o inconsciente, que incorpora a harmonia e o equilíbrio dos vários elementos opostos da psique. O Self dirige todo o funcionamento da psique de forma integrada (FADIMAN E FRAGER, 2004, p. 103).

Segundo Fadiman e Frager (2004) o conceito de persona se estende por todos os comportamentos conscientes e controlados que um indivíduo tem. São aparências criadas para sustentar características que a pessoa não tem, mas que por sua vez são atraentes para a sociedade, máscaras criadas para ocultar o seu verdadeiro ser, assim como barreiras construídas para se proteger do mundo externo.

Hopcke (2011) coloca que o propósito principal da Psicologia Analítica é a integração dos opostos, ao dar ênfase na persona o indivíduo está ignorando os seus conteúdos inconscientes, e com o passar do tempo se identifica com a máscara, achando que ela representa a sua verdadeira identidade. Assim sendo a pessoa passa a dar cada vez mais poder de influência aos seus “demônios” inconscientes, quanto mais ela acreditar que é a persona que usa mais perderá a sua autenticidade.

O indivíduo passará a acreditar que é exatamente aquilo que expressa para o mundo e esquecerá quem é na realidade. A persona entretanto não é algo totalmente falso, mas sim comportamentos e características pessoais que o indivíduo permite que sejam vistos, o conteúdo da persona dos dá pistas valiosíssimas do que havia sido reprimido anteriormente, pois uma parcela dela pertence a pessoa de fato. Os seres humanos possuem diversas vestimentas em seus guarda-roupas, algumas que ele gosta e outras que não, as vestimentas mais bonitas são exibidas para o meio externo, enquanto as consideradas feias e inapropriadas, são escondidas na escuridão do guarda-roupa (HUMBERT,1985).

No momento em que a pessoa mostra apenas a sua persona e negligencia a sua sombra, é neste momento em que o ego passa a acreditar e identificar-se totalmente apenas com a persona adquirida. Em contrapartida com a sombra que é a escuridão, a persona é a luz, todo conteúdo que está na persona é o conteúdo iluminado, que vemos, mas isso não quer dizer necessariamente que não exista nada na escuridão (SILVEIRA, 1994).

### 3.7 SOMBRA

O complexo é gerado a partir da tentativa frustrada de se adequar as exigências do meio, mas o indivíduo por sua vez tem outra natureza e, a partir disso gera um conflito com “o que eu sou” e com o que “o meio exige de mim”. A partir deste comportamento a pessoa cada vez mais esconde o seu verdadeiro eu, devido às exigências da sociedade e até dele mesmo, gerando um lado obscuro de sua própria psique, a qual Jung deu o nome de Sombra (JUNG, 1971).

No inconsciente pessoal esses conteúdos irão se intensificar e influenciar certas tendências na mente consciente; as características esquecidas do inconsciente pessoal que poderiam servir de complemento a personalidade consciente, se ignoradas e reprimidas, tornam-se demônios que voltam a assombrar o seu dono (JUNG, 1964).

Silveira (1994) afirma que a sombra é um pedaço do indivíduo que possui vida própria, pois auge de forma autônoma, um irmão gêmeo preso que anseia pela liberdade, e para isso precisa confrontar a personalidade consciente que o mantém encarcerado, sendo assim o autor coloca que esse enfrentamento precisa de fato ocorrer. Quando determinados conteúdos são reprimidos e/ou esquecidos pela consciência, a energia psíquica gerada por eles se perde em meio ao inconsciente pessoal para futuramente gerar as mais variadas consequências. Os conteúdos de sombra são aqueles inapropriados ou inadequados para a sociedade em geral, características que a pessoa despreza por ter, sendo assim as esconde no seu inconsciente pessoal.

Humbert (1985) cita o exemplo clássico da literatura na figura do médico e o monstro, onde por um lado a persona do Doutor Jekyll era o de um respeitado médico, extremamente hábil e competente da arte da cura, íntegro, um profissional exemplar. Mas por outro lado enquanto negligenciou sua escuridão interna, criou e alimentou

progressivamente um verdadeiro monstro, o Mr. Hyde era a versão sombria dele próprio, concebida a partir de todos os comportamentos socialmente inaceitáveis e abominados pela sociedade.

A sombra pode ser considerada a escuridão ou lado maligno que todo ser humano possui em si, o conteúdo ruim e mal que a maioria renega até mesmo que exista, mas o fato de negá-la resultará em dar mais poder a ela, e quando menos esperar, esse lado negativo explodirá. Dentro da sombra estão os comportamentos instintivos também, que por sua vez são renegados pelo inconsciente como negativos, e tudo aquilo que é negado na sombra, é projetado na figura do outro (SILVEIRA, 1994).

Por exemplo, o ladrão achará que todos a sua volta são ladrões também, esse é uma projeção da sombra pessoal. Existe a projeção de uma sombra coletiva que pode ser citada por exemplo como a imagem do Diabo em várias culturas, religiões e mitos, o qual é feito de mal absoluto e capaz de tudo, assim como causar tentação para atos ruins nos homens, ou seja, ele se tornou o alvo da sombra coletiva. A partir do momento em que aquilo que está na sombra é analisado e enfrentado, ele passa a perder a sua influencia. Todas as características que o homem pode vir a ser no futuro, já estão presentes em sua sombra no presente, e apenas com a integração dos opostos, é possível caminhar em direção a uma ampliação da consciência (HUMBERT, 1985).

O inconsciente pessoal possui em sua sombra todos os conteúdos positivos e negativos da experiência individual. Com os conteúdos negativos, afirma que quanto menor for à consciência deles, quanto mais reprimidos e recalçados eles forem, mais poder de influencia eles terão sobre a consciência. Quando o individuo começa o processo de integração dos opostos, possibilita uma ampliação da consciência, pois ele assimila os conteúdos inconscientes que faltam à personalidade consciente, Jung denominou este processo de individuação (HOPCKE, 2011).

### 3.8 ANIMUS E ANIMA

Estes são dois dos aspectos principais citados na Psicologia Analítica, tratam-se de imagens arquetípicas do sexo oposto que cada homem e mulher possuem. A mulher possui de forma lógica o referencial masculino dentro de sua psique, que por sua vez atua de forma inconsciente na sua personalidade, basicamente são os aspectos



masculinos pouco ou muito desenvolvidos que uma mulher possui, e o oposto acontece com o homem. Muitas das escolhas de parceiros românticos por exemplo, acontecem baseados nas projeções de animus e anima que possuímos em nosso inconsciente (JUNG, 1971).

Em muitos casos podemos observar as possessões pela anima ou pelo animus, que por sua vez dão proeminência as características psicológicas que são consideradas próprias do sexo oposto. Podemos ver os exemplos de possuídos por suas animas que se entregam a promiscuidade, mau humor e sentimentalismo. A mulher ao ser possuída por seu animus pode demonstrar comportamentos de crueldade, obstinação, dominância e controle. Em ambos os casos observamos a unilateralidade, ou seja, desequilíbrio (HUMBERT, 1985).

Quanto mais elaborada forem as imagens de animus e animas no indivíduo, mais trabalhadas serão as relações com o sexo oposto, as tomadas de decisões. Atuam guias da alma, sendo necessários como elos geradores possibilidades criativas e instrumentos da individuação, a integração entre os dois opostos (SILVERIA, 1994).

### 3.9 INDIVIDUAÇÃO

Após a segunda metade da existência o ser humano chega a um estágio de sua vida no qual ele tem a possibilidade de tornar-se um ser único e singular, expressar a sua mais profunda individualidade, a sua essência. Na jornada da individuação como coloca Jung (1978), basicamente trata-se de um processo de auto realização ao qual o indivíduo chega após passar por inúmeras experiências ao longo da primeira metade de sua vida, ele pode voltar-se para si mesmo e refletir sobre tudo o que á vivenciou, conquistas, perdas, frustrações, realizações e após este longo e árduo processo, trazer a tona a realização de seu eu verdadeiro, a integração da persona que é a idealização sociedade com os conteúdos obscuros de sua sombra, que anteriormente eram renegados.

Trata-se de realizar a mais profunda essência individual como ser humano, tornar-se livre da influencia egoísta do coletivo, e alcançar as qualidades humanas individuais e plenas. Jung (1984) afirma que “uso o termo individuação no sentido do processo que gera um “individuum psicológico” do latim, ou seja, uma unidade

indivisível, um todo livre.” Como o autor coloca, o processo de individuação constitui-se de uma consciência integrada de si mesmo, não sendo um caminho simples e fácil de ser alcançado, mas sim longo e doloroso, assim como caminhar descalço por uma trilha de espinhos, mas ao fim do mesmo uma imensa e valorosa recompensa o aguarda, a expressão mais profunda da essência humana, em suas qualidades e defeitos individuais, o que torna cada ser único e singular em todo o planeta.

Silveira (1994) diz que todos os seres humanos ao mesmo tempo que possuem semelhanças, possuem diferenças, por exemplo, todos têm uma impressão digital mas ela é única para cada pessoa, nenhuma outra no mundo inteiro será igual. Com a psique aplica-se a mesma regra, o indivíduo passa pelo processo de desenvolvimento psicológico, almejando uma plena concretização de suas peculiaridades individuais. A integração dos conteúdos inconscientes com os conscientes, possui uma função transcendental, mas não se deve entender esta palavra como algo místico ou sobrenatural, mas sim como a união entre componentes opostos, que por sua vez sempre conviveram em desacordo, e agora ao serem integrados a consciência transcende a psique.

Podemos encontrar nos conceitos de Yin e Yang da cultura chinesa uma representação que exemplifica a integração dos opostos para gerar o equilíbrio, teoria essa que é usada no Tai Chi Chuan<sup>3</sup>. Os opostos que se complementam, não há melhor ou pior, são extremos que se equilibram assim como o dia e a noite, macho e fêmea, calor e frio, um sempre será o extremo do outro. “Sendo assim todas as forças da natureza contém os dois pólos, o Yin origina o Yang, e o Yang dá origem ao Ying. Quanto maior for a tensão entre os opostos, maior será a energia liberada (MEDINICOFF, 2008).

