



# *Domínio do Yin*

Da Fertilidade à Maternidade;  
A Mulher e suas Fases  
Segundo a  
Medicina Tradicional Chinesa





## NOTA

A Editora e a Autora não se responsabilizam por quaisquer consequências advindas do uso das informações contidas neste livro. As informações aqui descritas não se destinam ao uso como um tratamento definitivo das doenças. O material é apresentado por seu valor histórico, tradicional e educacional. É responsabilidade do profissional de saúde, com base em sua experiência e no conhecimento do paciente, determinar a melhor aplicação do conteúdo desta obra.

*A Editora*





## HELENA CAMPIGLIA

*Médica pela Universidade de São Paulo. Médica Especialista em Clínica Médica e Acupuntura. Pós-graduada em Psicologia Analítica pelo Instituto Sedes Sapientiae. Formada em Vegetoterapia Caracteroanalítica (Terapia Reichiana) pela Sociedade de Vegetoterapia de São Paulo. Docente de Acupuntura e Medicina Chinesa da Associação Médica Brasileira de Acupuntura. Autora de Psique e Medicina Tradicional Chinesa (2ª edição, Editora Roca). Membro do Corpo Docente da Universidade McMaster; Ontário, Canadá, no Programa Avançado de Acupuntura Médica.*

# *Domínio do Yin*

Da Fertilidade à Maternidade;  
A Mulher e suas fases  
Segundo a  
Medicina Tradicional Chinesa

**icone  
editora**





© Copyright 2016  
Ícone Editora Ltda.

## Capa/Diagramação

**Revisão**  
Fabrícia Romaniv



Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados desta edição para:

**ÍCONE EDITORA LTDA.**

Rua Javaés, 589 – Bom Retiro

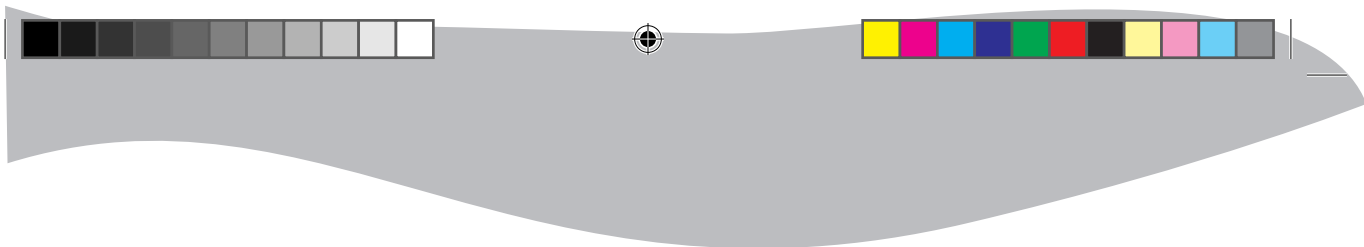
CEP: 01130-010 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

[www.iconeeditora.com.br](http://www.iconeeditora.com.br)

[iconevendas@iconeeditora.com.br](mailto:iconevendas@iconeeditora.com.br)





# *Dedicatória*

Dedico este livro aos pequenos grandes amores da minha vida: meus filhos, Téo e Felipe. Vocês me ensinam a cada dia a ser mãe, revelando um mundo antes totalmente desconhecido para mim e abrindo a mais profunda dimensão de minha feminilidade.

Que suas jornadas sejam plenas de luz, alegria, conhecimento, descobertas e amor.





# Agradecimentos

A minha mãe, Maria Cassilda Machado Campiglia, que se dedicou, mais uma vez, por horas e horas à correção ortográfica deste livro, trabalho árduo e sem fim, o qual sé uma mãe poderia fazer, e à Vera Lobo Levy, que terminou a revisão da língua portuguesa dos últimos capítulos. Ao meu marido, Hervé Dulaurans, que, como sempre, me estimulou a escrever e passeava por horas na praia com as crianças para que houvesse silêncio em casa e eu pudesse me dedicar ao livro. À Dra. Keyla Carolina Bastos Correa, amiga, incentivadora de todos os meus projetos em Acupuntura e Medicina Chinesa desde a época da faculdade, sempre me encaminhando pacientes com problemas ginecológicos e obstétricos e que revisou os conceitos de medicina ocidental relacionados à Ginecologia e à Obstetrícia contidos neste livro. Ao Dr. Paulo Serafini, que me proporcionou, com sua amizade e confiança, enorme experiência na área da Infertilidade, encaminhando-me muitas e muitas pacientes ao longo dos últimos anos, as quais constituem a experiência viva deste livro. Ao Dr. Leon Bonaventure, que escreve a introdução deste livro e que, além de terapeuta, é a grande referência da Psicologia Analítica no Brasil, tendo sido responsável pela tradução e edição das obras completas de Jung e da coleção Amor e Psique. Ao Dr. Jean Marc Eyssalet, por ter sido sempre uma fonte viva de conhecimento e inspiração, fornecendo referências inúmeras deste livro e ensinando sempre com generosidade, paciência e carinho a todos que desejam se aprofundar realmente no pensamento chinês que deu origem à Acupuntura e à Medicina Tradicional Chinesa. A Frances Melvin Lee e a Daniel Lee, pela gentileza de emprestar (mais uma vez) os preciosos cadernos de desenhos chineses de Bel Ying Lee que ilustram este livro. Ao Dr. José Antonio Bergamo, pela revisão do capítulo de Fitoterapia Chinesa. À Gabriela Fortes Celidonio, que leu o livro, compartilhando comigo suas opiniões, antes da edição. A todas as mulheres da minha família, Lola, Elisa, Cassilda, Lucila e Gabriela, que, de um modo ou de outro, revelam múltiplos aspectos do feminino. À Cida, que cuidou de minha irmã e de mim e assim continuou pela geração seguinte. Ao meu pai, Oswaldo Roberto Pacheco Campiglia, que sempre me incentivou em minha carreira e como pessoa. À Ícone Editora, que, sem titubear, assinou o contrato de edição deste livro, acreditando, mais uma vez, em meu trabalho.







# Prefácio

Quando a Dra. Helena Campiglia me pediu para escrever um prefácio para seu segundo livro de Medicina Tradicional Chinesa, fiquei perplexo em aceitar porque, à primeira vista, a distância no tempo e no espaço entre nós dois é muito grande. A Dra. Helena é médica, situando-se dentro de uma ancestral tradição da Medicina Chinesa; eu sou psicoterapeuta da escola de Psicologia Analítica, ciência e prática ainda tão recente, nascida dentro de um contexto histórico-cultural bem diferente. Porém, ao ler o manuscrito, fiquei agradavelmente surpreso em constatar o profundo sentido de alma de nossa amiga médica, como também em perceber o quanto a velha Medicina Chinesa é rica em Psicologia. Uma verdadeira Medicina é, por natureza, sempre psicossomática e uma verdadeira médica é, também, sempre uma psicóloga.

