

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE
SÃO PAULO
PUC-SP**

JOEL LERNER AMATO

**ROTEIROS SEMIESTRUTURADOS DE IMAGINAÇÃO:
diálogos internos com a persona e o herói**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

São Paulo
2018

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PUC-SP**

JOEL LERNER AMATO

**ROTEIROS SEMIESTRUTURADOS DE IMAGINAÇÃO:
diálogos internos com a persona e o herói**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE em Psicologia Clínica sob a orientação da Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani.

São Paulo
2018

BANCA EXAMINADORA

Esta dissertação contou com o apoio de financiamento da Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora, professora doutora Marlise Aparecida Bassani, cujo auxílio e ensinamentos foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Agradeço à minha família, pelo constante apoio.

Agradeço aos amigos, sempre companheiros.

Agradeço às amizades feitas no Núcleo de Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica, fontes de alegrias e importantes reflexões.

Agradeço aos amigos e companheiros de meditação e jornadas rumo ao autoconhecimento, que contribuíram para maiores aprendizados sobre os potenciais da imaginação.

Agradeço à Capes, pelo apoio na realização desta pesquisa.

AMATO, Joel Lerner. **Roteiros semiestruturados de imaginação: diálogos internos com a Persona e o Herói**. 130 f. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.

Orientadora: Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani

RESUMO

A técnica da imaginação ativa de C. G. Jung é uma técnica psicológica que permite o contato com os conteúdos inconscientes via imaginação e intenção, visando melhorar o autoconhecimento e produzir acordos mais construtivos com o inconsciente. Esses conteúdos psíquicos manifestam-se em forma de símbolos, com os quais se pode interagir de forma consciente. Considerando-se a presença de poucos estudos na literatura nacional sobre essa temática e suas novas aplicações, adotou-se uma metodologia de pesquisa qualitativa, em que se busca avaliar uma nova proposta de aplicação da técnica de imaginação ativa por meio da elaboração de roteiros semiestruturados de imaginação, com temáticas da persona e do herói interior (expressões arquetípicas de todos os seres humanos segundo a psicologia analítica), e sua aplicação de forma semidirigida por psicólogo, em sete participantes entre 18 e 35 anos, sem que tenha ocorrido psicoterapia prévia como requisito. Os objetivos são apresentar uma proposta de procedimento semidirigido para realização de imaginação ativa via tais roteiros, incluída aqui a elaboração dos roteiros, o delineamento do procedimento semidirigido, a aplicação em conjunto com entrevistas semiestruturadas e a avaliação da aplicabilidade dos roteiros, analisando os fatores envolvidos na experiência. Os fatores escolhidos foram eventuais dificuldades de compreender os roteiros (palavras e ordenamentos das descrições), a questão do controle, concentração e relaxamento, cenário intermediário, delimitação da manifestação de conteúdos inconscientes, relações entre os símbolos manifestos e o tema do roteiro no cotidiano dos participantes e reflexões sobre a elaboração de instruções para o psicólogo aplicador dos roteiros. Os resultados indicam que todos os participantes conseguiram manifestar símbolos associados aos temas de cada roteiro. Aprimoramentos das instruções iniciais e de aspectos dos roteiros em si foram sugeridos. Conclui-se que os roteiros semiestruturados de imaginação e o procedimento semidirigido utilizado em sua aplicação foram efetivos em trazer à tona, para a consciência, conteúdos psicológicos associados aos temas da persona e do herói interior via símbolos. Mais pesquisas precisam ser realizadas com essa forma de utilizar a imaginação, com o foco em outras temáticas e formas específicas de sofrimento, assim como fazendo uso das possibilidades da imaginação ativa em permitir a superação de sofrimentos através de novas relações com conteúdos inconscientes. Além disso, mais estudos precisam ser realizados no uso da técnica em outros contextos de atuação do psicólogo, como recursos humanos, escolas, entre outros. Destaca-se a maior valorização da imaginação ativa como um retorno as intenções originais de Jung. (Apoio Capes)

Palavras-chave: Psicologia analítica; Imaginação ativa; Roteiros semiestruturados de imaginação; Persona, Herói.

AMATO, Joel Lerner. **Semi-structured scripts of Active Imagination:** internal dialogues with the Persona and the Hero. 130 p. 2018. Master Thesis (Clinical Psychology) – Post Graduate Program in Clinical Psychology, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.

Supervisor: Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani

ABSTRACT

The active imagination technique of C.G. Jung is a psychological technique that allows contact with unconscious contents through imagination and intention, seeking self-knowledge and to produce more constructive agreements with the unconscious. These psychic contents manifest themselves in the form of symbols, that can be interacted in a conscious way. Considering the presence of few studies in the national literature on this theme and new applications of it, a qualitative research methodology was adopted, aiming to evaluate a new proposal for the application of the active imagination technique through the elaboration of semi-structured scripts, focused into the themes of the Persona and the Inner Hero (archetypal expressions of all human beings according to Analytical Psychology), and it's application by a psychotherapist in a semi-directed way, in seven participants, between 18 and 35 years, without previous psychotherapy as a requirement. The objectives are to present a proposal for a semi-directed form of applying the active imagination through such scripts, included here the elaboration of the scripts, the design of the semi-directed form of application, the application of the scripts followed by semi-structured interviews, and the evaluation of the applicability of the proposal, analyzing the factors involved in the experience. The factors chosen were difficulties in understanding the scripts (words and order of descriptions), the question of control, concentration and relaxation, intermediate scenario, delimitation of the manifestation of unconscious contents, relations between the manifest symbols and the theme of the script in the daily routine of the participants, and reflections on the elaboration of instructions for the psychologist applying the scripts. The results indicate that all participants were able to express symbols associated with the themes of each script. Improvements to the initial instructions and aspects of the scripts themselves were suggested. The conclusion is that the semi-structured scripts of imagination and the semi-directed form of applying them were effective in bringing up, to the conscious awareness, psychological contents associated with the themes of the Persona and the Inner Hero through symbols. More research needs to be done with this form of using the imagination, focusing on other themes and specific forms of suffering, as well as about the possibilities of the active imagination to allow the overcoming of suffering through new relationships with unconscious contents. In addition, more studies need to be carried out in the use of the technique in other contexts of the psychologist work, such as human resources, school, among others. It is highlighted that a greater appreciation of the active imagination is a return to Jung's original intentions. (Supported by CAPES)

Keywords: Analytical psychology; Active imagination; Semi-structured scripts; Persona; Inner hero.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Revisão – Artigos.....	30
Quadro 2: Revisão – Dissertações e Teses.....	31

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1. Trajetória do autor	13
1.2. Bases epistemológicas	14
1.3. Contexto contemporâneo.....	15
1.4. Imaginação ativa	17
1.4.1. Origens modernas	17
1.4.2. Conceito, instruções para o uso e nomenclatura	19
1.4.3. Benefícios e vantagens no uso da técnica.....	23
1.4.4. Cuidados a serem tomados	24
1.4.5. A função transcendente	27
1.4.6. Revisão de literatura	29
1.4.7. Outras contribuições modernas	33
1.5. Núcleo: Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica	33
1.6. Persona.....	34
1.7. Herói interior.....	36
2. OBJETIVOS	40
2.1. Objetivo geral	40
2.2. Objetivos específicos	40
3. MÉTODO.....	41
3.1. Considerações metodológicas.....	41
3.2. Alteração nos rumos da pesquisa	41
3.3. Os roteiros semiestruturados de imaginação ativa	42
3.3.1. Inspiração.....	42
3.3.2. Componentes dos roteiros e inserção na Psicologia Analítica	44
3.4. Local.....	48
3.5. Participantes.....	48

3.6. Métodos de coleta, instrumentos e materiais.....	50
3.6.1. Instrumentos: instrução inicial (Apêndice B).....	50
3.6.2. Instrumentos: roteiros semiestruturados de imaginação (apêndices C e D).....	50
3.6.3. Instrumentos: roteiros de entrevista semiestruturada individual (apêndices E e F).....	51
3.6.4. Materiais	51
3.7. Procedimento de coleta.....	51
3.8. Procedimentos éticos.....	52
4. RESULTADOS E ANÁLISE	54
4.1. Plano de análise	54
4.2. Eventuais dificuldades de compreender os roteiros	54
4.2.1. Cautela na escolha das palavras.....	55
4.2.2. Cautela no ordenamento das descrições	56
4.3. A questão do controle e a relação com nosso mundo interno	56
4.4. Concentração e relaxamento.....	58
4.5. Cenário intermediário	59
4.5.1. No roteiro “Persona”	59
4.5.2. No roteiro “Herói interior”	60
4.6. Delimitação da manifestação de conteúdos inconscientes.....	61
4.6.1. No roteiro “Persona”	61
4.6.2. No roteiro “Herói interior”	63
4.7. Relações entre os símbolos manifestos e o tema do roteiro no cotidiano dos participantes.....	66
4.7.1. No roteiro “Persona”	66
4.7.2. No roteiro “Herói interior”	68
4.8. Reflexões sobre a elaboração de instruções para o psicólogo aplicador dos roteiros	71
5. CONCLUSÃO.....	73
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
7 APÊNDICES	78

A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	78
B. Instrução inicial	79
C. Roteiro semiestruturado de imaginação: Persona	79
D. Roteiro semiestruturado de imaginação: Herói Interior	80
E. 1ª Entrevista	81
F. 2ª Entrevista	81
G. Roteiro semiestruturado de imaginação: Persona (segunda sessão)	82
H. Roteiro semiestruturado de imaginação: Herói Interior (segunda sessão)	82
I. 3ª Entrevista	83
J. 4ª Entrevista	83
L. Transcrição dos áudios do participante “A” (Homem, 29 anos)	83
Entrevista – bloco “Persona”	83
Entrevista – bloco Herói Interior.....	86
M. Transcrição dos áudios da participante “N” (Mulher, 26 anos)	90
Entrevista – bloco “Persona”	90
Entrevista – bloco “Herói Interior”	95
N. Transcrição dos áudios do participante “S” (Homem, 28 anos)	96
Entrevista – bloco “Persona”	96
Entrevista – bloco “Herói interior”	99
O. Transcrição dos áudios da participante “P” (Mulher, 24 anos)	100
Entrevista – bloco “Persona”	100
Entrevista – bloco “Herói Interior”	103
P. Transcrição dos áudios do participante “R” (Homem, 30 anos)	107
Entrevista – bloco “Persona”	107
Entrevista – bloco “Herói Interior”	110
Q. Transcrição dos áudios da participante “C” (Mulher, 24 anos)	113
Entrevista – bloco “Persona”	113
Entrevista – bloco “Herói Interior”	119
R. Transcrição dos áudios da participante “L” (Mulher, 26 anos)	122
Entrevista – bloco “Persona”	122

Entrevista – bloco “Herói Interior”	126
---	-----

1. INTRODUÇÃO

1.1. Trajetória do autor

Desde os 13 anos me dediquei a pesquisar e praticar técnicas de meditação (muitas relacionadas a temas psicológicos) de diferentes tradições espirituais, tais como Budismo Bon, Taoísmo, Xamanismo, Yoga, Cabala judaica, Hermetismo, dentre outras. Foi essa busca pelo autoconhecimento e pelo transcendente que atizou cada vez mais a chama da minha curiosidade pela Psicologia, pela mente humana, a personalidade e seus mistérios.

Entre as práticas de meditação feitas, me interessei muito pelas relacionadas à superação de dificuldades emocionais e esse tem sido há muitos anos um campo fascinante para mim, cujos frutos me ajudaram em minha vida pessoal, assim como em muitos outros aspectos.

A constante troca de experiências com outros praticantes e amigos, em muitos casos para ajudar na superação de situações emocionais difíceis (através de tais técnicas ou do diálogo e reflexões), engrandeceu muito tais vivências e me levou, juntamente com meu próprio processo de psicoterapia, cada vez mais a buscar a área de Psicologia Clínica durante a graduação.

A graduação em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e, em especial, a formação em Psicologia Analítica que tive, me proporcionaram motivação para continuidade de minha formação visando à pesquisa em Psicologia Clínica e à ampliação dos conhecimentos a serem produzidos à luz das propostas de Carl Gustav Jung.

Tive a oportunidade, durante a graduação, de fazer publicações (AMATO, 2012) sobre a meditação *Loving-Kindness* (uma técnica de meditação com foco em efeitos de natureza psicológica), em específico suas aplicações psicoterapêuticas e benefícios, assim como de participar de congressos que me trouxeram aprendizados importantes.

A opção por um mestrado em Psicologia Clínica foi uma escolha natural, permitindo a continuidade de certas reflexões no ambiente acadêmico. O Núcleo Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica, em especial, me atraiu inicialmente por realizar pesquisas sobre as temáticas de espiritualidade e, posteriormente, devido aos estudos sobre estilo de vida.

O uso de técnicas como as da imaginação ativa e de desdobramentos que partam dela têm sido componentes importantes do meu estilo de vida e de pacientes da clínica que adotaram esses recursos para ajudá-los com os mais variados conflitos.

O contato com técnicas que fazem uso da imaginação em diferentes modalidades de meditação, as vivências com a imaginação ativa na clínica e em meu próprio processo terapêutico mostraram o enorme potencial de pesquisa científica nesse campo e as incríveis possibilidades de expansão e aprofundamento, me levando à elaboração da presente pesquisa.

Nesta pesquisa, tem-se como objetivos a apresentação de uma proposta de procedimento semidirigido (guiado, em parte, pelo psicólogo aplicador) para realização de imaginação ativa por meio de roteiros semiestruturados (semiestruturados no sentido de que os conteúdos se manifestarão dentro de uma “moldura”, dentro de uma delimitação temática específica). Incluídos nesses objetivos estão o delineamento do procedimento semidirigido, a elaboração dos roteiros (e das instruções iniciais para sua aplicação) voltados para diálogo na imaginação com personagens interiores associados à persona e ao herói interior, a demonstração da aplicação da proposta e a sua avaliação mediante análise de fatores envolvidos na experiência.

1.2. Bases epistemológicas

A técnica da imaginação ativa, tendo sido proposta por Jung em 1916 – em “A função transcendente” (in JUNG, 2000), o termo imaginação ativa em si só foi utilizado publicamente em 1935 nas palestras de Tavistock –, insere-se no paradigma da psicologia analítica.

Esse paradigma é caracterizado por uma concepção de ser humano em que há uma permanente relação entre o coletivo e o individual, expressa através das noções de arquétipo e complexo.

Os arquétipos são como molduras, com as quais todo ser humano já nasce, e dentro dos quais um número talvez infinito de possibilidades (associadas à temática de cada moldura) pode se desenvolver de acordo com o contexto histórico, cultura local, etc. Tais molduras podem ser vistas como condições dadas *a priori*, possibilidades de manifestação psíquica, que configuram os conteúdos que ali se expressarão de uma dada forma.

Essas expressões dos arquétipos, em cada indivíduo, são os complexos. De acordo com Silveira (1981, p. 24):

Os complexos são agrupamentos de conteúdos psíquicos carregados de afetividade. Compõem-se primariamente de um núcleo possuidor de intensa carga afetiva.

Secundariamente estabelecem-se associações com outros elementos afins, cuja coesão em torno do núcleo é mantida pelo afeto comum a seus elementos.

Além dessa relação entre coletivo e individual, no paradigma junguiano se destaca a visão do ser humano como um ser simbólico vivendo em uma realidade simbólica. Segundo Jung (1990, p. 64), “[...] assim como uma planta produz flores, assim a psique cria os seus símbolos”.

Os símbolos possuem papel essencial na psicologia analítica. Conforme Jung (2000, p. 5), o símbolo seria “[...] o termo que melhor traduz um fato complexo e ainda não claramente apreendido pela consciência”.

Sendo uma ponte entre o conhecido e o desconhecido, uma síntese de elementos, entrar em contato com os símbolos e suas imagens abre grandes possibilidades, como compreender melhor os complexos de um indivíduo (expressões de determinados arquétipos) e superar sofrimentos associados a eles. No paradigma junguiano, destaca-se a importância de se compreender não apenas as causas, mas também as finalidades daquilo que se manifesta.

A pesquisa desenvolvida parte de uma compreensão de humano como um ser simbólico vivenciando uma realidade simbólica e busca acessar tais expressões do inconsciente através dos roteiros semiestruturados de imaginação, aplicados de forma semidirigida e com foco em possibilitar o contato com aspectos inconscientes da psique, na imaginação.

Esse contato com o inconsciente diferencia esse procedimento de trabalhos como o de Epstein (1990), cuja imaginação é direcionada para propósitos terapêuticos, mas não envolvendo o contato com aspectos inconscientes.

1.3. Contexto contemporâneo

O mundo contemporâneo é, em geral, caracterizado por fortes tensões, conflitos, competitividade, pressão por resultados rápidos e a busca por atingir padrões artificialmente associados com felicidade, seja em relação a sua própria aparência, seja em relação ao acesso aos bens de consumo, valores estes engendrados pela mídia e pelo estilo de vida de nossa época atual.

Paralelamente, diferentes correntes de pensamento e cultura propõem formas alternativas de estilo de vida, com diferentes graus de conflito com o *status quo* vivenciado e propagado pela mídia em geral. Esse caos efervescente pode ser construtivo, porém também possui um caráter desestruturador, enquanto abre caminho para algo novo.

Segundo Bauman (2001, p. 243), “[...] viver entre uma multidão de valores, normas e estilos de vida em competição, sem uma garantia firme e confiável de estarmos certos é perigoso e cobra um alto preço psicológico”.

Esse preço é inevitável e manifesta-se nos mais variados sintomas, tais como depressão, ansiedade, entre outras expressões psicologicamente complexas, apontando um momento de desconexão de uma forma mais construtiva de ser no mundo, de vivenciar a vida, por parte de uma significativa parcela da população.

Samuels (1995, p. 26-27) destaca que: “As características de rapidez e multinivelamento da vida no encerramento do século XX faz com que frequentemente ignoremos o que nos feriu ou perturbou embora sabendo que fomos feridos ou perturbados”.

O ritmo acelerado da modernidade não apenas costuma gerar tais sofrimentos, como também dificulta que coloquemos a devida energia em processá-los de forma construtiva e adequada.

Somados a esses fatores, é inegável o efeito da presente desigualdade socioeconômica em muitos países, afligidos ainda pela miséria, pela falta de acesso da maioria da população a recursos básicos e pela não concretização dos direitos humanos.

Tais dificuldades, somando-se ao cenário opressivo da modernidade, podem levar, e em um grande número de casos levam, a construção de formas de agir, pensar e sentir negativas e não construtivas em relação a si mesmo, aos outros ao redor e a vida em geral.

Esse conjunto de problemas frequentemente se expressa de forma destrutiva, trazendo grandes prejuízos às pessoas e ao meio ambiente. Isso é visto na ainda muito presente destruição do meio ambiente, guerras, dificuldades de convivência entre nações, povos e comunidades, e nos inúmeros exemplos cotidianos observáveis na vida de muitas pessoas, como relacionamentos amorosos destrutivos e famílias em algum nível abusivas.

Uma sociedade marcada, de certa forma, por pluralidade de culturas e visões de mundo, exige decisões e tomadas de postura do indivíduo, para ter uma vida mais construtiva. Sem estas, ele seguirá modelos de vida desconectados de si mesmo que cobram um preço.

Para Bauman (2001, p. 239), “[...] indivíduos frágeis’, destinados a conduzir suas vidas numa ‘realidade porosa’, sentem-se como que patinando sobre gelo fino”.

Apenas a solidez da tomada de posturas autênticas, construídas no autoconhecimento de uma trajetória pessoal, pode transformar essa porosidade da modernidade em algo mais sólido e seguro, calcado em uma escolha consciente de valores, formas de pensar e agir.

A Psicologia tem procurado fazer frente aos grandes desafios colocados por esse cenário contemporâneo, aperfeiçoando seu corpo teórico e suas técnicas para lidar com as angústias que se apresentam, possibilitando ao indivíduo se reconectar consigo mesmo e guiar sua vida de forma mais saudável em um mundo complexo.

Dentro do referencial teórico da psicologia analítica, uma das técnicas capazes de permitir uma maior compreensão e superação de variados sofrimentos psíquicos, que se destaca por sua versatilidade e profundidade, é a técnica da imaginação ativa.

1.4. Imagem ativa

1.4.1. Origens modernas

O contato com personagens e imagens interiores, em busca de maior integração desses conteúdos psíquicos, já era algo utilizado em tradições espirituais, muito tempo antes da descrição desse procedimento como imaginação ativa por Jung.

Dito isso, como toda postulação científica, a imaginação ativa também surgiu dentro da psicologia moderna em um contexto, nesse caso, a vida de Jung. Antes de adentrar às conceituações posteriores em que se deu a imaginação ativa, salientemos as origens dessa técnica na vida de Jung.

Entre 1912 e 1913, seguindo a sua ruptura com Freud (devido a divergências teóricas), Jung foi tomado por grandes angústias e medos. Refletindo sobre tal situação, Jung (1975, p. 154) relata:

A primeira coisa que se produziu foi o aparecimento de uma lembrança da infância, talvez dos meus dez ou doze anos. Nessa época eu me entregara apaixonadamente a brinquedos de construção. Lembrei-me com clareza de que edificara casinhas e castelos, com portais e abóbadas, usando garrafas como suportes. Um pouco mais tarde, utilizei pedras naturais e terra argilosa como argamassa. Durante longos anos essas construções me haviam fascinado. Para minha surpresa, essa lembrança emergiu acompanhada de uma certa emoção. “Ah, ah! Disse a mim mesmo, aqui há vida! O garoto anda por perto e possui uma vida criativa que me falta. Mas como chegar a ela?”.

Inicialmente hesitante, Jung voltou na imaginação a tal lembrança, conectando-se a ela, e entregou-se a brincar novamente com frequência. Isso trouxe revelações de memórias esquecidas e provocou transformações internas.

Todos os dias depois do almoço, se o tempo permitia, eu me entregava ao brinquedo de construção. Mal terminada a refeição, “brincava” até o momento em que os doentes

começavam a chegar; à tarde, se meu trabalho tivesse terminado a tempo, voltava às construções. Com isso meus pensamentos se tornavam claros e conseguia apreender de modo mais preciso fantasias das quais até então tivera apenas um vago pressentimento. (Ibid., p. 155)

Os benefícios de sua estratégia via imaginação para contato com seu inconsciente foram se tornando cada mais claros para Jung.

Com o passar do tempo, ele começou a experimentar diferentes formas de realizar esse contato. Embora tendo um receio inicial (depois deixado de lado) de que essa aproximação direta do inconsciente pudesse levá-lo a grandes desequilíbrios psíquicos, Jung, motivado pela curiosidade, pelo desejo de ajudar seus pacientes e pressionado por suas angústias pessoais, se aventurou e foi aumentando o seu repertório de possibilidades através das quais buscava se compreender melhor e superar suas angústias.

Isso é relatado em detalhes da seguinte forma:

Sentado em meu escritório, considerei mais uma vez os temores que sentia, depois me abandonei à queda. O solo pareceu ceder a meus pés e fui como que precipitado numa profundidade obscura. Não pude evitar um sentimento de pânico. Mas, de repente, sem que ainda tivesse atingido uma grande profundidade, encontrei-me – com grande alívio – de pé, numa massa mole e viscosa. A escuridão era quase total; pouco a pouco meus olhos se habituaram a ela, que parecia um crepúsculo sombrio. Diante de mim estava a entrada de uma caverna obscura; um anão ali permanecia de pé. Parecia feito de couro, como se estivesse mumificado. (JUNG, 1975, p. 159)

As aventuras relatadas por Jung nessa experiência interior são mais extensas, mas esse trecho já indica os novos direcionamentos que ele estava tomando.

O uso de um recurso de imaginação, onde ele se imaginava descendo, para entrar em contato com as expressões do seu inconsciente, é utilizado com frequência por ele.

Com o tempo, e sucessivos experimentos, Jung foi notando a importância da personificação dos conteúdos inconscientes, durante os experimentos de imaginação em personagens e variados símbolos, com os quais era possível interagir. Isso permitia a compreensão desses conteúdos à luz da consciência e a superação de sofrimentos associados a eles.

Muitas das experiências pessoais de Jung (2012) com a técnica estão relatados em seu livro vermelho.

1.4.2. Conceito, instruções para o uso e nomenclatura

Segundo Jung (2002, p. 59), entende-se por imaginação ativa “uma sequência de fantasias que é gerada pela concentração intencional”; além disso, tal sequência “alivia o inconsciente, e representa um material rico de formas arquetípicas”.

Sobre a forma de usá-la, Jung et al. (1990, p. 250) dizem que:

Esse processo pode, como eu disse, ocorrer espontaneamente ou ser provocado por meio de ajuda técnica. Neste último caso, escolhe-se adequadamente um sonho ou qualquer outra imagem da fantasia e a pessoa se concentra nisso, simplesmente retendo-o e contemplando-o. Pode-se utilizar como ponto de partida um aborrecimento afetivo. Nesse caso se aconselha descobrir qual é a imagem da fantasia que brota dessa situação afetiva, ou respectivamente qual é a imagem que a exprime. Em seguida retém-se a imagem e se fixa nela a atenção. Por via regra ela (a imagem) se modifica, adquirindo vida pelo simples fato da observação. As mudanças devem ser anotadas cuidadosa e continuamente. Elas refletem, pois, os processos psíquicos ocorridos no fundo inconsciente da cena, e isso sob a forma de imagens [...].

O fato de Jung aqui apontar que a imaginação ativa pode ocorrer espontaneamente e, em outros pontos, salientar apenas o uso da concentração intencional, indica que ele amadureceu em sua compreensão do tema, destacando suas outras dimensões.

Destaca-se aqui que, na citação acima, Jung sinaliza o elemento do direcionamento envolvido na imaginação ativa, através da escolha de sonhos ou imagens específicas.

Durante a execução da imaginação ativa, a pessoa deve ficar atenta às associações relacionadas que apareçam em sua mente, mas atendo-se dentro do tema ou foco escolhido. Jung (2000, p. 8) sinaliza isso, na seguinte instrução de como realizar a imaginação ativa:

Deve-se tomar, portanto, o estado afetivo inicial como ponto de partida do procedimento, a fim de que se possa fazer uso da energia que se acha no lugar errado. O indivíduo torna-se consciente do estado de ânimo em que se encontra, nele mergulhando sem reservas e registrando por escrito todas as fantasias e demais associações que lhe ocorrem. Deve permitir que a fantasia se expanda o mais livremente possível, mas não a tal ponto que fuja da órbita de seu objeto, isto é, do afeto, realizando, por assim dizer, uma interminável cadeia de associações cada vez mais ampla. Esta assim chamada “associação livre” desvia o indivíduo de seu objeto, conduzindo-o a todos os tipos de complexos a respeito dos quais nunca se tem certeza se estão relacionados com o afeto e não são deslocamentos que surgiram em lugar dele.

Além disso, no trecho acima, ele destaca que, através da imaginação ativa, pode-se obter a energia que antes estava presa, utilizada pelo complexo em questão.

A superação do sofrimento associado a um conteúdo pode ser rápida ou demorada. Esse é um processo individual, portanto, a paciência é essencial, assim como a consciência de que quanto mais vezes a técnica é utilizada, de forma adequada, para um mesmo conteúdo, mais

rapidamente será possível entrar em um novo acordo com o inconsciente, superando eventuais sofrimentos.

Modificações na aparência da imagem/símbolo/personagem são sinais de mudança, de que novas relações estão se estabelecendo. O indivíduo sentir essa mudança pode ser instantâneo ou exigir trabalhar com a imagem até o processo ter ocorrido mais profundamente ou por completo.

O fato de uma determinada imagem, símbolo ou personagem terem tido sua aparência completamente transformada, não implica necessariamente a superação total de sofrimentos associados àquela forma de agir, pensar ou sentir. Mais usos podem ser necessários, já que, em vários casos, um símbolo pode representar apenas uma parcela da carga emocional total de um dado complexo.

A técnica pode ser feita de olhos abertos ou fechados. A experiência clínica indica que para a maioria das pessoas é melhor, inicialmente, que seja feita de olhos fechados até que mais experiência no seu uso tenha sido obtida, especialmente em relação à capacidade de concentração.

Exercícios simples de relaxamento, prévios à imaginação ativa em si, facilitam a interiorização para alguns indivíduos.

Preparações específicas são recomendadas no caso de pacientes em situação psíquica mais debilitada ou que tenham grandes temores diante de um certo conteúdo emocional. Essas preparações diminuem tais temores, além de dar novas possibilidades para a pessoa fazer frente ao conteúdo que se manifestará, estabelecendo novas relações com ele via diálogo ou outras possibilidades da imaginação.

Essas preparações consistem, primeiramente, em reflexões prévias ao uso da técnica em si. Nelas, deve-se buscar compreender melhor o problema ou sofrimento em questão e, em especial, o que seria a sua solução, qual qualidade ou característica psíquica seria o seu oposto positivo a ser cultivado.

Por exemplo, se uma pessoa veementemente acredita que uma certa forma de pensar é verdadeira, mas que ela está lhe trazendo prejuízos e deseja mudá-la, primeiro a veracidade de tal forma de pensar precisa ser questionada racionalmente apenas no nível da consciência e, só posteriormente, na interação consciência-inconsciente que a imaginação ativa permite, no contato com personagens interiores. Caso contrário, durante a imaginação ativa, essa pessoa, por exemplo, encontraria algo que representasse essa forma de pensar, mas não teria meios de lidar com isso, já que conscientemente ela está em perfeita sintonia com essa ideia/pensamento.

Esse encontro despreparado poderia provocar desconforto e sofrimento desnecessário, pois o personagem, representando uma certa forma de pensar nesse exemplo, poderia buscar convencer a pessoa de tal ponto de vista.

Também é importante destacar que o estado de consciência na imaginação ativa não é o mesmo que o estado de consciência durante os sonhos, já que neste o indivíduo está dormindo (exceções sendo os sonhos lúcidos), enquanto naquela está plenamente acordado.

Um válido comentário sobre os sonhos e a amplificação simbólica é pertinente aqui. Segundo Penna (2013, p. 213):

A amplificação simbólica foi utilizada por Jung na interpretação dos sonhos, em especial. Considerando-se os sonhos como manifestações simbólicas de cunho individual, eles são símbolos individuais por excelência. Com a amplificação, buscam-se, sobretudo, os significados arquetípicos do símbolo. Os significados pessoais, associados aos complexos, podem ser investigados pelas associações que o sonhador (indivíduo) faz em relação ao seu sonho (símbolo).