No próximo capítulo será abordado o método utilizado nesta pesquisa para a coleta de dados, assim como o tipo de pesquisa, qual foi o processo de avaliação, os parâmetros norteadores, o local e a amostra da pesquisa.

---

<sup>3</sup> O Tai Chi Chuan ou Taijiquan como é em chinês romântico, é uma das mais fantásticas artes marciais em todo o mundo. Mesmo sendo extremamente eficiente em combate, tanto do ponto de vista técnico quanto ao da força, ele não é encarado assim por muitos. Isso se deve ao fato da criação do Taijiquan terapêutico com o passar dos séculos, mas isso não muda o fato de que o Taijiquan original era de origem marcial. (KIT, 1996, P. 17)

## 4 MÉTODO

### 4.1 PESQUISA QUALITATIVA

Pesquisa é qualitativa, ela usada devido à dificuldade de determinado problema que não pode ser colocado analisado em números. Temos nela um instrumento muito útil para a relação social entre o mundo real e o sujeito que não pode ser traduzido em quantidades. A análise dos fenômenos e a atribuição de significados é básica nesse tipo de pesquisa, assim como o efeito deles em determinado grupo estudado, que por sua vez propicia a mudança e facilita a compreensão das subjetividades humanas (GIL, 2008).

### 4.2 DELINEAMENTO

O tipo de procedimento usado na pesquisa que nos deu a direção teórica foi o Estudo de Caso. O estudo de caso trata-se de uma busca profunda para o sucesso da pesquisa, tendo em vista que devam retratar todas as relações internas ou externas do objetivo de estudo para com seu meio social ou cultural (GIL, 2008).

No entanto, na análise qualitativa dos dados coletados deve-se ter em mente que ele não visa avaliar toda a unicidade da pessoa entrevistada, mas sim abranger a maior parte das características investigadas relacionando-se com o tema pesquisado (PÁDUA,2002).

### 4.3 PARTICIPANTES

Os participantes escolhidos para esta pesquisa foram 2 participantes entre 33 e 44 anos de idade, do sexo masculino, independente do nível de escolaridade ou sócio econômico. Participantes do sexo masculino foram escolhidos devido à acessibilidade, uma vez que a frequência nos espaços físicos de treino é maior do sexo masculino. O critério de inclusão foi de no mínimo 3 anos de prática do Kung Fu.

#### 4. 4 Local

Uma academia da arte marcial chinesa Kung Fu, situada no município de Taubaté, São Paulo, com uma sala reservada e adequada para atividade.

#### 4. 5 Instrumentos

- Equipamento de captura de áudio.
- Questionário elaborado do livro Ao encontro com a Sombra (ZWEIG E ABRAMS, 2011)
- Entrevista semi-estruturada.

A entrevista tem como objetivo uma coleta de dados não documentados, sendo assim ela não é uma conversa, mas sim uma ferramenta orientada com o objetivo definido. Nela podemos recolher dados a partir da observação do comportamento, aparência e atitudes do entrevistado (CERVO, 2002). Na entrevista semi-estruturada podemos encontrar um repertório de perguntas preestabelecidas para recolher dados da pessoa entrevistada. Entretanto o indivíduo é incentivado a falar livremente durante as perguntas, de acordo com os assuntos que forem surgindo de acordo com o tema principal (PÁDUA, 2002).

- Estudo de Caso.

O estudo de caso é uma ferramenta científica para descrever e interpretar determinado material de forma empírica, objetivando uma compreensão aprofundada, investigando de forma precisa os conteúdos manifestos do objeto de estudo conforme a demanda da pesquisa qualitativa (MINAYO, 2003).

Para CerVO (2002) na análise de um caso são destrinchadas as partes para a compreensão do todo, estabelecendo as relações entre os fenômenos estudados,

abrangendo os aspectos da vida de um indivíduo ou um grupo. Esse tipo de estudo é comumente mais utilizado em pesquisas relacionadas às ciências humanas, como a psicologia por exemplo.

#### **4.6 Procedimento**

Aprovado pelo Comitê de Ética, com o protocolo de número 023875/2014, o pesquisador entrou em contato com a instituição e em seguida com os participantes da pesquisa. Foram realizados dois encontros com cada participante com duração de cinquenta minutos cada, no primeiro encontro foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e feito a aplicação da entrevista e do questionário de sombra de sombra com os 2 participantes.

No termo foi apresentado o pedido de autorização para a utilização de material de captura de áudio, para garantia de fidedignidade das respostas dos participantes. Foi esclarecido para os participantes que após o término da pesquisa os arquivos de áudio coletados ficaram sob a responsabilidade do pesquisador responsável e serão destruídos após 5 anos, conforme a resolução do C.F.P. No segundo encontro foi feita a devolutiva aos participantes com os resultados levantados a partir da análise dos dados coletados.

A aplicação e a devolutiva foram individuais, foram feitas em espaço físico apropriado que garantiu o sigilo das informações e a privacidade para os participantes durante a coleta de dados.

##### **4.6.1 Critérios de análise do questionário de sombra.**

- A Sombra do guru iluminado: Os mestres vistos como “perfeitos” ou “iluminados”, são conhecidos por seus acessos de raiva, e até por exercer excesso de controle sobre as outras pessoas. O extermínio da “identidade do ego” no processo de iluminação faz com que a atenção deixe de ter como alvo o ego. Mesmo o mestre iluminado ainda experimenta sentimentos e emoções como todas as outras pessoas, deixando assim

resquícios inconscientes, mesmo que não se deixe influenciar pelos processos externos. “O resquício em si não é percebido como um obstáculo, e sim um meio de alcançar a transcendência do ego, pois este é um processo contínuo na condição iluminada.”(ZWEIG & ABRAMS, 2011)

- Evolução da Sombra: O conteúdo sombrio possui todo o material reprimido devido à busca do ego ideal, assim sendo a sombra passa a ser projetada nas figuras do outro, ou seja, projeto no outro aquilo que é meu, mas não reconheço. A sombra nada mais é do que o conteúdo pertencente ao inconsciente pessoal, uma representação dos complexos pessoais, uma via que permite conhecer as experiências pessoais de um indivíduo(ZWEIG & ABRAMS, 2011).

- Criando falso eu: Trata-se dos fragmentos de nossa personalidade que foram reprimidos devido à inadequação na sociedade, geralmente características assim deixam um vazio que é preenchido a partir da idealização do coletivo projetada no individual. É o conteúdo inconsciente que foi negado e escondido por trás de uma máscara (ZWEIG & ABRAMS, 2011).

- O corpo como Sombra: A sombra sendo conhecida como todos os conteúdos reprimidos que negamos em nós mesmos, ela passa a ser transmitida através do corpo, este que escondendo atrás de vestimentas, muitas vezes mostrando aquilo que “conscientemente negamos”. O indivíduo não quer mostrar a sociedade seus reais sentimentos, vistos comumente como negativos pelo coletivo. “Nosso corpo representa nossa sombra de acordo com a história trágica das mil maneiras de ocultar e reprimir o fluxo espontâneo da energia vital até que o corpo se transforme em objeto morto” (ZWEIG & ABRAMS, 2011).

- O lado escuro do sucesso: Quando um indivíduo experimenta êxitos sucessivos caminha em direção à arrogância, passando assim a ignorar a influência sutil da sombra, que em outras circunstâncias poderia ser uma fonte de aprendizagem, caso fosse percebida. Assim o ego é “distorcido e se perde”, a necessidade de estar sempre no centro das atenções, e ser reconhecido por suas características na verdade é indicio de um ego fraco e inseguro reprimido (ZWEIG & ABRAMS, 2011).

- Emergência da Sombra na meia-idade: Após passar pela primeira metade da vida onde crescemos, na segunda metade da vida nos deparamos com conteúdos parcialmente

inconscientes que até então eram ignorados, e que foram se desenvolvendo tão silenciosamente. Esse processo ocorre quando a pessoa já se encontra com a família formada, possui estabilidade no trabalho, é então que ela se volta para si mesma. Percebe quantas transformações ocorreram com ela durante estas etapas de vida, as realizações profissionais e pessoais não fazem mais o sentido de antes, não sente mais o mesmo prazer em suas atividades favoritas anteriormente, é então que o indivíduo entra em crise. O material inconsciente anteriormente rejeitado, agora possui força suficiente e emerge para a consciência de forma parcial, através de etapas (ZWEIG & ABRAMS, 2011).

- O encontro com o lado escuro na prática espiritual: Quando um determinado indivíduo busca na prática espiritual o encontro algo divino, na verdade estará enfrentando o seu próprio lado escuro. Exatamente por este motivo a busca espiritual representa um grande “perigo” para a pessoa, é nela que o indivíduo se depara com sentimentos de inadequação, “dor e escuridão”. Com uma técnica conhecida como meditação o indivíduo pode trazer à tona seus demônios internos, assim como “desequilíbrios, ignorância, e acidente” A representação do que é visto em muitas religiões ao redor do mundo como “Diabo”, o que na verdade não é um único ser cheio de poder, mas sim o conteúdo do próprio indivíduo que é projetado através de sombra coletiva em uma única figura. Tendo consciência de todo este processo, a pessoa pode enfrentar com mais confiança seu “Diabo” interno, e adquirir o “verdadeiro” eu (ZWEIG & ABRAMS, 2011).

- Assumindo responsabilidade pela própria sombra: A sombra sendo um conteúdo reprimido no inconsciente pessoal, muitas vezes é projetado em outras pessoas, defeitos, falhas, ou erros comumente são atribuídos ao outro ao invés de mim. Mas o fato de projetar no outro esse conteúdo sombrio, não faz com que ele não seja do indivíduo na verdade, exatamente por não reconhecer ele em si próprio, ele é projetado a outra pessoa e a pessoa passa a ser o alvo de outros sentimentos. A pessoa passa a odiar no outro aquilo que é seu, quando na verdade não consegue reconhecer que na verdade ela odeia algo em si mesma, este tipo de comportamento “funciona na verdade como um espelho”. Admitir que na verdade a maior causa de todos os meus comportamentos com o outro, na verdade são projeções dos meus conteúdos internos, é o caminho para a auto-aceitação (ZWEIG & ABRAMS, 2011).