Se a alma é vista como a interioridade do corpo e o corpo como a exterioridade da alma, os fatos da observação empírica de um exame médico são considerados tanto em sua manifestação exterior quanto na interior. Os fatos, em sua extensão, passam a ser mais que eles mesmos: são também símbolos do mundo interior, reveladores de uma pluralidade de sentidos (e de não sentido), e sempre parte de um todo. Nesta perspectiva, os fatos falam por si mesmos. Para quem sabe escutá-los, são gritos da alma inscritos na profundidade do corpo.

Quer seja na velha Medicina ou na jovem Psicologia, considera-se a doença como uma tentativa infeliz e habitualmente malsucedida de restabelecer o equilíbrio, a ordem e a saúde no organismo como um todo. Levar a sério a lei dos opostos conduz-nos, à maneira dos antigos médicos chineses, a considerar o poder curativo inerente à própria doença. Por isso, não podemos simplesmente querer eliminar as doenças que nos afligem, mas, ao contrário, com muita atenção, considera-las com cuidado e respeito, pois estas têm muito a nos ensinar.

Aliás, este olhar interior favorece a constelação do médico interior contida na própria doença e é nisso que consiste parcialmente a arte médica: evocar, favorecer, conter e acompanhar o processo de cura. Os remédios, quaisquer que sejam, assim como as agulhas, só têm seu verdadeiro poder curativo dentro do contexto da situação médica.

O olhar interior é que constitui uma das grandes diferenças entre a prática de uma Medicina e da outra. Quando se perde a interioridade, perde-se também o sentido da alma e, conseqüentemente, da própria doença e da vida.



Hoje, até a simples palavra alma possui ressonância pejorativa e tem de ser rejeitada como não científica, não objetiva. Mas quem sabe se a maior de todas as doenças de nosso tempo é ter criado um mundo apenas científico, de uma objetividade e exatidão matemáticas, porém unilateral, pois sem alma, sem sentido, sem consistência existencial: um mundo vazio, desanimado. Nos dias atuais temos medo da alma, com razão, pois quando ela reaparece vem junto com uma imensa sombra.

Seria necessário lembrar que foi em um hospital psiquiátrico do começo do século XX que a alma foi “redescoberta” como realidade *sui generis*. A alma é realidade existencial não só como uma substância, mas como um modo de ser, *sui generis*, que os filósofos do passado chamavam de esse *in anima* ou *anima mundi*. Somos alma, estamos dentro da alma. Neste vasto mundo que habitamos (macrocosmo mãe-terra) e que somos (microcosmo a interioridade de toda a vida), quer seja no mundo da matéria (*esse in re*) ou da alma (*psyche*), a alma permanece desconhecida em sua essência. A matéria é fenômeno real, como a psique também o é, porém de uma realidade diferente, *sui generis*.

O reconhecimento da alma (*psyche*) como realidade *sui generis*, mesmo que intrinsecamente ligada à matéria, obriga-nos a levar de novo a sério esta dimensão da realidade e a abrir caminho empírico para estudos da fenomenologia da alma. Na Medicina Tradicional Chinesa, a alma é um dado de evidência que naturalmente foi levado em consideração, e aí reside uma das riquezas dessa Medicina. Restituir o sentido de alma em qualquer situação da vida, inclusive na prática médica, constitui uma das tarefas mais importantes no mundo de hoje. Não é preciso necessariamente ir à China para reencontrar esse sentido profundo. Acredito, porém, que o encontro do mundo ocidental com o oriental tem muito a dizer, de um lado e de outro, no sentido de criar uma vida mais saudável e mais humana.

De qualquer maneira, a Medicina Tradicional Chinesa, assim como tantas outras medicinas alternativas aí estão, contestando, por si mesmas, a verdade absoluta de nossa Medicina científica oficial. Entenda-se aqui contestação dentro do melhor diálogo, com finalidade de se complementar uma à outra, em um verdadeiro espírito democrático. A cada dia, o campo da consciência se amplia; contudo, sem o auxílio da alma, o perigo e termos um mundo cada vez mais unilateral e estéril, doente e distante da *anima mundi*, da vida e da natureza.



*Dr. LEON BONAVENTURE*  
*São Paulo, março de 2010*





# Introdução

**D**urante os últimos quatro anos venho tratando, com Acupuntura e Medicina Chinesa, pacientes que querem engravidar. Tudo começou com uma moça chamada Beth. Ela procurou a Acupuntura para tratar de obesidade. Um dia Beth me contou que acabara de se casar e, como já tinha mais de 40 anos, acreditava que teria que procurar auxílio para engravidar. Beth já era mãe por natureza. Caçula de sete crianças, em uma dessas famílias que estão ficando raras nos dias de hoje, ela veio de surpresa, em uma gestação não planejada. Não foi querida nem mimada: nasceu em dia de feriado festivo e a mãe reclamou que seu nascimento atrapalhou a festa. Apesar disso, desde cedo, passou a cuidar da família, dos muitos irmãos, do pai e da mãe. Foi a única filha que trabalhou duro e venceu na vida.

Assim, com essa mania de ajudar sem nem perceber, Beth acabou me ajudando a mudar o curso dos atendimentos em meu consultório. No dia em que me contou que queria engravidar, eu lhe disse que tinha escrito, durante o curso na faculdade de Medicina, um trabalho sobre Acupuntura e Fertilidade. Beth quis ler meu trabalho e resolveu apresentá-lo a seu médico de fertilidade, que se interessou pelo assunto. Desde então, passei a receber muitos encaminhamentos de pacientes que se tratam usando as técnicas de fertilização assistida. Essas pacientes trouxeram outras que queriam engravidar e nunca haviam feito nenhum tipo de tratamento. Além de tantas mulheres (e alguns homens) com o desejo de ter filhos, muitas outras engravidaram nesse meio tempo e passei, assim, a tratar também de pacientes gestantes, mulheres em recuperação do parto e mães em fase de amamentação.

Minha formação se deu nas áreas de Clínica Médica e Acupuntura. Vejo, portanto, meus pacientes a partir desta ótica: a ótica do médico generalista. Dessa forma, eu, que inicialmente pouco tinha a ver com a Obstetrícia, me vi, de repente, não mais que de repente, recebendo Uma, duas, dez, cinquenta, cem pacientes com dificuldades para engravidar. Isso mudou minha prática médica e me lançou em um Universo diferente e muito específico. Já havia antes trabalhado com Acupuntura e Oncologia, na luta entre a vida e a morte, e passava agora a cuidar da vida que quer surgir — uma diferença enorme! Foi com grande alegria que vim a me dedicar a esta área da Medicina, o que me levou a inúmeras descobertas e reflexões a respeito do feminino nos dias de hoje.



Beth engravidou e teve um casal de gêmeos. Ela é, de fato, uma mãe nata, uma grande mãe, pois cuida de seus filhos, de sua família e de seus médicos também. Obrigada, Beth!