Embora seja comum, na psicologia analítica, fazer uso da amplificação como uma forma de buscar compreender melhor o sonho, na imaginação ativa, tendo acesso direto ao conteúdo em questão, pode-se diretamente voltar a interagir com eles sem a necessidade de realizar a amplificação simbólica. Mas, em casos de difícil avanço no trabalho com algum conteúdo da imaginação ativa, a amplificação pode vir a ser um recurso complementar para auxiliar no processo.

Dependendo do conteúdo com o qual o indivíduo entra em contato, a interpretação deste já está dada, no sentido de que a sua natureza (ao menos em parte) já é conhecida, ele é uma expressão, em forma de símbolo, do conteúdo que o indivíduo desejou que se manifestasse durante a imaginação ativa. Eventuais detalhes ficarão claros com repetições da vivência, buscando compreender melhor o símbolo ou personagem que se manifestou.

Em relação aos estágios que compõem o uso da imaginação ativa, Chodorow (1997, p. 10, tradução do autor), organizadora da coletânea dos escritos de Jung sobre imaginação ativa, aponta que:

A imaginação ativa possui duas partes ou estágios: Primeiro, deixar o inconsciente vir à tona; e segundo, chegar a um acordo com o inconsciente. Com o que eu entendi do Jung, essa é uma sequência natural que pode seguir por muitos anos. Às vezes pode levar muito tempo para assimilar o material. Jung passou os últimos cinquenta anos de sua vida lidando com as emoções e fantasias que inicialmente o sobrecarregaram. Ainda assim também há momentos em que uma única experiência de imaginação ativa inclui ambos os estágios e é completa. Existem momentos em que as duas partes ocorrem alternadamente, ou elas podem ocorrer simultaneamente.

O “acordo com o inconsciente” é um processo de integração que, para ser completo, deve ser vivenciado no dia a dia, não apenas feito e trabalhado simbolicamente no mundo interno via imaginação, onde se harmoniza o inconsciente com o consciente, mas através do diálogo com símbolos e outros recursos de imaginação. Em outras palavras, a qualidade trabalhada, desenvolvida na imaginação, precisa ser trazida para o dia a dia e ali vivida.

Para facilitar a compreensão do material vindo do inconsciente via imaginação, Jung aconselhava os seus pacientes (e ele mesmo o fazia) a concretizar tais imagens e personagens através da arte. Isso poderia ser feito em desenhos, pinturas, movimentos corporais e dança, escultura, entre outros.

Conforme Jung (2000, p. 9):

Pode-se expressar o distúrbio emocional, não intelectualmente, mas conferindo-lhe uma forma visível. Os pacientes que tenham talento para a pintura ou o desenho podem expressar seus afetos por meio de imagens. Importa menos uma descrição tecnicamente ou esteticamente satisfatória, do que deixar campo livre à fantasia, e que tudo se faça ao melhor modo possível. Em princípio, este procedimento concorda com o descrito anteriormente. Aqui também se tem um produto que foi influenciado tanto pela consciência como pelo inconsciente, produto que corporifica o anseio de luz, por parte do inconsciente, e de substância, por parte da consciência.

O procedimento anterior por ele mencionado é o uso da imaginação apenas (sem solidificação através da arte), para obter associações e informações sobre o afeto.

Resumindo, na imaginação ativa, através da intenção e da possibilidade do inconsciente de expressar-se via símbolos, consegue-se trazer à tona um determinado conteúdo psicológico, interagindo com tais conteúdos, buscando compreendê-los e eventualmente superando sofrimentos associados a eles.

Além de permitir que um novo símbolo emergja, é possível trabalhar com imagens provenientes de sonhos, fantasias/pensamentos do dia a dia ou algum sentimento/emoção que o indivíduo esteja sentindo ou de que tenha lembrança.

Sobre a questão da nomenclatura, antes de se decidir permanentemente pelo nome de imaginação ativa para a técnica que estava explorando, Jung cogitou muitos outros. De acordo com Chodorow (1997, p. 3, tradução do autor):

O método terapêutico de Jung teve muitos nomes antes dele se fixar no termo imaginação ativa. Inicialmente foi “função transcendente”. Depois ele o chamou de “método da figura”. Outros nomes foram “fantasia ativa” e “fantasiando ativamente”. Às vezes o processo era referido como “entrar em transe”, “ter visões”, “exercícios”, “método dialético”, “técnica da diferenciação”, “técnica da introversão”, “introspecção” e “técnica da descida”. Quando ele deu as palestras de Tavistock em Londres em 1935 ele usou o termo “imaginação ativa” pela primeira vez em público.

1.4.3. Benefícios e vantagens no uso da técnica

Para Jung (1975, p. 158), sua experiência o ensinou “[...] o quanto é salutar, do ponto de vista terapêutico, tornar conscientes as imagens que residem por detrás das emoções”.

Além disso, referindo-se à imaginação ativa e ao inconsciente (chamado nessa passagem de “o outro”), Jung et al. (1990, p. 251) destacam que:

Essa confrontação com o “o outro” em nós é compensadora, pois deste modo ficamos conhecendo aspectos de nosso ser, que não permitiríamos que outros nos mostrassem e jamais admitiríamos perante nós mesmos.

Em outro trecho, faz questão de cutucar o leitor para explicitar claramente o propósito e os benefícios de se usar a imaginação ativa:

Antes de adentrar na discussão destes métodos, devo ceder a um sentimento pessoal que me diz estar o leitor a interrogar-nos, aqui, com suas dúvidas: Que se pretende, propriamente, com tudo isto? Será absolutamente necessário trazer à tona conteúdos inconscientes? Não basta que eles próprios se manifestem por si mesmos, de maneira geralmente desagradável? Para que forçar o inconsciente a vir à tona? (JUNG, 2000, p. 6-7)

Logo em seguida, responde ao questionamento colocado:

A participação secreta do inconsciente no processo da vida está presente sempre e em toda parte, sem que seja preciso procura-la. O que se procura aqui é a maneira de tornar conscientes os conteúdos do inconsciente que estão sempre prestes a interferir em nossas ações, e, com isto, evitar justamente a intromissão secreta do inconsciente, com suas consequências desagradáveis. (Ibid., p. 7)

Dentre as técnicas da psicologia analítica (e da Psicologia como um todo), a imaginação ativa se destaca em termos de benefícios, permitindo grandes transformações no estilo de vida, qualidade de vida e bem-estar, devido as suas possibilidades de acessar qualquer conteúdo psicológico inconsciente e interagir com ele via imaginação de diferentes formas.

O acréscimo em termos de profundidade, além da velocidade diferenciada com que se consegue ajudar com sofrimentos psíquicos variados, é perceptível por qualquer psicoterapeuta que faça uso frequente dessa técnica em todo o seu potencial.

De acordo com Franz (2011, p. 166):

Ao contrário dos sonhos, que representam mero produto do inconsciente, a imaginação ativa confere expressão ao fator psíquico que Jung chamou de função transcendente (a função que realiza uma síntese entre a personalidade consciente e a inconsciente). Por

consequente, a imaginação ativa efetua algo semelhante a um amadurecimento da personalidade mais intenso e acelerado (em comparação apenas com a análise dos sonhos).

A imaginação ativa torna o paciente progressivamente mais capacitado e confiante para lidar com seus sofrimentos e desenvolver seus potenciais emocionais. A capacidade de poder interagir com qualquer conteúdo emocional, compreendê-lo e superar sofrimentos associados a ele, modifica completamente a relação do indivíduo com sua própria personalidade e mundo interior. Não mais uma vítima de um caos desconhecido ou de angústias misteriosas, mas um ordenador e construtor de suas próprias formas de agir, pensar e sentir, seguindo seus desejos mais profundos (emanações de seu Si mesmo).

O fato de ser uma técnica que, feitas as devidas preparações, pode ser realizada por qualquer pessoa, mesmo as que têm dificuldades em visualizações ou possuem grandes temores em relação a esse tipo de vivência, contribui ao seu valor.

Infelizmente, contrariamente às intenções de Jung e à enorme valorização que este deu a imaginação ativa, esta tem sido deixada de lado, como indica a pouca atenção (e profundidade) dada a esse tema na graduação de Psicologia e a ausência de cursos adicionais que ofereçam maior embasamento para seu uso.

Essas intenções são sinalizadas por Franz (2011, p. 166-167):

O elemento de autolibertação rápida e eficaz dos afetos e ideias obsessivos faz da imaginação ativa um importante instrumento para o próprio terapeuta. C.G. Jung até mesmo considera indispensável que o analista domine essa forma de meditação.

1.4.4. Cuidados a serem tomados

Embora a capacidade do inconsciente de se expressar via personagens e símbolos na imaginação seja natural e inerente a todas as pessoas, ainda assim certos cuidados precisam ser levados em consideração para que essa expressão, durante a realização da técnica, não seja acompanhada de sofrimento desnecessário e, até mesmo, em casos extremos, desorganizações psíquicas.

Jung (2002, p. 190) coloca uma postura cautelosa para indivíduos desestruturados: “Em alguns indivíduos um pouco patológicos e especialmente nas esquizofrenias latentes, que não são raras, este método pode ser um tanto perigoso, requerendo, portanto, um controle médico”.

Franz (2011, p. 169-170) segue linha semelhante de cautela pelos mesmos motivos:

[...] seus efeitos, pois são enormes e imediatamente perceptíveis, num sentido positivo ou negativo. É por isso que a imaginação ativa é um instrumento extremamente

perigoso que não deve, de modo geral, ser utilizado sem a supervisão de uma pessoa experiente. Ela pode, como enfatizou Jung, trazer psicoses latentes ao ponto de uma explosão.

Antes de prosseguir, é importante destacar que os efeitos da imaginação ativa não são sempre enormes ou perceptíveis, já que diferentes graus de contato com os conteúdos inconscientes podem ocorrer, além da possibilidade de um novo acordo com o inconsciente ocorrer ou não.

Dito isso, Jung e Franz, nos trechos mencionados, destacam um posicionamento cauteloso devido à possibilidade de o paciente poder ser alguém que, embora não explicitamente demonstre uma desestruturação psíquica significativa, a possua em forma latente.

A prática da imaginação ativa por alguém assim, sem supervisão e instrução de um terapeuta experiente no uso da técnica, poderia contribuir para prejudicar seriamente o indivíduo em questão.

Diálogos prévios, para sondar aspectos da situação psíquica do paciente, são recomendáveis na atuação clínica e permitirão escolher o momento propício para o uso da imaginação ativa. Nesses diálogos, o terapeuta pode sondar como o paciente tem lidado com os conteúdos emocionais específicos e se possui a preparação necessária para uma nova relação com tais aspectos inconscientes.

Assuntos que o paciente se recuse a falar a respeito ou demonstre grande temor são sinais para ainda maior cautela e indicação de que preparações específicas são fortemente recomendáveis para evitar, no mínimo, algum sofrimento desnecessário e, em casos extremos e muito raros, desestruturações maiores.

Embora a grande maioria dos indivíduos não possua desestruturações psíquicas no nível aludido por Jung e Franz, ainda assim é muito importante que a técnica seja vivenciada de forma confortável e segura, caso contrário sofrimentos desnecessários podem ocorrer e o paciente se desiludirá com a sua prática, abandonando um recurso que pode ser de enorme valia. A prática da técnica junto a um psicoterapeuta experiente é uma forma de proporcionar tal segurança e uma vivência construtiva e útil da imaginação ativa para o paciente, dentro do seu processo psicoterapêutico.

Além dos diálogos para sondar a situação do paciente que está aprendendo a técnica, o acompanhamento, durante o seu uso, e verificações do estado emocional do paciente são essenciais para garantir que o processo seja construtivo e não desestruturador.

O acompanhamento pode ocorrer após o uso da técnica, com o paciente descrevendo o que ocorreu tendo finalizado a vivência, ou pode ser feito em tempo real, com a pessoa descrevendo para o terapeuta tudo o que vê em sua imaginação e como se sente em relação àquilo. O acompanhamento permite que o terapeuta se mobilize de forma direcionada para ajudar o indivíduo a processar a experiência de forma construtiva.

As verificações podem ser feitas apenas em pontos possivelmente mais sensíveis da experiência, ou ao longo de toda a duração dela, com alguma regularidade, verificando se o paciente deseja continuar e como está se sentindo.

Procedimentos de cautela gerais, como os já mencionados, podem ser estabelecidos. Mas flexibilizações podem ser benéficas em casos específicos. Apontando a importância do olhar atento para cada caso único, verificando as condições necessárias ao uso da imaginação ativa, Franz (2011, p. 176) sinaliza que:

Também, nos casos limítrofes de esquizofrenia, a fraqueza do ego já é com frequência tão grande, que essa forma de meditação dificilmente é aconselhável (Mas neste caso também existem exceções; presenciei-a certa vez, em um desses casos excepcionais, apresentando seu efeito libertador e acelerando enormemente o processo da cura).

Similar reflexão sobre as particularidades de cada indivíduo é feita por Chodorow (1997, p. 17, tradução do autor), sem especificar nesse trecho se está se referindo a pessoas com uma psique muito mais desestruturada ou não:

Imaginação ativa é mais frequentemente feita sozinho, longe do analista. Mas algumas formas, em particular o Sandplay e o Movement normalmente incluem o analista como testemunha. Para alguns, liberação exige aprender a ser você mesmo na presença do outro. Para outros é essencial trabalhar sozinho. Todas as pessoas são únicas. No meu entendimento de Jung, ele não confiava em regras dogmáticas e apresentava suas ideias mais importantes com muito espaço para variação e possibilidades criativas.

Em termos de pesquisas ou aplicações da técnica em outros ambientes de atuação do psicólogo, onde poderiam ocorrer aplicações em indivíduos que não tenham passado por psicoterapia prévia, o foco em indivíduos que não estejam passando por acompanhamento psiquiátrico é uma forma de selecionar pessoas, diminuindo a chance de serem pessoas mais desestruturadas. O acompanhamento e as verificações já mencionadas servem também nesses contextos como uma proteção eficaz para evitar riscos.

Devido à falta de mais estudos sobre a imaginação ativa e a consequente pouca exploração do tema na graduação e formações posteriores em Psicologia, criou-se uma “aura”

de mistério e temor, em grande parte desnecessária, em relação a essa técnica. Há muitas cautelas e preparações prévias possíveis de serem feitas, tornando a imaginação ativa, quando realizada seguindo tais procedimentos, uma técnica segura. O que falta é uma maior sistematização das possibilidades da técnica, escritas de forma clara e didática, e que isso seja ensinado na graduação e em formações posteriores.

Em relação ao momento em que o paciente possa fazer uso solitário da técnica, Jung sinaliza como o momento de maior autonomia perante o terapeuta, em que o paciente supera a dependência do terapeuta. Para Franz (2011, p. 172):

Com efeito, Jung referiu-se à aceitação e à prática dessa forma de meditação como o critério que determinava se o analisando estava disposto a assumir a responsabilidade por si mesmo ou tentaria continuar para sempre vivendo como um parasita do analista.

Destaca-se que pacientes mais experientes no uso da técnica podem utilizá-la seguramente sem a presença do psicólogo supervisionando o uso.

E, por último, um outro temor que alguns psicoterapeutas possuem diante da imaginação ativa é o de que pessoas consideradas excessivamente “aéreas e fantasiosas” não deveriam fazer uso dessa técnica, pois esse processo poderia intensificar tal excesso ou não trazer benefícios. Entretanto, a vivência clínica com o uso da técnica mostra o oposto.

Pessoas mais introspectivas demonstram uma facilidade inicial maior no uso da técnica, por possuírem, a princípio, receios menores em interagir com seus conteúdos internos. Não há caso relatado na literatura onde esse excesso se intensificou devido à imaginação ativa. Por outro lado, nota-se que caso o processo seja feito corretamente, tais conteúdos que produzem esse excesso ou quaisquer outros são integrados e o excesso desaparece.

1.4.5. A função transcendente

Segundo a perspectiva junguiana, na psique existe um mecanismo conhecido como função transcendente. De acordo com Jung (2000, p. 2): “A função psicológica e transcendente resulta da união dos conteúdos conscientes e inconscientes”.

Em outro ponto, a conceitua da seguinte forma:

A tendência do inconsciente e a da consciência são os dois fatores que formam a função transcendente. É chamada transcendente, porque torna possível organicamente a passagem de uma atitude para outra, sem perda do inconsciente. (Ibid., p. 4)

Antes de nos focarmos na compreensão do conceito em si, cabe uma introdução.

Ao longo da vida, todos aqueles conteúdos que não estão em sintonia com os conteúdos conscientes passam a serem inconscientes. Isso é um processo natural que permite o funcionamento da psique e seu direcionamento para as tarefas da vida.

Porém, dependendo da intensidade de tais conteúdos inconscientes, estes podem passar a se manifestar, em alguns casos de forma extrema, dificultando a vida de um indivíduo e causando sofrimento.

Jung (2000, p. 3) destaca que:

A contraposição é inócua, enquanto não contiver um valor energético maior. Mas se a tensão dos opostos aumenta, em consequência de uma unilateralidade demasiado grande, a tendência oposta irrompe na consciência, e isto quase sempre precisamente no momento em que é mais importante manter a direção consciente. Assim um orador comete um deslize de linguagem precisamente quando maior é o seu empenho em não dizer alguma estupidez. Este momento é crítico porque apresenta o mais alto grau de tensão energética que pode facilmente explodir, quando o inconsciente já está carregado, e liberar o conteúdo inconsciente.

Felizmente, a psique humana também está equipada para lidar com esse cenário, através da função transcendente. Usando diferentes métodos, entre eles a imaginação ativa como destaque, é possível interagir conscientemente com esses conteúdos que vêm à tona, e superar sofrimentos associados a eles, produzindo uma harmonia maior.

A função transcendente refere-se à capacidade da nossa mente de realizar essa harmonização. Um cenário de polarização entre consciente e inconsciente é transcendido de forma construtiva.

Essa harmonização deve ser inspirada pelo *Self*, o Si mesmo, para que seja autêntica, refletindo as aspirações mais profundas do paciente.

Um exemplo comum é alguém que, na infância e na adolescência, absorveu certas ideias sobre si mesmo, outras pessoas ou o mundo, e depois, ao crescer, racionalmente percebe que tais ideias não correspondem à realidade e não são construtivas para sua vida. Porém, por mais que conscientemente e racionalmente perceba isso, diminuindo a força de tais ideias, estas ainda possuem alguma força no nível inconsciente.

Via imaginação ativa, as ideias podem ser direcionadas para se manifestar como personagens, permitindo enfraquecê-las através de diálogos na imaginação ou pelo uso de outros recursos de imaginação que produzam o mesmo efeito do diálogo (visualizações de energias representando qualidades, por exemplo) para trazer novas qualidades ao conteúdo/ideia em questão, e causar uma ressignificação.

Em um processo de psicoterapia, o terapeuta pode ser um suporte especial à realização da função transcendente. Em referência ao analista, Jung (2000, p. 4) sinaliza que:

[...] na prática, é o médico adequadamente treinado que faz de função transcendente para o paciente, isto é, ajuda o paciente a unir a consciência e o inconsciente e, assim, chegar a uma nova atitude.

Os benefícios da realização da função transcendente, advindos de o paciente progressivamente dominar a imaginação ativa também são destacados por Jung (2000, p. 13) ao final de “A função transcendente”:

Mas quando há os pressupostos necessários, a função transcendente constitui não apenas um complemento valioso do tratamento psicoterapêutico, como oferece também ao paciente a inestimável vantagem de poder contribuir, por seus próprios meios, com o analista, no processo de cura e, deste modo, não ficar sempre dependendo do analista e de seu saber, de maneira muitas vezes humilhante. Trata-se de uma maneira de se libertar pelo próprio esforço e encontrar a coragem de ser ele próprio.

1.4.6. Revisão de literatura

No que se refere à literatura, constatamos que não há um número grande de pesquisas com a técnica da imaginação ativa no Brasil (que tenham sido publicadas em revistas de maior impacto), assim como novas propostas que partam dela, buscando expandir suas possibilidades.

Os trabalhos a serem comentados a seguir foram divididos entre os que tratam mais diretamente da temática da imaginação ativa (mantendo-se fiéis à essência da técnica, embora possam pesquisar desdobramentos) e os que abordam o tema de forma secundária (mencionando-o brevemente, sem elaborá-lo melhor ou tê-lo como foco de pesquisa). Artigos baseados em dissertações ou teses foram contabilizados apenas na contagem de artigos.

Escolheu-se incluir dissertações e teses na revisão devido à qualidade dos trabalhos encontrados e ao número pequeno de pesquisas no Brasil com a imaginação ativa que tenham sido publicados em revistas de maior impacto.

Em se tratando de artigos, buscando as palavras-chave “imaginação ativa”, em agosto de 2016, na Scielo, Pubmed, BVS-PSI, BVS, Lilacs (Bireme), Redalyc, Google acadêmico (busca pelas palavras apenas no título de artigos) e nas revistas junguianas *Junguiana* e *Cadernos Junguianos*, foram encontrados um total de 19. Destes, sete tratam mais diretamente da temática da imaginação ativa, enquanto os 12 restantes abordam o tema de forma secundária.

Dentre os sete que trataram mais diretamente da temática, quatro utilizaram a imaginação ativa de forma prática e os três restantes foram apenas teóricos. A seguir, os temas abordados nos sete trabalhos:

Quadro 1: Revisão – Artigos

Teóricos	Práticos
Sant’Anna (2005): realizou discussão sobre imagens psíquicas na psicologia analítica atualmente.	Braghini (2001): usou imaginação ativa para promover diálogo com Anima e Animus.
Farah (2016): realizou discussão sobre imaginação ativa e a dança (movimento autêntico).	Lyra (2013): utilizou imaginação ativa no tratamento do bruxismo.
Pereira (2007): menções à revisão feita por Joan Chodorow no livro <i>Jung on Active Imagination</i> e descrição da imaginação ativa, fazendo uso das sete etapas indicadas por Franz-Xaver Jans em seu livro <i>O portal para o lado de trás do coração</i> .	Fonseca (2013): usou imaginação ativa em equipes multiprofissionais de central de transplantes, focada nas emoções sentidas durante entrevistas familiares para doação de órgãos. Fez reflexões sobre a influência do conforto (ambiente, temperatura) e relaxamento inicial via música, na imaginação ativa.
	Lofti (1998): usou a imaginação ativa para ajudar a compreender uma dinâmica transferencial, relata imaginações ativas feitas no caso.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em se tratando de dissertações de mestrado e teses de doutorado, buscando as palavras-chave “imaginação ativa”, em agosto de 2016, nas bibliotecas digitais da Universidade de São Paulo (USP), Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), foram encontradas um total de 17 pesquisas. Destas, 12 tratam mais diretamente da temática da imaginação ativa, enquanto as cinco restantes abordam o tema de forma secundária.

Dentre as 12 que tratam mais diretamente da temática, nove utilizam a imaginação ativa de forma prática em participantes e as três restantes foram apenas teóricas. A seguir, os temas abordados nos 12 trabalhos:

Quadro 2: Revisão – Dissertações e Teses

Teóricos	Práticos
Glikin (2001): comparação entre imaginação ativa e outros tipos de terapias imagéticas.	Ivancko (2006): imaginação ativa em pessoas com dificuldades psicossomáticas, diálogo com símbolos/figuras que representam órgãos do corpo sentidos como mais vulneráveis devido a problemas emocionais.
Pellegrini (2005): reflexão sobre imaginação ativa e a vivência artística com cerâmica e argila.	Barcellos (2009): imaginação ativa para gerar material vindo do inconsciente que inspirasse coreografia.
Magalhães (2012): apontou relações entre imaginação ativa e formas de meditação budista tibetana.	Ferreira (2009): imaginação ativa para inspirar movimentos de dança em crianças.
	Furquim (2007): imaginação ativa para inspirar curta metragem.
	Arcaro (1997): imaginação ativa em estudantes, com foco na ansiedade de fazer provas. Fez diálogos com figuras como “Uma pessoa sábia”, o “Anjo”, um “Guia para lugar importante”, e ida na imaginação a “Casa no céu” e “Viagem para o sol” para obter respostas sobre si mesmo.
	Junqueira (2005): imaginação ativa em um trabalho com presidiários.
	Parisi (2009): imaginação ativa em um trabalho com mulheres que passaram por separação amorosa e ainda sofriam muito devido ao ocorrido. Realizou diálogos com mulher interior e fez uso de banhos interiores de purificação na imaginação para transformar sentimentos.
	Quilici (2009): imaginação ativa em um trabalho com grupo psicodramático cujo foco era a Sombra. Esta foi expressa via corpo e dramatização.
	Oliveira (2006): imaginação ativa para promover o encontro com alguma figura ou personagem que a imaginação manifestasse.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Conti (2016) fez uma revisão sistemática sobre imaginação ativa e dirigida. Embora tenha sido um trabalho localizado fora da revisão (devido a data em que foi finalizado e disponibilizado para acesso), foi incluído aqui devido a sua relevância.

Dos vinte trabalhos (contando artigos, dissertações e teses, incluindo-se a revisão de Conti acima) levantados aqui, que tratam diretamente da imaginação ativa, sete aplicam ou

refletem sobre a técnica original, 11 aplicam ou refletem sobre desdobramentos da técnica original (por exemplo, semidirigindo as experiências) e dois não puderam ser classificados nessas duas categorias devido à ausência de informações por parte dos autores. Trabalhos que refletiram ou aplicaram a técnica original e desdobramentos desta foram contados apenas na categoria de desdobramentos.

Com base nesses levantamentos, tanto de artigos quanto de teses e dissertações, também foi possível verificar uma série de lacunas na literatura da técnica de imaginação ativa. Inicialmente, é importante destacar uma dificuldade de nomenclatura, já que muitas vezes o termo “imaginação ativa” é utilizado em pesquisas sem realmente estar se referindo à técnica sistematizada por C.G. Jung e, em outros casos, a técnica é aplicada, porém os pesquisadores a nomeiam de forma diferente. Esses pontos geram dificuldades de sistematização desse tema na literatura.

Além disso, em casos onde a técnica da imaginação ativa foi adaptada, mesmo mantendo-se fiel à sua essência, para novas propostas de seu uso via roteiros, foi em geral observada uma ausência de detalhes em muitas pesquisas quanto aos roteiros exatos utilizados na aplicação, assim como uma escassez enorme de mais pesquisas que explorem o potencial do uso de diferentes recursos imaginativos para superar sofrimentos associados aos conteúdos que se manifestam. Com poucas exceções, há uma ausência de estratégias de diálogo com as figuras e personagens internas.

Também faltam mais trabalhos que tenham pesquisado a aplicação de tais técnicas em casos com sintomas de ansiedade, depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, entre outras formas de sofrimento. Há uma lacuna significativa de mais estudos quanto ao uso no diálogo com aspectos importantes da psique no processo de individuação, como o herói, a persona, a sombra, a criança interior, o velho sábio, dentre outras.

Devido às lacunas observadas e nosso grande interesse na temática, decidimos elaborar a presente pesquisa com o intuito de contribuir com a literatura referente a esse tema.

Essa contribuição pretende engrandecer uma temática que pode trazer benefícios não apenas à psicologia clínica, mas também a outros campos da Psicologia (recursos humanos, institucional, hospitalar, escolar, etc.) que podem utilizar os roteiros semiestruturados de imaginação para variados propósitos e benefícios.

Entre as diferentes possibilidades de pesquisa que as lacunas apontam, escolhemos os roteiros semiestruturados de imaginação sem prévias sessões de psicoterapia como requisito, devido a estes serem uma forma pouco estudada de usar a imaginação (para fins

psicoterapêuticos) e possível segundo o corpo teórico da psicologia analítica (a persona e o herói interior são expressões arquetípicas presentes em todos os seres humanos, de uma forma ou de outra).

Posterior a uma triagem prévia (através dos critérios de exclusão), o risco é mínimo e perfeitamente manejável com segurança, seguindo os procedimentos elencados no método.

Os focos dos roteiros nas figuras da persona e do herói interior foram escolhidos devido ao interesse em ambos, além da importância dessas figuras internas para a psicologia analítica (sendo arquétipos mobilizados, para muitas pessoas, entre 18 e 35 anos), e do potencial em possibilitar um maior autoconhecimento para indivíduos participantes da pesquisa, considerando a proposta do modelo qualitativo de investigação.

1.4.7. Outras contribuições modernas

Além dos autores já mencionados, entre os que refletiram sobre a técnica da imaginação ativa, como originalmente descrita por Jung, e buscaram colocá-la em prática, é relevante destacar o trabalho de Johnson (2009). Não só esse autor buscou organizar o conjunto de ideias referentes à imaginação ativa, prescrita por Jung, como também descreveu desdobramentos (envolvendo maior direcionamento) que facilitam o uso da técnica da imaginação ativa, permitindo que um número maior de pessoas consiga entrar em contato com os conteúdos interiores via imaginação.

Assagioli (2013), dentro do referencial teórico da psicossíntese, também deu contribuições ao tema dos desdobramentos da imaginação ativa. Por exemplo, o conceito de subpersonalidades e a busca por compreendê-las e integrá-las através dos exercícios de imaginação. No Brasil, uma das autoras que faz uso das ideias de Assagioli de forma organizada e sistemática é Boccalandro (2003).

Outra obra nacional que merece destaque aqui é a de Lyra (2016), que vem contribuindo para difundir a imaginação ativa e desdobramentos desta técnica.

1.5. Núcleo: Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica

O núcleo do Programa de Psicologia Clínica ao qual estou vinculado estuda as reconfigurações contemporâneas da clínica psicológica, promovidas pelo constante contato com outros campos do saber. Dessa forma, este estudo se centra em duas vertentes: psicologia e meio-ambiente e psicologia e espiritualidade.

O presente trabalho teve inspirações em diferentes formas de espiritualidade, em específico, no uso de técnicas de imaginação feitas em busca de autoconhecimento e superação de sofrimentos.

Essas técnicas, dentro de suas abrangentes tradições, estão atreladas à grande valorização dada a um estilo de vida sustentável e a uma relação construtiva diante de si mesmo, de outras pessoas e o meio ambiente como um todo.