## 4.7 Entrevista semi-estruturada transcrita

### 4.7.1 Participante 1, do sexo masculino com idade de 33 anos, pratica a 4 anos o Kung Fu.

1. O que significa o Kung Fu para você?

R: *“É um desafio para saber o limite onde eu posso chegar com o treinamento, o limite do nosso corpo humano”*.

2. O que o mobilizou a praticar Kung Fu?

R: *“Eu gosto de artes marciais, um pouco pela auto defesa, por causa da minha altura também como você está vendo, as pessoas mexem muito com a gente. O corpo humano estar mais a vontade, fazer as coisas sem preguiça, não ser monótono sempre.”*

3. O que você percebe que mudou em sua vida com a pratica do Kung Fu?

R: *“Eu fiquei mais elétrico, era mais preguiçoso, faço as coisas com mais vontade, me concentro mais também, tenho mais paciência, antes era meio esquentadinho, agora sou mais tranqüilo. Tenho mais auto controle.”*

4. A partir de que idade começou a praticar?

R: *“Aos 29.”*

5. Qual a sua opinião em relação aos campeonatos? Qual o significado de ganhar uma medalha para você?

R: *“Eu desejo algum dia fazer, tentar, tenho interesse em competir algum dia. Ganhar a medalha pra mim significa que eu aperfeiçoei minhas técnica, que melhorei bastante, sempre indo para frente. Gostaria de competir em luta mesmo, no caso que é o **sanda né**, e mais para gente quando ficar melhor quero competir em formas também, que são os **katis**. Mas nesse tem que treinar mais do que a luta, na luta to bem melhor. Nas formas acredito que tem que treinar mais, porque tem que ter mais equilíbrio, mais suave, já a luta é mais de boa, se defender e lutar.”*



6. Qual a sua expectativa frente às graduações que o Kung Fu oferece?

R: *“É até uma honra, porque você vê que está melhorando, tá aprimorando na visão do mestre, é até um orgulho, ir graduando, e depois passar o que está aprendendo a outra pessoa, dar aula um dia. Futuramente pretendo até fazer educação física talvez, e quem sabe até psicologia, pra aprender a lidar melhor com as pessoas.”*

7. O que significa para você conquistar uma nova graduação dentro do Kung Fu?

R: *“Significa que eu melhorei bastante, é um orgulho, significa que estou melhorando.”*

8. Você acredita que há preconceito com as pessoas que praticam Kung Fu?

R: *“Preconceito? Eu sei que a turma fica com um pouco de medo da gente, pensam que a gente pratica só pra... Não apenas do Kung Fu, mas outras artes também, como pra violência, mas não é, tipo, é como eu falei a gente tem mais autocontrole, é bom para o corpo. Algumas pessoas pensam que é só pra dar soco né, mas não é não. Em relação a outra arte vai ser melhor quem estiver mais preparado, não adianta você não levar a sério o treino, e o outro faz, não tem tantas técnicas quanto você, mas está lá sempre treino e te vence.”*

9. Você deixaria de praticar Kung Fu algum dia?

R: *“Olha, só se não desse mais para fazer mesmo, tipo assim, um acidente muito grave, alguma coisa mais séria. Pretendo seguir carreira, fazer educação física, e um dia dar aula. Só paro se perder um acidente, algo muito gravíssimo mesmo.”*

10. Você acredita que exista algum dano para as pessoas que praticam Kung Fu?

R: *“Não, acho que não, porque se você fazer correto, os movimentos e não exagerar, não tem consequência não, isso em todas as modalidades. Algumas pessoas pensam que a gente por fazer Kung Fu sobe em parede, faz 3 ou 4 mortais no ar, não tem, mas tem algumas pessoas que tem facilidade, mas é só não exagerar, que nem o exemplo daquela atleta de ginástica olímpica, que está tetraplégica, eu não vi na hora, só vi depois que ela caiu de mal jeito e se machucou. Então quer dizer que daí a turma fala que é perigoso, não, não é, é que ela fez alguma coisa errada, deu alguma coisa errada no momento, porque você fazendo tudo certinho e não exagerar, não tem problema não.”*

11. Com o que você acha que o Kung Fu pode contribuir na vida das pessoas?

R: *“Você tem mais auto controle, deixa o corpo mais saudável, o físico né, e acho que é isso, a auto defesa também pode te salvar em varias ocasiões, não pra você bater na pessoa, mas sim se defender e correr, que nem eu falo, porque a gente não pode, porque a gente se torna uma arma, pode fazer muitas coisas, acho que é isso.”*

#### **4.7.2 Participante 2, do sexo masculino, com 44 anos, pratica a 35 anos o Kung Fu.**

1. O que significa o Kung Fu para você?

R: *“Kung Fu nada mais do que uma filosofia de vida, tanto no aspecto pessoal, no sentido de levar a vida com o Kung Fu, tem toda uma vivencia nesse processo que a gente vai aprendendo, aprendendo sua filosofia. A filosofia do Kung Fu diz que a gente aplica aquilo que vai aprendendo na vida, tanto na área do esporte, como dentro da vida, o Kung Fu então é muito relevante desde que a pessoa saiba levar isso. Consigo aplicar isso na minha vida, porque tem que ter conscientização, tem pessoas que por exemplo, querem ter uma disciplina na sua alimentação, ela acha tudo muito bonito, mas não aplica na pratica, tem a teoria mas não aplica. Já no Kung Fu, ele tem um sistema assim mais robusto, no sentido de que, ou você é praticante ou você não é, então se você é praticante você tem que cumprir, as suas normas. Por exemplo, o praticante não pode beber e nem fumar, porque isso retarda o seu desenvolvimento, então eu tenho que cumprir isso, se não eu não gosto de Kung Fu, se eu gosto, e eu amo a arte do Kung Fu, então eu cumpro com as regras que ele traz pra gente.”*

2. O que o mobilizou a praticar Kung Fu?

R: *“Em primeira instancia assim foi dos filmes, eu sou da época onde era o topo do mundo cinematográfico assim, que passava muito dos filmes do Bruce Lee, a serie do David Carradine sobre Kung Fu, e os filmes do mosteiro de Shaolin. Quando eu assistia isso quando criança ficava fascinado, queria aprender, já tinha uma certa vocação para aquilo e aquilo despertou a minha motivação, e para ir buscar e aprender esta arte marcial milenar chinesa.”*

3. O que você percebe que mudou em sua vida com a pratica do Kung Fu?

R: *“Mudou bastante, sem duvida nenhuma um praticante de Kung Fu, no caso, eu praticando, mudou a parte física, ou seja, do condicionamento físico, a confiança, pois aumenta muito a confiança, nunca subestimando o adversário ou o perigo, mas sim de uma forma coerente e equilibrada. Você aprende a ter mais domínio próprio, em situação de medos, emoções, uma serie de coisas, e mudou também, praticamente a minha vida, porque eu vivo como profissão, ensinando o Kung Fu, no Brasil aqui infelizmente é como um comercio, mas assim, é necessário sobreviver, assim como igrejas, que tem os seus dízimos, que são usados na manutenção da parte eclesiástica da igreja, então a gente ensina o Kung Fu para manter a manutenção da academia, e o ganha pão também, então tem uns que são contra, mas hoje em dia na vida em que estamos, ou você faz Kung Fu para sobreviver com isso, ou só como praticante, como eu pleiteei uma coisa mais aprofunda, quis passar isso para outras pessoas também.”*

4. A partir de que idade começou a praticar?

R: *“Rapaz, eu comecei a praticar desde os 7 anos de idade, mas ainda não tinha aquela noção do que é o Kung Fu, por isso pratiquei outras artes marciais também. Mas o que me fascinou , me levou a desenvolver toda uma estrutura nessa jornada de vida foi o Kung Fu, no qual eu me especializei mesmo. Por exemplo, eu já pratiquei o **Karatê**, só que ele é assim, sempre existe aquele ponto em que mexe mais com a pessoa, por exemplo, você faz uma faculdade de ciências, exatas, biológicas ou humanas, mas existe sempre uma que é mais você que as outras, e na arte por exemplo no caso do Kung Fu, em relação aos movimentos mais flexíveis, em relação ao dinamismo, em relação a beleza do movimento, por exemplo, você compara com o **Karate**, os **katas** que são equivalentes aos **taolus**, que são os **katis/formas** no Kung Fu, não tem comparação, você vê a beleza do Kung Fu, então isso me fascinou muito. Se você vê por exemplo um filme que tem lutadores de **Karatê** e de Kung fu, vai fascinar e dar aquela emoção, aquela adrenalina toda os do Kung Fu, então isso que mexeu muito comigo, e na minha opinião a sua eficiência na parte técnica, as defesas e etc.”*

5. Qual a sua opinião em relação aos campeonatos? Qual o significado de ganhar uma medalha para você?

R: *“Olha, os campeonatos, eles tem regras, começou o Kung Fu no Brasil e a ficar forte nos campeonatos mesmo, na década de 90 para cá, ainda na presidência do Kung Fu era vinculada a federação de pugilismo. Ai depois desenvolveu-se uma federação paulista e depois uma confederação brasileira de Kung Fu. No campeonato nós não temos aquele Kung Fu tradicional, igual o que vemos nos **Katis**, onde o praticante lute usando por exemplo os mesmos movimentos dos taolus, vemos mais uma adaptação no **sanda** que ficou mais parecido com o **Kickboxing**, que é uma arte marcial mais seca, com socos, chutes e quedas, mas o Kung Fu tradicional não é visto em campeonatos. O campeonato no quesito motivação, é bom para os alunos, para dar a eles um objetivo, mas não é tudo não, serve como um incentivo, ganhar uma medalha por exemplo, mas é limitado, ganhar a medalha em si é apenas um pedaço de metal, o que importa mesmo é o que você sabe.”*