Porém, nem todas as minhas queridas pacientes são mães natas e algumas, na longa busca de uma gravidez, se veem obrigadas a lutar para descobrir o que maternidade, essa palavra maravilhosa, multifacetada e difícil, quer dizer. E sobre elas que pretendo falar aqui. Sobre o crescente número de mulheres que desejam engravidar e não conseguem, porque têm idade avançada ou doenças como endometriose, síndrome dos ovários policísticos, insuficiência ovariana e outras causas desconhecidas de infertilidade. Mulheres que buscam, em um longo e doloroso caminho, compreender as razões de suas entranhas que se recusam a obedecê-las. “Foge do meu controle”, dizem elas, justamente. Este mistério da concepção, por mais que nossa avançadíssima ciência pesquise, procure, escarafunche mesmo, é algo que não controlamos. E ainda um dos grandes mistérios da vida, sobre o qual sobram dúvidas e perguntas não respondidas.

Este não é um livro exclusivo sobre fertilidade, pois a jornada que torna uma mulher mãe é muito maior que a fertilização. A gravidez, o parto, a amamentação e mesmo a menopausa fazem parte dessa reflexão a respeito do feminino e de seus aspectos.

O que escrevo é fruto de uma intensa vivência e da observação médica e psicológica de minhas pacientes. Este livro foi composto a partir da única perspectiva possível: a perspectiva individual, pois é um livro que busca falar do caminho da alma, que é pessoal e intransferível. Portanto, ao interpretar a Medicina Tradicional Chinesa, traduzindo-a para os dias de hoje, para a problemática do feminino em mulheres e homens de carne e osso, os exemplos, as comparações, as associações serão colocados a partir das experiências que me tocaram, e que seriam outras se outro fosse o autor deste livro. Isso não tira o valor do que está aqui escrito, porém retira o texto da esfera das verdades universais e absolutas, convidando a reflexões pessoais e sociais inseridas dentro de nosso tempo.

Além das histórias das pacientes, o livro expõe, ainda, o pensamento da Medicina Chinesa, com seu diagnóstico e tratamento, no que se refere às questões relativas à maternidade, no “antes”, no “durante” e no “depois”.

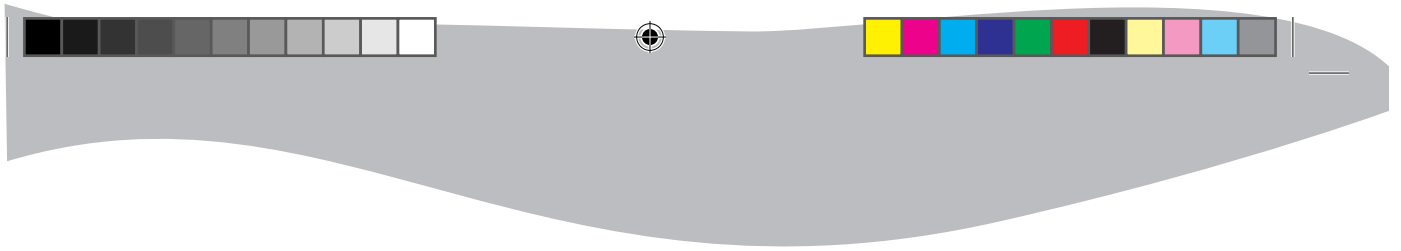




# Índice

<b>Capítulo 1</b>	— Domínio do <i>Yin</i> .....
<b>Capítulo 2</b>	— Fisiologia da Mulher e Medicina Tradicional Chinesa .....
<b>Capítulo 3</b>	— Os Ciclos da Mulher (Ciclo Menstrual Normal, suas Alterações e Tratamento; Tensão Pré-menstrual: Abordagem pela Medicina Tradicional Chinesa) .....
<b>Capítulo 4</b>	— Infertilidade Feminina .....
<b>Capítulo 5</b>	— Doenças do <i>Yin</i> (Endometriose, Síndrome dos Ovários Policísticos, Falência Ovariana Prematura e Abortos de Repetição) .....
<b>Capítulo 6</b>	— Maternidade .....
<b>Capítulo 7</b>	— Gestação: <i>Yin</i> Completo .....
<b>Capítulo 8</b>	— Parto .....
<b>Capítulo 9</b>	— Amamentação .....
<b>Capítulo 10</b>	— Menopausa e Meio da Vida: Declínio do <i>Yin</i> .....
<b>Capítulo 11</b>	— Alimentação, Hábitos de Vida e Saúde .....
<b>Capítulo 12</b>	— Fitoterapia nos Distúrbios do <i>Yin</i> .....
<b>Capítulo 13</b>	— Pontos e Meridianos de Acupuntura .....
<b>Capítulo 14</b>	— Cura do <i>Yin</i> .....
<b>Bibliografia</b>	.....
<b>Índice de Pontos</b>	.....
<b>Índice de Ervas e Alimentos</b>	.....
<b>Índice Remissivo</b>	.....





# 1.

## Domínio do Yin

### INTRODUÇÃO

Na Medicina Chinesa, bem como na cultura oriental, o *Yin* é o símbolo do feminino e da dualidade, ao passo que o *Yang* é o símbolo do masculino e da unidade. Para entendermos as doenças do aparelho reprodutor feminino, temos que penetrar no significado do *Yin* e nas suas possibilidades de desequilíbrio.

O *Yin* é receptivo, passivo, aquele que espera para ser fecundado.

Segue um movimento de introspecção e recolhimento. Todas as mulheres e todos os homens têm dentro si um equilíbrio do *Yin* e do *Yang*, porém nas mulheres predomina o *Yin*. Usualmente, observa-se que a mulher tem um padrão de comportamento menos agressivo e ativo que o homem. Fisicamente, o útero é um dos principais órgãos representativos do *Yin*, pois manifesta a capacidade de gerar a vida em seu interior, escondida da luz e da agitação externas. As menstruações revelam o funcionamento cíclico do corpo feminino, alternando a disponibilidade e a energia deste, que ora está voltada para o exterior, ora está recolhida no interior. Psicicamente, a mulher é influenciada por todas essas nuances físicas: as mudanças hormonais, os ciclos menstruais, a gestação e a amamentação. Assim, a mulher deve estar sempre pronta a adaptar-se às contínuas mudanças que seu corpo demanda, mudanças ditadas por suas entra-



nhas, e não por sua agenda. Apesar de a mulher ser relativamente mais *Yin* do que o homem, isso não significa que ela não tenha também características *Yang*. Impõe-se, portanto, para se compreender a natureza feminina, perceber as diferenças físicas, emocionais e psíquicas entre os sexos.