Os aprendizados e as inspirações oriundas da espiritualidade permitem trazer à clínica psicológica e a outros campos de atuação do psicólogo novas possibilidades em termos de técnicas para promover autoconhecimento e a superação de sofrimentos.

1.6. Persona

Stein (2012, p. 102) faz a seguinte descrição da persona: “Significa a pessoa-tal-como-apresentada, não a pessoa-como-real. A persona é um construto psicológico e social adotado para um fim específico”.

A personalidade humana, suas formas de agir, sentir e pensar não são necessariamente constantes e iguais em suas manifestações na vida do mesmo indivíduo. Dependendo do contexto e de como a personalidade está estruturada, diferentes facetas podem se mostrar em duas situações diversas, inclusive facetas antagônicas.

Segundo Jung (1991, p. 388-389):

[...] realmente uma observação psicológica mais penetrante consegue, sem grandes dificuldades, comprovar em indivíduos normais vestígios de uma divisão de caráter. Basta, por exemplo, observar atentamente alguém em circunstâncias diferentes: perceberemos uma incrível mudança em sua personalidade quando passa de um meio ambiente para outro, e a cada vez mostra um caráter bem definido e bem distinto do anterior.

Esse fenômeno é a forma encontrada pelo indivíduo para lidar com sua percepção das expectativas e exigências sociais. Independentemente dessa percepção ser objetivamente precisa (ou não) em relação à realidade social, a psique busca um jeito de se adaptar a isso.

Sendo esse um fenômeno que se constrói, em muitos casos, inconscientemente, algumas pessoas podem passar a acreditar que uma dada faceta é sua verdadeira personalidade.

De acordo com Jung (1991, p. 389):

Por sua identificação mais ou menos plena com a atitude do momento, engana no mínimo os outros, muitas vezes também a si mesma, sobre seu verdadeiro caráter; veste uma máscara que sabe corresponder, por um lado, às suas intenções e, por outro, às exigências e opiniões do meio ambiente, prevalecendo ora um ora outro momento. Esta máscara, ou seja, a atitude assumida ad hoc (por agora) eu a denomino persona. Com este nome se designava a máscara dos antigos atores.

Portanto, a persona seria a máscara adotada por um indivíduo, conscientemente ou não, para fazer frente as suas percepções (precisas ou não) da realidade social e dos padrões que disso decorrem.

Essa adoção é a maneira encontrada pela psique para manter algum nível de equilíbrio (mesmo que isso possa envolver sofrimentos no processo), tendo, portanto, um papel construtivo.

Uma outra definição complementar é dada por Jung (1991, p. 390), ao colocar que “A persona é, pois, um complexo funcional que surgiu por razões de adaptação ou de necessária comodidade, mas que não é idêntico à individualidade”.

Em relação a essa individualidade, Jung (1991, p. 391) sinaliza sua polarização diante da persona:

Assim como a experiência diária nos autoriza a falar de uma personalidade externa, também nos autoriza a aceitar a existência de uma personalidade interna. Este é o modo como alguém se comporta em relação aos processos psíquicos internos, é a atitude interna, o caráter que apresenta ao inconsciente. Denomino persona a atitude externa, o caráter externo; e a atitude interna denomino anima, alma.

Um processo psicoterapêutico bem realizado, onde um trabalho com a persona tenha sido feito, mostra claramente que potencialmente tal indivíduo possui as qualidades ou características que não demonstrava devido à sua persona, passando a ser mais capaz de expressar sua individualidade de forma autêntica e construtiva paralelamente a lidar com o mundo social.

Contudo, esse processo pode ser marcado por dificuldades significativas, devido a interferências de outros aspectos da psique. Sobre isso, diz Stein (2012, p. 107) que:

A relação entre ego e persona não é simples, por causa dos objetivos contraditórios desses dois complexos funcionais. O ego movimenta-se, de um modo fundamental, no sentido da separação e da individuação, no sentido da consolidação de uma posição, primeiro que tudo, fora do inconsciente e, depois, também algo fora do meio familiar. Há no ego um forte movimento para a autonomia, para uma “egoidade” que possa funcionar independentemente. Ao mesmo tempo, uma outra parte do ego, que é aquela onde a persona ganha raízes, movimenta-se na direção oposta, no sentido do relacionamento e adaptação ao mundo dos objetos. Essas são duas tendências

contrárias dentro do ego – uma necessidade de separação e independência por um lado, e uma necessidade de relacionamento e de participação, por outro.

A busca por expressar os aspectos mais autênticos e profundos de nossa personalidade e ao mesmo tempo harmonizar isso com as exigências do mundo externo é um trabalho constante, uma dinâmica interminável.

A imaginação ativa é uma técnica que pode ajudar muito nesse processo, permitindo compreender melhor os conteúdos conflituosos e harmonizá-los, inclusive lidando com todos ao mesmo tempo na imaginação se necessário. A ordem na qual esse trabalho ocorrerá, para evitar sofrimentos desnecessários e permitir um fluir mais rápido do Si mesmo, dependerá muito da situação psíquica atual do indivíduo em questão.

1.7. Herói interior

Um dos fatos mais comuns do dia a dia é ouvir alguém dizer que não sabe o que fazer com uma situação em sua vida. Isso ocorre dentro e fora da clínica, com razoável frequência.

Muitas pessoas tendem a encarar uma dada situação como completamente única, esquecendo-se que nela há pelo menos alguns (se não muitos) elementos em comum com o que foi passado por outras pessoas.

Um dos locais onde se cristalizaram uma multitude de histórias, falando dos mais variados problemas e aventuras, foram os mitos.

Conforme Campbell (1991, p. 225): “As imagens do mito são reflexos das potencialidades espirituais de cada um de nós. Ao contemplá-las, evocamos os seus poderes em nossas próprias vidas”.

Não só nos mitos, mas em filmes e na literatura em geral, assim como nos relatos de vivências das pessoas ao nosso redor, vemos o desenrolar de uma jornada com a qual podemos nos identificar se olharmos atentamente.

Segundo Campbell (1991, p. 137):

[...] não precisamos correr sozinhos o risco da aventura, pois os heróis de todos os tempos a enfrentaram antes de nós. O labirinto é conhecido em toda a sua extensão. Temos apenas de seguir a trilha do herói, e lá, onde temíamos encontrar algo abominável, encontraremos um deus. E lá, onde esperávamos matar alguém, mataremos a nós mesmos. Onde imaginávamos viajar para longe, iremos ter ao centro da nossa própria existência. E lá, onde pensávamos estar sós, estaremos na companhia do mundo todo.

Embora cada indivíduo, se considerado em sua totalidade, seja único, não podemos ignorar de que há pontos em comum na experiência humana, inclusive em relação a enfrentar os desafios rumo aos nossos objetivos.

Os objetivos mais profundos da vida de alguém são aqueles associados ao que pode ser chamado de sua jornada de herói. Esse termo continua igualmente válido até a atualidade, pois sua essência permanece ao buscarmos atingir sonhos e objetivos profundos, tendo de passar por riscos e perigos e sermos transformados no processo.

São profundos por serem autênticos, expressão do Si mesmo de cada um, e no sentido de que são aqueles que provocam realização e plenitude existencial.

De acordo com Campbell (1991, p. 14):

Dizem que o que todos procuramos é um sentido para a vida. Não penso que seja assim. Penso que o que estamos procurando é uma experiência de estar vivos, de modo que nossas experiências de vida, no plano puramente físico, tenham ressonância no interior do nosso ser e da nossa realidade mais íntima, de modo que realmente sintamos o enlevo de estar vivos.

Ter consciência de aspectos ao menos parecidos nos desafios enfrentados não elimina o medo e as dificuldades da jornada. Mas tende a diminuir tais entraves ao capacitar o indivíduo. Sabendo que outros conseguiram, o indivíduo passa a saber que também pode, que possui os potenciais e qualidades necessários, mesmo que não estejam ainda manifestados em sua forma de agir, sentir e pensar.

Esse processo de capacitação também envolve passar por transformações pessoais, onde, como Campbell coloca simbolicamente, “mataremos a nós mesmos”, virando uma nova versão de nós mesmos.

Campbell (2007) descreveu 17 estágios da jornada, divididos em três blocos. A seguir, uma breve descrição da natureza de cada estágio:

A partida:

- 1) O chamado da aventura: um chamado chega para o herói, que está em uma situação de aparente normalidade.
- 2) A recusa do chamado: o futuro herói se recusa, pelos mais variados motivos, a empreender a jornada.
- 3) O auxílio sobrenatural: ajuda de fontes misteriosas aparece, em formas de guias, mentores, objetos, que o ajudarão em sua jornada.
- 4) A passagem pelo primeiro limiar: ponto de entrada no desconhecido, em um novo “mundo” regido por leis e funcionamentos misteriosos para o herói.

- 5) O ventre da baleia: esse ponto representa a separação final do mundo conhecido do herói e do seu atual Eu. Há aceitação de passar por transformações ao se adentrar nesse estágio. Podem haver perigos aqui.

A iniciação:

- 6) O caminho de provas: série de testes que o herói precisa passar para começar a sua transformação.
- 7) O encontro com a deusa: um teste do talento do herói, para obter uma benção.
- 8) A mulher como tentação: estágio de tentações (a mulher é apenas um símbolo, remetendo ao herói cavaleiro de antigamente), onde herói corre o risco de abandonar sua jornada ou se desviar.
- 9) A sintonia com o pai: encontro com algo ou alguém de grande poder, onde o herói se confronta com algo de grande importância em sua vida, transformando-se e afetando todos os estágios subsequentes.
- 10) A apoteose: um maior entendimento é atingido, e o herói está pronto para a parte mais difícil de sua jornada.
- 11) A benção última: o objetivo da jornada é atingido.

O retorno:

- 12) A recusa do retorno: tendo encontrado algo diferente e especial, o herói pode não querer retornar ao convívio cotidiano e dividir com outras pessoas o que encontrou.
- 13) A fuga mágica: pode ser necessário fugir com o que quer que o herói tenha ido buscar em sua jornada.
- 14) O resgate com auxílio externo: guias e companheiros ajudam o herói a voltar para a vida cotidiana.
- 15) A passagem pelo limiar do retorno: um momento de tentar integrar a sabedoria adquirida com a vida cotidiana e encontrar um jeito de dividir com outras pessoas o que foi descoberto.
- 16) Senhor dos dois mundos: uma grande integração é atingida.
- 17) Liberdade para viver: uma leveza para se viver a vida é atingida, devido à sabedoria conquistada e integrada.

A passagem por esses estágios costuma envolver uma grande quantidade de aspectos de nossa personalidade. Isso significa, entre outras coisas, que, dependendo de como estiver nossa situação psíquica para fazer frente aos obstáculos, podemos nos “perder”, não sabendo o que

tentar compreender melhor ou mudar em nossa forma de pensar, sentir ou agir, mesmo que saibamos que algo precisa ser trabalhado para avançarmos na jornada.

A técnica da imaginação ativa é um excelente recurso para descobrirmos o que precisamos superar, em termos de bloqueios e sofrimentos, e nos ajudar nesse processo, impulsionando a jornada do herói.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Apresentar uma proposta de procedimento semidirigido para realização de imaginação ativa, por meio de roteiros semiestruturados.

2.2. Objetivos específicos

- Elaborar dois roteiros semiestruturados (assim como as instruções iniciais para sua aplicação), voltados para o diálogo na imaginação com personagens interiores, expressões da persona e do herói interior.
- Propor procedimento semidirigido para aplicação dos roteiros semiestruturados elaborados.
- Demonstrar a aplicação dos roteiros e das instruções iniciais, fazendo uma avaliação da proposta mediante análise de fatores envolvidos na experiência.

3. MÉTODO

3.1. Considerações metodológicas

Visando aprofundar as análises sobre os fatores que constituem os roteiros com base nas vivências individuais de cada participante, o tipo de pesquisa escolhida é a qualitativa.

Como definem Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa coloca ênfase nas qualidades das entidades sobre os processos e significados que não são examinados ou medidos experimentalmente em termos de frequência, intensidade, volume ou quantidade. Segundo esses autores, os pesquisadores qualitativos ressaltam a natureza socialmente construída da realidade, íntima relação entre o pesquisador e o que é estudado, e as limitações situacionais que influenciam a investigação; enfatizam a natureza repleta de valores da investigação; e buscam soluções para as questões que realçam o modo como a experiência social é criada e adquire significado.

Stake (2011) aponta como principais características do estudo qualitativo: ser interpretativo, reconhecendo que as descobertas resultam da interação pesquisador-pesquisado; experiencial, portanto, empírico; situacional, direcionado a atividades em contextos únicos; personalístico, ou seja, empático e busca compreender as percepções individuais.

Antes de adentrarmos o restante da descrição do método utilizado, é necessário tecer algumas considerações sobre a proposta original e as alterações que a pesquisa sofreu no processo de sua realização.

3.2. Alteração nos rumos da pesquisa

A proposta inicial consistia em aplicar dois roteiros semiestruturados de imaginação, com focos na temática da persona e do herói interior. Em seguida, realizar entrevistas verificando como foram essas experiências e construir, junto ao participante, as transformações que ele desejasse fazer em relação aos conteúdos acessados pelos roteiros. Feita essa construção, ocorreria uma nova sessão (para cada um dos temas) de aplicação de um roteiro de imaginação construído com base na entrevista, voltado para criar uma relação com os conteúdos manifestados, eventualmente superando sofrimentos. E, por último, seriam feitas novas entrevistas (uma para cada um dos temas), verificando como foram essas últimas experiências.

Além disso, planejávamos a realização de análises mais profundas da psicodinâmica dos participantes com compreensão minuciosa de cada símbolo individual e reflexões mais detalhadas sobre a possibilidade de usar os roteiros em outros campos de atuação do psicólogo.

Destacamos aqui que, almejando aprimorar a pesquisa, fizemos alterações nos objetivos e no método. Escolhemos priorizar a análise apenas dos fatores constituintes dos roteiros semiestruturados de imaginação (e das instruções iniciais), a serem explicados a seguir, e sua aplicabilidade com foco em autoconhecimento associado aos temas da persona e do herói interior. Foram excluídos do material analisado e transcrito as partes associadas com transformação de conteúdos e superação de sofrimentos. Porém, tendo sido aplicados nos participantes previamente a essa mudança, foram mantidos nos apêndices.

A análise minuciosa de símbolos individuais, assim como as reflexões detalhadas sobre o uso dos roteiros em outros campos de atuação do psicólogo também não foram realizadas.

Em sintonia com as modificações mencionadas, não utilizamos nesta pesquisa o material que havia sido previamente coletado com a aplicação dos roteiros contidos nos apêndices G e H (duas sessões de imaginação ativa, com foco em possibilitar o início de uma nova relação com os conteúdos inconscientes específicos e a superação de sofrimentos), e apêndices I e J (entrevistas para verificar a experiência vivida em G e H).

Além disso, o material coletado em partes das entrevistas contidas nos apêndices E e F, cujo foco era possibilitar as vivências contidas nos apêndices G e H, não foi utilizado.

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), como foi apresentado aos participantes no período de coleta, constitui o Apêndice A.

Cabe destacarmos que as alterações não prejudicaram esta pesquisa nem exigiram que novas aplicações dos roteiros ou outras entrevistas fossem realizadas.

3.3. Os roteiros semiestruturados de imaginação ativa

3.3.1. Inspiração

Antes de adentrar a descrição dos componentes dos roteiros, é importante salientar a inspiração por trás de sua elaboração.

Tendo entrado em contato com diferentes tradições de meditação, podemos observar como a estruturação dos roteiros (no sentido de delimitar temas), seja completa ou parcial, era utilizada para promover alterações nos estados de consciência, experiências de natureza

espiritual, contato com conteúdos psicológicos e a busca por superar sofrimentos associados a eles.

Por exemplo, em tradições mais modernas, que fazem uso de simbolismo oriundo da Cabala Judaica, o símbolo da Árvore da Vida é utilizado como um mapa, através do qual roteiros semiestruturados são elaborados para proporcionarem vivências associadas a cada aspecto constituinte da Árvore. Outras tradições realizam o mesmo, só que sem o uso do símbolo da Árvore da Vida, cada uma recorrendo a símbolos variados.

Alguns grupos chamam esse procedimento de *pathworking*, nome associado ao fato de trilhar-se um caminho e realizar nessa jornada um processo de alguma natureza, voltada para o autoconhecimento e transformação de algum aspecto.

Esse procedimento pode ser observado em muitos autores do tema, como Clark (2012), Farrell (2004), Ashcroft-Nowicki (1999), Denning e Phillips (2012), dentre outros.

Em tradições mais antigas, passadas pela via oral, visualizações de cenários são utilizadas, em conjunto com a repetição de sons específicos, para desencadear certas experiências espirituais.

Já em tradições denominadas xamânicas, como descritas por Moss (2012), visualizações são realizadas para o contato com personagens interiores, visando maior integração destes e a superação de sofrimentos associados aos conteúdos psicológicos deles.

Em uma linha similar a Moss, no sentido de adaptar conteúdos antigos ao mundo moderno, Allione (2008) adaptou o *Chod*, uma prática budista tibetana que também faz uso da imaginação. Contudo, Allione agrega outros aspectos para que a técnica possa ser usada por um público maior, sem os requisitos e complexidades da prática original, porém, com benefícios psicológicos similares.

Em seu livro, Allione descreve inúmeros casos onde o contato com personagens interiores, o diálogo com eles e o uso de diversas outras possibilidades da imaginação nesse cenário interno levaram a superação de sofrimentos como depressão, fobia social, medo da perda, transtorno do estresse pós-traumático, pânico, bloqueios na área de relacionamentos amorosos, abuso de substâncias, vício em trabalho, complexos associados ao abuso sexual, dinâmicas familiares destrutivas em geral, raiva excessiva, perfeccionismo, vergonha, ansiedade, dificuldades para ser mais autêntico, dentre outros.

Allione destaca-se como o maior compêndio de casos e vivências encontrado em relação a aplicação da técnica imaginação ativa e desdobramentos desta.

Além desses, o trabalho de Johnson (2009), Assagioli (2013), Boccalandro (2003), dentre outros, serviram como inspiração. Destacamos também aqui os escritos de Jung, onde o elemento do direcionamento na imaginação ativa já podia ser observado como uma possibilidade, ao escolherem-se sonhos, fantasias ou imagens específicas para serem o foco da experiência.

O contato com diferentes formas de meditação, técnicas que fazem uso da imaginação, e a imaginação ativa em si, nos permitiram observar o funcionamento dos fatores presentes nessas experiências, inspirando a criação dos roteiros aqui utilizados.

3.3.2. Componentes dos roteiros e inserção na Psicologia Analítica

Sendo uma das maneiras de se trabalhar com a imaginação de forma psicoterapêutica, os roteiros semiestruturados também se inserem no paradigma da psicologia analítica.

Assim como a imaginação ativa tradicional, os roteiros podem ser utilizados sem que um indivíduo esteja passando por um processo de psicoterapia. É importante que haja um planejamento do tipo e duração do suporte ao participante, a ser oferecido após a aplicação dos roteiros.

Os roteiros desta pesquisa são compostos por cinco partes sequenciais, sendo as partes “1”, “2” e “4”, estruturadas e as partes “3” e “5”, vivências individuais semiestruturadas:

- 1) Introdução à técnica;
- 2) Relaxamento guiado;
- 3) Construção individual de cenário intermediário na imaginação;
- 4) Introdução do tema do roteiro na imaginação;
- 5) Experiência individual na imaginação, relacionada ao tema do roteiro.

Sendo a imaginação ativa uma vivência interna pouco conhecida e não comum no dia a dia, é essencial que haja uma introdução clara sobre a técnica, usando exemplos cotidianos (como é feito no Apêndice B) e que eventuais dúvidas sejam tiradas.

Passadas as instruções iniciais, é feito um relaxamento guiado.

Em geral, em descrições da técnica de imaginação ativa, não há atenção dada ao elemento de relaxamento. Embora algumas pessoas, sem treino prévio, consigam permitir que conteúdos interiores venham à tona sem o auxílio de um relaxamento prévio, outras sentirão maior necessidade de uma mudança mais gradual de foco, de externo para interno, e de um estado inicial de maior tranquilidade (que é facilitada por um relaxamento adequado), para que ocorra uma interiorização.

Dependendo do indivíduo, a ocorrência da interiorização já é um sinal de superação de temores em relação a experiência. Considerando a diversidade entre os indivíduos, é importante que esse elemento seja mais considerado no uso, ensino e pesquisa sobre a imaginação ativa, independentemente do formato.

No uso da imaginação ativa mediante um roteiro semiestruturado, diferentes formas e estilos de relaxamento podem ser previamente escolhidos em sua criação, trazendo flexibilidade e adaptação. Por exemplo, nos apêndices C e D estão descritas uma forma de relaxamento breve guiado, com foco na respiração, estresse e atenção à tensão na musculatura.

Muitas outras formas poderiam ser adotadas, como o relaxamento muscular progressivo de Jacobson (1978), o treinamento autógeno de Schultz (1991), *biofeedback* como descrito por Schwartz e Andrasik (2017), entre outras.

É relevante mencionar que, em alguns casos, não usar o relaxamento pode ser uma estratégia para evitar que algumas pessoas adormeçam durante a experiência e para torná-la mais breve, diminuindo as chances de que se perca o estado de alerta necessário para uma vivência útil de imaginação ativa.

Passado o procedimento de relaxamento, a criação individual de um cenário intermediário na imaginação é o próximo passo para lidar com possíveis temores que dificultem a experiência.

O cenário intermediário é um espaço, um local, criado pela imaginação do paciente e dotado das características que o terapeuta considera relevante no momento, por exemplo, elementos que facilitem lidar com certos receios. Nos apêndices C e D, sugerimos ao paciente que “agora, se imagine em um local confortável para você, onde você se sinta segura (o), bem, confiante, em paz. Observe esse lugar”.

O cenário intermediário de cada pessoa é diferente, sendo produzido espontaneamente por seu inconsciente, mas limitado a um cenário onde o paciente sinta as emoções descritas pelo terapeuta.

Um cenário intermediário como esse tem dois efeitos: um, ele permite que a pessoa sinta um conjunto de emoções positivas e construtivas para o propósito da vivência, fazendo frente a possíveis medos e preocupações; e dois, cria um ambiente em algum nível mais próximo do dia a dia do paciente, através do qual as vivências se iniciarão.

Esse segundo ponto é especialmente relevante para pacientes que estão se iniciando nessas experiências, já que algumas pessoas se sentirão desconfortáveis ao lidarem diretamente

com o “desconhecido” do mundo da imaginação, com cenários às vezes sem piso ou estrutura mais conhecida.

Em geral, em descrições da técnica de imaginação ativa, não há cenários intermediários, os cenários que eventualmente se manifestem já fazem parte da vivência principal.

Criado o cenário intermediário, é introduzido o tema do roteiro em questão. No roteiro C, a temática é a persona. No roteiro D, a temática é o herói interior. Essa introdução do tema na imaginação precisa ser feita com uma linguagem clara e simples ou o roteiro terminará por guiar o participante a uma experiência diferente da pretendida.

No roteiro C, uma descrição simples do conceito de persona e o símbolo da máscara foram utilizados para que essa temática fosse introduzida na imaginação. A máscara adequa-se como símbolo nesse roteiro, pois, como a persona, esconde um lado de nós mesmos enquanto mostra outro.

No roteiro D, uma descrição simples do conceito de herói interior foi adotada. Na ausência de um símbolo que englobasse essa temática para todas as pessoas, preferimos deixar apenas a descrição em questão, sem símbolos específicos do herói. Porém, utilizamos o símbolo da porta, um símbolo auxiliar e de transição, para permitir que o participante adentrasse um novo cenário na imaginação, inteiramente relacionado ao seu herói interior, buscando ali encontrar tal personagem interno e símbolos associados a ele.

Também especificamos, para a pessoa, que buscasse conversar com esse personagem a fim de entender suas necessidades. Isso aumenta a chance de que o herói se manifeste como uma figura de aparência humana, algo com o qual o participante esteja mais acostumado a conversar, ao invés de um objeto, um cenário ou um animal, por exemplo.

Embora tudo seja passível de interação e diálogo no mundo da imaginação, inicialmente algumas pessoas sentem-se mais confortáveis diante daquilo que veem mais no seu dia a dia.

A introdução do tema de um roteiro na imaginação é uma forma de delimitação do espectro de manifestação de conteúdos inconscientes. Importante apontar que, mesmo sem o uso de roteiros, essa delimitação poderia ser feita pelo psicólogo ao sugerir-la durante a aplicação da imaginação ativa.

O processo psicoterapêutico de um paciente, de um grupo, ou as dinâmicas envolvidas em variadas instituições podem exigir grande flexibilidade do psicólogo.

Nem sempre os materiais trazidos por alguém, em forma de relatos sobre o seu dia a dia, comportamentos, pensamentos, fantasias, sonhos, sentimentos e emoções, estão diretamente relacionados ao tema que a pessoa em questão tem desejo de compreender ou a sofrimentos que

deseje superar. Ou, em um contexto de trabalho institucional e de dinâmicas de grupo, poucas informações prévias, detalhadas, podem estar disponíveis (ainda mais se envolver um trabalho em um tempo mais curto).

Embora diferentes estratégias possam ser utilizadas perante essa situação, a técnica da imaginação ativa também pode ser uma delas, através de um uso mais direcionado, mas que ainda assim permita que conteúdos espontâneos inconscientes, relacionados àquele tema, emergjam. Pode tanto ser utilizada para apenas introduzir um tema, quanto para trabalhar algo mais profundamente.

Se ater apenas a um uso da imaginação ativa com o mínimo de direcionamento possível, pode anulá-la desnecessariamente, em situações onde ela poderia ser muito útil.

Da mesma forma que, às vezes, alguns terapeutas direcionam uma conversa com perguntas específicas, a imaginação ativa pode ser direcionada com a sugestão de que o paciente permita que certos símbolos (em forma de objetos ou personagens) associados a um certo tema, se manifestem. Como já exemplificado, isso pode ser feito de forma mais estruturada via os roteiros semiestruturados.

É importante sinalizar que um maior direcionamento não implica um afastamento em relação a Psicologia Analítica, mas a ampliação das possibilidades disponíveis. Um maior direcionamento consciente não prejudica o procedimento, no sentido de torna-lo excessivamente orientado pelo ego, desde que o espaço para o inconsciente emergir o suficiente (e espontaneamente) também seja respeitado, e de que se busque a integração construtiva de conteúdos inconscientes, uma harmonização construtiva de polarizações consciente-inconsciente que estejam gerando sofrimentos e bloqueando potenciais. Levando em consideração tais pontos, o procedimento contribuirá para o processo de individuação.

A vivência clínica indica que mesmo com um maior direcionamento (seja usando roteiros ou não durante o procedimento), a imaginação ativa consegue ser efetiva em trazer à tona conteúdos inconscientes autênticos e possibilitar a superação de sofrimentos associados a eles.

Em relação a delimitação da manifestação dos conteúdos inconscientes, é válido também destacar que ela não desconsidera a possibilidade de manifestação de conteúdos inesperados, porém relacionados. Embora seja raro, é possível que mesmo no caso de indivíduos que tenham mantido a intenção e a concentração, conteúdos emocionais relacionados, porém diferentes dos esperados, manifestem-se (seja isoladamente, seja em conjunto com os conteúdos esperados). Tais resultados, dependendo do contexto em que a

imaginação ativa está sendo usada, da disponibilidade de tempo e da situação psíquica dos participantes, podem ser imediatamente enfocados, ou pode-se retornar a eles em momento mais oportuno.

A elaboração de roteiros como esses e o seu uso em pesquisas com participantes, assim como na clínica em geral e em outras áreas de atuação do psicólogo, permitem uma sistematização mais ampla das possibilidades da técnica, facilitando o seu aprendizado e a realização de pesquisas mais rigorosas.

Sejam instruções para entrar em contato com os conteúdos específicos, estratégias para obter informações sobre estes ou formas de superar sofrimentos associados a esses conteúdos via recursos da imaginação, há muito potencial inexplorado.

Tais sistematizações capacitam mais um psicólogo a usar a imaginação ativa, seja usando um roteiro na íntegra, seja adaptando-o as peculiaridades de um caso ou situação.

Através dos roteiros, torna-se possível enfocar temáticas específicas, presentes em todo ser humano (por serem expressões arquetípicas), e estabelecer uma interação com símbolos que se manifestem a consciência através da imaginação. Assim, entra-se em contato com os complexos de um determinado indivíduo, associados ao tema do roteiro.

3.4. Local

As sessões de aplicação dos roteiros semiestruturados de imaginação e das entrevistas foram realizadas no consultório particular do pesquisador. A sala possui um ambiente acolhedor, privativo e livre de ruídos, que propicia uma melhor experiência ao participante e ao pesquisador tanto para os roteiros quanto para as entrevistas.

3.5. Participantes

A população-alvo da presente pesquisa foi composta por participantes entre 18 e 35 anos, devido ao fato desse ser um período, em nossa sociedade, onde certas possibilidades de amadurecimento da personalidade costumam se manifestar, tanto na relação consigo mesmo, quanto com as outras pessoas e o mundo.

Alguns dos desafios que costumam serem encontrados nesse período estão associados aos temas dos roteiros semiestruturados de imaginação elaborados para esta pesquisa.

Foi utilizado um procedimento metodológico de *snowball sampling* (“Bola de neve”) para construção da amostra. O participante inicial indicou o próximo e assim sucessivamente até atingir a amostragem de sete participantes.

O processo teve como início uma breve divulgação entre colegas do mestrado em Psicologia Clínica, visando o primeiro participante. Como alternativa, caso essa estratégia não funcionasse, seria feita uma divulgação dentro de salas de aula, no campus Perdizes da Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP), para obter o primeiro participante.

A amostra consistiu de sete participantes, possibilitando que uma quantidade significativa de material para análise fosse produzida, além de levar em consideração a eventual possibilidade de desistências.

O critério de exclusão aplicado foi o de que os participantes não estivessem sob acompanhamento psiquiátrico. A literatura do tema, em geral, tem ressalvas quanto à imaginação ativa ser utilizada em certos casos. As mesmas ressalvas foram aplicadas aos roteiros semiestruturados de imaginação. Segundo Franz (2011, p. 176), “nos casos limítrofes de esquizofrenia a fraqueza do ego já é com frequência tão grande que essa forma de meditação dificilmente é aconselhável”.