6. Qual a sua expectativa frente às graduações que o Kung Fu oferece?

R: *“O Kung fu possui graduações diferentes em cada academia, não existe uma padronização nas graduações como no **Karatê**, ou no **Jiu Jitsu**, mas as graduações são uma boa forma de organizar as academias, para que os alunos sejam mais organizados em relação ao seu nível e ao que vão aprender, até mesmo para quem esta ensinando também, ter uma noção do que exigir do aluno naquela graduação, e serve como uma motivação também, alcançar uma graduação mais elevada.”*

7. O que significa para você conquistar uma nova graduação dentro do Kung Fu?

R: *“Era um incentivo muito grande, quando eu pratiquei durante a minha vida de aluno, era uma motivação, saber que você está em progresso constante. Fiz recentemente alguns cursos na federação paulista de Kung Fu e subi a minha graduação para **3º duen**, que seria equivalente a um faixa preta **3º Dan** de **Karatê**, como é mais conhecido nas graduações de **Karatê**. Para os alunos é um incentivo muito grande, mas depois de uma maturidade mais avançada, tanto de vida quanto de arte marcial, você descobre que as graduações não são as coisas mais importantes, e sim aquilo que você sabe.”*

8. Você acredita que há preconceito com as pessoas que praticam Kung Fu?

R: *“Acredito que sim, dentro das artes marciais cada um sempre puxa a sardinha pra sua arte, dizendo que a sua arte é melhor, até mesmo dentro do Kung Fu, como existem muitos estilos diferentes, existe sempre uma rivalidade de um estilo para o outro. Existe até mesmo uma rivalidade dentro das modalidades diferentes de competição do Kung Fu, um atleta de **sanda** acha que é melhor do que um atleta de formas por exemplo, e um atleta de formas acha que é melhor do que um **sanda**.”*

9. Você deixaria de praticar Kung Fu algum dia?

R: *“Acredito que depois de tantos anos praticando, somente se existir um motivo muito forte, porque veja bem, eu também sou pastor, prego em uma igreja, sou formado em teologia, não fui uma pessoa que apenas quis virar pastor e saiu pregando, estude para isso e me formei em teologia, até hoje consegui conciliar muito bem a pratica do Kung Fu com a igreja, mas caso algum dia, eu encontre na igreja algum motivo ou alguma necessidade especial que me faça seguir apenas o caminho da religião, eu seguiria. Algumas vezes tive problemas com isso, por ser um pastor que dá aula de artes marciais também, preconceito por parte de membros da igreja e etc, mas com certa maturidade soube lidar com isso e não deixar isso afetar a minha pratica, mas caso um dia, eu precise apenas pregar e deixar o Kung Fu, acredito que seria por esse motivo.”*

10. Você acredita que exista algum dano para as pessoas que praticam Kung Fu?

R: *“Olha, isso vai depender do profissional que ensina, vou colocar da seguinte forma, o que mais vai influenciar isso é quem ensina, isso em vários ramos. Por exemplo, o médico, o cara vai fazer uma cirurgia, depende muito do profissional, a seriedade que ele leva, a formação que ele tem, a seriedade da profissão dele. Então, eu não acredito que há danos no Kung Fu, em relação a pessoa, desde que o profissional sabe como trabalhar esse atleta, esse atleta, esse discípulo ou esse aluno, como quer que ele se chame, até porque tem uma diferenciação, mas se o discípulo está lá, e ele tem outras intenções, de usar pra violência, pra ser o super home, pra ser o alfa da escola, o profissional tem que detectar isso e trabalhar o aspecto do caráter dele, deu pra entender? Então vai depender muito do profissional, se ele souber lidar com todas essas áreas, o Kung Fu nunca será um dano. A diferença que mencionei agora pouco, começa logo no aluno, que a pessoa em primeira instancia quando entra, logo ele é*

*aluno, pagou a mensalidade lá e começa a aprender, o atleta é aquele que gosta muito de competição, quer participar de campeonatos, ganhar medalhas, ele visa muito isso, e o discípulo é aquele que segue o seu mestre, ele fica, ele aprende tudo que é possível, e ele quer ser um espelho do mestre, quer transmitir e dar a continuidade aos ensinamentos.”*

11. Com o que você acha que o Kung Fu pode contribuir na vida das pessoas?

R: *“O Kung Fu contribui em praticamente tudo, porque se você faz um esporte como o Kung Fu, ele contribui na sua saúde, na sua capacidade cardiorrespiratória, ele vai trabalhar com a sua circulação, ele vai trabalhar com seu físico, dar mais resistência, vai melhorar a confiança, trabalhando com a sua mente, ele vai trabalhar com tudo na sua vida.”*

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 Análise da entrevista semi estruturada - Participante 1

Podemos observar no participante 1 o uso constante da palavra auto-controle, pois segundo suas respostas ele demonstra conteúdos de sombra reprimidos, que muitas vezes estão associados a sua baixa estatura. Ele afirma sofrer provocações no convívio social e afirma ter se segurar nesses momentos. Para Jung este é exatamente o comportamento derivado de um complexo, pois “ele é formado a partir da tentativa frustrada de se adequar as exigências do meio, mas a natureza do individuo é outra, a partir disso gera um conflito com “o que eu sou” e com o que “o meio exige de mim”. A partir deste comportamento a pessoa passa a cada vez mais esconder o seu verdadeiro eu, seus sentimentos e emoções, devido as exigências da sociedade e até dele mesmo entrarem em conflito, gerando assim um lado obscuro de sua própria psique, a qual Jung deu o nome de Sombra (JUNG, 1971, pag. 30)

Com o início da prática da arte marcial Kung Fu, podemos observar que o participante 1 passou a usar uma Persona de mais confiança e auto controle, pois segundo as suas respostas, o praticante de Kung Fu se torna uma arma, e assim precisa aprender a se controlar mais e manter a imagem social que é esperada dele.

Jung (1978, pag. 28) coloca que acrescentou o nome de persona no comportamento de esconder seu verdadeiro ser, por se tratar de uma ação literal de mascarar sua individualidade e traços vistos como “ruins”. A persona constitui-se de uma aparência bela, fantasia coletiva, trata-se exatamente de um personagem criado para ser bonito, atraente e satisfatório para quem o olhar, assim como os atores interpretam papéis e personagens, passando a constituir suas relações, o que em determinados casos acaba por gerar uma identificação com a persona e assim uma identificação com o complexo.

Podemos notar este comportamento de Persona no participante 1 quando ele se refere ao seu interesse mais acentuado em competições, pois segundo ele;

*“Eu desejo algum dia fazer, tentar, tenho interesse em competir algum dia. Ganhar a medalha pra mim significa que eu aperfeiçoei minhas técnicas, que melhorei bastante, sempre indo para frente. Gostaria de competir em luta mesmo, no caso que é o **sanda né**.”*

Para o participante 1, assumir o posto de um atleta que ganhou uma medalha significa o reconhecimento da sociedade, que no caso dele é algo muito importante.

O participante 1 aparenta estar com conteúdos reprimidos de baixa auto estima e insegurança ocultados pela pratica do Kung Fu, ou seja, ele utiliza o Kung Fu para auxiliá-lo nestes quesitos, pois defende Maciel (2011, pag. 12) que o Kung Fu é comumente utilizado para a manutenção da saúde, como uma atividade física altamente eficaz, utilizada pela maioria dos praticantes como meio de aprimorar a autoestima e confiança.

## **5.2 Análise da entrevista semi estruturada - Participante 2**

Percebemos que o participante 2 está com seus conteúdos em um estagio mais avançado de integração, ele tem plena consciência de seus limites como praticante, sabe discernir seus limites e assume isso abertamente durante a entrevista. Segundo suas respostas, ele está muito envolvido com a pratica do Kung Fu não apenas no aspecto físico, mas sim nos códigos de conduta que o Kung Fu propõe a seus praticantes, como fica evidenciado na seguinte resposta;

*“Kung Fu nada mais do que uma filosofia de vida, tanto no aspecto pessoal, no sentido de levar a vida com o Kung Fu, tem toda uma vivencia nesse processo que a gente vai aprendendo, aprendendo sua filosofia. A filosofia do Kung Fu diz que a gente aplica aquilo que vai aprendendo na vida, tanto na área do esporte, como dentro da vida, o Kung Fu então é muito relevante desde que a pessoa saiba levar isso. Consigo aplicar isso na minha vida, porque tem que ter conscientização, tem pessoas que por exemplo, querem ter uma disciplina na sua alimentação, ela acha tudo muito bonito, mas não aplica na pratica, tem a teoria mas não aplica. Já no Kung Fu, ele tem um sistema assim mais robusto, no sentido de que, ou você é praticante ou você não é,*



*então se você é praticante você tem que cumprir, as suas normas. Por exemplo, o praticante não pode beber e nem fumar, porque isso retarda o seu desenvolvimento, então eu tenho que cumprir isso, se não eu não gosto de Kung Fu, se eu gosto, e eu amo a arte do Kung Fu, então eu cumpro com as regras que ele traz pra gente.”*

O Participante 2 exemplifica o crescimento pessoal que o Kung Fu lhe proporcionou ao seguir a risca os seus códigos de conduta, assim como Maciel (2011, p. 14 á 15) explica como a função do WU DE, a conduta marcial como é conhecido pelos chineses, é o código de ética por assim dizer dos praticantes de Kung Fu. Com base nos ensinamentos filosóficos do Budismo, Taoísmo e Confucionismo, os chineses utilizavam as normas de conduta dentro da pratica do Kung Fu, cada qual a sua maneira de acordo com as famílias de praticantes, porém criando assim regras para todos os praticantes seguirem. As normas que os praticantes do templo Shaolin deveriam seguir eram; treinar ininterruptamente, usar as técnicas somente para a defesa pessoal, respeitar os superiores, ser honesto e cordial, evitar lutas inúteis que alimentem apenas o orgulho, evitar agressividade, evitar ser rude, evitar o uso de drogas ilícitas e bebidas alcoólicas.

Nas mudanças que o participante notou durante os anos de pratica podemos encontrar uma consciência de que mesmo tendo aumentando a sua auto estima e confiança, ele ainda não deixou isso se elevar a um nível de arrogância por exemplo, quando explica que sabe reconhecer o valor de um adversário durante uma luta.