Cansadas de serem identificadas com muitos dos atributos do *Yin*, de modo unilateral ou preconceituoso, as mulheres lutaram e lutam por papéis mais ativos e participantes na sociedade. Após a revolução sexual dos anos 1970, a mulher passou a ocupar um espaço maior em um meio que antes era considerado masculino, o meio de trabalho competitivo. Mais e mais mulheres encontram-se, nos dias atuais, com uma vida extremamente atribulada, ativa e competitiva, característica do *Yang*. Tanto na cultura coletiva quanto na vida individual, houve, recentemente, uma grande reviravolta nos comportamentos masculino e feminino, o que determinou também mudanças nos funcionamentos psíquico e físico das mulheres. O *Yang* tornou-se mais presente: atividade incessante, produção de bens de consumo, comunicação acelerada, supressão ou alteração dos ciclos naturais (ciclo menstrual, ciclo do sono, ciclos alimentares e até mesmo ciclos das estações do ano), diminuição dos momentos de recolhimento e reflexão, desvalorização da espera e da passividade. A própria palavra passividade adquiriu um status pejorativo, como algo próprio de alguém que não tem iniciativa ou vontade pessoal. Na cultura chinesa antiga, a passividade era um atributo que indicava a maleabilidade e a sabedoria de aceitar o seu destino. De modo que, ao buscar integrar-se aos valores *Yang*, a mulher não mudou apenas seu comportamento, mas alterou e altera sua forma, seu corpo e sua fisiologia.

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, quando o *Yang* se torna excessivo, ele consome o *Yin*. O que isso significa? Significa que, aos poucos, os atributos *Yin* do corpo e da psique da mulher estão se desgastando. Toda essa nova atividade e produção afetam o *Yin*, diminuindo-o. Do ponto de vista físico, o aparelho reprodutivo, útero, ovários, óvulos, é considerado *Yin* e, deste modo, não é difícil imaginar as consequências de uma vida que exclui ou minimiza o repouso, o recolhimento, a introspecção, a passividade. Ao longo deste livro, veremos problemas relacionados à fertilidade, à amamentação, ao parto e à menopausa, muitos deles ligados ao recente modo de vida das mulheres e ligados, portanto, à queda do *Yin*.

Não são apenas as mulheres que sofrem com tais mudanças no estilo de vida. Em uma escala ainda maior, as mudanças sociais, comportamentais e de hábitos têm afetado o planeta, com consequências ecológicas seríssimas, como se está vendo cada dia mais. O desequilíbrio do *Yin* e do *Yang* reflete-se na exploração dos recursos naturais da terra (*Yin*) de modo incessante, transformando esses recursos (petróleo, cana-de-açúcar, milho) em energia pura (*Yang*) e esgotando as fontes originais. O que fazemos com a natureza é equivalente à nossa atitude em relação ao corpo: agimos como se não houvesse limites a serem respeitados, como se fôssemos imortais. O que importa é apenas a energia e o movimento. Os







HELENA CAMPIGLIA

homens, que também têm sua porção *Yin*, intuitiva, interior e paciente, sofrem as consequências do desgaste do *Yin* como as mulheres, e tornam-se alvo de muitos desequilíbrios físicos e mentais. Em resumo, a compreensão da dinâmica energética é fundamental para todos os que buscam uma vida mais balanceada e harmônica, respeitando sua natureza interior.

## QUANTO ÀS PROPRIEDADES DO *YIN* E DO *YANG*

O *Yin* é considerado tudo aquilo que dá forma, que é forma. É a própria estrutura corporal. O *Yang* corresponde à função, ao movimento. Não pode haver forma sem que haja uma força que a trabalhe e que a transforme. Do mesmo modo que não pode haver movimento sem algo que dê suporte a essas ações.

*Yin* e *Yang* são os constituintes fundamentais do Universo. Para os chineses, a realidade estava em constante mutação, alternando-se entre esses dois princípios que formavam o Tao, que é o caminho, o todo. Assim sendo, *Yin* e *Yang* não fazem parte de categorias independentes, mas são considerados opostos complementares. Não há julgamento moral associado a esta dupla simbólica. Não se diz que o *Yin* é mau ou bom e vice-versa, pois *Yin* e *Yang* são polos arquetípicos e não pode haver um polo sem o outro.

Para melhor compreender *Yin* e *Yang*, e saber como estes podem afetar a vida reprodutiva da mulher, será necessário discorrer sobre suas funções, o que é exposto a seguir.

### Oposição

*Yin* e *Yang* são aspectos opostos que formam o todo. Dia e noite, quente e frio, homem e mulher, substância e energia, corpo e psique.

### Interdependência

Ainda que opostos, o *Yin* depende do *Yang* para existir e vice-versa. Sem dia não há noite, sem quente não há frio. *Yin* e *Yang* mostram a possibilidade de movimento e troca, pois surgem de um todo indiferenciado (Universo) e passam a representar características distintas que dão colorido à vida.

### Consumo

O excesso de *Yin* consome o *Yang*, como o frio faz diminuir o calor do corpo. O excesso de *Yang* consome o *Yin*, como o fogo consome a madeira (energia consumindo matéria).





Como visto anteriormente, uma vida muito agitada, muito *Yang*, leva ao consumo do *Yin*, que é a estrutura básica do corpo. O *Yin* mais profundo (o *Yin* mais *Yin*) que encontramos no corpo da mulher diz respeito aos órgãos reprodutivos, que acabam adoecendo com o estresse constante (exemplos são infertilidade, endometriose, etc.).

### Transformação

Quando o *Yang* chega ao seu máximo, ele decai, transformando-se em *Yin*, e vice-versa. Ao meio-dia, o *Yang* está no máximo e decai até a chegada da noite. No inverno, o *Yin* está no seu auge, mas, já dentro da terra, a nova vida, que irá surgir na primavera, se prepara para despontar (*Yang*) (Fig. 1.1).

Figura 1.1 – Tao.



Resumindo, *Yin* e *Yang* formam duas classes opostas de símbolos e são, ao mesmo tempo, parte de um mesmo símbolo: o Tao. O Tao é o símbolo maior que significa o caminho, a via, o universo. Nota-se que no símbolo do Tao há o aspecto *Yang* (parte clara do círculo) em perfeita harmonia e movimento com o aspecto *Yin* (parte escura do círculo). Ainda nesta imagem, percebe-se que dentro do claro há o escuro e dentro do escuro há o claro, uma pequena semente que faz a totalidade presente o tempo todo. *Yin* e *Yang* formam a base para a compreensão de todo o universo. Eles são, em última análise, o espaço e o tempo.

O símbolo representa algo maior, reúne em si as polaridades do todo e diversos sentidos possíveis. Ao compreender o significado de um símbolo, tem-se uma percepção profunda daquilo que está representado. O símbolo da terra, por exemplo, pode nos fazer pensar no alimento, na mãe-terra, na fecundidade, na estabilidade, na escuridão e até na morte. A interpretação de um símbolo, seja ele qual for, tem sempre um aspecto subjetivo, inerente às vivências, aos valores e aos atavismos de cada um. Assim sendo, ao penetrarmos no sentido do símbolo *Yin*, a experiência pessoal vai delinear a compreensão final. Portanto, para ampliar o entendimento do que significa o *Yin*, é necessário usar a intuição sem se ater somente a conceitos lógicos e racionais, principalmente porque este é um símbolo do feminino, do oculto e do invisível e não pode ser compreendido facilmente pela razão.