Isso se justifica pelo fato de que indivíduos que estejam passando por tais dinâmicas psíquicas mais desestruturadas podem, em alguns casos, dependendo de como forem conduzidos, terem suas condições agravadas ao adentrar os cenários internos e realizar diálogos com personagens internos na imaginação.

Tendo uma psique mais desestruturada, tais indivíduos podem ter grandes dificuldades em lidar de forma construtiva com esses personagens, especialmente em um procedimento mais breve de pesquisa como a que foi realizada.

Cautelas foram tomadas, no procedimento de coleta, para acompanhar atentamente a experiência dos participantes durante todo o processo, verificando o seu estado emocional no decorrer das vivências e entre elas, e se havia condições seguras para prosseguir até o final de forma confortável para os participantes.

Tais cautelas, em conjunto com os critérios de exclusão, tornaram o risco mínimo e perfeitamente manejável, possibilitando que a pesquisa fosse realizada sem que os participantes tivessem passado por psicoterapia previamente (ou entrevistas prévias).

Abaixo, uma lista sintética dos participantes da pesquisa:

- A, homem, 29 anos
- N, mulher, 26 anos

- S, homem, 28 anos
- P, mulher, 24 anos
- R, homem, 30 anos
- C, mulher, 24 anos
- L, mulher, 26 anos

Dos sete participantes, quatro foram mulheres e três foram homens. Destaca-se que a letra inicial dos nomes descrita aqui não é a mesma do nome verdadeiro dos participantes. Essa alteração visa preservar o anonimato e a privacidade dos envolvidos.

3.6. Métodos de coleta, instrumentos e materiais

A seguir, serão descritos os instrumentos utilizados na pesquisa, ou seja, os roteiros semiestruturados de imaginação, que compõem a seção de apêndices, ao final deste relatório. Serão descritos, também, os procedimentos de aplicação e os cuidados requeridos, passo a passo, assim como os materiais de apoio.

Ressalta-se que o contato com cada participante, previamente, consistiu em apresentação da pesquisa, leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As descrições de procedimento referem-se à aplicação dos roteiros propriamente ditos.

3.6.1. Instrumentos: instrução inicial (Apêndice B)

Um conjunto de instruções e orientações iniciais dedicadas a orientar o participante sobre os roteiros.

3.6.2. Instrumentos: roteiros semiestruturados de imaginação (apêndices C e D)

Os roteiros temáticos, semiestruturados de imaginação, foram elaborados com base na nossa experiência pessoal e clínica, assim como na literatura de Psicologia específica do tema e inspirando-se em roteiros utilizados em diferentes formas de meditação.

Os roteiros foram colocados nessa ordem visando um contato do participante com níveis gradativos de profundidade psicológica. Embora o trabalho com a persona (representado aqui pelo roteiro C) possa tocar em múltiplos aspectos da psique, na grande maioria dos casos, o trabalho psicológico com o herói interior (representado aqui pelo roteiro D) é mais abrangente e delicado, tendo sido, portanto, colocado por último.

Como motivo complementar, está o fato de que, para uma realização mais plena das características do herói interior em cada indivíduo, é necessário, entre outras preparações, que o ego esteja em condição de se colocar na sua relação com o outro e com a sociedade de forma que expresse mais claramente o seu Si mesmo (*Self*) e não como alguém ainda identificado excessivamente com sua persona.

O roteiro C está relacionado com a persona em cada indivíduo. Foi seguido pela entrevista E (primeira entrevista).

O roteiro D teve como temática o herói interior e foi seguido pela entrevista F (segunda entrevista).

3.6.3. Instrumentos: roteiros de entrevista semiestruturada individual (apêndices E e F)

Os roteiros de entrevista semiestruturada individual e presencial que foram aplicados permitiram compreender melhor as vivências dos participantes após cada sessão dos roteiros semiestruturados de imaginação. Uma entrevista semiestruturada permite algumas perguntas iniciais, com a abertura necessária para eventuais dúvidas sobre a vivência individual que costumam surgir em experiências dessa natureza.

3.6.4. Materiais

Além dos materiais referentes aos roteiros (roteiros impressos), utilizamos um celular Moto G (3ª geração), que possui como uma de suas funções um gravador.

3.7. Procedimento de coleta

O processo de coleta ocorreu em seis fases, com cada participante:

- 1) Apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e sua assinatura. Marcação com cada paciente das datas para os encontros no consultório, para realização das aplicações;
- 2) Leitura para o participante da “Instrução inicial” (Apêndice B) para orientar e tirar dúvidas sobre o procedimento que será realizado;
- 3) Aplicação semidirigida do roteiro semiestruturado de imaginação C;
- 4) Aplicação do roteiro de entrevista E (1ª entrevista);
- 5) Aplicação semidirigida do roteiro semiestruturado de imaginação D;

6) Aplicação do roteiro de entrevista F (2ª entrevista);

Durante cada fase, e entre elas, observamos atentamente cada participante, visando determinar o quão confortável eles estavam para a continuidade da realização das vivências. Nessa observação, levamos em consideração elementos como linguagem corporal, contração muscular e manifestações físicas de emoções e sentimentos intensos (tais como choro, suor excessivo, etc.). Além disso, entre cada fase, verificamos com cada participante o quanto cada um estava confortável e se desejavam continuar as vivências.

Por conta de os participantes não possuírem experiência com esse tipo de vivência (ou possuírem pouca), o que costuma implicar menor grau de concentração e capacidade de interiorização na presença de distrações, escolhemos fazer verificações verbais do estado emocional dos participantes apenas entre as fases (e não durante a realização destas).

Dependendo da disponibilidade de tempo de cada participante e de como se sentiam após cada roteiro, o processo foi realizado em um único encontro ou em mais de um.

Embora haja uma duração total estimada de 2h para os roteiros e entrevistas, cada participante teve disponível o tempo que sentisse necessário para a realização do processo. A passagem de uma fase para outra da coleta ocorreu quando ambos, participante e pesquisador, estavam de comum acordo quanto a isso.

3.8. Procedimentos éticos

O pesquisador responsabilizou-se pela realização de todos os procedimentos éticos. Os procedimentos seguiram as exigências da resolução CNS MS nº 466/2012, complementada pela resolução CNS MS nº 510/2016. O número do parecer de aprovação da pesquisa, CAEE, é 63334916.5.0000.5482.

O sigilo de nomes e/ou informações referentes a identidade de todos os participantes foi garantido, preservando-se essa confidencialidade nos dados de materiais publicados e em apresentações acadêmico-científicas acerca dos resultados do estudo.

Os participantes tiveram como benefícios o autoconhecimento eventualmente promovido pelos roteiros. O risco potencial para os participantes foi mínimo e perfeitamente manejável com segurança. Em caso de necessidade de qualquer assistência ou informação, em função de questões provenientes desse procedimento, disponibilizamos-nos para fornecer suporte, orientações, esclarecimentos adicionais e encaminhamentos necessários aos participantes.

Após a realização de todos os roteiros, oferecemos aos participantes uma sessão adicional, caso desejassem, visando ajudar com qualquer suporte que sentissem necessário (nenhum participante demonstrou interesse e/ou necessidade da sessão adicional).

4. RESULTADOS E ANÁLISE

4.1. Plano de análise

A fim de responder os objetivos propostos, após a coleta, as gravações das quatro aplicações (dois roteiros semiestruturados de imaginação e dois roteiros de entrevista) de cada participante foram transcritas e analisadas.

Essa análise, com base no material aplicado, visa ao aprimoramento dos roteiros e uma maior compreensão dos fatores que os constituem.

A análise ocorreu através dos seguintes eixos:

- Eventuais dificuldades de compreender os roteiros:
 - Cautela na escolha das palavras;
 - Cautela no ordenamento das descrições;
- A questão do controle e a relação com nosso mundo interno;
- Concentração e relaxamento;
- Cenário intermediário;
- Delimitação da manifestação de conteúdos inconscientes;
- Relações entre os símbolos manifestos e o tema do roteiro no cotidiano dos participantes;
- Reflexões sobre a elaboração de instruções para o psicólogo aplicador dos roteiros.

Destaca-se que, nos trechos de transcrições utilizados neste capítulo, J refere-se ao pesquisador e que, para propósitos de facilitar a leitura, pequenas correções gramaticais foram feitas.

4.2. Eventuais dificuldades de compreender os roteiros

Nenhum participante demonstrou dificuldades para compreender os roteiros ou as instruções iniciais, ao ponto de isso prejudicar as vivências com os roteiros. As dificuldades pontuais observadas estão descritas abaixo, assim como sugestões de aperfeiçoamentos nos roteiros para evitar suas ocorrências.

4.2.1. Cautela na escolha das palavras

Considerando que a imaginação ativa é, em última instância, guiada pela intenção daquele que passa pela vivência da técnica, é de suma importância que as palavras escolhidas no roteiro, para descrever o tema de foco para o participante, sejam de fácil compreensão e que não deixem dúvida quanto ao seu sentido.

Caso contrário, os participantes terão como foco de atenção algo diferente daquilo pretendido pelo roteiro, e entrarão em contato com algo diferente, pois terão compreendido algo impreciso por conta das palavras escolhidas.

A intenção, na imaginação ativa e no uso desses roteiros, é o catalisador para ativar a emersão espontânea de conteúdos inconscientes.

Embora não tenha chegado a direcionar a sua intenção para um foco diferente do que o roteiro pretendia, essa divergência de compreensão em relação aos termos é exemplificada por um questionamento colocado pela participante P, em relação às palavras usadas para explicar o tema do roteiro do Herói interior (Apêndice D):

P: O que é um sonho profundo?

P: Mas eu desejar isso, não é um sonho. Querer chegar nesse ponto não é o meu sonho, o meu sonho é ser aquilo.

J: Talvez ter usado a palavra “objetivos” apenas, para descrever, ao invés de sonhos, teria facilitado para entender, teria sido mais concreto?

P: Sim, acho que sim.

Nenhum dos outros participantes mostrou essa diferença de compreensão em relação a esses termos escolhidos. Mesmo para P, como mostrado adiante, isso não prejudicou a sua vivência, devido ao fato de ela ter compreendido o sentido geral da instrução, embora tivesse divergência quanto a um dos seus termos descritivos.

Uma possibilidade para evitar esse tipo de dificuldade, é uma leitura prévia do roteiro, sem estar efetivamente aplicando-o, com o objetivo de brevemente dialogar com o participante e verificar se sua compreensão está em alinhamento com o objetivo do roteiro. E, caso não esteja, vale alterar alguns termos para permitir que o participante tenha a vivência dentro do tema do roteiro.

Embora essa leitura prévia lide com a divergência sobre o significado de certos termos, ela aumenta a chance de que alguns indivíduos planejem conscientemente o que querem imaginar, ao invés de permitir a emersão espontânea dos conteúdos inconscientes (manifestos apenas dentro do tema devido à intenção do participante). Mais sobre isso no tópico “A questão do controle e a relação com nosso mundo interno”.

4.2.2. Cautela no ordenamento das descrições

Não só foi necessário ficar atento na escolha das palavras nos roteiros, mas sobre a ordem em que certas descrições foram feitas para os participantes.

Sem um aviso especificando o contrário, é possível que o participante deseje que uma imagem apareça durante as descrições (invés de ao final delas, como planejado). Há ainda a possibilidade de que alguns participantes terminem por entrar em contato com mais de uma imagem. Como exemplificado pela participante P, em relação ao roteiro “Persona” (Apêndice C):

P: Aí eu tenho um problema de interpretação, porque na hora que você disse “dentro da caixa vai ter uma máscara”, e disse o que a máscara significaria, eu tive de desfazer o que eu tinha imaginado (risos).

No caso em questão, isso não atrapalhou a vivência da técnica, pois a participante concentrou-se na imagem cujo significado estava mais associado à descrição completa feita pelo roteiro.

Uma alteração no ordenamento das descrições pode ser feita nos roteiros para indicar que o participante deve ficar atento a descrição por completo e focar em desejar que um conteúdo emergja ao final dela, quando o significado dela for descrito. Dessa forma, sugerimos que essa instrução seja incorporada nas Instruções Iniciais (Apêndice B), evitando de complicar o roteiro em si e dando ao participante a chance de conversar sobre isso, caso tenha dúvidas, antes da aplicação dos roteiros.

Mesmo com tal alteração, imagens podem emergir antes do fim das descrições. Se isso ocorrer, elas devem ser analisadas em conjunto com as que surgirem ao final das descrições (se surgirem), para verificar com o participante se ambas possuem um significado associado à descrição completa feita pelo roteiro.

4.3. A questão do controle e a relação com nosso mundo interno

A cultura ocidental moderna, em geral, não possui uma valorização significativa da introspecção e do contato com as emoções, sentimentos e pensamentos, no sentido de buscar compreendê-los profundamente.

Essa tendência coletiva a uma interação mais superficial, combinada com os temores naturais do ser humano em entrar em contato com o desconhecido, torna a experiência da imaginação ativa delicada para alguns indivíduos.

Além desse contexto geral, nas instruções iniciais e nos roteiros em si desta pesquisa, não foram feitas reflexões a respeito do papel que as emoções, sentimentos e pensamentos têm como importantes indicativos do significado que atribuímos a diferentes aspectos da vida.

A ausência desse tipo de reflexão tem uma tendência a levar cada participante a ter o mesmo relacionamento que sempre teve com o seu mundo interno durante a experiência dos roteiros, em termos de maior ou menor abertura para ouvir a mensagem, o significado, por trás de cada sentimento, emoção, pensamento, imagem, fantasia, etc.

Além disso, não foram colocadas instruções para os participantes deixarem que as imagens venham espontaneamente, explicando que não é necessário, nem desejável para essa técnica, planejá-las ou fazer qualquer esforço consciente para modificá-las à força, apenas desejar que algo relacionado ao tema do roteiro se manifeste.

A ausência desses tipos de reflexões e instruções, combinada com possíveis características da psique de alguns participantes, levou três deles a buscarem exercer algum nível de controle consciente, em relação a modificar o conteúdo que originalmente emergiu.

Isso é observado neste trecho da participante N, em relação ao roteiro “Persona” (Apêndice C):

N: E quando você falou da caixa, eu imaginei primeiro uma caixa bem leve, de papelão, e eu não gostei da imagem na minha cabeça. Então eu troquei por uma pesada, um baú de madeira maciça, bem pesado.

N: Mas eu também não gostei (risos) e resolvi fazer um meio termo dos dois, um baú de plástico. E essa foi a imagem final do baú na minha cabeça.

O mesmo controle é possível de se observar em um trecho relatado pela participante P, em relação ao roteiro “Persona” (Apêndice C):

P: É que quando você falou máscara...é tão...tão óbvio de personalidade, que quando você falou que isso representará a sua alguma coisa... eu não quero que seja essa máscara.

A mesma participante, em relação ao roteiro do “Herói interior” (Apêndice D), buscou exercer controle para modificar o que se manifestou:

P: E eu fiquei pensando “deveria ter a imagem de alguém e precisa ser uma mulher”.

P: Eu fiquei muito decepcionada por estar vazio. Eu queria que tivesse alguma coisa... e eu tentei desesperadamente encaixar alguma coisa ali dentro daquele ambiente, sabe?

J: Mas não era tão fácil?

P: É, não.

P: [...] eu não consigo projetar uma imagem dentro de uma porta. Quando você falou “Herói”, eu senti que eu travei.

A participante L tentou modificar alguns dos conteúdos originais que se manifestaram em ambos os roteiros:

L: [...] conforme você dava mais tempo, eu ficava tentando melhorar. Então quanto mais tempo você desse, mas eu ia ficar tentando melhorar, então eu achei que foi bom você ir falando numa certa velocidade que permitia que eu fosse passando adiante, sabe? Senão acho que eu ficaria tentando melhorar a caixa, o lugar, sabe?

L: Eu ficava tentando imaginar como seria uma expressão que transmitisse alguma coisa boa. Então eu visualizei uma expressão meio de calma, aí eu pensei que muita calma pudesse não transmitir segurança, aí fiquei tentando misturar as duas coisas. Aí eu ficava transformando as expressões do rosto.

L: [...] aí depois eu...não sei, não gostei da casa, achei meio esquisita, e conforme você foi falando eu fui sentindo a necessidade de “para que eu vou usar essa casa”, ela foi se transformando, até que ela virou uma casinha clássica, dessas pequeninhas assim, meio rústica. E aí eu achei ela ok, para entrar.

J: Hum...quando você entrou nesse local, como ele era?

L: Foi meio difícil imaginar dentro. Aí ficou muito misturado o quanto eu estava criando e o quanto eu estava recebendo a imagem.

Como forma de diminuir a chance de que essas tentativas de controle, de modificação forçada (que são diferentes de um novo acordo com o inconsciente, uma nova relação) ocorram, as reflexões e instruções adicionais mencionadas nessa seção podem ser adicionadas as Instruções Iniciais.

Por si só, isso já pode evitar muitas tentativas de controle. Mas apenas um trabalho mais aprofundado e prolongado, impossível de ser realizado em aplicações de curta duração da imaginação ativa e dos roteiros, poderia garantir com mais eficiência que os indivíduos não exercessem esse tipo de controle.

4.4. Concentração e relaxamento

O curto relaxamento realizado, prévio à criação de um cenário intermediário e à introdução do tema do roteiro em si, mostrou-se suficiente para facilitar a interiorização necessária para a vivência da imaginação ativa e dos roteiros.

Além disso, nenhum participante relatou dificuldades em se concentrar durante a vivência. O relaxamento tem a tendência de facilitar que o participante consiga se concentrar na vivência em questão, deixando outras preocupações de lado.

Mais pesquisas precisam ser realizadas para averiguar o impacto de diferentes tipos de relaxamento (prévios ao uso da imaginação ativa via os roteiros), no contato com conteúdos psíquicos variados, levando em consideração as particularidades da psique dos participantes (em especial, a relação com os conteúdos psicológicos dos roteiros e a relação com o mundo interno em geral).

4.5. Cenário intermediário

Os 14 cenários intermediários imaginados pelos sete participantes (um para cada roteiro) em síntese, foram:

- Sete foram cenários de natureza, alguns com elementos como sofás, poltronas e cabanas;
- Três foram os quartos dos participantes;
- Dois eram os quartos deles ou suas camas que viraram cenários de natureza;
- Um foi uma estação de metrô;
- Um foi uma academia de treino que virou templo de meditação.

O quarto ou a cama é um cenário comum de ser imaginado, assim como cenários de natureza. O quarto ou a cama costumam ser lembranças de segurança e familiaridade, enquanto os cenários de natureza costumam ser associados com paz e tranquilidade.

4.5.1. No roteiro “Persona”

Os sete participantes conseguiram visualizar um cenário intermediário na aplicação desse roteiro.

Os cinco participantes a seguir descreveram o cenário associando-o a emoções/sentimentos positivos:

A: Primeiro, quando você falou confortável, seguro, eu me imaginei na minha academia de treino. Aí depois quando você falou em paz, me veio o templo, a sala do templo, onde a gente faz meditação.

N: Então, a primeira imagem que veio foi a do meu quarto, como ele é mesmo, atualmente. Aí depois o quarto foi se enchendo de mata, virando uma floresta, e eu sentia que estava num lugar confortável, mas ele se configurou de outra forma e virou esse cenário aí.

S: Na verdade, na hora que você falou “imagine-se em um local”, eu pensei na minha cama. Só que não sei por que, de repente eu estava na praia, uma praia bem tranquila, as ondas batiam, as crianças corriam, bem tranquila.

R: Era um campo, um campo bem verdejante, com uma grande árvore no meio, bem frondosa, e eu conseguia sentir o vento passando, esvoaçante, bastante refrescante, o cheiro era agradável, de grama, de terra molhada, e o céu azul, horizonte infinito.

L: Eu visualizei um lugar ao ar livre, com bastante árvores. Só que tinha um sofá ou uns sofás, umas coisas confortáveis com uma parte coberta, um tecido protegendo do sol.

Dois participantes, C e P, fizeram descrições mais neutras:

C: Então, a primeira coisa que veio na minha cabeça foi uma praia. Aí depois veio uma mata. Aí voltou para praia de novo.

P: Achei que fosse para imaginar um lugar que eu já conhecia, então eu pensei no meu quarto na casa nova.

Nenhum participante relatou desconfortos nos cenários imaginados. As instruções para a criação do cenário intermediário mostraram-se efetivas em produzir ambientes que permitiram uma vivência confortável da experiência.

4.5.2. No roteiro “Herói interior”

Os sete participantes conseguiram visualizar um cenário intermediário na aplicação deste roteiro. Os quatro participantes a seguir descreveram o cenário, associando-o a emoções/sentimentos positivos:

N: Então, quando você falou para imaginar um ambiente confortável, eu imaginei um lugar bem parecido com o anterior, que era bastante mato, bastante floresta, só que eu estava nessa poltroninha gostosa (risos).

N: Tinha um riacho também, passando perto. E aí quando você falou para imaginar uma porta, eu falei “ah, não dá para imaginar uma porta aqui no meio desse lugar” (risos), aí eu imaginei uma porta na árvore e era uma árvore que tinha um tronco muito largo e uma porta mediana, pequena, comparada com o tamanho da árvore [...].

J: E como era dentro da árvore?

N: Oca.

J: E era um espaço pequeno, um espaço grande?

N: Então, é engraçado, era um espaço pequeno perto do tamanho da árvore que eu vi por fora, que era absurdamente grande.

P: Eu pensei em uma estação de metrô vazia. Eu adoro andar de metrô. Eu adoro porque não tem ninguém que eu conheça, aí eu posso ficar sentada lendo, tranquila.

J: E você visualizou a porta nesse lugar?

P: Sim, tipo aquelas portas que tem em depósitos, em alguns lugares na Vila Madalena.

J: Como era esse local onde você se sentia confortável, segura, bem, ele era igual ao anterior?

L: Ele era igual, daí na hora que você falou da porta, eu pensei “aonde eu vou colocar uma porta, tudo muito árvore (risos), mas deve estar atrás de mim”. Atrás de mim eu imaginei uma casa muito grande [...].

R: Era o mesmo do último, só que dessa vez eu estava sentado numa cadeira confortável (risos), mas era o mesmo lugar.

J: E você conseguiu imaginar a porta?

R: Imaginei, ela estava na árvore central, era uma porta grande, de madeira, com um batente.

Os outros três participantes deram descrições que não especificaram emoções/sentimentos positivos associados ao cenário (embora dois deles tenham visualizado seu quarto, um local de familiaridade):

A: Uma casa em um local que tinha árvores, uma floresta. Era uma casa bem simples, de madeira, uma cabana. E tinha uma porta no meio da sala, não tinha nada em volta da porta a princípio. Aí, olhando para a porta, percebi que tinha um “H”, de herói, bem grande. Era uma porta de madeira. Aí em volta da porta é como se tivesse pegando fogo, como se fosse uma emanção de fogo, mais como uma energia, não fogo em si.

S: Inicialmente era o meu quarto, normal. O quarto fechado, só eu lá dentro.

J: E você conseguiu visualizar uma porta fechada em algum lugar?

S: Sim, no lugar da porta do meu quarto mesmo.

C: Antes, eu estava no meu quarto e eu estava prestando atenção na parede.

Nenhum participante relatou desconforto nos cenários imaginados. As instruções para a criação do cenário intermediário mostraram-se efetivas em produzir ambientes que permitiram uma vivência confortável da experiência.

4.6. Delimitação da manifestação de conteúdos inconscientes

4.6.1. No roteiro “Persona”

Os sete participantes conseguiram visualizar as caixas com uma máscara dentro. Todos também conseguiram manifestar uma máscara que estivesse associada a algum conteúdo psicológico, especificamente conteúdos onde uma faceta psicológica do indivíduo é mostrada, enquanto outra é escondida.

Os trechos a seguir exemplificam as descrições dadas por cada participante:

A: Aí eu estava lá, me sentindo bem, seguro, e você falou da caixa. Apareceu uma caixa preta, mais ou menos da altura dessa cadeira aqui, inteira preta, em um tom não muito brilhante, mas também não era fosco, com uma tampa.

A: *Aí quando você falou a palavra máscara me veio uma máscara na cabeça, que era uma máscara inteira preta, que o pessoal usa em clube sadomasoquista, que só tem o olho, a boca, tem um zíper. Aí quando abri a caixa, ela era branca, tinha um risco no meio, algum desenho separando no meio.*

A: *Aí, quando eu vesti ela, eu me senti grande, poderoso. Mas ao mesmo tempo eu me sentia não autêntico, eu não me sentia na minha essência, como pessoa mesmo.*

A: *Só que eu sentia que eu podia agir naquela forma, naquela máscara ali, com qualquer pessoa, sem ter que mostrar minha essência, e sem medo de me magoar ou magoar os outros. Eu me sentia seguro nesse sentido, mas também não me sentia bem comigo porque eu não podia ser eu mesmo.*

N: *Era uma máscara que tinha a estética de máscara de carnaval de Veneza, só que ela não era só no olho, ela era aquela máscara inteira, de fantasia.*

J: *E como você se sentiu olhando e segurando essa máscara?*

N: *Me senti bem. Quando eu estava segurando, estava bem (risos)*

J: *Quando você colocou, foi diferente?*

N: *Foi. Porque quando você começou a falar da cor eu achei bonita, era uma cor azul, azul clarinho. Aí eu me senti bem quando eu estava sentindo e encostando nela. Mas quando eu coloquei no rosto eu percebi que ela tampava muito essa parte da boca.*

J: *Então ficou desconfortável de alguma forma?*

N: *Ficou, ficou desconfortável nessa parte. Tinha uma telinha que não deveria estar ali.*

J: *E você conseguiu visualizar a caixa nesse ambiente?*

S: *Sim, na verdade na hora que você falou, eu visualizei mais como um baú rústico, antigo.*

J: *E quando você abriu a caixa, o que você viu dentro dela, como era a aparência da máscara?*

S: *Eu vi uma máscara do Batman, só que aquelas máscaras antigas que eu tinha quando eu era pequeno, de plástico mesmo. Foi engraçado. Foi estranho colocar ela, incomodava.*

P: *Pensei numa caixa de papelão mesmo, porque a casa continua cheia de caixas de papelão da mudança, então...se fosse para ter uma caixa dentro da minha casa seria uma caixa de papelão.*

P: *É que quando você falou máscara...é tão...tão óbvio de personalidade, que quando você falou que isso representará a sua alguma coisa... eu não quero que seja essa máscara.*

P: *Fiquei pensando “nossa, não acredito que eu sou tão óbvia assim”, porque quando você falou em máscara, eu pensei em máscara, e fiquei pensando em como eu gostaria que a máscara fosse... sabe aquelas máscaras de pavão, com penas de pavão, sabe?*

J: *E...como era a aparência da caixa?*

R: *Ela era grande, cúbica e muito escura, completamente negra, não refletia qualquer tipo de luz.*

J: *E como era a aparência da máscara?*

R: *A máscara aparecia como uma máscara de teatro japonês, lembrava um demônio. Ela era branca na sua maior parte, com algumas manchas vermelhas, e tinha dois grandes chifres que saíam da testa, que eram cônicos, bem grossos, brancos mas tinham listras vermelhas também, e com uma aparência bastante malévola.*

C: *[...] aí quando você falou imagina uma caixa, surgiu na minha frente, mais para o meio do mar, próxima até da areia, uma pedra e a caixa estava em cima dessa pedra. Era uma caixa de madeira. Aí quando você pediu que eu imaginasse uma máscara veio uma máscara, acho que é veneziana, de carnaval, sabe?*

C: *E aí quando eu abri, era preta e branca. A parte preta era com renda, era super delicada e quando você pediu que eu visse o que ela representava, como eu me sentia, ela me instigava mistério, mas quando eu colocava ela no meu rosto eu não me sentia muito bem com ela. Quando você pedia para eu tirar, eu tinha uma visão de mim*

mesma, olhando para mim, com o formato da máscara no meu rosto, só que... em carne viva. E você falava para eu colocar de novo, a máscara, mas eu queria ficar sem a máscara. Mesmo o meu rosto estando em carne viva.

J: E como era a aparência da caixa?

L: Era de madeira, marrom e branca. E aí conforme eu ia prestando atenção, ela ia passando a ter uns detalhes, umas coisas entalhadas.

L: A máscara era um rosto parecido com o meu, mas eu ficava tentando melhorar ele. Então é como se eu tentasse visualizar um rosto que transmitisse confiança, que me agradasse, que fosse bonito, mas não no sentido estético, no sentido de transmitir uma coisa boa.

L: Foi meio ambivalente porque eu sabia, eu percebia que eu precisava dela em alguns momentos, que ela era uma coisa boa, mas em outros momentos eu tinha certeza que eu não podia, não queria ser aquilo o tempo inteiro. Porque é como se ela fosse estática, uma máscara mesmo. Ia ter momentos que eu ia me cansar de ser alguém que transmite segurança e calma, como se eu precisasse que em alguns momentos as pessoas também soubessem que tem alguma coisa diferente disso.

As dinâmicas expressas por cada máscara são sintetizadas na seção seguinte, em que também estão descritas as relações feitas por cada participante, entre os símbolos e a sua vida.

As descrições da temática desse roteiro se mostraram suficientes e efetivas para trazer à tona conteúdos inconscientes relacionados ao tema do roteiro.

4.6.2. No roteiro “Herói interior”

Os sete participantes conseguiram entrar em contato com imagens durante esse roteiro.

A participante P, não tendo encontrado nenhum personagem ao abrir a porta na imaginação (apenas um armário vazio), frustrou-se. Isso é exemplificado por esse trecho:

J: Quando você abriu a porta, ela abriu para um outro ambiente?

P: Sim.

J: Como que era esse outro ambiente?

P: Um armário.

J: E o que tinha dentro dele?

P: Nada (risos), era um armário vazio. E eu fiquei desesperadamente tentando imaginar o que poderia ter ali dentro, que forma teria...

J: Um armário grande ou pequeno?

P: Era tipo uma despensa de cozinha, com prateleiras, vazias, sabe?

P: Eu queria que existisse alguma coisa ali.

J: Mas alguma coisa existe ali. Apareceu um armário, que significa alguma coisa para você. Você disse que ele te lembra o armário da história do Harry Potter.