*“Mudou bastante, sem duvida nenhuma um praticante de Kung Fu, no caso, eu praticando, mudou a parte física, ou seja, do condicionamento físico, a confiança, pois aumenta muito a confiança, nunca subestimando o adversário ou o perigo, mas sim de uma forma coerente e equilibrada. Você aprende a ter mais domínio próprio, em situação de medos, emoções, uma serie de coisas, e mudou também, praticamente a minha vida...”*

Podemos notar que o participante 2 possui uma maior conscientização dos sentimentos vistos como negativos pela sociedade, que em sua grande maioria são ignorados ou deixados de lado. Pelo o que nos é mostrado, o participante dois não busca reprimir estes conteúdos, mas sim encontra no Kung Fu uma ferramenta para auxiliá-lo no enfrentamento dos mesmos.

A partir desta integração dos opostos proposta pela filosofia chinesa, podemos encontrar nos conceitos de Yin e Yang da cultura chinesa uma representação que exemplifica a integração dos opostos para gerar o equilíbrio. Os opostos que se complementam, não há melhor ou pior, são extremos que se equilibram assim como o dia e a noite, macho e fêmea, calor e frio, um sempre será o extremo do outro. “Sendo assim todas as forças da natureza contém os dois pólos, o Yin origina o Yang, e o Yang dá origem ao Ying. Quanto maior for a tensão entre os opostos, maior será a energia liberada (MEDINICOFF, 2008, p. 33).

O participante dois demonstra pouco apego as exigências da persona coletiva, no que se remete a fazer o que a sociedade espera dele, isso foi demonstrado em seu baixo interesse em ganhar medalhas, ou participar de campeonatos;

*“Olha, os campeonatos, eles tem regras, começou o Kung Fu no Brasil e a ficar forte nos campeonatos mesmo, na década de 90 para cá, ainda na presidência do Kung Fu era vinculada a federação de pugilismo. Ai depois desenvolveu-se uma federação paulista e depois uma confederação brasileira de Kung Fu. No campeonato nós não temos aquele Kung Fu tradicional, igual o que vemos nos **Katis**, onde o praticante lute usando por exemplo os mesmos movimentos dos taolus, vemos mais uma adaptação no **sanda** que ficou mais parecido com o **Kickboxing**, que é uma arte marcial mais seca, com socos, chutes e quedas, mas o Kung Fu tradicional não é visto em campeonatos. O campeonato no quesito motivação, é bom para os alunos, para dar a eles um objetivo, mas não é tudo não, serve como um incentivo, ganhar uma medalha por exemplo, mas é limitado, ganhar a medalha em si é apenas um pedaço de metal, o que importa mesmo é o que você sabe.”*

Ele reconhece claramente a importância dos campeonatos apenas como motivador, mas na sua opinião o Kung Fu nos campeonatos não representa a essência da arte marcial chinesa. Provavelmente este tipo de opinião pode estar associada a idade do participante dois, que aos 44 anos, demonstra um interesse diferente, mais voltado para a individuação. Após a segunda metade da existência o ser humano chega a um estagio de sua vida no qual ele tem a possibilidade de tornar-se um ser único e singular, expressar a sua mais profunda individualidade, a sua essência. Na jornada da individuação como coloca Jung (1978, p. 32), basicamente trata-se de um processo de auto realização ao qual o individuo chega após passar por inúmeras experiências ao

longo da primeira metade de sua vida, ele pode voltar-se para si mesmo e refletir sobre tudo o que á vivenciou, conquistas, perdas, frustrações, realizações e após este longo e árduo processo, trazer a tona a realização de seu eu verdadeiro, a integração da persona que é a idealização sociedade com os conteúdos obscuros de sua sombra, que anteriormente eram renegados.

Notamos no participante 2 apenas um único resquício da necessidade de atender a persona coletiva junto ao seu papel desempenhado na igreja como pasto, ao evidenciar que já teve problemas em alguns momentos com a pratica das duas atividades;

*“Acredito que depois de tantos anos praticando, somente se existir um motivo muito forte, porque veja bem, eu também sou pastor, prego em uma igreja, sou formado em teologia, não fui uma pessoa que apenas quis virar pastor e saiu pregando, estude para isso e me formei em teologia, até hoje consegui conciliar muito bem a pratica do Kung Fu com a igreja, mas caso algum dia, eu encontre na igreja algum motivo ou alguma necessidade especial que me faça seguir apenas o caminho da religião, eu seguiria. Algumas vezes tive problemas com isso, por ser um pastor que dá aula de artes marciais também, preconceito por parte de membros da igreja e etc, mas com certa maturidade soube lidar com isso e não deixar isso afetar a minha pratica, mas caso um dia, eu precise apenas pregar e deixar o Kung Fu, acredito que seria por esse motivo.”*

Percebemos a partir desta resposta que a religião ao qual o participante 2 é devoto, possui um papel muito importante em sua vida, pois ele comenta que só deixaria de praticar Kung Fu devido a igreja caso precisasse. De acordo com o papel desempenhado em sociedade pelo individuo, Jung (1984, p. 28) é pedido à pessoa um determinado comportamento, de acordo com a função que desempenha, sendo assim, é estabelecido um compromisso inconsciente entre o coletivo e o individual, e ele passa a atender as exigências que lhe foram impostas.

Para os membros da igreja um pastor que pratique artes marciais pode vir a representar uma figura de violência, o que para eles provavelmente vai contra o que a igreja prega para seus devotos. Sendo assim o participante 2 pode ter sofrido preconceito no que se refere a conciliar as duas praticas, porque segundo ele, mesmo tendo conseguido fazer isso até hoje, este motivo é o que o levaria a desistir da pratica.

### 5.3 Análise do Questionário de Sombra – Participante 1

#### Questão 1 – A Sombra do guru iluminado

Quando o participante 1 disse que a prática do Kung Fu proporciona auto controle, este é um claro elemento de Sombra sendo evidenciado, pois segundo Zweig e Abrams (2011, p. 36) o extermínio da “identidade do ego” no processo de iluminação faz com que a atenção deixe de ter como alvo o ego. Mesmo o mestre iluminado ainda experimenta sentimentos e emoções como todas as outras pessoas, deixando assim resquícios inconscientes, mesmo que não se deixe influenciar pelos processos externos. O participante 1 demonstra conteúdos de Sombra não trabalhados ao dizer que o Kung Fu ajuda no auto controle.

#### Questão 2 – Evolução da Sombra

Podemos observar conteúdos de Sombra quando o participante 1 diz que, o que mais lhe incomoda nos outros é a *“preguiça, corpo mole e o fato de ao fazer isso estar jogando dinheiro fora”*. Segundo Zweig e Abrams (2011, p. 37) conteúdo sombrio possui todo o material reprimido devido à busca do ego ideal, assim sendo a sombra passa a ser projetada nas figuras do outro, ou seja, projeto no outro aquilo que é meu, mas não reconheço. A sombra nada mais é do que o conteúdo pertencente ao inconsciente pessoal, uma representação dos complexos pessoais.

#### Questão 3 – Criando falso eu

Quando o participante 1 diz que o que ele omite de si mesmo para evitar confrontos, ele diz que *“não confronto”*. Para ele existe uma dificuldade em assumir a responsabilidade dos seus conteúdos internos, de suas ações, por isso ele os ignora. Para Zweig e Abrams (2011, p. 37) criar um falso eu significa não trabalhar os fragmentos da personalidade que foram reprimidos devido à inadequação da sociedade, geralmente características assim deixam um vazio que é preenchido a partir da idealização do

coletivo projetada no individual. É o conteúdo inconsciente que foi negado e escondido por trás de uma máscara. Assim o participante 1 acaba por adquirir uma máscara de superioridade, ao dizer “não confronto”, que está acima disto.

#### Questão 4 – O corpo como Sombra

*“Hoje em dia eu não me incomodo muito, mas não gostava que me chamava de baixinho.”*

O participante 1 demonstra uma dificuldade em aceitar a sua baixa estatura, isso por sua vez gera segundo ele um desconforto no relacionamento com mulheres. Através da prática do Kung Fu o participante 1 mascara e evita trabalhar este conteúdo em si mesmo, fazendo uso do treino do Kung Fu para ocultar seus conteúdos reprimidos de insegurança e insatisfação com o próprio corpo. Para Zweig e Abrams (2011, p. 37) a sombra sendo conhecida como todos os conteúdos reprimidos que negamos em nós mesmos, ela passa a ser transmitida através do corpo, este se escondendo atrás de vestimentas, muitas vezes mostrando aquilo que “conscientemente negamos”. O individuo não quer mostrar a sociedade seus reais sentimentos, vistos comumente como negativos pelo coletivo.

#### Questão 5 – O corpo como Sombra

O participante 1 diz que as mudanças que lhe agradaram mais foram a “flexibilidade” e a “disposição”, isto sugere que aos poucos encontra-se em processo de elaboração dos conteúdos sombrios relativos a seu corpo. Porém mais uma vez o participante 1 dá ênfase no “auto controle” que adquiriu com a prática do Kung Fu. Para ele o Kung Fu auxilia no processo de fuga do enfrentamento destes conteúdos reprimidos, desde a participação em campeonatos para ganhar medalhas e se sentir valorizado e aclamado pela sociedade. “Nosso corpo representa nossa sombra de acordo com a história trágica das mil maneiras de ocultar e reprimir o fluxo espontâneo da energia vital até que o corpo se transforme em objeto morto” (ZWEIG & ABRAMS, 2011, p. 37).

### Questão 6 – O corpo como Sombra

Podemos notar na resposta do participante 1 mais uma vez a parte do “*autocontrole*” que a prática do Kung Fu lhe proporcionou, isto sugere que existem conteúdos reprimidos devido aos preconceitos que sofreu ao longo dos anos com sua baixa estatura. O indivíduo não quer mostrar a sociedade seus reais sentimentos, vistos comumente como negativos pelo coletivo (ZWEIG & ABRAMS, 2011, p. 37).