HELENA CAMPIGLIA

## YIN: O SÍMBOLO

O *Yin* é o símbolo da suavidade, da devoção, da concentração, do recolhimento, da profundidade e da adaptabilidade. A figura mais antiga do *Yin* é formada por duas linhas separadas entre si por um espaço central.

Figura 1.2 – *Yin*.

Essa abertura central é o espaço vazio que permite o desenvolvimento e a formação de tudo aquilo que é plantado em seu interior (como o feto dentro do útero).

O *Yin* é considerado aquele que dá a forma, que nutre. Um grande exemplo do *Yin*, como já foi dito, é a terra. Em seu repouso, a terra tem a capacidade de acolher as sementes, que são o potencial da nova vida necessitando do *Yang* para se manifestar e emergir.

Uma bela imagem do *Yin* é a do bicho da seda em seu casulo, que faz sua obra de grande requinte e delicadeza no escuro, algo quase imperceptível e constante e que, ao longo do tempo, se transforma na seda. Isso só é possível através da canalização da força interior. Esse é chamado o poder do *Yin*, um poder sutil, pequeno, mas capaz de realizar obras gigantes através da paciência e da dedicação.

Nos dias de hoje, deparamo-nos com a invasão constante de nosso corpo para a observação de fenômenos internos. Os exames de imagem, como a ultrassonografia, a ressonância nuclear magnética e a tomografia computadorizada, as medidas de hormônios, colesterol, triglicérides, hemograma e, ainda, na hora do parto, o monitoramento constante de oxigenação, batimentos cardíacos do feto, pressão arterial da mãe, invadem-nos e mostram nossas entranhas. A possibilidade de ver o que está escondido, maravilhosa ferramenta da ciência moderna em busca do diagnóstico e da prevenção de doenças, pode ser também mais uma maneira de deturpar o princípio de recolhimento inerente ao *Yin*. Algumas pesquisas apontam para o fato de que os questionários aplicados às gestantes, bem como o ruído dos aparelhos de monitoramento de pressão e oxigenação, atrapalham o início do trabalho de parto e seu desenvolvimento. A mulher se desconcentra do seu corpo e de sua intuição ao ser chamada para usar o cérebro. Daí o retorno a práticas antigas, o que hoje recebe o nome de parto humanizado, as quais evitam a intervenção excessiva no momento do parto, deixando a mulher mais à vontade com seu próprio corpo e sua intimidade e, com isso, aumentando as chances de sucesso de um parto normal, sem intercorrências.





Certa vez, uma paciente judaica religiosa me disse em relação ao excesso de ultrassonografias na gestação que, se Deus quisesse que víssemos tudo o que se passa lá dentro, o útero teria uma janela! Nossos bebês vivem, hoje em dia, a era do Big Brother dentro do útero e, depois, em seus quartos monitorados por câmeras. Quando vamos aprender ou reaprender a confiar em nossos instintos, em nossas entranhas? A nossa corticalidade e a nossa inteligência desviam a energia e diminuem a capacidade instintiva.

Poderíamos falar ainda tantas coisas a respeito do *Yin*, pois ele tem muitos atributos e muitos significados, uma vez que é um símbolo. A interpretação de qualquer símbolo é mais intuitiva que racional e ajuda a compreender, através do insight, questões pessoais e coletivas.

## PONTO DE MUTAÇÃO

Nos anos 1980, o físico e autor de vários livros, Fritjof Capra, lançou um livro que ficou rapidamente famoso por suas ideias inovadoras. Chamava-se *O Ponto de Mutação*. Capra mostrava que a humanidade, por séculos, tinha vivido de maneira *Yang*, mais masculina, usurpadora e agressiva e que estava próxima a virada para uma dimensão *Yin*, mais feminina, ecológica e sutil<sup>1</sup>. Ele inclusive marcava a importância do movimento feminista, como um ponto de entrada nessa “era do *Yin*”. Infelizmente, as previsões de Capra ainda não se confirmaram. O mundo continua extremamente competitivo, os recursos naturais estão se extinguindo rapidamente, as mudanças climáticas são amplamente visíveis e chocantes, as diferenças sociais e econômicas continuam enormes. Talvez ainda não tenhamos atingido o ponto máximo de declínio da nossa civilização para que a virada (o ponto de mutação) ocorra. Precisamos chegar ao ápice do *Yang* para que o *Yin* comece a emergir: a noite só começa a surgir lentamente depois do meio-dia.

O que aconteceu, no entanto, desde o movimento feminista, foi um aumento da participação ativa das mulheres em várias esferas da sociedade. Na sociedade ocidental, as mulheres têm direitos iguais, possibilidades de trabalho iguais e responsabilidades iguais às dos homens. O avanço feminista foi um avanço de conquistas tipicamente *Yang*: mulheres ativas, com maior força de expressão, maior poder, maior extroversão. Isso foi e continua sendo importantíssimo, mas não atingiu o que ainda precisa ser modificado para atingirmos a verdadeira consciência feminina.

A consciência do feminino não é exclusividade das mulheres, pertence aos dois gêneros, mas está aparentemente cada vez mais longe das mulheres modernas. A mulher moderna decide, controla, conduz, comanda, escolhe. A mulher moderna luta por seu lugar no trabalho, pratica atividade física intensa para





**HELENA CAMPIGLIA**

ficar magra e bonita, escolhe quando vai ter os filhos, decidindo se estes devem ou não atrapalhar sua carreira, delega suas funções maternas a babás, enfermeiras, creches e escolinhas, pois seu tempo precisa ser investido em algo mais “importante”, como trabalho ou estudos. A mulher moderna trabalha até as 40 semanas de gestação, mesmo com os pés inchados, as costas doloridas e as contrações crescentes. A mulher moderna marca o dia do parto, não espera a natureza dizer qual é o momento adequado. A mulher moderna não sabe amamentar e morre de medo de fazê-lo, pois não tem controle sobre quantos mililitros o bebê ingeriu ou quantos gramas ele engordou. A mulher moderna quer voltar logo ao trabalho, pois o trabalho não pode esperar. E quando se dá conta, seu bebê já tem dezoito anos de idade e não quer mais sentar no colo da mamãe: o tempo passou e aquilo que devia ser de cada tempo já se foi, não volta. A mulher moderna não aceita o seu envelhecimento e deprime-se com a passagem do tempo. Tenta enganar aos outros e a si mesma, distanciando-se do seu interior.