Um ambiente sem uma personagem, pois mais que P mantivesse a intenção de encontrar uma personagem, não é uma falha da experiência, mas um claro indicativo de alguma característica da relação de P com esse conteúdo psicológico. Isso se confirma por duas vias: empírica e teórica.

Na empírica, pelas relações que a participante faz entre a vivência e as partes do seu cotidiano associadas ao tema do herói interior. E, na teórica, pela característica do inconsciente de responder a intenção de que os conteúdos específicos se manifestem como símbolos representativos desses conteúdos. Em outras palavras, se a participante manteve a intenção e a concentração, o conteúdo manifestado necessariamente tem relação com o tema focado por ela.

Isso é um aspecto que demanda mais clareza nos artigos, trabalhos e obras sobre imaginação ativa, pois confere a técnica uma versatilidade enorme.

Além disso, ainda na via teórica, é importante destacar que a psique de um participante pode melhor conseguir expressar, para ele, um determinado símbolo em um formato diferente daquele desejado conscientemente pelo participante. Isso significa que tanto objetos, quanto cenários ou personagens podem aparecer espontaneamente para representar algo, mesmo que o participante tenha preferência ou desejo por um em específico.

Os trechos a seguir exemplificam as descrições dadas pelos outros seis participantes:

A: Aí quando eu entrei, estava tudo escuro. Aí ficou tudo claro, não tinha...parecia uma cena do Odisséia no espaço ou umas cenas do Matrix, onde fica tudo branco. Não tem profundidade...só tem o chão e é tudo branco. Aí fui andando...não vi nada a princípio. Aí tinha um espelho, ele tinha uma moldura toda trabalhada. Uma moldura em um tom dourado envelhecido. E um espelho não de corpo inteiro, metade, um espelho de penteadeira.

A: Aí eu olhei no espelho e me vi ali, e aí eu comecei a falar comigo mesmo através do espelho, o meu reflexo falando comigo mesmo.

J: E como foi essa conversa?

A: Foi uma conversa bem, bem...sucinta, rápida. O meu reflexo falou para mim mesmo que eu não precisava de muita coisa para seguir, tudo que eu precisava era continuar fazendo o que eu estou fazendo, e não me preocupar com outras situações, outras pessoas, a questão da opinião das outras pessoas. Aí ele me deu um papel com um lápis, e disse que eu precisava planejar melhor algumas coisas.

N: [...] e...quando você falou para imaginar o Herói ou Heroína, eu imaginei uma mulher, mas ela não tinha forma, eu fiquei com muita dificuldade de imaginar cor de pele, cor de cabelo, formato...

J: E o que aconteceu quando você abriu a porta, o que tinha do outro lado?

S: A praia, onde eu estava na primeira imaginação.

J: E de que forma esse Herói Interior se manifestou para você?

S: Ele estava ali parado, esperando, como se estivesse esperando eu aparecer. No meio da praia, tranquilo. Ele não tinha face nem nada, era como se fosse um desenho só sombreado.

J: E quando você ultrapassou a porta, você se viu no mesmo ambiente ou em um ambiente diferente?

R: Completamente diferente, estava escuro, eu entrei em um lugar escuro, não dava para ver nada, era um lugar completamente vazio, com muito pouca visibilidade.

J: E o que era possível ver dentro desse espaço?

R: Só o meu Herói e a mim mesmo.

J: E de que forma o seu Herói Interior se manifestou para você?

R: Era um cavaleiro de armadura, com uma armadura bastante diferente, um pouco...eu diria que as formas dela eram pontiagudas, finas e pontiagudas. Ele carregava uma espada e um escudo, embora fosse bastante esguio, bastante fino, e conforme eu comecei a conversar com ele, eu notei que ele na realidade era uma armadura vazia.

C: Mas quando eu abri a porta, tinha...o chão era bem...tinha um horizonte que não dava para ver o fundo dele. E o chão era espelhado de água, parecia um lago, mas quando eu pisava, era como se eu tivesse flutuando na água.

C: E acima de mim tinha muitas nuvens, muitas, muitas, e veio Zeus na minha cabeça, só que não tinha imagens masculinas. Pareciam... não sei se é miríade ou...é um personagem da mitologia que é bem esvoaçante, que voa.

C: E era um lugar extremamente claro, que dava uma paz.

J: E eram muitas dessas figuras que você via voando?

C: Não, eram pelo menos duas, três.

C: [...] o que me encantava muito era como elas eram leves.

L: [...] Mas no final das contas era uma...só uma sala, com duas poltronas uma de frente de para outra, e uma lareira com fogo, uma lareira escura. Era meio assim.

J: E de que forma o seu Herói interior se manifestou para você?

L: (risos) quando eu abri a porta, a minha Heroína interior estava na porta, meio que foi ela que abriu a porta, a porta abriu, as duas estavam no ato de abrir a porta. Aí eu fiquei meio que olhando por um tempo, porque era eu, mas era um eu meio ancestral, uma figura de mulher pouco moderna, mas era um vestido e um cabelo mais comprido e o que me chamava mais atenção era um olhar de que não precisava conversar, sabe? Uma coisa que meio que passava a mensagem, uma sabedoria meio de existência, não sei.

L: Não é que ela me disse pelo que eu vou passar, mas é como se ela me dissesse “você é isso, então você pode atingir isso, então você precisa ter coragem, força, sabedoria, para viver da melhor forma e poder encontrar isso, essa existência como a dessa pessoa, como a minha”.

As descrições da temática desse roteiro mostraram-se suficientes e efetivas para trazer à tona conteúdos inconscientes relacionados ao tema do roteiro.

Uma alteração sugerida é a de adicionar o termo “heroína” no roteiro “herói interior”, tanto no título quanto na sua descrição a fim de evitar que os participantes limitem desnecessariamente a expressão de um conteúdo genuíno, associado ao roteiro, que pode se manifestar como heroína.

Outra possibilidade interessante é adicionar, à descrição desse roteiro, a possibilidade de o herói ou heroína interior manifestar-se apenas como objeto ou cenário, ao invés de um personagem, e destacar a possibilidade de diálogo na imaginação com objetos e cenários, amplificando as possibilidades de expressão do conteúdo inconsciente.

A delimitação inicial para personagens era voltada para o aspecto da familiaridade do diálogo com personagens/pessoas (algo mais próximo do cotidiano), e não levou em consideração o fato de que, para alguns indivíduos, certos conteúdos podem melhor se expressar como objetos ou cenários, sem prejuízo do diálogo.

Ao ampliar as possibilidades descritas, fica a critério da psique de cada indivíduo manifestar o símbolo no formato mais apropriado para ele naquele momento, garantindo maior atenção às particularidades de cada um.

4.7. Relações entre os símbolos manifestos e o tema do roteiro no cotidiano dos participantes

4.7.1. No roteiro “Persona”

Antes de adentrar as relações feitas por cada participante, entre os símbolos que se manifestaram e sua vida cotidiana, segue um resumo sintético:

- Participante A: máscara para se sentir seguro interagindo com pessoas.
- Participante N: máscara de serenidade diante das outras pessoas.
- Participante S: máscara de confiança em locais novos ou onde não conhece muitas pessoas.
- Participante P: máscara de expansividade e assertividade como advogada.
- Participante R: máscara de autoconfiança e de mentiras reconfortantes (para si e para outras pessoas) sobre comportamentos depressivos.
- Participante C: máscara de extroversão.
- Participante L: máscara para transmitir calma, segurança e confiabilidade diante das pessoas mais próximas.

Seguem alguns trechos escolhidos que exemplificam as relações que os participantes fizeram entre os símbolos que se manifestaram nesse roteiro e o cotidiano deles (em se tratando do tema do roteiro):

J: Quando você pensa nessa máscara e no que você sentiu relacionado com ela, isso te lembra alguma coisa do dia a dia, alguma situação ou alguma área da vida?

A: Sim. O relacionamento em geral com as pessoas...eu tenho um certo grau de timidez. Hoje em dia menos, mas eu era...antigamente eu era bem tímido. De não saber falar com as pessoas direito ou...principalmente com mulheres.

A: E de alguns anos para cá eu já venho pensando nisso, meu caminho...e já sei de algum tempo que não é essa área que eu quero seguir. Mas eu não tenho como, não consigo chegar para eles e falar olha: “vou mudar de área e vou para essa área”.

A: Quando eu lembrei da máscara, é porque eu vivenciei isso, da máscara preta. Eu já frequentei festas de sadomasoquismo, e eu me sentia, pelo menos no começo, seguro emocionalmente, porque no começo eu não era julgado. Eu estava ali, todo mundo estava ali para se divertir, ninguém estava julgando a sua aparência, então se você quisesse usar mais ou menos roupa, se você quisesse agir de um jeito ou de outro, não tinha preconceitos...a princípio. Depois que você vai se relacionado com as pessoas... os seres humanos são assim, eles julgam.

J: Quando você pensa nessas várias situações, você chutaria ou te dá uma sensação de que o tema de alguma delas tem a ver com o tema dessa máscara?

N: Tem, tem. Acho que tem muito a ver com a forma com que eu me coloco para as pessoas que não são tão próximas.

N: É uma coisa que eu vejo o lado bom, aquela sensação da serenidade, que eu tive uma experiência que acaba se relacionando um pouco, porque é uma máscara que

não escancara, não te coloca frente a frente com aquela pessoa que você não tem tanta intimidade. E ao mesmo tempo, incomoda, acho que um pouco nessa questão de me fechar para certas situações dentro desses contextos novos, experiências novas, pessoas novas, lugares novos.

N: [...] essa coisa de se sentir incomodado por não poder mostrar outra parte que não seja essa da serenidade e da calma e da condescendência, tudo isso...

S: Como Batman ele não pode demonstrar que ele não é confiante. Mas internamente, a gente conhece a história dele, a gente sabe que ele é todo quebrado.

J: Você acha que talvez tenha alguns momentos em que você tenta se colocar de uma forma mais confiante, mas bem lá no fundo você não está se sentindo assim?

S: Tem.

J: É algum tipo de situação específica, quando isso ocorre?

S: Às vezes quando eu estou em um lugar e não conheço ninguém, um lugar novo.

J: Quando você olhou para essa máscara ou quando você pensa no que ela significa para você, você consegue olhar momentos do dia a dia onde esses comportamentos ou essas emoções aparecem? Coisas relacionadas com o que essa máscara significa?

P: Acho que eu tento o tempo todo...na verdade eu gostaria de me sentir mais segura. Então talvez a máscara de pavão seja isso, uma tentativa de demonstrar mais segurança. Pavão também reflete isso de mudar para um momento único, sabe? Então acho que no dia a dia é uma máscara que eu vestiria, porque eu estou o tempo todo sendo uma pessoa que não é que eu não sou internamente sabe, mas é esperado do advogado que ele seja mais expansivo, assertivo, do que eu sou talvez...

R: Me pareceu que ela era uma máscara de mentiras reconfortantes, eu diria. Uma máscara de mentiras grandes, de mentiras profundas, ao mesmo tempo que eram reconfortantes.

J: Mentiras que você contava para outras pessoas, para você mesmo?

R: Os dois, os dois.

J: E com que tipo de mentiras você acha que a máscara está relacionada?

R: Com todo tipo...acho que talvez esteja relacionada com mentiras que eu sempre contei para mim mesmo e para os outros com relação aos meus comportamentos depressivos, para me fazer acreditar que eu estava bem, para fazer os outros acreditarem que eu estava bem, para reconfortar não só a mim, mas aos outros. E ao mesmo tempo, é uma angústia, uma aflição.

J: Contar as mentiras e eventualmente acreditar nelas é uma aflição, ou o sofrimento por trás disso tudo é uma aflição?

R: As mentiras em si são uma aflição.

R: Talvez eu tenha mantido as mentiras mesmo depois de entender de onde elas vinham, em parte por inércia, em parte para não parecer uma vítima na frente dos outros. Para manter uma certa autoconfiança... em mim.

J: Mas por mais que conseguir socializar mais ou ser mais extrovertida em alguns momentos seja bom, você diria que em parte isso ainda soa um pouco forçado, não é algo tão natural, em alguns momentos?

C: Acho que sim. Ai quando eu percebo isso, eu...sumo (risos) da vida das pessoas. Eu não sumo, eu só fico mais difícil de encontrar. Mas eu estou, na verdade, nesse momento. Mais quietinha, na minha. É engraçado, porque se eu for lembrar das imagens que apareceram, a máscara veneziana parece representar muito isso, esse meu lado mais extrovertido.

L: Tipo, "não, você dá sim, você sempre deu, você consegue sim, você sempre soube que você conseguiria". Não, eu posso em muitas situações querer ser assim e conseguir ser assim, mas tem outras que não. Então me deu um pouco de angústia. Eu preciso me livrar disso em alguns momentos porque não dá para ser isso o tempo inteiro.

J: Entendi. Como se essa máscara representasse algo que às vezes termina sendo uma expressão sua que fica muito frequente o tempo inteiro para algumas pessoas.

L: E mesmo quando ela não fica frequente, algumas pessoas querem que eu use essa máscara, acho que acalma elas saberem que eu estou bem, já que é uma máscara que transmite calma e segurança e confiabilidade, as pessoas acho que se sentem meio angustiadas quando eu fracasso, quando eu não estou bem, quando eu não estou segura, quando eu não estou calma. Para elas é muito bom que eu esteja, então elas ficam tentando fazer eu ficar com a máscara, sabe?

J: Pessoas em geral, alguma pessoa em específico?

*L: Não, pessoas mais próximas. Quanto mais distante, é meio que indiferente. Mas quanto mais próximo, as pessoas ficam mais angustiadas de eu não estar bem. E aí eu fico, “pessoal, é uma máscara”. *Risos**

As relações descritas pelos participantes nesse roteiro apontam para a identificação dos símbolos/imagens como genuínos e representativos de sua vida cotidiana em relação ao tema do roteiro, indicando a efetividade do roteiro em atingir o objetivo para o qual ele foi proposto.

4.7.2. No roteiro “Herói interior”

Antes de adentrar as relações feitas por cada participante, entre os símbolos que se manifestaram e sua vida cotidiana, segue um resumo sintético dos temas:

- Participante A: falta de planejamento em relação aos seus sonhos.
- Participante N: falta de planejamento em relação aos seus sonhos.
- Participante S: esse participante foi mais fechado durante a entrevista, dificultando precisar os detalhes (em termos de relações com sua vida) sobre a imagem de herói que se manifestou para ele. O herói se manifestou como alguém que estava ali para mostrar que ele, o participante, poderia ser como o seu herói interior. Mas em que sentido específico isso ocorreria, não foi detalhado pelo participante.
- Participante P: falta de conexão com objetivo/sonho, autossabotagem.
- Participante R: dificuldades de saber o que o deixaria feliz e por consequência dificuldades em traçar objetivos em sintonia com sonhos/objetivos profundos.
- Participante C: falta de confiança em si mesma e de mais leveza para lidar com os desafios relacionados a atingir seus sonhos/objetivos profundos.
- Participante L: confronto com eventos sentidos como injustos em sua família, sentimento de impotência em achar que não está ajudando o suficiente um familiar a superar essa situação. Visão de sua jornada de heroína como estando atrelada a ajudar na superação dessas injustiças.

Seguem alguns trechos escolhidos que exemplificam as relações que os participantes fizeram entre os símbolos que se manifestaram nesse roteiro, e o cotidiano deles (em se tratando do tema do roteiro):

J: Esse assunto de quais são seus sonhos mais profundos, é algo que você costuma refletir com frequência ou não tanto?

A: Sim, sim, reflito frequentemente sobre isso, sobre o meu valor como pessoa, o meu valor para mim mesmo, e para a sociedade, para o mundo. Hoje em dia, com essa espiritualidade que eu estou buscando, eu sempre reflito nas minhas ações, combino com o ambiente, as pessoas...na maioria das vezes eu falho em me adaptar, em melhorar, mas mesmo falhando eu continuo tentando...

J: Esse assunto que apareceu quando essa parte sua te deu um papel com um lápis e deu a entender que você precisava planejar melhor as coisas. Você sente que às vezes em relação a esses sonhos, você não planeja tanto o que planeja fazer em relação a eles?

A: Eu sou bem impulsivo e ansioso também. Quando eu tenho alguma ideia, para mim é muito simples a princípio, aí eu começo a fazer, vejo que não é tão simples, que vou ter de pensar em outras coisas dentro daquele assunto ou que vão afetar aquilo, e acabo desistindo.

J: Voltando na imagem, quando você pensa nela, no seu reflexo te dando um papel e um lápis para planejar as coisas, em que sentido você sente que ainda não planejou tão bem as coisas em relação a esses sonhos?

A: Em relação a família, porque eu não sei como vou expor isso para eles. Porque tem toda uma questão não só de comunicação, mas do planejamento em si. Eu vou precisar juntar dinheiro, vou precisar abrir uma empresa, se eu for fazer esse plano de mudar eu vou precisar saber para onde, qual é o cenário que eu vou enfrentar. Esse tipo de coisa não está tão clara para mim.

J: Algum nível de planejamento você tem, dos assuntos que você terá de se focar para se preparar.

A: Alguma ideia sim, mas preciso trabalhar muito nisso, nos detalhes. Tenho procurado alguma educação financeira para já ir me preparando.

J: Esse tema do Herói, da Heroína interior, de buscar os seus sonhos e objetivos mais profundos na vida, você diria que esse é um tema que você costuma pensar bastante ou não?

N: Então, não é uma coisa bem definida para mim (risos), talvez seja por isso mesmo (risos). Eu sei que está lá sabe? Mas é difícil eu me planejar em relação aos meus objetivos, eu vou traçando uma retrospectiva e o que eu entendo das minhas conquistas é uma coisa que chegou. Chegou e eu abro a oportunidade e aquilo rolou de alguma forma, mas essa busca e esse pensamento estruturado em objetivos, ainda é uma coisa que é muito distante para mim (risos).

N: Mas ter um objetivo que é um planejamento meu e conseguir chegar até ele é uma coisa que eu ainda preciso trabalhar bastante. Acho que coincide bem com o momento de recém-formada, de definições de objetivos do que você quer da sua vida, sabe? Essas coisas ainda são muito nebulosas, muito complexas para mim. Se defina sabe, defina sua abordagem, defina sua especialização, é uma coisa que não chega mesmo (risos), engraçado (risos), essa parada funciona mesmo.

J: Te deu alguma sensação de que talvez ele precisasse de alguma coisa?

S: Não, acho que foi meio que ao contrário. Ele estava bem já, estava querendo mostrar que um dia eu ia ser ele ali.

J: Te deu alguma sensação, talvez do oposto? De que você talvez precisasse de alguma coisa e ele estivesse ali para oferecer ou mostrar isso?

S: Acho que mais para mostrar.

J: E no dia a dia você está conectada com esse sonho?

P: Eu penso nisso todos os dias. Mas eu vejo que minhas ações tão muito dissociadas desse objetivo, muito. Então, por exemplo, eu não estudo. Eu baixei um monte de livro, eu tento, mas não vai. Não tenho disciplina, sabe? E sem disciplina eu não vou chegar lá. Não é nem capacidade de ser defensora, é mais isso que é difícil.

P: Eu me saboto muito, essa é a verdade. Eu passei anos me sabotando.

J: E a conversa em si com ele, como foi?

R: Acho que foi muito no sentido de entender o que eu estava fazendo e porque era tudo tão escuro e vazio. E ele nunca me respondeu com clareza. Normalmente ele me respondia com a mesma pergunta ou com outra e em algum momento ele perguntou “mas está tudo vazio, o que você espera para você?”, e eu respondi uma coisa genérica, tipo “felicidade”. E ele disse “ok, todos nós buscamos isso, mas o que te levaria até lá?”.

J: Ficar em dúvidas sobre o que seria felicidade para você ou o que te deixa feliz ou não, são coisas que você nota que acontecem com frequência?

R: Sim, acho que aparecem com alguma frequência na minha cabeça sim.

J: E é uma coisa, um tipo de comportamento que você nota que ele existe desde quando, você consegue se lembrar?

R: Sempre. Eu nunca fui capaz de estabelecer objetivos para mim mesmo nem consegui escolher meus caminhos, sequer visualizá-los. Nunca tive um objetivo do tipo “Nossa, esse é um objetivo que eu quero cumprir”, passei a minha vida inteira sem muita clareza, sem ter um objetivo qualquer que seja.

J: Mas quando você diz desde sempre, quando você era muito pequeno, quando era criança, antes da adolescência, isso já existia?

R: Não, acho que eu vim ter essa reflexão no início da adolescência. Como criança eu nunca tinha pensado nesses tipos de objetivos, sonhos, conquistas.

J: E essa leveza dessas figuras, você nota isso no seu dia a dia?

C: Leveza...em relação a mim mesma, comigo com as coisas?

J: Tudo talvez...relacionado com esse assunto de correr atrás dos seus objetivos e seus sonhos na vida. Pode envolver sua relação com você mesma, com outras coisas.

C: Eu acho que não sei se eu estou sentindo leveza. Acho que eu estou me sentindo forte. É... acho que estou saindo um pouco do campo das ideias e trazendo mais para o concreto.

C: Mas trazer para a ação que é bom, nada... então eu estou me movimentando para fazer com que essas coisas possam ser concretizadas.

C: E, acho que quando eu consigo realizar, isso me dá leveza. Mas no momento é mais um...uma coisa de nossa, um desafio, vou atrás desse desafio sabe? Vou passar por ele.

C: Mas...eu acho que falta leveza, é possível, mas falta. Às vezes eu me pego com pensamentos de não achar que eu posso, entendeu?

L: [...] uma coisa que tem presente na minha vida é eu sentir que meu pai tem sido muito injusto com meu irmão. E eu e meu irmão dependemos do meu pai para muitas coisas. E isso me gera uma revolta muito absurda, porque eu não precisaria estar passando por isso se eu não dependesse dele, então volta naquele assunto, será que eu fiz o suficiente para não depender dele? Será que não era o caso de vender maçã na rua, na feira, para não precisar depender dele e aí fica essa coisa de “estou fazendo o que eu posso, não dá para dar de louca, sabe?”.

Então fica esse sentimento de eu ficar 5 anos rodando em torno de mim mesma gritando “ai meu deus, ai meu deus, ai meu deus, fudeu, fudeu, fudeu, que bosta, que bosta, que bosta”. Angústia, desespero, como se eu fosse inútil, não conseguisse fazer nada nem ajudar ninguém. Aí depois passa, e fala “calma, faz o que dá para fazer, tudo tem o seu tempo, continua se mexendo para que não continue assim”, mas tem muitos momentos em que você fica só se sentindo inútil e...qual a palavra que cabe muito mais nessa situação...impotência.

As relações descritas pelos participantes nesse roteiro apontam para a identificação dos símbolos/imagens como genuínos e representativos de sua vida cotidiana em relação ao tema do roteiro, demonstrando a efetividade do roteiro em atingir o objetivo para o qual ele foi proposto.

4.8. Reflexões sobre a elaboração de instruções para o psicólogo aplicador dos roteiros

Atualmente, embora existam alguns artigos e livros que abordam a temática da imaginação ativa, o assunto ainda é pouco sistematizado levando em consideração a sua complexidade e potencialidade.

Mesmo levando em consideração que Chodorow (1997) compilou os escritos de Jung sobre o tema (e este tenha feito descrições da técnica também no livro vermelho, publicado em 2012), adicionando reflexões e bibliografias relevantes, e também existam alguns artigos ou obras (grande destaque para *Feeding your demons*, de Tsultrim Allione, publicado em 2008) com relatos de casos, há muitas facetas a serem mais bem estudadas e descritas com clareza, facilitando o uso da técnica.

Descrições detalhadas de mais possibilidades da técnica e uma maior quantidade de relatos de casos, descrevendo todos os detalhes relevantes (não só sobre o uso da técnica para aumentar a compreensão sobre um tema, mas para produzir um novo acordo com o inconsciente, superando possíveis sofrimentos), são exemplos de áreas que podem ser mais exploradas.

Nesse contexto, enquanto uma obra mais abrangente e sistemática sobre a imaginação ativa não vem à tona, é recomendável que junto a roteiros semiestruturados, como os usados nesta pesquisa, sejam descritas instruções para o psicólogo que irá aplicar os roteiros.

Essas instruções podem descrever sinteticamente as possibilidades da imaginação ativa, sinalizar dificuldades comuns e incomuns que as pessoas costumam ter ao fazer uso da técnica (e como superar tais dificuldades), assim como detalhes específicos do uso via roteiros semiestruturados, tais como a importância de ficar atento aos termos descritivos no roteiro e se o participante os compreende no sentido do roteiro, da importância do tom de voz, de uma velocidade mais lenta de leitura do roteiro e de pausas estratégicas durante a leitura para permitir ao participante vivenciar a sua experiência, dentre outros.

Em relação às possibilidades da técnica, destaca-se a importância de se descrever em detalhes estágios de preparação para que a técnica seja utilizada com segurança para um novo acordo com o inconsciente, para superar sofrimentos, assim como eventuais preparações especiais que auxiliam muito ao se lidar com grandes traumas. Uma descrição sobre um estágio essencial desse processo foi feita na seção “*Conceito, instruções para o uso e nomenclatura*”.

Além disso, é importante que nessas instruções, para o psicólogo aplicador, sejam sinalizadas as diferentes possibilidades de acompanhamento da técnica (participante descrever em tempo real ou apenas após a experiência acabar) e de verificações do estado emocional do participante (frequentes e em tempo real, ou após a experiência acabar), e as indicações de quando usar cada uma.

5. CONCLUSÃO

Os roteiros semiestruturados de imaginação e as instruções iniciais elaboradas para esta pesquisa, juntamente com o procedimento semidirigido para sua aplicação, mostraram-se eficientes em trazer à tona, em forma de imagens, os conteúdos relacionados ao tema dos roteiros (persona e herói interior), em cada um dos sete participantes.

Os elementos auxiliares dos roteiros, como um breve relaxamento e a criação de espaços intermediários, mostraram-se suficientes para auxiliar na viabilização da vivência para pessoas pouco ou nada acostumadas com algo dessa natureza.

As aplicações contribuíram para levantar importantes reflexões sobre a estrutura e os fatores que compõem tais roteiros, permitindo apontar possibilidades de aperfeiçoamento dos roteiros em si (incluindo as instruções iniciais) e delinear sugestões de conteúdos que possam ser abordados por materiais auxiliares, como instruções para os psicólogos aplicadores dos roteiros.

Sinalizamos ainda a importância de mais estudos sobre o uso da imaginação ativa, em suas diferentes possibilidades, com foco em outras temáticas, como criança interior, anima/animus, velho sábio, assim como formas de sofrimentos específicas, por exemplo, depressão, ansiedade generalizada, ataques do pânico, etc., além de mais estudos acerca das potencialidades da técnica em ajudar com novos acordos com o inconsciente e superação de sofrimentos.

Além disso, mais estudos são necessários no uso da técnica em outros contextos de atuação do psicólogo, como recursos humanos, escolas, dentre outras.

Destaca-se que uma maior valorização da imaginação ativa e suas diferentes possibilidades é um retorno as intenções originais de Jung, que dava extremo valor a esta técnica, que, infelizmente, por enquanto, tem sido pouco utilizada.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLIONE, T. **Feeding your demons**. New York: Little, Brown and Company, 2008.

AMATO, J. Os benefícios da meditação Loving-Kindness. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 3, n. 66, jun, 2012. Disponível em: <[https://doi.org/10.5712/rbmfc7\(1\)613](https://doi.org/10.5712/rbmfc7(1)613)>. Acesso em: ago. 2016.

ARCARO, N. T. **Imagens mentais em psicoterapia**: estudo empírico sobre sua eficácia e a importância da atitude e da habilidade do cliente em manejá-las. 1997. 184 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

ASHCROFT-NOWICKI, D. **The initiate's book of pathworkings**: a bridge of dreams. York Beach: Samuel Weiser, 1999.

ASSAGIOLI, R. **Psicossíntese**: as bases da psicologia moderna e transpessoal. Trad. Álvaro Cabral. São Paulo: Editora Cultrix, 2013.

BARCELLOS, A. **Do sonho a cena**: Uma proposta de criação coreográfica por meio de imagens do inconsciente. 2009. 116 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2001. p. 239-243.

BOCCALANDRO, M. P. R. **Sob o domínio de Pã (nico), estudo do transtorno do pânico através da psicossíntese**. São Paulo: Editora Vetor, 2003.

BRAGHINI, L. Uma investigação qualitativa das expressões do masculino e do feminino na região de Campinas, SP, através da técnica da imaginação ativa. Rio de Janeiro: **Arquivo Brasileiro de Psicologia**, 53(1): 34-57, jan.-mar, 2001.

CAMPBELL, J. **O poder do mito**. São Paulo: Editora Palas Athena, 1991. p. 14-225.

_____. **O herói de mil faces**. São Paulo: Editora Pensamento, 2007.

CHODOROW, J. **Jung on active imagination**. Princeton: Princeton University Press, 1997.

CLARK, R. **The eight temples meditation project**. 2012.

CONTI, S. **Imaginação ativa e imaginação dirigida na clínica junguiana**. 2016. 97 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

DENNING, M.; PHILLIPS, O. **Magical states of consciousness**: pathworking on the tree of life. Woodbury: Llewellyn Publications, 2012.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

EPSTEIN, G. **Imagens que curam: guia completo para a terapia pela imagem**. Trad. Celia Szterenfeld. Rio de Janeiro: Editora Xenon, 1990.

FARAH, M. A imaginação ativa junguiana na Dança de Whitehouse: noções de corpo e movimento. **Psicologia USP [online]**, v. 27, n. 3, p. 542-552, 2016. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0103-656420150121>>. Acesso em: ago. 2016.

FARRELL, N. **Magical pathworking: techniques of active imagination**. St. Paul: Llewellyn Publications, 2004.

FERREIRA, S. **Dança na escola: um processo de criação**. 2009. 80 f. Dissertação (Mestrado em Educação, Conhecimento, Linguagem e Arte) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2009.

FONSECA, P. Coleta de dados através da técnica da imaginação ativa proposta por C.G. Jung: relato de experiência. **Revista Interdisciplinar**, v. 6, n. 4, p. 153-159, out.-dez, 2013.

FRANZ, M. L. V. **Psicoterapia**. São Paulo: Editora Paulus, 2011.