### Questão 7 – O lado escuro do sucesso

Devido a sua baixa autoestima e insegurança apresentadas pela estatura, o participante 1 ao demonstrar interesse pelo sucesso nos campeonatos, ganhar uma medalha, está sugerindo um ego fraco reprimido, entretanto a prática do Kung Fu está auxiliando neste processo de aprendizagem quando ele diz “*tento de novo*” mesmo após o fracasso. Para Zweig e Abrams (2011, p. 37) quando um indivíduo experiencia êxitos sucessivos caminha em direção a arrogância, passando assim a ignorar a influência sutil da sombra, que em outras circunstâncias poderia ser uma fonte de aprendizagem, caso fosse percebida. Assim o ego é “distorcido e se perde”, a necessidade de estar sempre no centro das atenções, e ser reconhecido por suas características na verdade é indício de um ego fraco, inseguro e reprimido.

### Questão 8 – Emergência da Sombra na meia-idade

O participante 1 demonstra que ainda está em busca de reconhecimento, provavelmente devido a sua idade 33 anos, ainda não se encontra no processo de individuação. Ainda está buscando confiança e auto estima, nesse momento podemos notar a ação de mascarar conteúdos de inadequação reprimidos através da prática do Kung Fu, ele ainda se encontra em processo de crescimento, tanto pessoal quanto profissional. Para Zweig e Abrams (2011, p. 37) após passar pela primeira metade da vida onde crescemos, na segunda metade da vida nos deparamos com conteúdos parcialmente inconscientes que até então eram ignorados, e que foram se desenvolvendo tão silenciosamente.

#### Questão 9 – Criando falso eu

Quando o participante 1 diz que possui sentimentos de “*timidez e insegurança*”, está se referindo aos fragmentos da sua personalidade que foram reprimidos devido a inadequação na sociedade (ZWEIG & ABRAMS, 2011, p. 37). Geralmente características assim deixam um vazio que é preenchido a partir da idealização do coletivo projetada no individual. Sendo assim, o participante 1 desenvolveu uma extroversão para atender melhor a demanda do coletivo, usando o Kung Fu para evitar confrontar estes conteúdos.

#### Questão 10 – Criando falso eu

Ao dizer “*a maioria das vezes eu não expresso*” sugere-nos um comportamento de fuga de seus conteúdos sombrios. Muitas vezes sentimentos como raiva ou descontentamento são vistos como negativos pela sociedade. O participante 1 decidiu por não expressá-los na maioria das vezes, criando assim uma imagem, novamente de, um falso eu, que se adequa melhor a sociedade. É o conteúdo inconsciente que foi negado e escondido por trás de uma máscara (ZWEIG & ABRAMS, 2011, p. 37).

#### Questão 11 – Criando falso eu

O participante 1 ao afirmar que só expressa sua vulnerabilidade com a sua mãe e sua tia, demonstra um ego inseguro, pois vê somente nelas as figuras acolhedoras para expressar estas características. Para o resto da sociedade ele mantém a imagem de força, resistência e sucesso que quer obter através dos campeonatos. Revela uma estrutura de ego fragilizada evocando sentimentos que o remetem a dependência de arquétipos mais primitivos, como os da Grande Mãe e também elementos projetados numa Anima também primitiva na figura materna (HUMBERT, 1985, p. 32).

#### 5.4 Análise do Questionário de Sombra – Participante 2

##### Questão 1 – A Sombra do guru iluminado

De acordo com a opinião do participante 2 ao dizer que a imagem do “*Shifu*” no caso o mestre do Kung Fu possui “*uma influência muito grande sobre aos discípulos*”, ele está se referindo a si mesmo, pois para ele ser mestre significa ser um líder iluminado, de grande responsabilidade para seus seguidores. Segundo Zweig e Abrams (2011, p. 36 á 37) os mestres vistos como “perfeitos” ou “iluminados”, são conhecidos por seus acessos de raiva, e até por exercer excesso de controle sobre as outras pessoas. O extermínio da “identidade do ego” no processo de iluminação faz com que a atenção deixe de ter como alvo o ego. Mesmo o mestre iluminado ainda experimenta sentimentos e emoções como todas as outras pessoas, deixando assim resquícios inconscientes, mesmo que não se deixe influenciar pelos processos externos. “O resquício em si não é percebido como um obstáculo, e sim um meio de alcançar a transcendência do ego, pois este é um processo contínuo na condição iluminada.”

##### Questão 2 – Evolução da Sombra e Assumindo a Responsabilidade pela própria sombra

“*Pessoas prepotentes, orgulhosas, sem compromisso consigo próprias e auto-suficientes.*” Quando o participante 2 expõe a sua opinião sobre quais características mais o incomodam em outras pessoas, sugere que está se referindo a seus conteúdos próprios, os quais não reconhece em si mesmo e projeta na figura do outro. Zweig e Abrams (2011, p. 37) colocam que o conteúdo sombrio possui todo o material reprimido devido à busca do ego ideal, assim sendo a sombra passa a ser projetada nas figuras do outro, ou seja, projeto no outro aquilo que é meu, mas não reconheço. A sombra nada mais é do que o conteúdo pertencente ao inconsciente pessoal, uma representação dos complexos pessoais, uma via que permite conhecer as experiências pessoais de um indivíduo. Zweig e Abrams (2011, p. 38) ainda ressaltam que o fato de projetar no outro esse conteúdo sombrio, não faz com que ele não seja do indivíduo na verdade, exatamente por não reconhecer ele em si próprio, ele é projetado a outra pessoa e a pessoa passa a ser o alvo de outros sentimentos. A pessoa passa a odiar no outro aquilo



que é seu, quando na verdade não consegue reconhecer que na verdade ela odeia algo em si mesma, este tipo de comportamento “funciona na verdade como um espelho”.

#### Questão 3 – Criando falso eu

O participante 2 afirma que evita discutir sobre a “*eficiência de técnicas e estilos do Kung Fu*”, ao fazer isso está omitindo a sua opinião pessoal para evitar confrontos. Segundo Zweig e Abrams (2011, p. 37) este é um fragmento de personalidade que é reprimido devido à inadequação na sociedade, geralmente características assim deixam um vazio que é preenchido a partir da idealização do coletivo projetada no individual. É o conteúdo inconsciente que foi negado e escondido por trás de uma máscara, no caso do participante 2 ao negar expor sua opinião a respeito de técnicas de combate.

#### Questão 4 – A Sombra do guru iluminado

“*Quando você ensina os princípios e os fundamentos do Kung Fu, e logo você vê que a pessoa não aprendeu nada, ou jogou tudo no ralo o que aprendeu.*” Sugere na resposta dada pelo participante 2 nesta questão mais uma conteúdo de Sombra que é negado em si mesmo e projetado na figura do outro, quando ele omite sua opinião pessoal para evitar confrontos diretos, neste caso em específico na relação dele com seus alunos. Quando o participante 2 em sua posição de mestre omite sua opinião, está se adequando a necessidade coletiva que é esperada dele, de um mestre iluminado que não expressa sentimentos conhecidos como “inferiores” de raiva ou insatisfação. Os mestres vistos como “perfeitos” ou “iluminados”, são conhecidos por seus acessos de raiva, e até por exercer excesso de controle sobre as outras pessoas. O extermínio da “identidade do ego” no processo de iluminação faz com que a atenção deixe de ter como alvo o ego. Mesmo o mestre iluminado ainda experiência sentimentos e emoções como todas as outras pessoas, deixando assim resquícios inconscientes, mesmo que não se deixe influenciar pelos processos externos. “O resquício em si não é percebido como um obstáculo, e sim um meio de alcançar a transcendência do ego, pois este é um processo contínuo na condição iluminada.”(ZWEIG E ABRAMS, 2011, p. 36 e 37).

#### Questão 5 – O corpo como Sombra

A resposta dada nesta questão sugere uma integração da sombra a consciência, pois o participante demonstrou que através da treino do Kung Fu alcançou “*equilíbrio emocional, físico a níveis estático e dinâmico, resistência física, reflexos e fortalecimento muscular e ósseo.*” Sugere que o controle emocional adquirido através da prática do Kung Fu, o auxiliou nestas questões (ZWEIG E ABRAMS, 2011, p. 37).

#### Questão 6 – O corpo como Sombra

O participante 2 não apresentou características de sombra neste item.

#### Questão 7 – O lado escuro do sucesso

O participante 2 ao demonstrar que lida com o fracasso como forma de “*aprendizagem*” e “*recomeço*” nesta questão, nos sugere que está em contato com sua sombra e a utilizando como forma de aprendizagem, não deixando a arrogância dos êxitos contínuos nublar a sua visão e o fazerem ignorar a ação silenciosa da Sombra o influenciando de forma negativa (ZWEIG E ABRAMS, 2011, p. 37).

#### Questão 8 – Emergência da Sombra na meia-idade

O participante 2 afirma que a prática do Kung Fu trouxe para ele a capacidade de “*manter o máximo do desempenho de seu corpo nesta trajetória de vida e proporcionando assim qualidade de vida.*” Quando ele se refere a isto, está claramente dizendo que o Kung Fu o auxilia a enfrentar os problemas derivados da idade, tanto no âmbito físico quanto no âmbito psicológico, nos sugere que para ele o Kung Fu propicia realização pessoal. Ele se encontra em contato com conteúdos inconscientes e atravessa as etapas da emergência da sombra após a meia-idade, sugere-se que isto se deva a sua idade 44 anos, e assim estar mais envolvido com o processo de individuação. Esse processo ocorre quando a pessoa já se encontra com a família formada, possui estabilidade no trabalho, é então que ela se volta para si mesma (ZWEIG E ABRAMS, 2011, p. 37 á 38).