Mulheres modernas, por favor, aproveitem mais suas vidas, não fiquem correndo de um lado para o outro, sentindo-se culpadas por não fazer nada direito! Escutem seus corações, seus instintos, suas entranhas. Ninguém pode saber o que é mais certo para vocês que vocês mesmas. Porém, essa sabedoria não é intelectual, ela é suave, é um sussurro do vento.

## **CICLO MENSTRUAL**

A natureza do *Yin* é circular, é cíclica, assim como o funcionamento do corpo da mulher. As diversas fases do ciclo menstrual alteram não só os órgãos reprodutivos, mas também a energia disponível e a atividade psíquica. Ouvimos frequentemente das pacientes que sua disposição e imunidade diminuem na época da menstruação. É comum, nessa época do mês, aparecerem quadros como candidíase (clinicamente observada pelo corrimento vaginal com coceira), dor de garganta, resfriados, dores de cabeça. A tão famosa tensão pré-menstrual (TPM), com quadro de irritabilidade, tristeza, inchaço e dores nos seios, acomete muitas mulheres.

Historicamente, encontramos em algumas culturas a prática da reclusão das mulheres na época menstrual, as “cabanas da menstruação”. Essa prática pode parecer machista e sectarista, visando evitar o contato das mulheres impuras com os homens, mas quando visto de outro ângulo, talvez esse costume protegesse a mulher, evitando que ela estivesse muito ativa nos seus dias de “incômodo”. Como disse uma paciente minha: “Gostaria de ficar de repouso por cerca de 3 a 4 dias na época de minha menstruação. Nos meses em que tenho a sorte de isso acontecer no fim de semana, fico em casa quietinha, descanso, durmo até tarde





e não me sinto tão mal”. As pacientes relatam, frequentemente, que nas férias a TPM diminui, as dores de cabeça somem.

Mas como pode nossa agenda, tão repleta de compromissos, ajustar-se ao delicado calendário do corpo?

Assim, se não há ajuste possível, a medicina encontrou uma resposta aparentemente muito eficaz para o problema: suprimir a menstruação! Mais e mais mulheres lançam mão de injeções de hormônios, pílulas contínuas, adesivos, hormônios intradérmicos, que possibilitam suprimir os ciclos menstruais. Se a rotina não pode mudar, nosso corpo é obrigado a adaptar-se da melhor maneira possível e pagamos um preço por isso, só ainda não sabemos bem o quanto estamos pagando.

O ciclo é como uma pulsação, pois há nele contração e relaxamento, inspiração e expiração. Ao suprimir o ciclo, estamos negando nossa natureza cíclica. Aceitamos apenas o apogeu; recusamos a queda. Admitir o ciclo é nos conformar com o fato de que seremos diferentes a cada momento, que a vida pulsa e muda e que nem sempre estaremos disponíveis para as atividades externas. O ciclo é uma marca clara de nossa impermanência.

## **ENERGIA PSÍQUICA E YIN: DEPRESSÃO, DOENÇA OU MOVIMENTO NATURAL?**

Segundo o psiquiatra e psicoterapeuta Dr. Carl Gustav Jung, a vida psíquica possui um fenômeno básico chamado de progressão e regressão da libido. A progressão é um movimento em direção ao objeto de desejo e a satisfação das exigências das condições do mundo externo. A regressão é o movimento oposto, de recolhimento, em direção ao inconsciente – uma adaptação ao mundo interno.

Esses ciclos podem ser facilmente observados nos momentos distintos de nossa vida. Por exemplo, na progressão, somos levados a produzir, interagir, vencer, batalhar pelo nosso espaço, afirmarmo-nos em nosso círculo de amigos e conquistarmos o nosso lugar na sociedade. Já no caso da regressão, ficamos mais calados, observadores, intuitivos. A produção diminui, as conquistas diminuem e é hora de organizar-se internamente e escutar as necessidades da alma<sup>2</sup>.

Pois bem, muitos e muitos pacientes queixam-se de cansaço, dificuldade de adaptar-se às exigências do mundo externo, diminuição da capacidade produtiva, diminuição da libido e do interesse pelas atividades sociais. Pode-se entender e medicar tudo isso como depressão, suprimindo esse momento de pouca adapta-





HELENA CAMPIGLIA

bilidade ao meio exterior com medicações antidepressivas. Contudo, se pudermos compreender isso como um movimento natural, como um refluxo da maré, a vazante depois de uma cheia, o vale depois do pico de uma montanha, ficaremos menos angustiados com a necessidade de estarmos sempre prontos a responder de maneira positiva aos estímulos externos. É próprio da natureza permitir o movimento de recolhimento, e a doença reside, justamente, em não aceitá-lo!

O mesmo ocorre depois do parto, que determina o fim de um ciclo, acompanhado de drástica mudança hormonal e de uma evidente mudança no estado físico. O parto é um momento de passagem não só para a o bebê, mas também para a mãe. Esta ingressa em um novo estado de expectativas, cumprindo um papel exigido pelo mundo exterior. O momento é de regressão da libido, regressão da energia psíquica. A escuta necessária é a escuta do coração, pois o bebê não expressa claramente as suas necessidades. Para escutar o coração é necessário silêncio, calma, reclusão, aprofundamento. Infelizmente, depois de tantos anos de intensa atividade, as mulheres chegam despreparadíssimas ao puerpério, não sabendo como se acalmar, ficar em casa sem trabalhar ou sem sair para se divertir. Surgem as depressões pós-parto, fruto da inadaptabilidade às necessidades exigidas pelo momento. A amamentação ajuda nesse estágio, liberando prolactina, aumentando o sono, proporcionando calma e bem-estar à mulher. Contudo, a angústia de não poder controlar se tudo está indo bem e a desconfiança em relação à própria natureza feminina jogam de novo a mulher em um mar de dúvidas e tormentos. O que deveria ser simples torna-se complexo demais e acaba sendo delegado para outra pessoa, babá, avó ou pediatra, a qual não é, nem de longe, quem está apta a cuidar da situação. A mulher, fugindo de seu movimento interior, recorre mais uma vez ao mundo externo em detrimento de sua sabedoria íntima.

A natureza feminina, a natureza *Yin*, é suave e sutil; porém, quando não a compreendemos, ela torna-se ameaçadora, um profundo mar de angústia e dúvida, algo que não se controla e não se explica racionalmente. Por isso, ao longo dos séculos, a figura da mulher foi associada à figura do mal, da bruxa, do obscuro. O que não pode ser conhecido pela clareza da mente torna-se uma ameaça constante.

## CONTRAPARTE FEMININA E CONTRAPARTE MASCULINA

Dentro do *Yin* máximo está o *Yang*, dentro do *Yang* máximo está o *Yin*. Jung, criador da psicologia analítica, chamou isso de anima e animus: cada mulher tem um aspecto masculino dentro de si (*animus*) e cada homem, um aspecto feminino





(*anima*). Antes de nos relacionarmos com o mundo exterior, com o trabalho, com o cônjuge e com nossos filhos, a relação ocorre internamente na nossa psique e, muitas vezes, inconscientemente<sup>3</sup>.