FURQUIM, A. **Olhares devotos**. 2007. 126 f. Dissertação (Mestrado em Multimeios) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2007.

GLIKIN, M. **As imagens mentais como recurso em psicoterapia, uma pesquisa de quatro abordagens**: Gerald Epstein, O. Carl Simonton, Morris Netherton e Carl G. Jung. 2001. 141 f. Dissertação (Mestrado em Psicossomática e Psicologia Hospitalar) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

IVANCKO, S. **Uma compreensão psicossomática do órgão de choque através do trabalho com polaridades**. 2006. 271 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Núcleo de Psicossomática e Psicologia Hospitalar, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006.

JACOBSON, E. **You must relax: practical methods for reducing the tensions of modern living**. Chicaco: University of Chicago Press, 1978.

JOHNSON, R. A. **Inner Work: Using dreams and Active Imagination for personal growth**. HarperOne, 2009.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos e reflexões**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1975.

_____. **Mysterium coniunctionis: pesquisas sobre a separação e a composição dos opostos psíquicos na alquimia: rex e regina, adão e eva: a conjunção**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1990.

_____. **Tipos psicológicos**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1991.

_____. **A natureza da psique**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2000.

JUNG, C. G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2002.

_____. **The red book: a reader's edition**. New York: W.W. Norton & Company, 2012.

_____. et al. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1990.

JUNQUEIRA, M. **A expansão do Self de presidiários: encontro da Psicologia com a Arte e a profissão**. 2005. 286 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

LOFTI, G. O rosto de cristo no confronto com a sombra, o renascimento. **Junguiana**, n. 16, p. 47-54, jan.-dez, 1998.

LYRA, S. The active imagination technique for bruxism treatment. **International Journal of Medical and Health Sciences**, v. 7, n. 4, p. 178-182, 2013.

_____. **Imaginação Ativa e Criativa**. Curitiba: Ichthys, 2016.

MAGALHÃES, E. **Despertando a mente de iluminação: o processo de individuação de praticantes budistas tibetanos segundo suas histórias orais de vida**. 2012. 493 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

MOSS, R. **Dreaming the soul back home: shamanic dreaming for healing and becoming whole**. Novato: New World Library, 2012.

OLIVEIRA, S. **Reflexões sobre a materialidade numa abordagem imagético-apresentativa: narrativa de um percurso teórico e prático à luz da psicologia analítica**. 2006. 128 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

PARISI, S. **Separação amorosa e individuação feminina: uma abordagem em grupo de mulheres no enfoque da Psicologia Analítica**. 2009. 272 f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

PELLEGRINI, D. **O uso da argila como meio expressivo e de autoconhecimento**. 2005. 86 f. Dissertação (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2005.

PENNA, E. M. D. **Epistemologia e método na obra de C.G. Jung**. São Paulo: Editora Educ, 2013.

PEREIRA, P. Sobre a imaginação ativa. **Cadernos Junguianos**, v. 3, p. 36-44, 2007.

QUILICI, M. **Dramatização espontânea e psicologia analítica de Jung: Consideração da sombra em um grupo de psico-sociodrama**. 2009. 207 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

SAMUELS, A. **A psique política**. Rio de Janeiro: Editora Imago, 1995.

SANT'ANNA, P. Uma contribuição para a discussão sobre imagens psíquicas no contexto da Psicologia Analítica. **Psicologia USP**, v. 16, n. 3, p. 15-44, set, 2005.

SCHULTZ, J. H. **O treinamento autógeno**. São Paulo: Editora Manole, 1991.

SCHWARTZ, M. S.; ANDRASIK, F. **Biofeedback a practitioners guide**. New York: The Guilford Press, 2017.

SILVEIRA, N. **Jung, vida e obra**. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1981.

STAKE, R. E. **Pesquisa qualitativa: estudando como as coisas funcionam**. Porto Alegre: Penso, 2011.

STEIN, M. **Jung – O mapa da alma – Uma introdução**. São Paulo: Editora Cultrix, 2012.

7 APÊNDICES

A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, venho convidá-lo (a) a participar da pesquisa de Mestrado pelo Programa de Estudos Pós Graduated em Psicologia Clínica da PUC/SP sob o título provisório: "Roteiros semiestruturados de imaginação: diálogos internos com a Persona e o Herói", cujo objetivo é desenvolver uma proposta de aplicação de 4 roteiros semiestruturados de imaginação para diálogo com personagens interiores, aplicar os roteiros, realizar uma leitura simbólica dos conteúdos que se manifestarem e discutir as possibilidades de aplicação dos roteiros elaborados, tanto na psicoterapia (em seus diferentes momentos) quanto em outros contextos de atuação do psicólogo.

- A participação nesta pesquisa será voluntária e realizada por meio da aplicação presencial e gravada (áudio) de 1 roteiro de instrução inicial, 4 roteiros semiestruturados de imaginação e 4 entrevistas individuais. A duração aproximada de todos os roteiros é de 3 horas. A realização dos roteiros pode ser dividida em mais de um encontro se o participante desejar.

- Sendo a participação voluntária, não oferece nenhum tipo de remuneração aos seus participantes ou outras compensações financeiras. Do mesmo modo, não deverá acarretar nenhum tipo de despesa ou prejuízo financeiro aos participantes;

- Os participantes terão direito de acesso às informações coletadas e aos resultados obtidos. Da mesma forma, autorizam a utilização das informações prestadas nesta pesquisa para publicações com fins acadêmico-científicos;

- Será garantido o sigilo de nomes e/ou informações referentes a identidade de todos os participantes, preservando-se esta confidencialidade nos dados de materiais publicados ou em apresentações acadêmico-científicas acerca dos resultados do estudo.

- É garantido, a qualquer tempo, durante a pesquisa, o direito à desistência de participação. Neste caso, os dados coletados serão excluídos da amostra e não divulgados.

- Os participantes terão como benefícios o autoconhecimento e a possibilidade de transformação de conteúdos psicológicos específicos relacionados aos roteiros.

- O risco potencial para os participantes é mínimo e perfeitamente manejável com segurança. Em caso de necessidade de qualquer assistência ou informação, em função de questões provenientes deste procedimento, o pesquisador responsável pelo estudo fornecerá suporte, orientações, esclarecimentos adicionais e encaminhamentos necessários aos participantes. Após a realização de todos os roteiros será oferecida a todos os participantes uma sessão adicional, caso desejem, visando ajudar com qualquer suporte que sintam necessário.

Firmo, pelo presente documento, em duas vias, ciência das condições e termos do presente estudo e concordo em participar. Mantendo comigo uma das vias deste documento e entregando a outra ao pesquisador.

Local e data:_____

Assinatura do Participante:_____

R.G do participante:_____

Assinatura do pesquisador responsável:_____

Informações de contato do pesquisador responsável:

- Joel Lerner Amato
- Telefone: (11) 99530-5203
- Email: joel.amato@hotmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa da PUC/SP:

- Telefone: (11) 3670-8466
- Email: cometica@pucsp.br

B. Instrução inicial

A seguir, faremos 4 exercícios de imaginação.

Os roteiros semiestruturados de imaginação ajudam a pessoa a entrar em contato, na sua mente, com representações de algum comportamento, forma de pensar ou de sentir, que você queira entender melhor e/ou transformar.

Aquilo que você deseja compreender ou transformar aparece em forma de símbolos, personagens, imagens, com os quais se pode conversar e interagir. Por exemplo, um sentimento de raiva pode se manifestar na mente da pessoa como a imagem de um personagem com o qual se pode conversar para entender melhor o que ocorre na vida de tal pessoa e eventualmente transformar isso.

A qualquer momento que desejar, você pode interromper os exercícios.

Eu irei realizar as técnicas com você, lendo os roteiros.

C. Roteiro semiestruturado de imaginação: Persona

Fique numa posição confortável. Tente fechar os olhos, se você conseguir ficar assim sem dormir de forma confortável.

Respire fundo. Inspire e expire. Sinta o seu corpo relaxando cada vez mais a cada respiração.

Sinta a sua musculatura relaxando cada vez mais, a cada expiração de ar. Sinta o estresse saindo de você.

Respire. Inspire e expire profundamente.

Agora, se imagine em um local confortável para você, onde você se sinta segura (o), bem, confiante, em paz.

Observe esse lugar. Em algum ponto dele, haverá uma caixa grande fechada.

Observe a caixa, a sua aparência, como você se sente olhando para ela, mas ainda não abra.

Dentro, haverá uma máscara. Uma representação de um comportamento, uma forma de pensar ou de se sentir, que você adota perto de outras pessoas por algum motivo, para não mostrar alguma outra característica sua.

Você pode ou não perceber que faz isso.

Quando se sentir pronta (o), abra a caixa. Observe a máscara. As cores, a textura, a sensação ou sentimento que ela passa para você. Pegue-a na mão. Novamente, veja como você se sente e que pensamentos aparecem para você.

Agora, coloque a máscara no rosto. Note como você se sente usando esta máscara.

Reflita se você gostaria de continuar usando essa máscara. O que você precisaria para se sentir mais à vontade sem a máscara?

Quando se sentir pronta (o), coloque a máscara novamente na caixa, sabendo que você pode voltar aqui sempre que desejar, para ver como se sente usando essa máscara ou entrar em contato com outras que eventualmente existam.

Agora, respire fundo. Lentamente volte a atenção ao seu corpo novamente. Sinta as suas mãos, dedos, braços, pés, pernas, tórax, pescoço, cabeça.

Quando se sentir pronta (o), abra os olhos.

D. Roteiro semiestruturado de imaginação: Herói Interior

Fique numa posição confortável. Tente fechar os olhos, se você conseguir ficar assim sem dormir de forma confortável.

Respire fundo. Inspire e expire. Sinta o seu corpo relaxando cada vez mais a cada respiração.

Sinta a sua musculatura relaxando cada vez mais, a cada expiração de ar. Sinta o estresse saindo de você.

Respire. Inspire e expire profundamente.

Agora, se imagine em um local confortável para você, onde você se sinta segura (o), bem, confiante, em paz.

Observe esse lugar. Nele haverá uma porta fechada. Não abra esta porta ainda.

Atrás dela, você encontrará o seu Herói Interior, uma parte sua conectada com a sua busca por realizar os seus sonhos e objetivos mais profundos na vida.

Você pode ou não saber quais são esses sonhos.

Quando você passar pela porta, observe o ambiente que encontrará atrás dela e a forma como o Herói Interior se manifestará ali para você. Busque conversar com ele (a), entender o que ele (a) está precisando, qual a situação atual dessa parte sua.

Tome o tempo que precisar.

Agora atravesse a porta. Quando tiver terminado, volte por ela, concentre-se no seu corpo, sentindo cada parte dele. Quando se sentir pronta (o), abra os olhos.

E. 1ª Entrevista

Como foi a experiência?

Como era o local onde você se sentia confortável, segura (o), bem, confiante, em paz?

Como era a aparência da caixa?

Como era a aparência da máscara?

Como você se sentiu segurando e usando esta máscara? Quais pensamentos apareceram para você?

Você gostaria de continuar a ter os comportamentos, formas de pensar, de sentir, que a máscara representa ou gostaria que as coisas fossem diferentes?

Quando essa forma de agir, de sentir ou de pensar começou na sua vida?

De que forma você gostaria que as coisas fossem diferentes?

Refletir junto ao participante como podemos representar durante o exercício de imaginação, de uma forma que faça sentido para ele (a), isso que ele (a) precisa para se sentir mais confortável sem a máscara.

Refletir junto ao participante como podemos trazer, através da imaginação, isso que ele (a) precisa para se sentir confortável sem a máscara.

F. 2ª Entrevista

Como foi a experiência?

Como era o local onde você se sentia confortável, segura (o), bem, confiante, em paz?

De que forma o seu Herói Interior se manifestou para você?

Como você se sentiu conversando com ele (a)? Que pensamentos apareceram para você?

Como foi a conversa com ele (a)?

Você sentiu que o seu Herói Interior precisava de algo?

Reflexão junto ao participante sobre como podemos representar durante o exercício de imaginação, de uma forma que faça sentido para ele (a), isso que ele (a) quer trazer para o Herói Interior.

Reflexão junto ao participante sobre como podemos trazer para o seu Herói Interior, através da imaginação, o que ele (a) deseja trazer.

G. Roteiro semiestruturado de imaginação: Persona (segunda sessão)

Agora iremos realizar uma segunda sessão sobre o mesmo tema, só que dessa vez com o objetivo de transformar essa parte sua que o leva a usar a máscara.

Tendo em mente as reflexões que fizemos juntos, traremos para essa parte sua o que quer que você precise para se transformar na direção que deseja.

Tópicos a serem trabalhados:

- Retomar reflexões de como podemos representar durante o exercício de imaginação, de uma forma que faça sentido para o participante, isso que ele (a) precisa para se sentir mais confortável sem a máscara

- Retomar reflexões de como podemos trazer, através da imaginação, isso que ele (a) precisa para se sentir confortável sem a máscara.

- Exercício de imaginação, com base no que foi construído com o participante, voltado para provocar a transformação que este deseja.

H. Roteiro semiestruturado de imaginação: Herói Interior (segunda sessão)

Agora iremos realizar uma segunda sessão sobre o mesmo tema, só que dessa vez com o objetivo de transformar o seu Herói Interior, da forma que você desejar.

Tendo em mente as reflexões que fizemos juntos, traremos para o seu Herói Interior o que quer que você precise para transformá-lo (a) na direção que você quiser.

Tópicos a serem trabalhados:

- Retomar a reflexão junto ao participante sobre como podemos representar durante o exercício de imaginação, de uma forma que faça sentido para ele (a), isso que ele (a) quer trazer para o Herói Interior.

- Retomar a reflexão junto ao participante sobre como podemos trazer para o seu Herói Interior, através da imaginação, o que ele (a) deseja trazer.

- Exercício de imaginação, com base no que foi construído com o participante, voltado para provocar a transformação que este deseja.

I. 3ª Entrevista

Como foi a experiência dessa vez?

De que forma esse comportamento, forma de pensar ou de se sentir, apareceu para você?

Você se sentiu diferente ao trazer as reflexões que fizemos para essa parte sua que o levava a usar a máscara? Que pensamentos apareceram para você?

Ocorreu alguma transformação na aparência dessa parte ou no cenário em volta dela?

J. 4ª Entrevista

Como foi a experiência dessa vez?

Você se sentiu diferente ao trazer as reflexões que fizemos para o seu Herói Interior? Que pensamentos apareceram para você? Ocorreu alguma transformação na aparência dele (a) ou no cenário em volta dele (a)?

L. Transcrição dos áudios do participante “A” (Homem, 29 anos)

Entrevista – bloco “Persona”

J: Bom, sobre essa primeira vivência de imaginação que você teve, como foi essa experiência, como era esse local onde você sentia-se confortável, seguro, bem?

A: Primeiro, quando você falou confortável, seguro, eu me imaginei na minha academia de treino. Depois, quando você falou em paz, me veio o templo, a sala do templo, onde a gente faz meditação.

J: Huhum.

A: Eu estava ali sentado em posição de meditação.

J: Huhum.

A: Sentado, de pernas cruzadas, me sentindo bem, seguro. Quando você falou da caixa, apareceu uma caixa preta, mais ou menos da altura dessa cadeira aqui, inteira preta, em um tom não muito brilhante, mas também não era fosco, com uma tampa.

J: Huhum.

A: Quando você falou a palavra máscara, me veio uma máscara na cabeça, uma máscara inteira preta, que o pessoal usa em clube sadomasoquista, que só tem o olho, a boca, com um zíper. Quando abri a caixa, ela era branca, tinha um risco no meio, algum desenho no meio.

J: Huhum.

A: E ela era parecida, tinha a abertura do olho, tinha a abertura da boca, só que não tinha nada para tampar ali. Lembrava um pouco aquelas máscaras daqueles lutadores mexicanos, sabe?

J: Sei.

A: Mas a textura era esquisita, ela tinha várias texturas. Na lateral, era como se ela fosse mais macia, quase uma pelúcia, uma coisa bem macia, sintética. Na frente ela era mais áspera. Em cima ela não tinha nada, não lembro de nenhum detalhe em cima. E do lado é como se tivesse dois espetos duros, em formato de cone, começava aqui e tinha um palmo de comprimento. Quando eu vesti ela, eu me senti grande, poderoso. Mas ao mesmo tempo eu me sentia não autêntico, eu não me sentia na minha essência, como pessoa mesmo.

J: Huhum.

A: Era outra coisa. Só que ali eu sentia que eu podia agir naquela forma, naquela máscara ali, com qualquer pessoa, sem ter que mostrar minha essência, e sem medo de me magoar ou magoar os outros. Eu me sentia seguro nesse sentido, mas também não me sentia bem comigo porque eu não podia ser eu mesmo.

J: Huhum. E esse tema de às vezes não se sentir tão seguro ou não ser você totalmente em algumas situações, talvez que envolvam outras pessoas, esses temas são coisas que aparecem com alguma frequência no seu dia a dia, ou às vezes aparecem na sua vida?

A: Você pode formular essa pergunta de uma maneira diferente?

J: Quando você pensa nessa máscara e no que você sentiu relacionado com ela, isso te lembra alguma coisa do dia a dia, alguma situação ou alguma área da vida?

A: Sim. O relacionamento em geral com as pessoas. Eu tenho um certo grau de timidez. Hoje em dia menos, mas antigamente eu era bem tímido. Não sabia falar com as pessoas direito, principalmente com mulheres.

Com os meus pais tenho um pouco disso também. Por exemplo, eu tenho uma carreira na área de tecnologia, embora hoje em dia esteja desempregado. E de alguns anos para cá eu venho pensando nisso, meu caminho. E já sei de algum tempo que não é essa área que eu quero seguir. Mas eu não tenho como, não consigo chegar para eles e falar olha: “vou mudar de área e vou para essa área”. Não consigo falar sobre isso com eles.

J: Você imagina que talvez eles iriam ter uma reação negativa e você termina ficando meio receoso de tocar nesse assunto?

A: Isso. Por falta de apoio, apoio moral, emocional talvez, financeiro, acho que não tanto, porque acho que é uma questão cultural aqui no Brasil, porque você tem que trabalhar para ganhar dinheiro. Mas hoje eu tenho uma outra visão. Eu tenho, eu quero fazer uma coisa que agregue, traga algo de bom para a sociedade, o dinheiro fica uma consequência disso, e

hoje em dia não é tão importante para mim, apesar de saber que uma parte é importante. Eu quero ver o meu trabalho nas outras pessoas, não por mim, eu quero ajudar os outros.

J: Huhum.

A: E isso hoje na área que eu trabalho, eu não consigo ver esse valor.

J: E você tem uma ideia de que outra área você teria interesse em trabalhar?

A: Hoje eu estou bem inclinado, na verdade já é um plano meu, talvez a médio, longo prazo, de terminar minha graduação em kung fu e abrir uma academia.

J: Legal.

A: Talvez não aqui em São Paulo, porque fica mais difícil. Estava até falando com meu professor, ele me disse que até o final do ano vai mudar para o Rio grande do sul. E disse que lá é bom, com essa questão de espaço, porque não tem muito ali, não tem muita disponibilidade para as pessoas, então tem bastante área para crescer. Não é esse caos de São Paulo. Você conseguiria focar naquilo que precisa, na questão de disciplina. O ambiente da cidade lá é melhor, a qualidade de vida lá é melhor. Ele tem alguns colegas lá, que tem academia, então sabe que dá para fazer.

J: Huhum. E isso que você mencionou, por exemplo, da história relacionada aos seus pais. Você imagina que se você falasse com eles, e eles tivessem algum tipo de reação negativa sobre esse assunto, você terminaria se sentindo mal por causa da reação deles?

A: Sim, sim, talvez menos do que antes. De alguns anos para cá eu tenho tentado me afastar um pouco, não ter tanto apego emocional com eles, e ter essa dependência de precisar da aprovação deles, porque eu sei que eu posso fazer o que eu quiser independente de qualquer pessoa. Claro, se eu for abrir um negócio eu vou precisar de clientes, mas não um apego de precisar que meus pais aprovem, endossem essa ideia minha. Claro que seria bom no sentido emocional, de segurança, mas se eles não aceitarem isso, não tem como agradar eles e falar que eu não vou fazer isso porque eles são meus pais e vão escolher meu futuro.

Eu sou muito grato a eles pelo que fizeram até agora para mim, mas não posso deixar de viver a minha vida porque eles acham que um caminho é melhor do que outro para mim.

J: Essa questão da preocupação que às vezes a gente tem com a opinião das outras pessoas é algo bem frequente no dia a dia, para muita gente. E em relação à aquela outra área que você disse, de relacionamentos com mulheres. Você diria que a timidez que às vezes aparecia tinha a ver com alguma coisa nessa linha, de preocupar-se um pouco com a opinião das outras pessoas, das mulheres que você estivesse falando?

A: Sim, acredito que sim. Mas eu não consigo identificar o porquê.

J: Huhum. Mas de alguma forma você notava que tinha essa preocupação.

A: Huhum.

J: Como se talvez um pouco como o exemplo dos seus pais, talvez você estivesse colocando um valor excessivo.

A: Sim, faz sentido.

J: É.

A: Posso fazer uma observação?

J: Lógico, fala o que você quiser.

A: Quando eu lembrei da máscara, é porque eu vivenciei isso, da máscara preta. Eu já frequentei festas de sadomasoquismo, e eu me sentia, pelo menos no começo, seguro emocionalmente, porque no começo eu não era julgado. Eu estava ali, todo mundo estava ali para se divertir, ninguém estava julgando a sua aparência, então se você quisesse usar mais ou menos roupa, se você quisesse agir de um jeito ou de outro, não tinha preconceitos, a princípio. Depois que você vai se relacionando com as pessoas, os seres humanos são assim, eles julgam.

J: Talvez em alguns espaços menos do que outros.

A: No começo eu fui bem acolhido, não tinha preconceitos. Depois você vai aprofundando os relacionamentos e vai vendo que no fundo aquilo ali é só uma válvula de escape. Então para mim durou pouco tempo, frequentar esses lugares.

J: Huhum.

A: Mas como eu usava a máscara, eu me sentia assim, ok. Não precisava mostrar meu rosto, me sentia livre para falar com quem eu quisesse sem ser tímido.

J: Uma liberdade quase como se qualquer coisa que ocorresse ali não pudesse te afetar negativamente?

A: É, mais ou menos isso.

Entrevista – bloco Herói Interior

J: Bom, como foi essa experiência, como era esse local onde você sentia-se confortável, seguro?

A: Uma casa em um local que tinha árvores, uma floresta. Era uma casa bem simples, de madeira, uma cabana. E tinha uma porta no meio da sala, não tinha nada em volta da porta a princípio. Olhando para a porta, percebi que tinha um “H”, de herói, bem grande. Era uma porta de madeira. Em volta da porta era como se estivesse pegando fogo, como se fosse uma emanção de fogo, mais como uma energia, não fogo em si.

Quando eu entrei, estava tudo escuro. Depois ficou tudo claro, parecia uma cena do Odisseia no espaço ou umas cenas do Matrix, onde fica tudo branco. Não tem profundidade, só tem o chão e é tudo branco. Eu fui andando, não vi nada a princípio. Depois apareceu um espelho, ele tinha uma moldura toda trabalhada. Uma moldura em um tom dourado envelhecido. E um espelho não de corpo inteiro, metade, um espelho de penteadeira.

J: Huhum.

A: Eu olhei no espelho e me vi ali, e eu comecei a falar comigo mesmo através do espelho, o meu reflexo falando comigo mesmo.

J: E como foi essa conversa?

A: Foi uma conversa bem sucinta, rápido. O meu reflexo falou que eu não precisava de muita coisa para seguir, tudo que eu precisava era continuar fazendo o que eu estou fazendo, e não me preocupar com outras situações, outras pessoas, a questão da opinião das outras pessoas. Ele me deu um papel com um lápis, e disse que eu precisava planejar melhor algumas coisas.

J: Huhum. E esse assunto de sonhos e objetivos mais profundos na vida é algo que às vezes aparece no seu dia a dia, você reflete sobre isso?

A: Como assim?

J: Esse assunto de quais são seus sonhos mais profundos, é algo que você costuma refletir com frequência ou não tanto?

A: Sim, sim, reflito frequentemente sobre isso, sobre o meu valor como pessoa, o meu valor para mim mesmo, para a sociedade, para o mundo. Hoje em dia, com essa espiritualidade que eu estou buscando, eu sempre reflito nas minhas ações, combino com o ambiente, as pessoas. Na maioria das vezes eu falho em me adaptar, em melhorar, mas mesmo falhando eu continuo tentando.

E a questão de relacionamento, eu sempre estou tentando não trazer alguma coisa de ruim para as pessoas. Eu sei minhas reações, então eu tento não criticar tanto quanto eu criticava antes, não cobrar tanto das outras pessoas, mas cobrar mais de mim mesmo para ver onde eu posso melhorar. E também na questão de valores em geral, nesse sistema que a gente vive, nesse país, nesse mundo, tudo hoje em dia para mim parece estar muito caótico. Muitas coisas não fazem sentido, apesar de eu estar indo com o fluxo. Mas eu acredito que dá para eu melhorar e tentar ajudar as pessoas a melhorarem.

J: Esse assunto que apareceu quando essa parte sua te deu um papel com um lápis e deu a entender que você precisava planejar melhor as coisas. Você sente que às vezes em relação a esses sonhos, você não planeja tanto?

A: Eu sou bem impulsivo e ansioso também. Quando eu tenho alguma ideia, para mim é muito simples a princípio, mas eu começo a fazer, vejo que não é tão simples, que vou ter de pensar em outras coisas dentro daquele assunto ou que vão afetar aquilo, e acabo desistindo. Em relação a estudos, quando eu tenho algum assunto de interesse, eu começo a ler, mas só superficialmente. Geralmente eu não me aprofundo, não estudo tanto. Para mim é o suficiente.

J: Você diria que não se aprofunda tanto porque te daria muito trabalho talvez, ou que nem você disse em relação aos planos, teria de pensar em outras coisas, teria de correr atrás daquilo?

A: Não, eu acho que é mais por ansiedade e frustração de querer que fique pronto logo. Então eu tenho a sensação de que no início não está caminhando, não está tendo o resultado que eu espero, aí eu acho que não vale a pena, termino preferindo parar do que persistir. Mas isso é uma coisa que eu tenho tentado mudar em mim. Eu tenho usado principalmente minha prática de kung fu para persistir, para não deixar de fazer as coisas porque eu não estou vendo resultado na hora que eu acho que vai surgir.

J: E você tem conseguido, no kung fu, persistir? Você disse que estava pensando até em abrir uma academia. Você faz há muitos anos?

A: Eu faço há um ano e meio, um ano e seis, sete meses. É até engraçado você perguntar sobre isso. Eu cheguei a refletir sobre isso um tempo atrás. O kung fu na verdade, para mim, é a primeira coisa que eu não estou deixando cair. Desde o começo eu sempre tive muita seriedade. Em alguns momentos eu até deixei de ir em uma ou outra hora, mas eu percebi ao longo do tempo como aquilo fazia bem para mim, e eu não queria deixar, não queria perder aquilo.

J: E nos treinos você sentia que conseguia ser mais paciente, mesmo que as coisas levassem mais tempo para trazerem resultados?

A: Sim. Na verdade, minha maior dificuldade nos treinos é a dor. Antes disso eu era uma pessoa bem sedentária. Minha musculatura não era muito forte para aguentar a resistência. Hoje eu estou treinando bastante o meu alongamento, que acho que é a parte mais dolorida fisicamente. Talvez isso tenha alguma relação com alguma questão da minha infância. Quando eu era pequeno, eu fazia natação, meus pais me coloraram para fazer natação, eu nadava, eu era muito bom, o professor chegou a me chamar para competir.

Em uma semana, próxima a competição, eu quis desistir, não sei se por medo da competição ou por outra coisa. Eu lembro de falar para os meus pais de dores na perna. Mas eu gostava. Mas eu falei que não queria mais, e meus pais falaram que tudo bem. Aí eu nunca mais

fiz nada. Fiz alguns esportes, mas eu sempre me machucava. O dedo no basquete, o nariz no vôlei. Acho que fui associando o esporte com a dor, não com uma coisa boa.

J: Huhum.

A: Mas hoje eu vejo que eu talvez estivesse errado. Dor nós sempre vamos sentir em várias situações. Essa é minha maior prova, que estou passando, de estar em um lugar que eu quero, mas ter de resistir a esse sofrimento físico e mental, são coisas aparentemente antagônicas, você sente-se bem naquele local, mas é difícil.

J: Huhum. E os treinos são muito puxados?

A: São. Eu me obrigo sempre a fazer o mínimo. Antigamente eu me obrigava a ir, quando eu não queria, porque eu pensava “eu já estou mal, se eu não for para um lugar onde eu me sinto bem, eu vou me sentir pior, porque eu vou estar falhando comigo mesmo e com o professor, com os colegas”, mas o peso maior era comigo. Hoje essa questão toda é mais de persistir, aguentar a dor e superar meus limites.

J: Huhum. Porque você acha que antes você tinha dificuldade de conseguir ser mais persistente, mais paciente, e no kung fu, de alguma forma, isso começou a acontecer mais naturalmente, com mais facilidade.

A: Na verdade, eu me identifiquei bastante com o kung fu, porque eu participei da cerimônia de abertura da academia. Tem todo um ritual. Como é uma filosofia chinesa, então eles trazem os elementos de dança do dragão e dança dos leões, que é para trazer proteção e prosperidade para academia. Teve uma apresentação de formas de kung fu, cada aluno apresentou uma sequência, algum estilo. Mas para mim foi mais pela identificação com o ritual, que ocorreu no final.

Tinha um altar, com o patrono do kung fu, uma mesa com alimentos, conforme o ritual tradicional. Esse foi onde eu me reconectei com isso, eu não sinto que é uma coisa de agora, eu sinto que é uma coisa que eu redescobri em mim mesmo. A partir disso eu comecei a fazer aula, e estou até hoje.

J: Então, de alguma forma, ter assistido essa cerimônia e essa ritualística te ajudou a se reconectar com a sua vontade?

A: Sim.

J: Talvez pela cerimônia ter um caráter um pouco mais espiritual também? Essa característica que te ajudou a reintegrar-se?