### Questão 9 – Emergência da Sombra na meia-idade

*“Todos nós temos características pessoais negativas, pois ninguém é perfeito. O Kung Fu na qualidade de **Sanfa** (vida Kung Fu) contribuiu muito para melhorarmos em nossos erros.”*Sugere que na resposta do participante 2 dada nesta questão que ele admite abertamente suas características pessoais negativas e busca o aprendizado através delas, assim sendo sugere que ele elabora seus conteúdos negativos através da prática do Kung Fu, não os ignora e os reprime. Sugere que este comportamento seja possível devido ao maior tempo de prática do Kung Fu e a sua idade, por estar mais voltado para si no momento, de acordo com o que Zweig e Abrams (2011, p. 37 e 38) colocam a respeito do processo de individuação na meia idade. O material inconsciente anteriormente rejeitado, agora possui força suficiente e emerge para a consciência de forma parcial, através de etapas. Com os anos de prática do Kung Fu o participante 2 encontrou estrutura para assimilar os conteúdos inconscientes provindo da segunda metade da vida.

### Questão 10 – Criando falso eu

Quando o participante 2 diz que é *“comum nos seres humanos sentir raiva mas com a prática do Kung Fu aprendeu a ter autocontrole”*, nos sugere que ele está consciente de seus sentimentos negativos, mas sugere que não os expressa com frequência, provavelmente devido a sociedade não ver com bons olhos acessos de raiva, ainda mais vindos de um mestre de Kung Fu. Entretanto seus conteúdos de sombra demonstram estarem sendo trabalhados de forma mais elaborada, de acordo com a busca pelo ego ideal (ZWEIG E ABRAMS, 2011, p. 37).

## Questão 11 – Criando falso eu

Podemos observar que nesta questão o participante 2 demonstra que não expressa sua vulnerabilidade facilmente, sugere que o faça apenas em determinadas situações. Prefere manter para a sociedade uma imagem inabalável e segura de ego, quando ele diz que tenta “*controlar suas emoções*”, sugere que reprime suas características de vulnerabilidade, para Zweig e Abrams (2011, p. 37) os fragmentos de nossa personalidade que foram reprimidos devido à inadequação na sociedade, geralmente características assim deixam um vazio que é preenchido a partir da idealização do coletivo projetada no individual. É o conteúdo inconsciente que foi negado e escondido por trás de uma máscara, no caso do participante 2 ao dizer que “*certas coisas não se pode expressar*”.

## 6 CONCLUSÃO

De acordo com os dados levantados através desta pesquisa sugere que os participantes encontram-se em etapas diferentes de conscientização e contato com suas respectivas sombras. No caso 1 o participante demonstrou que está começando a sua jornada de descobrimento pessoal, está começando a entrar em contato com seus conteúdos aos poucos, através da prática do Kung Fu. Provavelmente devido a sua idade 33 anos, e a prática do Kung Fu ter começando há 4 anos, ele se encontra com conteúdos reprimidos de inadequação e insegurança mal elaborados. Silveira (1994, p.24) coloca que o inconsciente pessoal é repleto de comportamentos e características reprimidas e/ou recalcadas, com os quais a pessoa não conseguiu lidar e os lançou para o inconsciente, sendo ele por sua vez constituído de todas as experiências pessoais passadas. Porém mesmo com esses conteúdos estando inconscientes, eles ainda tem o poder de influenciar o individuo em sua consciência.

O participante 1 por sua vez possui conteúdos escondidos e evitados através da prática do Kung Fu, ele apresentou necessidade aceitação por parte da sociedade, e ele expressa esta busca através do interesse nas competições, ganhar medalhas para ele significar receber o reconhecimento necessário para fortalecimento do ego, que no momento se encontra fragilizado devido ao preconceito que sofreu devido a baixa estatura, que por sua vez propiciou insegurança ao se relacionar com o sexo oposto. Hopcke (2011, p. 29) coloca que o propósito principal da Psicologia Analítica é a integração dos opostos, ao dar ênfase na persona o individuo está ignorando os seus conteúdos inconscientes, e com o passar do tempo se identifica com a mascara, achando que ela representa a sua verdadeira identidade. Assim sendo a pessoa passa a dar cada vez mais poder de influência ao seus “demônios” inconscientes, quanto mais ela acreditar que é a persona que usa mais perderá a sua autenticidade.

Muitos agravantes podem ser levados em conta se analisarmos as diferenças entre os dois participantes. No caso 2 sugere que o participante se encontra em uma etapa mais desenvolvida do contato com seus conteúdos sombrios, que aos poucos estão emergindo e o participante 2 está os aceitando e os utilizando como forma de aprendizado. O inconsciente pessoal possui em sua sombra todos os conteúdos positivos e negativos da experiência individual. Com os conteúdos negativos, afirma que quanto

menor for à consciência deles, quanto mais reprimidos e recalçados eles forem, mais poder de influencia eles terão sobre a consciência. Quando o individuo começa o processo de integração dos opostos, possibilita uma ampliação da consciência, pois ele assimila os conteúdos inconscientes que faltam à personalidade consciente, Jung denominou este processo de individuação (HOPCKE, 2011, p. 31).

O participante 2 se encontra com 44 anos de idade e prática o Kung Fu a 35 anos, seu contato com a arte marcial chinesa é muito maior do que no caso 1, devido a esses fatores, nos sugere que o participante 2 por se encontrar na segunda metade da vida unido a prática do Kung Fu, integra as características de Persona e Sombra de forma mais elaborada, reconhecendo suas necessidades pessoais e tendo aceitação pessoal. Podemos encontrar nos conceitos de Yin e Yang da cultura chinesa uma representação que exemplifica a integração dos opostos para gerar o equilíbrio (MEDINICOFF, 2008, p. 33).

Para Jung (1984, p. 32 á 33) o processo de individuação reflete a integração dos opostos visto na cultura chinesa, pois o autor afirma que afirma que “uso o termo individuação no sentido do processo que gera um “individuum psicologico” do latim, ou seja, uma unidade indivisível, um todo livre.” Como o autor coloca, o processo de individuação constitui-se de uma consciência integrada de si mesmo, não sendo um caminho simples e fácil de ser alcançado, mas sim longo e doloroso.

Podemos identificar no caso 2 que ele entende a participação em campeonatos apenas como um bom incentivo para alunos iniciantes, porém, reconhece que o conteúdo aprendido e a experiência dentro do Kung Fu é mais importante, ou seja, assim ele demonstra que se encontra em acordo com as suas necessidades pessoais e as exigências da sociedade, não se deixando levar por elas. Para Jung (1978, p. 32) este processo significa chegar a um estagio de sua vida no qual ele tem a possibilidade de tornar-se um ser único e singular, expressar a sua mais profunda individualidade, a sua essência. Trazer a tona a realização de seu eu verdadeiro, a integração da persona que é a idealização sociedade com os conteúdos obscuros de sua sombra, que anteriormente eram renegados.

Verificamos que os dois casos nos apresentam paralelos interessantes para analisar a integração da Persona e Sombra dentro da prática do Kung Fu. O participante 1 está iniciando a sua jornada de autoconhecimento e aprimoramento pessoal, ainda

necessitando do reconhecimento social para conquistar a auto aceitação, sugere que ele se enquadra no papel do atleta, consiste no praticante que precisa participar de campeonatos e almeja ganhar medalhas para satisfazer as suas necessidades pessoais de ego fragilizado. O Campeonato serve para alimentar a sua vaidade diante da visão da sociedade, Jung (1971, p. 28) coloca que o inconsciente pessoal na maioria dos casos é negligenciada pelo individuo de acordo com a psique coletiva, ou seja, ele é aquilo que os outros querem que ele seja. A partir disto, a consciência cria algo pessoal para satisfazer a necessidade do todo, em suma, se trata de uma máscara da psique coletiva, que erroneamente é vista como uma representação da individualidade, quando na verdade é uma máscara projetada através da identidade projetada pelo coletivo.

No caso 2 ele se encontra em um contato mais amplo com a arte marcial, podendo ser considerado um artista marcial, aquele que busca auto aprimoramento pessoal, autoconhecimento e auto aceitação através do contato com o Kung Fu em todas as possibilidades que ele pode oferecer, assim como um aprofundamento maior na parte filosófica que o mesmo proporciona e a aplicação destes conceitos e normas de conduta em sua vida pessoal em tempo integral, de acordo com o que foi explicitado em seu caso.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa se interessou em levantar as informações dos praticantes de Kung Fu devido ao mesmo ser uma arte marcial milenar, uma herança cultural da China. Da mesma maneira que o Kung Fu desde os seus primórdios se propõe a manutenção da saúde física e mental e ensinar técnicas de combate das mais belas possíveis, também se propõe a moldar o caráter dos praticantes, de acordo com suas normas de conduta marciais, desde o início nos templos de Shaolin.

No templo a pratica era feito pelos monges como caminho da iluminação, até os dias de hoje, onde é praticado como um esporte. Eis que surgiu o interesse em investigar se tais normas realmente possibilitam princípios norteadores a jornada do auto descobrimento e integração de Persona e Sombra, que na verdade é a jornada da vida de todo ser humano.

Assim como praticante desta linda arte marcial chamada do Kung Fu, houve o interesse em conciliá-la com a Psicologia Analítica, levando em conta que ambas possuem suas origens nos princípios do Yin Yang. Ele se refere à integração das forças opostas que necessitam uma da outra para continuarem existindo, ou como é conhecido na filosofia chinesa por “equilíbrio das forças da natureza”.

Esperamos que esta monografia desperte o interesse em novos estudos da Psicologia, sobre a influência das artes marciais, já que hoje estão sendo difundidas em diversos segmentos da nossa sociedade.



## REFERÊNCIAS

ACEVEDO, William. et.al. **Breve História do Kung Fu**. São Paulo: Madras, 2011.

ALMEIDA GOUVEIA, Rafaela Moreira Leite. **Adaptação da prática de Qi Gong ao contexto da Ginástica Laboral**. Porto: U.Porto Faculdade de Desporto. 2009. Disponível em <[http://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web\\_page.inicial](http://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_page.inicial)> Acesso em: 5 jun. 2013, 12:08:28.

APOOLONI, Rodrigo Wolff. **Shaolin á Brasileira – Estudo sobre a presença e a transformação de elementos religiosos orientais no Kung Fu praticado no Brasil**. São Paulo: Senda – Arte Marcial Chinesa. 2004. Disponível em <<http://www.shaolincuritiba.com.br>>. Acesso em: 28 jun. 2011, 02:23:04>.