Tantos casais que buscam tratamento de fertilidade estão longe de ter uma boa relação entre si, mas, ainda assim, querem filhos, porque os querem individualmente ou por outros motivos que nada têm a ver com conceber um fruto de um relacionamento de amor. Diversas vezes, os tratamentos necessários para gerar uma criança acabam afastando marido e mulher, e, outras vezes, é justamente no momento de crise que o casal se reencontra e é capaz de estabelecer uma nova base de amizade e cumplicidade. De qualquer modo, o que acontece no palco dos relacionamentos é reflexo da vida interior.

A base de um bom relacionamento conjugal está primeiramente no relacionamento que o homem tem com sua anima e a mulher com seu animus. Ou seja, o relacionamento não pode ser reflexo simples das expectativas que temos um do outro, pois o outro não é o que queremos que ele seja. A relação com o parceiro é fruto direto do relacionamento interno, do diálogo que mantemos com as várias facetas da nossa alma. Um homem que tenha uma visão do feminino como algo que inibe a sua potência masculina ou um homem que menospreze aquilo que é suave, receptivo e passivo dentro de si mesmo como sendo sinais de fraqueza, dificilmente aceitará com respeito e amor essas mesmas características na sua parceira. O mesmo ocorre com a mulher, que pode ter uma imagem masculina deturpada, muito violenta ou sem força, o que acabará atrapalhando sua busca por um parceiro que tenha a capacidade de amá-la sem travar com ela uma luta pelo poder.

Observam-se hoje muitos homens que não sabem mais se devem assumir suas responsabilidades de marido, companheiro, pai ou se preferem viver uma juventude eterna, sem compromissos formais, sem ligações amorosas duradouras. Por outro lado, muitas mulheres trabalham, estudam, mandam e desmandam e não conseguem se entregar ao parceiro e, com isso, aceitar que nem tudo sabem e que nem tudo será exatamente como elas querem. Alguns papéis se inverteram, outros não, mas é certo que homens e mulheres buscam e não encontram uns nos outros o amor e o companheirismo que almejam. Essa busca só terá alguma possibilidade de êxito no momento em que for feita como um caminho interior, um casamento do feminino e do masculino dentro de cada um de nós. Esse processo não tem idade para acabar e, portanto, envelhecer não diminui as possibilidades de realização pessoal. Não tenhamos medo da menopausa, da terceira idade, com suas pequenas ou grandes incapacidades físicas, pois o psiquismo continua vivo e pulsante até o último suspiro, o último instante.







## HELENA CAMPIGLIA

Recentemente, recebi uma paciente muito delicada, bonita e sensível que estava tendo dificuldades para engravidar. Ela era jovem e não havia descoberto a causa de sua infertilidade após todos os exames necessários. Iniciamos o acompanhamento semanal com sessões de Acupuntura e sua única queixa clínica, além da dificuldade de engravidar, era insônia, com pesadelos eventuais. Pedi que prestasse atenção em seus sonhos e, após duas ou três semanas de tratamento com Acupuntura, ela contou o seguinte sonho:

*Era noite e eu andava por um beco escuro. Estava me escondendo de alguns homens que queriam prender-me. Parecia uma situação de guerra. Por mais que corresse, por mais que procurasse, nenhum lugar era seguro, e minha fuga seguia cada vez mais frenética e angustiada. Escutei tiros ao longe e vi o corpo de uma mulher estendido ao chão. Acordei extremamente assustada.*

O sonho, de uma violência incrível, deixou-me perplexa, pois mostrava que algo estava profundamente errado. A violência era apenas o reflexo da vida interior daquela mulher. Começamos a conversar e ela relatou que trabalhava muitas e muitas horas por dia quase sem nenhum descanso, e que, infelizmente, não estava satisfeita com sua atividade profissional. Contou-me também que seu marido exigia que estivesse sempre bem arrumada e que, frequentemente, queixava-se de quando ela não estava com boa aparência, algo difícil de imaginar, pois, como disse, ela era uma bela mulher. Por outro lado, essa paciente tinha muitos sonhos em que o marido a traía com suas amigas. Tinha medo que isso se tornasse realidade, pois devido às constantes críticas do marido, ela não estava segura do afeto dele.

O que estava acontecendo de fato era que essa moça levava uma vida completamente distante de suas necessidades interiores. Apesar de frágil e delicada, ela se obrigava a ter uma dura vida de trabalho e não se sentia apoiada e amada por seu companheiro. Ainda assim, ela tentava ficar à altura das exigências dele, preocupando-se constantemente com sua aparência física e distanciando-se mais do seu amor próprio.

O sonho mostrava o sentimento de desconfiança e medo que minha paciente nutria pelas figuras masculinas, que a perseguiram e ameaçavam de morte, terminando com a cena chocante da morte de uma mulher. A moça buscava apoio e compreensão em seu relacionamento, mas era incapaz de suprir sua alma nas necessidades mais básicas. Desse modo, sua autoestima ficava na dependência dos outros e ela própria desconectada de si mesma.

Os homens que a perseguem nesse sonho são o *Yang*, a figura masculina pessoal da paciente. Não estão relacionados necessariamente aos homens reais,





como seu marido, seu pai, seus amigos e às outras figuras masculinas de sua vida, mas pedem elementos emprestados a esses homens que ajudam a formar a imagem interna do *Yang* que ela possui. A mulher morta a tiros é o símbolo do feminino dilacerado, um corpo jogado ao chão. O sonho evidencia um conflito interno: por um lado, a desvalorização do *Yin* e, por outro, o *Yang* assumindo uma forma dominadora e violenta. Antes de sequer pensar em engravidar, essa moça precisava perceber o que estava acontecendo em sua psique, pois, afinal de contas, seria esse mesmo corpo desvalorizado e morto a tiros o receptáculo da nova vida, do bebê que ela tanto desejava.

Muitas vezes, queremos que nossos corpos respondam ao comando de nossa mente e realizem determinada atividade ou *performance*, a qual nada tem a ver com o momento real. Por exemplo, trabalhar excessivamente, sem descanso, praticar muita atividade física, engravidar em idade avançada, tentar permanecer fresca e jovem quando nos sentimos velhas e cansadas.