A: É, essa característica. Porque eu já estava buscando o bem-estar físico, uma questão de saúde, mas outras coisas como academia, eram muito mecânicas, vazias para mim. O kung

fu é uma filosofia, não é um exercício apenas. Nela aprende-se uma série de princípios, juramentos, e a aplicação deles no dia a dia. É algo integral, filosófico.

J: Entendo. Voltando na imagem, quando você pensa nela, no seu reflexo te dando um papel e um lápis para planejar as coisas, em que sentido você sente que ainda não planejou tão bem as coisas em relação a esses sonhos?

A: Em relação a família, porque eu não sei como vou expor isso para eles. Porque tem toda uma questão não só de comunicação, mas do planejamento em si. Eu vou precisar juntar dinheiro, vou precisar abrir uma empresa, se eu for fazer esse plano de mudar eu vou precisar saber para onde, qual é o cenário que eu vou enfrentar.

Esse tipo de coisa não está tão clara para mim. O que eu sei hoje é que eu preciso persistir no meu treino, para eu poder ter o que oferecer. Não adianta abrir uma academia se não sei dar aula, não saber o conteúdo todo. Mas tem toda uma questão legal e familiar, é uma mudança não só minha, mas que vai afetar meus pais. Eu sei que eles vão ficar preocupados e vão criar várias histórias e cenários. Quando eu for falar isso para eles, eu quero estar o mais pronto possível para eu poder colocar todas as preocupações deles para baixo, mostrar que não precisam se preocupar.

J: A princípio seria algo que você faria daqui vários anos?

A: Em breve vou poder começar a ser instrutor de algumas coisas, alguns treinos, na academia que eu estou. Quando eu me graduar na preta, dentro de 2 anos, ou 3 no máximo, eu já consigo também juntar o dinheiro que eu preciso, se eu tiver voltado para minha área de tecnologia por um tempo.

J: Algum nível de planejamento você tem, dos assuntos que você terá de focar-se para se preparar.

A: Alguma ideia sim, mas preciso trabalhar muito nisso, nos detalhes. Tenho procurado alguma educação financeira para já ir me preparando.

M. Transcrição dos áudios da participante “N” (Mulher, 26 anos)

Entrevista – bloco “Persona”

J: Bom, vamos conversar sobre essa primeira experiência, como foi para você?

N: Então, no começo eu achei que me senti bem de entrar na experiência, e mais para o final eu já queria sair.

J: E como era esse local inicial onde você imaginou-se, se sentia confortável, segura?

N: Então, a primeira imagem que veio foi a do meu quarto, como ele é mesmo, atualmente. Depois o quarto foi enchendo-se de mata, virando uma floresta, e eu sentia que

estava em um lugar confortável, mas ele configurou-se de outra forma e virou esse cenário. E quando você falou da caixa, eu imaginei primeiro uma caixa bem leve, de papelão, e eu não gostei da imagem na minha cabeça. Eu troquei por uma pesada, um baú de madeira maciça, bem pesado.

J: Huhum.

N: Eu também não gostei (risos), e resolvi fazer um meio termo dos dois que é um baú de plástico. E essa foi a imagem final do baú na minha cabeça.

J: E quando você abriu ela, tinha uma máscara dentro?

N: Tinha.

J: E como era a aparência da máscara?

N: Era uma máscara que tinha a estética de máscara de carnaval de Veneza, só que ela não era só no olho, ela era aquela máscara inteira, de fantasia.

J: Que cobre inteira...?

N: É.

J: Huhum. E como você se sentiu olhando e segurando essa máscara?

N: Me senti bem. Quando eu estava segurando, estava bem (risos)

J: Quando você colocou, foi diferente?

N: Foi. Porque quando você começou a falar da cor eu achei bonita, era uma cor azul, azul clarinho. Eu me senti bem quando eu estava sentindo e encostando nela, aí quando eu coloquei no rosto eu percebi que ela tampava muito essa parte da boca.

J: Então ficou desconfortável de alguma forma?

N: Ficou, ficou desconfortável nessa parte. Tinha uma telinha que não deveria estar ali.

J: Tipo uma telinha na parte da boca?

N: Sim. E eu fui perceber isso quando eu coloquei.

J: E além da sensação de desconforto por causa da telinha, teve algum outro pensamento ou sentimento que apareceu para você nessa hora?

N: Eu acho que aquele sentimento de quando eu peguei a máscara, que era mais de serenidade, de calma, foi desaparecendo, foi diluindo, mas não sei o que entrou no lugar.

J: Entendi. Era meio um sentimento de incomodo?

N: Sim.

J: Quando você olha para essa máscara, quando você pensa na imagem dela, o que você acha que ela representa para você?

N: (silêncio um pouco mais extenso). Não sei.

J: Huhum. Em um primeiro momento, olhando ela, te dava uma sensação boa, de serenidade, era uma coisa positiva, mas quando você usou ela, foi mais desagradável?

N: Sim. Mas foi um desagradável que era como se eu tivesse que fazer algumas adaptações, não que eu precisasse desesperadamente tirar aquela máscara, sabe?

J: Entendi. Era como se em algum aspecto aquilo fosse um problema, mas não totalmente.

N: Sim.

J: Hum. Quando você pensa no seu dia a dia, a ideia de que talvez alguma situação onde você poderia estar usando uma máscara, uma máscara que você consiga identificar como uma máscara, vem alguma coisa na sua cabeça? Alguma coisa mais comum de acontecer ou talvez não tão comum?

N: Mas você fala de situações ou da máscara, da imagem da máscara que eu gostaria de usar no dia a dia?

J: Sim, de situações, que você tem alguma consciência que costuma acontecer ou que você suspeita que aconteça.

N: Mas são coisas que acontecem no meu dia a dia, experiências que eu tenho...

J: Sim, se você consegue olhar para algumas experiências e falar “Pode ser que nessas situações eu esteja usando uma máscara, que mostre uma faceta, mas que bem lá no fundo eu esteja me sentindo diferente”.

N: Tem várias (risos). Deixa eu pensar aqui, uma situação nessa semana, difícil pensar assim.

J: Quando você pensa nessas várias situações, você chutaria ou te dá uma sensação de que o tema de alguma delas tem a ver com o tema dessa máscara?

N: Tem, tem. Acho que tem muito a ver com a forma com que eu me coloco para as pessoas que não são tão próximas.

J: Huhum.

N: É uma coisa que eu vejo o lado bom, então aquela sensação da serenidade, que eu tive uma experiência que acaba se relacionando um pouco, porque é uma máscara que não escancara, não te coloca frente a frente com aquela pessoa que você não tem tanta intimidade. E ao mesmo tempo, incomoda, acho que um pouco nessa questão de me fechar para certas situações dentro desses contextos novos, experiências novas, pessoas novas, lugares novos.

J: Como se colocar uma aparência de muita serenidade fechasse um pouco as coisas também?

N: Acho que sim.

J: E você conseguiria identificar porque talvez isso aconteça, o que te levaria a consciente ou inconscientemente usar essa máscara perto dessas pessoas desconhecidas ou não tão próximas?

N: E são até pessoas que eu sou próxima também às vezes sabe? Depende do tipo de relação e da dinâmica que se coloca ali. Às vezes com amigas que são próximas isso acontece também, essa coisa de sentir-se incomodada por não poder mostrar outra parte que não seja essa da serenidade e da calma e da condescendência, tudo isso.

J: Mas e se você mostrasse? O que você acha que aconteceria?

N: (silêncio um pouco mais extenso). Muitas vezes eu mostro, só que eu mostro quando aquilo já está muito mais elaborado, e isso é uma coisa que tem me incomodado em mim faz um tempo, sabe? (risos)

J: De esperar para elaborar as coisas para mostrar para alguém?

N: Isso, isso. Essa coisa até de saber se colocar de imediato quando aquilo me incomoda é uma coisa que eu tenho trabalhado sabe? (risos). Eu vi na hora nessa experiência da máscara também.

J: Se você colocasse na hora o que te incomoda sem elaborar tanto aquilo, o que você acha que aconteceria?

N: Acho que sentimentos exagerados, coisa que também me incomoda (risos), então eu fico nesse dilema, falar coisas por impulso, uma raiva muito forte, coisas que acabam me incomodando sabe? Que são difíceis de assumir.

J: Mas você acha que teria consequências negativas?

N: Talvez, talvez. Acho que sim, porque depende da reação daquela pessoa perante a minha.

J: Mas por exemplo, se a pessoa te acolhesse muito bem, você sentiria que teria uma consequência negativa? Não sei, talvez você se sentiria muito bem tendo se aberto para aquela pessoa?

N: Huhum, sim.

J: Mesmo que a pessoa te acolhesse bem.

N: Sim. Mas é aquilo que eu estava falando, dependo muito da dinâmica que eu estabeleço com a pessoa, porque eu tenho esse tipo de reação ou quero colocar esse tipo de máscara para pessoas específicas, ou para pessoas que eu não conheço tanto ou para pessoas

que eu conheço e são próximas, mas acabam participando desse meu movimento de querer usar essa máscara por mais que eu sinta algum desconforto.

J: Huhum. As pessoas que às vezes você vê que com frequência elas se abrem emocionalmente mesmo que não tenham elaborado muito o que dirão, e fazem isso até talvez sem se preocupar muito com a opinião das outras pessoas, mesmo que tenha talvez alguma consequência negativa, o que você acha que acontece dentro dessas pessoas para elas se sentirem mais tranquilas para colocarem para fora comparado com o que você está dizendo que talvez aconteça com você, de não se sentir muito bem nesses cenários?

N: Não sei, talvez uma confiança maior para bancar o que vai acontecer depois, de mostrar-se dessa maneira, ou acho que tem a ver muito com limite, chegou no limite da pessoa, é melhor colocar aquilo para fora e aguentar as consequências independentemente de quais sejam, do que ficar guardando e guardando.

J: Chega uma hora que é incontrolável para as pessoas.

N: Sim.

J: O que aconteceria depois seria a opinião que as outras pessoas teriam sobre isso ou também como a pessoa se sentiria frente a essas opiniões que vão acontecer?

N: Isso, um pouco dos dois acho.

J: Talvez essas pessoas que se sentem mais tranquilas para colocar para fora as coisas e se sentem bem com elas mesmas mesmo assim, de uma certa forma elas são menos impactadas pela opinião dos outros, elas se sentem mais tranquilas com a opinião alheia.

N: Cara, é muito foda dizer isso, não sei.

J: Sim, estamos pensando em cenários.

N: Acho que é a forma que a pessoa consegue colocar isso para fora, porque de alguma forma eu consigo, não é a forma que é a ideal na minha cabeça e na minha forma de acreditar que eu vou ficar confortável com aquilo, mas de alguma forma eu consigo. Não é no tempo que eu gostaria, na forma que eu gostaria que acontecesse, mas rola, com muita terapia as coisas vão rolando (risos). Porque de uma forma eu continuo me preocupando com a opinião daquela pessoa independente do momento que eu fale, e eu me preocupo muito. Mas tem essa coisa de não ser um impeditivo tão absurdo.

J: Mas em algum nível ainda tem um peso um pouco maior do que você idealmente gostaria?

N: Sim, tem.

Entrevista – bloco “Herói Interior”

N: Então, quando você falou para imaginar um ambiente confortável, eu imaginei um lugar bem parecido com o anterior, que era bastante mato, bastante floresta, só que eu estava nessa poltroninha gostosa (risos)

J: (risos), legal.

N: Tinha um riacho também, passando perto. E quando você falou para imaginar uma porta, eu falei “não dá para imaginar uma porta aqui no meio desse lugar” (risos), e eu imaginei uma porta na árvore, uma árvore que tinha um tronco muito largo e uma porta mediana, pequena perto do tamanho da árvore. Quando você falou para imaginar o Herói ou Heroína, eu imaginei uma mulher, mas ela não tinha forma, eu fiquei com muita dificuldade de imaginar cor de pele, cor de cabelo, formato.

J: Mas quando você imaginou uma porta na árvore, o que aconteceu quando você entrou? Você entrou dentro da árvore?

N: Sim.

J: E como era dentro da árvore?

N: Oca.

J: E era um espaço pequeno, um espaço grande?

N: Então, é engraçado, era um espaço pequeno perto do tamanho da árvore que eu vi por fora, que era absurdamente grande.

J: Mas manifestou-se como um espaço pequeno. E tinha alguma coisa nesse ambiente?

N: Não.

J: E essa figura da Heroína, você sentiu que ela apareceu espontaneamente, quando você abriu a porta você viu ela ali, ou...

N: Então, eu vi. Quando você falou para imaginar eu vi ela mesmo sem ter aberto a porta.

J: Entendi, você viu ela antes de abrir a porta.

N: Sim. Só que quando eu abri não tinha imagem definida, eu comecei a imaginar como seria, uma mulher, e eu não consegui ver a forma do corpo, mas ela estava ali, eu estava vendo, mas quando eu fui abrir a porta achando que eu ia efetivamente encontrar com a imagem formada, eu não consegui enxergar.

J: Como se você tivesse um vislumbre dela antes, mas quando você chegou lá, ela não estava lá?

N: Ela estava, mas não estava definida.

J: Entendi. Ela estava de frente?

N: Estava de frente. Foi uma coisa esquisita, eu fui querendo que se definissem cores, formatos, mas não ia.

J: Era como se tivesse um borrão na frente dela e não desse para ver através disso?

N: É como se ela mesma fosse o borrão. E me passava uma sensação boa, eu sabia que ela estava lá, mas eu não conseguia dar forma para essa coisa que eu queria chamar de Heroína.

J: Pode acontecer às vezes de não dar para ver os personagens no começo ou podia ter acontecido de você abrir a porta e não ter nada ali no começo, muita coisa pode acontecer. Esse tema do Herói, da Heroína interior, de buscar os seus sonhos e objetivos mais profundos na vida, você diria que esse é um tema que você costuma pensar bastante ou não?

N: Então, não é uma coisa bem definida para mim (risos), talvez seja por isso mesmo (risos). Eu sei que está lá sabe? Mas é difícil eu me planejar em relação aos meus objetivos, eu vou traçando uma retrospectiva e o que eu entendo das minhas conquistas é uma coisa que chegou. Chegou e eu abro a oportunidade e aquilo rolou de alguma forma, mas essa busca e esse pensamento estruturado em objetivos, ainda é uma coisa que é muito distante para mim (risos).

J: Mas você acha que a parte mais difícil está em correr atrás dos objetivos ou descobrir quais são esses objetivos e sonhos ou os dois?

N: Os dois, os dois.

J: Huhum.

N: É que eu acho que quando as coisas chegam, elas acontecem, e nesse sentido eu consigo correr atrás, de uma coisa que já está aí, sabe? Ofereceu uma oportunidade, eu abracei e consegui concretizar sabe? Mas ter um objetivo que é um planejamento meu e conseguir chegar até ele é uma coisa que eu ainda preciso trabalhar bastante.

Acho que coincide bem com o momento de recém-formada, de definições de objetivos do que você quer da sua vida, sabe? Essas coisas ainda são muito nebulosas, muito complexas para mim. Defina-se sabe, defina sua abordagem, defina sua especialização, é uma coisa que não chega mesmo (risos), engraçado (risos), essa parada funciona mesmo.

N. Transcrição dos áudios do participante “S” (Homem, 28 anos)

Entrevista – bloco “Persona”

J: Bom, em relação a essa primeira experiência com o roteiro de imaginação, como foi a sua experiência, como era esse local onde você imaginou-se primeiro?

S: Foi bom, engraçado, bem inusitado. Na verdade, na hora que você falou “imagine-se em um local”, eu pensei na minha cama. Só que não sei por que, de repente eu estava na praia, uma praia bem tranquila, as ondas batendo, as crianças correndo, bem tranquila.

J: E você conseguiu visualizar a caixa nesse ambiente?

S: Sim, na verdade na hora que você falou, eu visualizei mais como um baú rústico, antigo.

J: Huhum. E quando você abriu a caixa, o que você viu dentro dela, como era a aparência da máscara?

S: Eu vi uma máscara do Batman, só que aquelas máscaras antigas que eu tinha quando eu era pequeno, de plástico mesmo. Foi engraçado. Foi estranho colocar ela, incomodava.

J: Como você se sentiu segurando, usando ela? Teve algum pensamento que te apareceu na cabeça ou foi mais essa sensação de incomodo que você falou?

S: Foi mais a sensação de incomodo, foi engraçado colocar ela. Na hora que eu coloquei eu achei engraçado, me diverti um pouco com ela, porque era uma coisa tosca, de plástico, mas na hora que você falou “pode tirar”, eu já tirei porque o elástico estava incomodando.

J: Huhum. Em um primeiro momento, o que você acha que essa máscara talvez represente?

S: Não sei, eu fiz uma associação com uma coisa que eu gosto, o Batman, mas ao mesmo tempo toda máscara é alguma coisa, alguma coisa que a gente esconde. Insegurança, de não mostrar quem a gente realmente é com confiança. Só que incomodava usar ela.

J: Huhum. E o personagem do Batman, para você, quais características ele tem ou que te chamam atenção?

S: Não sei, é simplesmente um personagem que eu gosto desde sempre. Não sei.

J: Huhum. Você falou de confiança, você diria que o Batman é um personagem confiante?

S: Sim, como Batman ele demonstra. Como Batman ele não pode demonstrar que ele não é confiante. Mas internamente, a gente conhece a história dele, a gente sabe que ele é todo quebrado.

J: Huhum. E você acha que talvez tenha alguns momentos em que você tenta colocar-se de uma forma mais confiante, mas bem lá no fundo você não está se sentindo assim?

S: Tem.

J: É algum tipo de situação específica, normalmente quando isso ocorre?

S: Não sei, às vezes quando eu estou em um lugar e não conheço ninguém, um lugar novo, uma situação específica assim não sei.

J: Huhum. Por exemplo, essa situação que você descreveu, entrar em um lugar novo onde você não conhece bem as pessoas, por que você acha que talvez nesses momentos você não se sinta tão confiante?

S: Não sei. Acho que por um lado todo mundo gostaria de sentir-se mais à vontade em alguns ambientes, mas por outro a ideia de ser mais cauteloso faz sentido ao mesmo tempo, como uma medida preventiva para você poder sentir-se ali.

J: Mas se a pessoa já se sentisse a vontade antes de entrar nessas situações? Precisaria dessa cautela?

S: Se ela se sente à vontade acho que não.

J: Então, sabendo que talvez você não iria sentir-se tão à vontade em algumas situações, termina fazendo mais sentido ser cauteloso, mas se você fosse sentir-se mais à vontade, então talvez nem precisasse disso?

S: Sim.

J: Huhum. E sentir-se mais à vontade, como isso parece para você? Como você imagina isso? Quando você pensa em alguma pessoa que costuma ser assim, que características parecem que acontecem ali para permitir que isso aconteça?

S: Não sei, acho que deve ser libertador, poder se sentir à vontade em qualquer ambiente e poder falar livremente das coisas que você sente, acha, pensa.

J: Como se talvez a pessoa que está muito à vontade perto de outras pessoas, ela talvez não se preocupasse tanto com o que outras pessoas vão falar ou achar dela, ou das coisas que ela vai falar.

S: Sim.

J: Huhum.

S: Talvez por isso a medida preventiva. Primeiro você tem noção de quem está ali, do que está acontecendo ali, para você medir o que você vai falar para a pessoa. Alguém que já se sente à vontade não precisa desse “*timing*” para sentir.

J: Huhum. Voltando no que estávamos falando, alguém que não se preocupa tanto com a opinião dos outros, se sente mais tranquilo para falar ou agir sem preocupar-se tanto com o que os outros vão achar, como você acha que isso acontece dentro dessa pessoa, como isso é mais possível para ela e talvez um pouco mais difícil para outras pessoas?

S: Não sei, acho que depende muito das características da pessoa, se ela é introvertida ou extrovertida, e ao mesmo tempo, do mesmo jeito que eu tenho uma máscara de me resguardar, essa pessoa às vezes pode ter uma máscara também de tentar ser a mais extrovertida possível, sendo que por dentro ela está diferente. Como se ela tivesse uma máscara do Coringa.

J: Sim, com certeza, só porque algumas pessoas tem o comportamento mais extrovertido, não está tão claro o que ela está sentindo por dentro, ela poderia estar super insegura ou não necessariamente aquilo estaria sendo autêntico para ela também.

S: Sim. É só o jeito que ela acha que ela tem de ser.

J: Por algum motivo.

S: Sim.

J: E alguém que não se preocupasse tanto com a opinião dos outros, de uma certa forma você diria que essa pessoa talvez não atrela tanto o bem-estar dela a alguma opinião que outras pessoas possam colocar sobre o comportamento dela e sobre outra pessoa?

S: Sim.

Entrevista – bloco “Herói interior”

J: Bom, agora vamos conversar um pouco sobre essa primeira experiência com o Herói Interior. Como que foi a experiência para você, como que era esse local onde você imaginou-se inicialmente?

S: Inicialmente era o meu quarto, normal. O quarto fechado, só eu lá dentro.

J: Huhum. E você conseguiu visualizar uma porta fechada em algum lugar?

S: Sim, no lugar da porta do meu quarto mesmo.

J: E como era a aparência dessa porta, era igual a porta do seu quarto?

S: Sim, era a porta mesmo, de madeira.

J: E o que aconteceu quando você abriu a porta, o que tinha do outro lado?

S: A praia, onde eu estava na primeira imaginação.

J: E de que forma esse Herói Interior manifestou-se para você?

S: Ele estava ali parado, esperando, como se estivesse esperando eu aparecer. No meio da praia, tranquilo. Ele não tinha face nem nada, era como se fosse um desenho só sombreado.

J: E como era o resto da aparência dele?

S: Normal. Vestido, roupa.

J: As roupas dele eram roupas modernas, antigas?

S: Não reparei muito na roupa dele, mais no todo, ele não tinha face, era toda sombreada, mas eu sei que era eu.

J: Sombreado como se não desse para ver direito o rosto por estar mais escura a imagem?

S: Huhum.

J: Entendi. Como se tivesse um rabiscado na parte do rosto, você visse que era alguém, mas não desse para ver o rosto.

S: Sim.

J: E que sensação ou sentimento ou pensamento que te vieram olhando para ele?

S: Fiquei imaginando se em algum momento ele iria se revelar, se eu iria conseguir ver como é o rosto ali, como é essa pessoa.

J: E você tentou conversar com ele de alguma forma ou ele com você?

S: Não.

J: Te deu alguma sensação de que talvez ele precisasse de alguma coisa?

S: Não, acho que foi meio que ao contrário. Ele estava bem já, estava querendo mostrar que um dia eu ia ser ele ali.

J: Huhum. Te deu alguma sensação, talvez do oposto? De que você talvez precisasse de alguma coisa e ele tivesse ali para oferecer ou mostrar isso?

S: Huhum, acho que mais para mostrar.

J: Entendi.

O. Transcrição dos áudios da participante “P” (Mulher, 24 anos)

Entrevista – bloco “Persona”

J: Bom, vamos realizar a primeira entrevista agora. Como foi a sua experiência? Como era esse local onde você sentia-se confortável, segura, bem, confiante, em paz?

P: Achei que fosse para imaginar um lugar que eu já conhecia, então eu pensei no meu quarto na casa nova.

J: E como era a aparência da caixa nesse lugar?

P: Pensei numa caixa de papelão mesmo, porque a casa continua cheia de caixas de papelão da mudança, então se fosse para ter uma caixa dentro da minha casa seria uma caixa de papelão.

J: Huhum. E como era a aparência da máscara?

P: Aí eu tenho um problema de interpretação, porque na hora que você disse “dentro da caixa vai ter uma máscara”, e quando você disse o que a máscara tinha de significar, eu tive de desfazer o que eu tinha imaginado (risos).

J: E depois, quando você abriu a caixa, como você se sentiu usando e segurando essa máscara? Quais pensamentos apareceram para você?

P: É que quando você falou máscara, é tão, tão óbvio de personalidade, que quando você falou isso representará a sua alguma coisa, eu não quero que seja essa máscara.

J: Huhum.

P: Então eu fiquei pensando nisso.

J: E na hora que você foi abrir a caixa, você tinha essa primeira máscara que te veio na cabeça e outra máscara que apareceu?

P: Isso. Na verdade, eu fiquei pensando “a gente precisa pensar numa máscara diferente, se o objetivo é esse, essa máscara não funciona”, (risos).

J: E apareceu uma segunda máscara?

P: Não.

J: E o que você fez?

P: Fiquei pensando “nossa, não acredito que eu sou tão óbvia assim”, porque quando você falou em máscara, eu pensei em máscara, e fiquei pensando em como eu gostaria que a máscara fosse. Sabe aquelas máscaras de pavão, com penas de pavão?

J: Sei.

P: E é uma alegoria tão óbvia de vaidade que rolou logo usar esse símbolo para abordar esse assunto. Nossa, podia ter pensado numa máscara diferente, mas não.

J: Mas por mais que você pensou, por mais que te veio essa imagem, te dava a impressão que ela tinha a ver com isso de vaidade?

P: Acho que para mim máscara remete a isso, sabe?

J: Huhum. E você pegou essa máscara que tinha na mão?

P: Sim.

J: E como você se sentiu segurando e usando ela?

P: Meio ridícula.

J: Te veio algum pensamento na cabeça?

P: Sim, fiquei pensando “nossa um pavão, um pavão... realmente uma máscara de pavão”, e por que eu escolhi uma máscara de pavão. Me senti meio irritada pela imagem ser essa.

J: Hum.

P: É que eu gosto muito de fantasias, adoro Carnaval. E esse ano uma das fantasias que eu quero usar no Carnaval é de pavão. Então fiquei vendo várias maquiagens e roupas, e coisas que remetam a pavão, mas também fiquei julgando um pouco a minha escolha, se não era muito

chamativa, se era uma boa escolha de fantasia para andar na rua e tal. Mas eu acho que é muito mais de pavão como instrumento do que como fantasia de Carnaval sabe?

J: Huhum. E quando você olhou para essa máscara ou quando você pensa no que ela significa para você, você consegue olhar momentos do dia a dia onde esses comportamentos ou essas emoções aparecem? Coisas relacionadas com o que essa máscara significa?

P: Acho que eu tento o tempo todo... na verdade eu gostaria de me sentir mais segura. Então talvez a máscara de pavão talvez seja isso, da tentativa de demonstrar mais segurança, mais...é, não sei, pavão também reflete isso de mudar para um momento único, sabe? Então acho que no dia a dia é uma máscara que eu vestiria, porque eu estou o tempo todo sendo uma pessoa que não é que eu não sou internamente sabe, mas é esperado do advogado que ele seja mais expansivo, assertivo, do que eu sou talvez...

J: Huhum. Mas quando você pensa nisso de que talvez tenha um estereótipo, em algum nível uma exigência de que os advogados sejam de um determinado jeito, você gostaria de continuar a ter os comportamentos ou as formas de pensar ou de sentir, que a máscara representa? Ou você gostaria que as coisas fossem diferentes de alguma forma?

P: Eu acho que eu aceitei que parte da minha profissão é...as pessoas te pagam para que você seja segura, quando elas estão inseguras.

J: Huhum.

P: E isso eu encaro como parte do trabalho.

J: Mas você acha que se isso apareceu como uma máscara então de alguma forma você estava dizendo que essa confiança é mais um papel que você estaria exercendo ali e não algo que estaria fluindo naturalmente?

P: Sim.

J: Hum.

P: Eu entendo como obrigação, não como algo que eu tenha que introjetar mesmo, sabe? As pessoas não esperam que você seja vulnerável, o pavão é um bicho invulnerável...não sei.

J: Hum. Mas e se você não tivesse a necessidade de adotar uma máscara porque você de alguma forma já teria a confiança que ela representa? Não seria mais um papel, seria mais um lado da sua personalidade que você pode usar quando quiser. De talvez ser mais expansiva ou de mostrar-se segura em alguns momentos, pareceria algo interessante?

P: Eu gosto de me sentir vulnerável, eu não vejo um problema nisso. Eu entendo que uma pessoa é múltipla e ela pode ser várias coisas ao mesmo tempo, mas eu acho que o fato de

eu me sentir mais vulnerável faz com que eu seja mais aberta as situações do que a maioria das pessoas, então eu aceito as minhas falhas, me sinto mais flexível.

J: Huhum.

P: E eu gosto de ser flexível em todas as outras coisas.

J: Mas que nem você falou, será que a vulnerabilidade que você sente que tem, você não poderia manter ela, manter essa abertura, e ao mesmo tempo isso coexistir com algum nível de segurança ou de confiança a mais?

P: (silêncio mais estendido). Talvez...eu não consigo enxergar uma pessoa que é extremamente confiante e ao mesmo tempo vulnerável e flexível, sabe? Mas é também porque eu sou extremada, então talvez.

J: Por exemplo, você conhece alguém, ou ouviu falar de alguém, que talvez passou por alguma situação intensa e difícil, aí a pessoa sentiu-se mais vulnerável naquele momento, talvez até muito angustiada e triste, mas em algum nível aquela pessoa ou acreditava que as coisas iam dar certo ou que outra pessoa iria encontrar a solução, ela meio que mantinha uma perspectiva positiva naquele momento?

P: (silêncio mais estendido). Eu entendo que é possível, mas eu não consigo imaginar como aconteceria exatamente. Assim, claro, eu consigo ver situações que eu mantive a cabeça no lugar e isso me fez sair de situações difíceis, mas, pensando em mim, o tempo todo, eu sabia que ia sair, mas isso não me impediu de ficar sofrendo loucamente por todo o processo.

Por exemplo, eu terminei um relacionamento e passei um ano inteiro sofrendo e pensando em terminar. Mas a perspectiva da dor daquilo fez com que eu não terminasse durante muito tempo. Aí quando eu terminei, eu pensei no quanto foi muito mais fácil do que eu imaginava, mas eu não posso dizer que eu fui positiva em relação a situação. Eu não consigo imaginar uma pessoa... uma vida sem sofrimento antecipado.

J: Huhum.

Entrevista – bloco “Herói Interior”

J: Agora a gente vai conversar um pouco sobre a sua experiência com o Herói Interior. Como era esse local onde você sentiu-se confortável, segura, bem, confiante, em paz?

P: Eu pensei em uma estação de metrô vazia. Eu adoro andar de metrô. Eu adoro porque não tem ninguém que eu conheça, aí eu posso ficar sentada lendo, tranquila.