BERTAZZO, Ivaldo. **Espaço e Corpo – Guia de reeducação do movimento**. 1. ed. São Paulo: Sesc, 2004.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro A. **Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

FADIMAN, James; FRAGER, Robert. **Personalidade e Crescimento Pessoal**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GREEN, Michael. **Wushu – Aforismos da arte militar**. Tradução de Orlando Prado. 5. ed. São Paulo: Madras, 2012.

HENNING, Mankell. **Coleção Antropológica – China**. Tradução Matheus de Souza. 1. ed. São Paulo: Madras, 2000.

HOLCOMBE, Albert Nathaniel. **Construindo a história da China**. Tradução de Orlando Prado. 8. ed. São Paulo: Madras, 2012.

HOPCKE, Robert H. **Guia para a Obra Completa de C. G. Jung**; tradução de Edgar Orth e Reinaldo Orth. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

HUMBERT, Elie G. **JUNG**. tradução de Marianne Ligeti. 2. ed. São Paulo: Summus, 1985.

JUNG, Carl Gustav. **A Energia Psíquica**. Tradução de PE. Dom Mateus Ramalho Rocha. 2 ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

JUNG, Carl Gustav. **A Natureza da Psique**. Tradução de PE. Dom Mateus Ramalho Rocha. 8.ed. Petrópolis: Vozes, 1984.

JUNG, Carl Gustav. **Estudos sobre Psicologia Analítica**; tradução de Maria Luiza Appy. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1981.

JUNG, Carl Gustav. **Freud e a Psicanálise**. Tradução de Lúcia Mathilde Endlich Orth. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1990.

JUNG, Carl Gustav. **O eu e o inconsciente**. Dra. Dora Ferreira da Silva. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 1978.

JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Dra. Dora Ferreira da Silva e Maria Luiza Appy. 8.ed. Petrópolis: Vozes, 1971.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia do Inconsciente**; tradução de Maria Luíza Appy. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1980.

KIT, Wong Kiew. **O Livro completo do Tai Chi Chuan**. Tradução de Afonso Teixeira Filho. 1. ed. São Paulo: Pensamento, 1996.

LAZZARI, Fernando. **Pa Tuan Chin – Oito Peças do Brocado**. 1. ed. Ribeirão Preto: Equilibrius, 2008.

LIAO, Waysun. **Clássicos do Tai Chi**. Tradução de Marcelo Brandão Cipolla 1.ed. São Paulo: Pensamento, 1948.

LELOUP, Jean- Eves. **O corpo e Seus Símbolos**. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

MACIEL, José Augusto. Coleção Artes Marciais. Kung fu A Milenar Arte Marcial Chinesa. **On Line**, São Paulo, n. 01, p. 12, 2011.

MEDNICOFF, Elizabeth. **Dossiê Jung**. 1. ed. São Paulo: Universo dos Livros, 2008.

MINAYO, Sávio. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

ORLANDO, Rafael. **Artes Marciais – Kung Fu**. 3 ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

PÁDUA, Elisabete Matallo Marchesini de. **Metodologia de Pesquisa: Abordagem teórico – pratica**. 6. ed. Campinas: Papyrus, 2000.

ROUTLEDGE; KEGAN, Paul. **Fundamentos de Psicologia Analítica**. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 1972.

SANTOS, Paulo Alexandre. **Uma forma de adquirir consciência corporal através da arte marcial chinesa conhecida por Kung Fu**. Curitiba: Senda – Arte Marcial Chinesa. 2006. Disponível em <<http://www.shaolincuritiba.com.br>>. Acesso em: 12 jun. 2013, 12:08:41.

SILVEIRA, Nise. **JUNG – Vida e Obra**. 15. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1994.

SOUZA JUNIOR, Orlando Marreiro. **Estratégias de enfrentamento utilizadas por praticantes de Artes Marciais**. São Bernardo do Campo: Domínio Público. 2007. Disponível em <<http://www.dominiopublico.gov.br>>. Acesso em: 12 fev. 2012, 01:35:58.

ZWEIG, Connie; ABRAMS, Jeremiah.; tradução de Merle Scoss. **Ao Encontro da Sombra – O potencial Oculto do Lado Escuro da Natureza Humana**. 1.ed. São Paulo: Cultrix, 2011.

**APÊNDICE A**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**  
**INSTITUCIONAL**

Eu, Thiago Nícolas Zacarias da Silva, aluno regularmente matriculado no curso de Psicologia da Universidade de Taubaté, estou desenvolvendo uma pesquisa com o tema: “A Integração da Persona e Sombra em praticantes de Kung Fu sobre a luz da Psicologia Analítica”. Orientado pela Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira (CRP: 5546/06).

Objetivo: Analisar o nível de integração entre Persona e Sombra na personalidade de praticantes da arte marcial Kung Fu.

Procedimento: 1 – Entrevista semi-estruturada com cada participante. 2 – Devolutiva da entrevista para cada participante.

Informamos que, seguindo os princípios éticos, a participação será absolutamente sigilosa, não constando dados que o identifiquem bem como da Instituição, em qualquer documento por nós publicado. A referida pesquisa não causará quaisquer danos pessoais ou morais e poderá ser suspensa por uma das partes a qualquer tempo sem qualquer penalização ou prejuízo.

Solicitamos também a autorização do participante para a utilização de equipamento de captura de áudio, para favorecer melhor a fidedignidade nas informações. Esclarecemos que este material ficará sobre a responsabilidade do pesquisador responsável, de acordo com a Ética do profissional psicólogo, e após 5 anos será destruído.

O objetivo da Pesquisa é investigar o nível de integração entre Persona e Sombra na personalidade de praticantes da arte marcial Kung Fu.

Agradecemos sua participação, enfatizando que a mesma em muito contribuirá para minha formação e para a construção de um conhecimento atual nesta área da Psicologia.

---

Pesquisador: Thiago Nícolas Zacarias da Silva

Tel. para contato: 1236633596

12981220526 ( autorizado ligação a cobrar)

---

Pesquisadora Responsável: Profa. Dra. Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira

Tel. para contato: 123625483 ( Universidade de Taubaté)

Tendo ciência das informações neste termo de consentimento, autorizamos a utilização nesta pesquisa dos dados obtidos.

Taubaté, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2014

---

## APÊNDICE B

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thiago Nícolas Zacarias da Silva, aluno regularmente matriculado no curso de Psicologia da Universidade de Taubaté, estou desenvolvendo uma pesquisa com o tema: “A Integração da Persona e Sombra em praticantes de Kung Fu sobre a luz da Psicologia Analítica”. Sob a orientação da Profa. Dra. Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira (CRP: 5546/06).

Objetivo: Analisar o nível de integração entre Persona e Sombra na personalidade de praticantes da arte marcial Kung Fu.

Procedimento: 1 – Entrevista semi-estruturada com cada participante. 2 – Devolutiva da entrevista para cada participante.

Informamos que, seguindo os princípios éticos, a participação será absolutamente sigilosa, não constando dados que o identifiquem bem como da Instituição, em qualquer documento por nós publicado. A referida pesquisa não causará quaisquer danos pessoais ou morais e poderá ser suspensa por uma das partes a qualquer tempo sem qualquer penalização ou prejuízo.

Solicitamos também a autorização do participante para a utilização de equipamento de captura de áudio, para favorecer melhor a fidedignidade nas informações. Esclarecemos que este material ficará sobre a responsabilidade do pesquisador responsável, de acordo com a Ética do profissional psicólogo, e após 5 anos será destruído.

O objetivo da Pesquisa é investigar o nível de integração entre Persona e Sombra na personalidade de praticantes da arte marcial Kung Fu.

Agradecemos sua participação, enfatizando que a mesma em muito contribuirá para minha formação e para a construção de um conhecimento atual nesta área da Psicologia.

---

Pesquisador: Thiago Nícolas Zacarias da Silva

Tel. para contato: 1236633596

12981220526 ( autorizado ligação a cobrar)

---

Pesquisadora Responsável: Profa. Dra. Maria de Fátima Camargo Dias Ferreira.

Tendo ciência das informações neste termo de consentimento eu \_\_\_\_\_, portador do RG nº \_\_\_\_\_, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e por que precisa da minha colaboração, portanto entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar da Pesquisa, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser e que os dados colhidos estão autorizados a serem utilizados.

Taubaté, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2014

---

## **APÊNDICE C – Entrevista Semi-estruturada**

1. O que significa o Kung Fu para você?
2. O que o mobilizou a praticar Kung Fu?
3. O que você percebe que mudou em sua vida com a pratica do Kung Fu?
4. A partir de que idade começou a praticar?
5. Qual a sua opinião em relação aos campeonatos? Qual o significado de ganhar uma medalha para você?
6. Qual a sua expectativa frente às graduações que o Kung Fu oferece?
7. O que significa para você conquistar uma nova graduação dentro do Kung Fu?
8. Você acredita que há preconceito com as pessoas que praticam Kung Fu?
9. Você deixaria de praticar Kung Fu algum dia?
10. Você acredita que exista algum dano para as pessoas que praticam Kung Fu?
11. Com o que você acha que o Kung Fu pode contribuir na vida das pessoas?

## APÊNDICE D - Questionário de Sombra

1. Você acredita que a pratica do Kung Fu pode auxiliar a aproximação com algo superior e divino?
2. Quais características te incomodam em outras pessoas que praticam Kung fu?
3. O que você omite de si mesmo para evitar confrontos com colegas praticantes de Kung Fu?
4. Em quais situações você se sente desconfortável ou evita uma discussão?
5. Houve mudanças com o seu corpo com a pratica do Kung fu? Quais?
6. Quais dessas mudanças o agradaram e quais o desagradaram?
7. Como você lida quando fracassa na execução de alguma atividade dentro da pratica do Kung Fu?
8. Qual a influência que o Kung Fu tem na idade em que você está?
9. Você considera que tem características pessoais negativas? Qual a contribuição do Kung Fu para lidar com essas características negativas?
10. Você se permite sentir e expressar as emoções de raiva ou descontentamento quando elas surgem?
11. Você expressa sua vulnerabilidade como ser humano com frequência?