A psicóloga canadense Marion Woodman fala em seu livro *O Noivo Devastado*:

*A atividade maníaca, o ritmo predominante em nossa sociedade, nega a alma. Guiadas pela ambição, competição, ideais perfeccionistas ou pela simples necessidade de manter um emprego que exige um passo frenético, as pessoas arremessam-se no espaço. Em seus sonhos, elas deixam a alma cercada de torturadores nazistas e o corpo cheio de espaços vagos. Por estarem separadas de sua fonte, elas querem tudo rápido, e de forma concreta – drogas, jogo, compras, bebidas, comidas, sexo. Em outras palavras, elas querem transcender seu ego, sair de uma existência monótona, enfadonha. Mas nós somos seres humanos, e a transcendência da nossa humanidade não pode vir por meio de uma fuga rápida para um estado alterado de consciência que não pode ser integrado na vida diária. A fuga aumenta a ruptura entre o espírito e a matéria<sup>4</sup>.*

Assim, para atingirmos a compreensão dessa ruptura entre matéria e espírito, entre *Yin* e *Yang*, é necessário um mergulho no inconsciente, uma viagem dolorosa e profunda que pode nos dar de volta a real alegria de viver, uma alegria que não é mais baseada no que o mundo quer de nós, mas sim no que Deus quer de nós.

## EROS E LOGOS

Eros, símbolo de amor, amor-desejo, amor-criança, amor-cupido, é o deus-menino grego que, em última análise, pode ser identificado com o corpo, com as pulsões, com os desejos.





HELENA CAMPIGLIA

Na ótica platônica, Eros é marca do desejo, identificado com aquilo que queremos e não temos, com a falta, com a imperfeição. Quando não tenho, quero, e, se não tenho, me frustro. Quando tenho, não quero, e, então, me enfado. O prazer exclui o desejo e o desejo exclui o prazer. Desse modo, Platão descreveu um Eros negativo, o Eros das paixões que escravizam o homem. Então, propôs que a saída para esse dilema residia no Logos, que ele acreditava ser a parte elevada do homem. Logos é a palavra, são as ideias e, em última análise, a própria filosofia.

Enquanto Eros é *Yin*, Logos é *Yang*, pois o primeiro reside na concretude do corpo e o segundo na leveza das palavras. Segundo a concepção platônica, Eros possui valor negativo, pois é dele que vem o sofrimento humano das paixões, sendo ele o corpo e sendo o corpo identificado com aquilo que é incontrollável. Em contrapartida, Logos apresenta valor positivo, pois teria a capacidade de nutrir o homem com ideias e elevá-lo da natureza humana, imperfeita e insatisfeita. As ideias seriam a luz e o corpo, a escuridão.

Como descrito anteriormente, na origem da filosofia ocidental, encontra-se o corpo banido e considerado uma vil prisão para a alma humana. Infelizmente, tais ideias estão profundamente enraizadas na cultura e no pensamento ocidentais. Diversos autores e filósofos abraçaram essa mesma linha de pensamento, separando sempre o corpo da mente, o desejo da razão.

Contudo, há várias perspectivas de Eros não exploradas por essa maneira de pensar. É o desejo que nos orienta no mundo dos sentimentos e das sensações e nos permite ter contato direto com nosso íntimo. É comum, por exemplo, encontrarmos pessoas que, tendo sido criadas para realizar sonhos paternos e maternos, percebem que estes nada têm a ver com a sua alma. Essas pessoas encontram-se desconectadas do seu interior e passam toda uma vida tentando agradar aos outros, sem saber quais são as suas reais motivações e aspirações pessoais. Muitas vezes, desenvolvem doenças físicas que as obrigam a entrar em contato com a vontade do corpo e, então, através das sensações corporais, podem retomar o contato com sua alma, orientando-se a partir daquilo que as faz sentir-se bem e deixando para trás as exigências ideais de sucesso que não correspondem à sua essência.

O Eros, o eros-corpo, é, portanto, um elo de ligação do homem com sua alma. Se buscarmos compreender quem somos somente através do Logos, das palavras, da mente, das ideias, perdemos-nos no mundo das conjecturas e dos pensamentos. Para retornarmos a nós mesmos é preciso cultivar a natureza íntima de cada um. As simples perguntas “como me sinto nesta situação?”, “estou à vontade na presença desta pessoa?”, “estou cansado de trabalhar nessas condições?” são questões que nos indicam através do corpo se estamos ou não respeitando nossa natureza. A proposta filosófica na qual se baseia a Medicina Chinesa é a de uma alma em conjunto com o corpo e a experiência física. Quando, ao longo





deste livro, surgir a palavra alma, ela jamais deve ser entendida como a alma em oposição ao corpo, e sim como alma enquanto realidade psíquica interior de um corpo vivo e presente.

Outro aspecto importante de Eros revela-se quando nos concentramos na figura do *Yin*, como visto na Figura 1.2, que mostra um vazio no meio das duas linhas cortadas; o vazio que precisa ser preenchido para se alcançar de novo a plenitude. Deste modo, se Eros é o amor-desejo que leva à busca do que nos falta, então Eros é também a possibilidade de um encontro (homem-mulher, corpo-alma, *Yin-Yang*) que leva à criação. *Só no vazio há espaço para o novo*. Não se pode criar nada quando tudo está completo. Assim sendo, as pessoas que já estão repletas de compromissos, correndo de um lado para o outro, sem tempo para cultivar seu jardim interno, não têm espaço para criar nada novo e passam a vida repetindo padrões de comportamento, sem poder dar vazão à verdadeira criatividade.

## CONCLUSÃO

No estudo dos textos clássicos chineses, desponta o I Ching, ou O Clássico das Mutações, livro escrito há cerca de 2.000 anos, a partir da observação da natureza e do comportamento humano.

O *I Ching*, em um dos seus 64 hexagramas, fala sobre o “Poder de Domar do Pequeno”, ou Xiao, equiparável ao trabalho do bicho da seda, que, em seu pequeno abrigo, produz o fio da seda. Ao refletirmos sobre a própria história da China, que se tornou uma grande potência quando a rota da seda foi aberta, a importância desse pequeno casulo torna-se evidente. Todavia, o trabalho do bicho da seda é oculto, é silencioso, é suave, é pequeno: é o poder de domar do pequeno ou o domínio do *Yin*<sup>5</sup>.

Nesse hexagrama, apenas uma linha *Yin* está contida entre cinco linhas *Yang*. Essa linha *Yin* transforma o ritmo das outras linhas e diminui a tensão e a rapidez do *Yang*. Porém, ao reduzir o ritmo, tornando-o lento e suave, o *Yin* é capaz de imprimir o elemento criativo e gerar em suas entranhas um resultado de grande valor.

Esta é a dinâmica do *Yin*: permitir a criação dentro de si, como a mulher em seu útero, um espaço vazio, com a capacidade de receber a nova vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CAPRA, F. *O Ponto de Mutação*. São Paulo: Cultrix, 1982.





## HELENA CAMPIGLIA

2. JUNG, C. G. Obras Completas de C. G. Jung. *A Energia Psíquica*. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 1987.
3. JUNG, C. G. *Animus e Anima*. São Paulo: Cultrix, 1995.
4. WOODMAN, M. *O Noivo Devastado, a Masculinidade nas Mulheres*. São Paulo: Paulus, 2006.
5. WILHELM, R. *I Ching: o Livro das Mutações*. São Paulo: Pensamento, s/d.