J: E você visualizou a porta nesse lugar?

P: Sim, tipo aquelas portas que tem em depósitos, em alguns lugares na Vila Madalena.

J: Você sentiu alguma coisa olhando para a porta?

P: Não, e quando você falou atrás dessa porta, que nem na outra vez que você falou dentro da caixa, já deveria ter vindo uma imagem, mas não foi o caso.

J: Tudo bem. Quando você abriu a porta, ela abriu para um outro ambiente?

P: Sim.

J: Como que era esse outro ambiente?

P: Um armário.

J: E o que tinha dentro dele?

P: Nada (risos), era um armário vazio. E eu fiquei desesperadamente tentando imaginar o que poderia ter ali dentro, que forma teria.

J: Um armário grande ou pequeno?

P: Era tipo uma despensa de cozinha, com prateleiras, vazias, sabe? E eu fiquei pensando “deveria ter a imagem de alguém e precisa ser uma mulher”.

J: Por que teria de ser uma mulher?

P: Porque teria de ser uma mulher, eu de alguma forma...

J: E você tentou de alguma forma falar para esse ambiente, perguntar alguma coisa?

P: Eu fiquei tentando imaginar as coisas nas prateleiras, sabe? A pessoa dentro do armário ou alguma coisa assim. Foi uma coisa meio Harry Potter embaixo do armário, sabe?

J: Entendi.

P: E eu fiquei tentando imaginar o que poderia ter ali dentro, que forma teria a minha Heroína.

J: Que sensação ou sentimento, que pensamento que você teve, olhando para esse lugar?

P: Eu fiquei muito decepcionada por estar vazio. Eu queria que tivesse alguma coisa e eu tentei desesperadamente encaixar alguma coisa ali dentro daquele ambiente, sabe?

J: Mas não era tão fácil?

P: Não.

J: As coisas que aparecem naturalmente nessas experiências, pode soar estranho tentar forçar a transformação delas.

P: Hum. Eu queria que existisse alguma coisa ali.

J: Mas alguma coisa existe ali. Apareceu um armário, que significa alguma coisa para você. Você disse que ele te lembra o armário da história do Harry Potter. Ter percebido isso na hora, por mais que ele estava vazio, o que você sentiu?

P: Meio ridícula.

J: Por que?

P: Porque eu não consigo projetar uma imagem dentro de uma porta. Quando você falou “Herói”, eu senti que eu travei.

J: É, pensa que tudo nessas experiências significam alguma coisa, então ter aparecido dessa forma tem um significado. Uma coisa não é necessariamente melhor ou pior do que outra. Até porque, no mundo da imaginação, mesmo que as coisas não tenham aparecido como um personagem, não significa que não dava para interagir com elas ali dentro do armário. Você tentou tocar em alguma coisa ali dentro?

P: Não, tentei imaginar alguma coisa cabendo ali, sabe? Alguma coisa adequada para o espaço. O que eu tentava imaginar de Herói não cabia ali.

J: Huhum. Esse tema do Herói ou da Heroína Interior, a ideia de uma parte sua que tem a ver com a sua busca por objetivos e sonhos na vida, você já tinha pensado alguma vez nisso?

P: Não.

J: Esse assunto, esse tema de buscar os seus objetivos e sonhos mais profundos na vida, você já tinha pensado alguma vez nesse assunto? Como foi essa reflexão, como você se sentiu?

P: Não, não desse jeito. Eu passei por um processo, alguns processos de determinação de sonhos, de tentar entender, encontrar o que vai me carregar pelos anos.

J: E eles fizeram sentido para você quando você passou por eles?

P: Sim. Em alguns deles, a gente teve que desenhar, que materializar aquilo de alguma forma.

J: E, hoje em dia, tendo passado por esses processos, você sente que você está consciente de quais são os sonhos e objetivos mais profundos que você quer?

P: O que é um sonho profundo?

J: O que é um sonho profundo para você? A gente também pode chamar de o objetivo que a pessoa mais quer, podem ser vários objetivos em várias áreas da vida. O que eu estou querendo dizer...é diferente de um desejo do dia a dia, tomar uma coca aqui, é algo um pouco mais “o que eu realmente quero fazer?”.

P: Eu tenho objetivos profissionais, com aspirações que não são exatamente profissionais. Na verdade, é um desejo pessoal, que reflete em uma escolha de carreira. Eu quero ser Defensora, quero muito, e isso não nasceu da minha carreira de advogada, nasceu do que eu gostaria de que fosse o meu legado, sabe? O que eu gostaria de, quando eu fechasse os meus olhos para dormir pela última vez, que fosse uma realização, sabe?

J: Como você gostaria que fosse seu legado?

P: Eu gostaria de dedicar a minha vida para alguma causa, sabe?

J: Qual causa?

P: Não é acesso à Justiça sabe, eu queria ser capaz de tornar a vida das pessoas um pouco mais fácil. E todo dia eu vejo o quanto as dificuldades da vida em sociedade atrapalham minha família, eu queria ser uma facilitadora porque viver é muito difícil (risos).

J: Huhum. E no dia a dia você está conectada com esse sonho?

P: Eu penso nisso todos os dias. Mas eu vejo que minhas ações tão muito dissociadas desse objetivo, muito. Então, por exemplo, eu não estudo. Eu baixei um monte de livro, eu tento, mas não vai. Não tenho disciplina, sabe? E sem disciplina eu não vou chegar lá. Não é nem capacidade de ser Defensora, é mais isso que é difícil. Mas será que isso é um sonho profundo?

J: Se você está dizendo que é o seu, então é o seu.

P: Mas é? (risos)

J: (risos)

P: Um sonho profundo seria maior...

J: Mas defender a causa de ajudar com o sofrimento das pessoas no dia a dia, através da parte jurídica, não é uma coisa grande?

P: Talvez alcançar isso sim. Mas eu desejar isso, não é um sonho sabe. Querer chegar nesse ponto não é o meu sonho, o meu sonho é ser aquilo.

J: Ter conseguido ajudar muitas pessoas?

P: Sim. O caminho não é um sonho. E, por exemplo, passar num concurso para isso é factível, mas fazer isso soa muito distante. Por isso que eu não sei se pode ser colocado como um sonho profundo.

J: Mas... dá um exemplo de um sonho profundo.

P: Ser milionário, ou ser presidente ou ter cinquenta filhos.

J: Mas talvez você não queria ser milionária ou ser presidente ou ter cinquenta filhos.

P: Por isso que eu acho que as coisas são muito rasas (risos)

J: (risos). Tem pessoas que falam em ficar milionárias por exemplo, mas ao atingir aquilo, percebem que aquele não era o sonho delas. Mas você está descrevendo que o seu sonho é ajudar muitas pessoas ao longo do tempo, e você está dizendo que não é profundo?

P: Sim, mas é pretencioso de uma certa forma, prepotente, soa prepotente para mim falar que você quer influenciar a vida de uma pessoa.

J: Hum. Mas quando você olha para trás, não teve momentos em que você ajudou pessoas, em maior ou menor grau?

P: Sim.

J: A diferença é que nesse concurso de defensora você teria a oportunidade de fazer muito disso. Estudar e passar no concurso...tem muitas pessoas que fazem isso, você poderia fazer também.

P: Mas não deveria ser algo mais inatingível do que isso talvez?

J: Serem mais ou menos inatingíveis, não deixam de serem sonhos nossos...

P: Hum.

J: Talvez ter usado a palavra “objetivos” apenas, para descrever, ao invés de sonhos, teria facilitado para entender, teria sido mais concreto?

P: Sim, acho que sim.

J: Ok. Mas de qualquer forma, você disse que no dia a dia, por mais que você pense nisso, e é uma coisa que você gostaria que acontecesse, você não está tendo a disciplina para estudar, e fazer isso acontecer. Por que você acha?

P: Eu me saboto muito, essa é a verdade. Eu passei anos me sabotando. As coisas às vezes levam muito mais tempo para mim do que para as outras pessoas. Por exemplo, para sair da casa dos meus pais, eu fiquei indo e voltando várias vezes.

J: Huhum.

P. Transcrição dos áudios do participante “R” (Homem, 30 anos)

Entrevista – bloco “Persona”

J: Bom, como foi a sua experiência?

R: Em que aspecto?

J: Como era esse local em que você sentia-se confortável, seguro, bem, confiante?

R: Fisicamente?

J: Por exemplo, como era a aparência dele?

R: Era um campo, um campo bem verdejante, com uma grande árvore no meio, bem frondosa, e eu conseguia sentir o vento passando, esvoaçante, bastante refrescante, o cheiro era agradável, de grama, de terra molhada, e o céu azul, horizonte infinito.

J: E como era a aparência da caixa?

R: Ela era grande, cúbica e muito escura, completamente negra, não refletia qualquer tipo de luz.

J: E como era a aparência da máscara?

R: A máscara aparecia como uma máscara de teatro japonês, lembrava um demônio. Ela era branca na sua maior parte, com algumas manchas vermelhas, e tinha dois grandes chifres

que saiam da testa, que eram cônicos, bem grossos, eram brancos mas tinham listras vermelhas também, e com uma aparência bastante malévola, vamos dizer assim.

J: E como você se sentiu segurando e usando essa máscara, quais pensamentos apareceram para você?

R: A princípio foi estranho, a princípio foi bastante estranho, quase como se ela não fosse tão familiar para mim, mas ao mesmo tempo era confortável, era esquisito. Por um instante eu não conseguia pensar o que eu queria dizer com ela, o que ela queria dizer para mim, mas aos poucos isso foi surgindo, principalmente depois que eu comecei a usá-la.

J: E o que você sente que ela significava?

R: Me pareceu que ela era uma máscara de mentiras reconfortantes, eu diria. Uma máscara de mentiras grandes, de mentiras profundas, ao mesmo tempo que eram reconfortantes.

J: Hum. Mentiras que você contava para outras pessoas, para você mesmo?

R: Os dois, os dois.

J: Hum. E quando você disse que ela parecia algo esquisito no começo, mas depois familiar em algum nível, você diria que usar a máscara te dava uma sensação boa ou ruim, era agradável ou não era agradável?

R: Era agri-doce, era um misto. Não era agradável, mas definitivamente tinha um “que” de reconfortante. Era como se ela pesasse no meu rosto, mas ao mesmo tempo trouxesse conforto.

J: E com que tipo de mentiras você acha que a máscara está relacionada?

R: Com todo tipo. Acho que talvez esteja relacionada com mentiras que eu sempre contei para mim mesmo e para os outros com relação aos meus comportamentos depressivos, para me fazer acreditar que eu estava bem, para fazer os outros acreditarem que eu estava bem, para reconfortar não só a mim, mas aos outros. E ao mesmo tempo, é uma angústia, uma aflição.

J: Contar as mentiras e eventualmente acreditar nelas é uma aflição, ou o sofrimento por trás disso tudo é uma aflição?

R: As mentiras em si são uma aflição.

J: Hum.

R: Ter de usá-las, sentir a própria necessidade de usá-las é uma aflição.

J: Desde quando você acha que você consegue identificar um período em que você conta essas mentiras para você ou para as outras pessoas, quando que essa forma de agir começou na sua vida?

R: Provavelmente no final da infância, acho que relacionado provavelmente ao fato de eu mudar constantemente de cidade, de não ter amigos fixos, a consequente separação dos meus pais, é quase como um... acho que talvez elas tenham surgido para reconfortar os outros, e não a mim mesmo. Elas talvez surgiram nessa época e se mantiveram.

J: Você sentia que ficava preocupado que os outros estavam preocupados?

R: Sim, com certeza.

J: Mas o que você acha que teria acontecido se você não tivesse contado as mentiras quando as pessoas se mostraram preocupadas?

R: Talvez elas tivessem prestado mais atenção em mim. Talvez elas tivessem me ajudado quando eu precisei.

J: Mas você tinha consciência de que era isso que aconteceria na época?

R: Não, quando começou definitivamente não. Com o passar dos anos, talvez eu tenha percebido isso, mas a princípio não.

J: E quando você foi percebendo isso, como que você se sentiu em relação a essa ideia de ter ou de manter as mentiras?

R: É estranho. Ao mesmo tempo elas têm me parecido uma necessidade, para não fazer os outros sofrerem e para eu não sofrer também com as minhas próprias ações e reações ou a falta delas. E, desculpa, qual foi a pergunta mesmo? Acho que me perdi.

J: Ao longo dos anos, quando você foi percebendo que se você não contasse as mentiras, a consequência seria que as pessoas talvez prestassem mais atenção ou dessem mais atenção para você em alguns aspectos.

R: Talvez eu tenha mantido as mentiras mesmo depois de entender de onde elas vinham, em parte por inércia, em parte para não parecer uma vítima na frente dos outros. Para manter uma certa autoconfiança em mim.

J: Mas uma vítima do que?

R: De tudo, acho que eu tenho medo de que eu não consiga resolver as minhas questões por conta própria e medo de buscar ajuda e mantenha essas mentiras mesmo sabendo o que isso significa.

J: Huhum. Como se talvez dê algum gostinho de esperança saber que você eventualmente pode recorrer as pessoas, mas não recorrendo você não corre o risco daquela esperança não te ajudar com as suas questões?

R: Sim, acho que é mais ou menos isso. Acho que é um medo de, depois de tanto tempo, se abrir em relação a isso e as pessoas não entenderem, não acreditarem, e me verem como uma pessoa que se vitimiza, que talvez não seja tão merecedora de ajuda.

J: Vítima no sentido de vulnerabilidade?

R: Sim.

J: Mas no sentido ruim de vulnerabilidade? De não apenas estar passando por algo difícil mas algum tipo de ideia negativa sobre você mesmo por estar passando por essa situação difícil?

R: Sim. Quando eu era jovem, essa vulnerabilidade me parecia ruim. E como adulto, a vulnerabilidade parecia ruim para os outros, e não para mim.

J: Mas será que ela realmente era ruim para outros, ou apenas você passou a acreditar nisso?

R: Difícil saber. Honestamente, talvez em parte tenha a ver com as outras pessoas acreditarem nisso também, difícil concretizar.

J: E hoje em dia, quando você olha para esse tema de vulnerabilidade, de vítima, como você se sente? Que essa vulnerabilidade realmente é uma coisa muito ruim, digo, você concorda com a sua opinião de antigamente?

R: Não, não, hoje eu entendo que eu sou vulnerável, que as pessoas podem ser vulneráveis, e eu não vejo mais problema com isso, não da minha perspectiva pessoal.

J: Hoje em dia quando você racionalmente olha e pensa sobre esse assunto, você tem uma visão diferente, mas de alguma forma, no dia a dia, meio que automaticamente essas mentiras se mantêm?

R: Elas se mantêm automaticamente, mesmo comigo racionalmente questionando elas, evitando elas. Muitas vezes eu consigo, mas quando eu não consigo, eu me sinto muito mal comigo mesmo.

J: Huhum. Talvez se conscientemente e racionalmente você pensa que as coisas não precisavam ser como foram e mesmo assim continuaram a surgir essas mentiras automaticamente, então talvez em algum nível tem uma parte sua que ainda ache que elas são necessárias, como se fosse uma parte inconsciente, se a gente puder chamar desse jeito.

R: Talvez uma parte inconsciente use isso como escudo, sem dúvida.

J: Huhum.

Entrevista – bloco “Herói Interior”

J: Como que foi para você essa experiência do Herói Interior, como que foi?

R: Acho que um tanto reveladora e um tanto ao mesmo tempo incompleta.

J: Hum. Como era o local inicial onde você imaginou-se?

R: Era o mesmo do último, só que dessa vez eu estava sentado numa cadeira confortável (risos), mas era o mesmo lugar.

J: E você conseguiu imaginar a porta?

R: Imaginei, ela estava na árvore central, era uma porta grande, de madeira, com um batente.

J: E quando você ultrapassou a porta, você viu-se no mesmo ambiente ou em um ambiente diferente?

R: Completamente diferente, estava escuro, eu entrei em um lugar escuro, não dava para ver nada, era um lugar completamente vazio, com muito pouca visibilidade.

J: E, o que era possível ver dentro desse espaço?

R: Só o meu Herói e a mim mesmo.

J: E de que forma o seu Herói Interior manifestou-se para você?

R: Era um cavaleiro de armadura, com uma armadura bastante diferente, um pouco...eu diria que as formas dela eram pontiagudas, finas e pontiagudas. Ele carregava uma espada e um escudo, embora fosse bastante esguio, bastante fino, e conforme eu comecei a conversar com ele, eu notei que ele na realidade era uma armadura vazia. Havia...eu conversei com alguém, mas não havia uma presença física dentro da armadura, eu conversei com uma armadura vazia.

J: Ele tinha um elmo que tapava?

R: Sim, não dava para ver com quem eu estava conversando, mas eu notei em um determinado momento que ela estava vazia, não existia uma pessoa de carne ali dentro. Embora houvesse conversa, a armadura vazia me respondia.

J: Mas foi por intuição que te veio que ela estava vazia?

R: Sim, sim.

J: Interessante. E essa armadura ou essa aparência da espada e do escudo, pareciam bem cuidados ou pareciam que tinham uma aparência mais velha?

R: Não deu para notar, estava escuro, mas não parecia desgastado.

J: E como você sentiu-se conversando com ele, que pensamentos ou sentimentos apareceram para você, quer sensações?

R: Acho que eu me senti perdido, por entrar em um lugar completamente vazio e escuro. Eu senti como se eu não tivesse algo para me guiar, como se eu não soubesse o que eu estava fazendo ali até começar a conversar com o cavaleiro.

J: E a conversa em si com ele, como foi?

R: Acho que foi muito no sentido de entender o que eu estava fazendo e porque era tudo tão escuro e vazio. E ele nunca me respondeu com clareza. Normalmente ele me respondia com a mesma pergunta ou com outra e em algum momento ele perguntou “mas, está tudo vazio, o que você espera para você?”, e eu respondi uma coisa genérica, tipo “felicidade”. E ele disse “ok, todos nós buscamos isso, mas o que te levaria até lá?”.

E isso trouxe um pouco mais de reflexão, outras perguntas, outras respostas, em algum momento eu senti que eu estava começando a entender, mas que faltava algo mais concreto. Nesse momento eu falei algo sobre não conseguir concretizar isso e ele me disse algo como “mas a resposta está dentro de você, você sabe mas talvez não sabe que sabe”. Nesse momento ele me mandou embora, não me expulsou, mas me mandou embora e eu saí e acordei, voltei quer dizer, eu não tinha dormido.

J: Pelo que você conversou com ele, pelo que você captou por intuição, talvez essa falta de clareza sobre o que traria essa felicidade pode estar relacionado com a falta de clareza do ambiente que você viu, ele ser escuro, não ter outras coisas lá?

R: É, acho que está relacionado, mas não sei.

J: E não ter um corpo dentro da armadura, essa intuição que você teve, como você interpreta isso?

R: Não sei o que isso poderia dizer ou significar.

J: Na experiência, você sentiu que ele, o Herói, precisava de alguma coisa?

R: Não, ele nunca pareceu precisar de nada, nem pediu por nada. Eu senti que eu precisava de alguma coisa e ele poderia me ajudar.

J: Quando você sentiu que faltou alguma coisa mais concreta, você estava se referindo as coisas que ele falou?

R: Sim, acho que tem a ver com objetivos, com um caminho concreto para busca-los, esse aspecto.

J: Ele meio que apontou a situação, mas meio que não descreveu o caminho em detalhes.

R: Sim, ele foi meio socrático. Como se ele tivesse me dito que tem algo acontecendo, mas quem vai saber sou eu.

J: Você concorda ou discorda, que bem lá no fundo quem vai saber é você?

R: A princípio eu discordo, porque eu não sei. Talvez eu saiba, eu gostaria de saber, mas eu não sei.

J: E sobre a possibilidade de a solução partir de você, parece estranho?

R: Não.

J: Mas ainda parece nebuloso como que isso aconteceria na prática?

R: Exatamente.

J: Ficar em dúvidas sobre o que seria felicidade para você ou o que te deixa feliz ou não, são coisas que você nota que acontecem com frequência?

R: Sim, acho que aparecem com alguma frequência na minha cabeça sim.

J: E é uma coisa, um tipo de comportamento que você nota que existe desde quando você acha, se você conseguir lembrar?

R: Sempre. Eu nunca fui capaz de estabelecer objetivos para mim mesmo nem consegui escolher meus caminhos, sequer visualizá-los. Nunca tive um objetivo do tipo “Nossa, esse é um objetivo que eu quero cumprir”, passei a minha vida inteira sem muita clareza, sem ter um objetivo qualquer que seja.

J: Huhum. Mas quando você diz desde sempre, quando você era muito pequeno, quando você era criança, antes da adolescência, isso já existia?

R: Não, acho que eu vim ter essa reflexão no início da adolescência. Como criança eu nunca tinha pensado nesses tipos de objetivos, sonhos, conquistas.

J: E como veio essa reflexão? Por que? Aconteceu alguma coisa nessa época em específico?

R: Aconteceram muitas coisas, mas eu comecei a notar que as pessoas ao meu redor começaram a ter sonhos, objetivos, e eu não tinha, mesmo que tivesse começado a ter alguma pressão sobre o que eu queria, nunca soube responder muito bem essa pergunta, nem para mim nem para os outros.

J: Huhum.

Q. Transcrição dos áudios da participante “C” (Mulher, 24 anos)

Entrevista – bloco “Persona”

J: Bom, como foi essa primeira experiência para você? Como era esse local onde você sentia-se confortável, segura, bem, confiante, em paz?

C: Então, a primeira coisa que veio na minha cabeça foi uma praia. Depois veio uma mata. Aí voltou para praia de novo. (risos)

Aí eu estava parada, e olhando de um lado para outro e para o oceano. E aí quando você falou “imagina uma caixa”, surgiu na minha frente, assim, mais para o meio do mar, próxima até da areia, uma pedra, e a caixa estava em cima dessa pedra. E era uma caixa de madeira.

Aí quando você pediu para que eu imaginasse uma máscara, veio uma, aquela máscara, acho que é veneziana, de carnaval, sabe? Veneziana mesmo que fala? (risos). Enfim, eu não tinha aberto a caixa ainda, mas eu imaginei a máscara bem colorida.

J: Huhum.

C: Aí quando você pediu para abrir, a máscara era preta e branca. E ela era menor do que a máscara que eu tinha imaginado antes de abrir a caixa.

J: Você tinha imaginado uma máscara bastante grande?

C: Era uma máscara maior do que a máscara que estava dentro da caixa e era super colorida.

J: Entendi.

C: E aí quando eu abri, era preta e branca. A parte preta era com renda, era super delicada, e quando você pediu para eu ver o que ela representava, como eu me sentia, ela me instigava mistério, mas quando eu colocava ela no meu rosto eu não me sentia muito bem com ela. Quando você pedia para tirar, eu tinha uma visão de mim mesma, eu olhando para mim, com o formato da máscara no meu rosto, só que... em carne viva. E você falava para eu colocar de novo, a máscara, mas eu queria ficar sem a máscara. Mesmo o meu rosto estando em carne viva.

J: Huhum.

C: E foi isso.

J: E de alguma forma você disse que em um primeiro momento ela te lembrava mistério, mas que quando você colocou ela, foi uma sensação desagradável?

C: Huhum.

J: E te veio alguma situação na cabeça, alguma memória, veio alguma relação com alguma coisa do dia a dia para você?

C: Não, foi mais uma sensação de sufocamento. Parecia que ela estava... engraçado, porque ela era pequena em relação a outra, mas parecia que eu... eu conseguia ver, mas estava atrapalhando minha visão, a visão estava pequena em relação as coisas do mundo, a praia, tudo e quando eu tirava, eu tinha uma visão ampla.

J: De alguma forma ela te atrapalhava para interagir com o mundo em volta de você.

C: Interagir visualmente.

J: É.

C: Sim.

J: E esse tema, de alguma forma esconder uma parte sua ou um lado seu, e ao invés disso mostrar outro lado, que nesse caso poderia estar representado pela máscara. Esse é um assunto que às vezes te vem na cabeça, no dia a dia ou em algum momento em específico?

C: Eu precisar me esconder com uma máscara?

J: Sim.

C: Eu acho que... não sei se é necessidade ou se é alguma coisa que já se tornou natural. Porque eu tenho isso muito claro na verdade. De que sim, eu fui desenvolvendo ao longo dos anos uma personalidade comunicativa. Eu sempre fui muito tímida, desde criança. Então eu fui aprendendo a me relacionar de uma forma que eu me coloco mais no mundo, mas eu consigo voltar para mim mesma e mostrar esse meu jeito voltado mais para mim, mais introspectiva, mais na minha, mas tem momentos em que eu consigo ser uma pessoa extremamente espontânea e eu falo para caramba (risos).

J: Mas...

C: É uma coisa que acho que me ajuda, não me atrapalha, porque a timidez me travava bastante.

J: Mas por mais que conseguir socializar mais ou ser mais extrovertida em alguns momentos seja bom, você diria que em parte isso ainda soa um pouco forçado, não é algo tão natural, em alguns momentos?

C: Acho que sim. Aí quando eu percebo isso, eu...sumo (risos) da vida das pessoas. Eu...eu não sumo, eu só fico mais difícil de encontrar. Mas eu estou, na verdade, nesse momento. Mais quietinha, na minha. É engraçado, porque se eu for lembrar das imagens que apareceram, a máscara veneziana parece representar muito isso, esse meu lado mais extrovertido.

E eu achei curioso como apareceu uma outra máscara. Eu posso ter uma ideia de como é, mas aparecer de outra forma, mesmo sendo duas máscaras (risos).

J: Sim. Esse desconforto que às vezes pode parecer em alguns momentos que você está sendo mais extrovertida ou socializando mais, ou uma sensação de que aquilo está sendo um pouco forçado, não está sendo tão autêntico, para usar uma palavra... onde você não estivesse sendo tão natural... você diria que isso te incomoda muito?

C: Não me incomoda muito porque eu sei qual é o meu limite, então não me forço. Quando eu percebo que não está rolando, eu fico mais introspectiva.

J: Mas e se não houvesse esse limite? E se você pudesse sentir-se totalmente à vontade quando você quisesse ser mais extrovertida e socializar mais, mas também alternar

tranquilamente com ficar mais focada em você, se não precisasse ter esse limite porque você naturalmente fosse ficar mais à vontade, pareceria uma coisa interessante?

C: Ficar à vontade em estar em um estado mais extrovertido? Sim, sim. Tem momentos em que eu sou natural...

J: Huhum.

C: Eu sei que foi uma coisa que eu desenvolvi, mas eu desenvolvi tão bem que é ok, sabe? (risos). Mas tem momentos que não.

J: E você consegue identificar alguma coisa nos momentos em que não é muito confortável, não é muito agradável estar ali, sendo mais extrovertida, do porquê de não ser tão agradável, o que acontece?

C: Eu estava tentando pensar enquanto você estava falando tudo isso (risos). Eu acho que quando eu estou num grupo muito grande de pessoas e essas pessoas estão falando sobre diversas coisas, eu me perco. E quando tem muita energia nessas trocas, parece que eu fico cansada, parece que é muita troca de energia, eu canso com outras pessoas (risos).

J: Mas e se você tiver bastante engajada naquele assunto que vocês estão falando, você cansa menos?

C: Sim, sim, porque é algo que acho que é um pouco do meu interesse e quando a gente fala do que a gente gosta não é cansativo. E também, quando eu estou conversando com um grupo menor, eu acho que eu consigo me concentrar mais na conversa.

J: Huhum.

C: Nas pessoas.

J: Hum. E se é um grupo maior, você sente que talvez você fica tentando participar de todas as conversas ao mesmo tempo?

C: Perfeito! (risos). Eu acabo me perdendo muito quando essa situação acontece.

J: E...no momento em que alguém está falando de um assunto e você não gosta tanto assim, você chega a sentir uma pressão para participar mais, falar mais daquilo ao invés de, por exemplo, ficar em silêncio?

C: Eu vou dar um exemplo. Tem um grupo falando sobre videogames. Eu gosto, mas eu não entendo (risos). Então, eu fico escutando eles conversarem e se eles falarem de algum game que eu saiba eventualmente, eu dou minha opinião.

J: Huhum.

C: Mas é cansativo ficar escutando um negócio que eu não estou entendendo muito, sabe?

J: Huhum.

C: Aí eu fico no celular e o pessoal debanda do assunto e eu puxo outro assunto.

J: É, esse desconforto, de uma certa forma, é natural. Se o assunto não é algo que você está se entusiasmando tanto, é natural que você não vai gostar tanto daquilo, talvez você vai querer mudar de assunto, falar com outra pessoa.

Mas a outra parte, que você disse de quando você está no meio de um grupo maior que está falando, e tem grupos menores conversando, como se fossem várias conversas ao mesmo tempo, você sente vontade de participar de todas, e aí fica difícil.

C: Aconteceu isso ontem, inclusive (risos).

J: (risos)

C: É, aí eu tenho de escolher uma né.

J: Por que você acha que te vem essa vontade ou esse comportamento de querer participar de todas?

C: No caso de ontem, todas as pessoas que eu encontrei eram pessoas que fazia muito tempo que eu não encontrava e são pessoas que eu gosto muito. Então eu queria escutar elas, saber o que elas estavam conversando, participar de alguma forma.

J: Mas você percebia que de alguma você tentava prestar atenção em muitas coisas e era difícil você participar e falar de uma forma melhor nas conversas?

C: Sim. É aquela coisa. Eu estou conversando com uma pessoa, duas pessoas e tem mais três pessoas aqui (apontando para um lado da sala), aí eu escuto algo que me chama atenção do outro grupo e perco o foco, sabe?

J: Huhum. O que você acha que soa melhor para você, participar um pouquinho de várias conversas, mas talvez não conseguir prestar tanta atenção, não conseguir focar em uma ou focar em uma e perder algumas coisas de outras conversas que podem estar acontecendo ali perto?

C: Focar em uma é melhor (risos).

J: (risos). Não sei, talvez você falasse que preferia o outro (risos)

C: Não (risos), eu prefiro focar. Eu acho que eu...já até me falaram isso, não lembro quem foi, enfim, a pessoa perceber que eu lido melhor conversando com uma pessoa apenas do que com um grupo, sabe?

J: Huhum. Esse hábito de prestar atenção em várias conversas que estão acontecendo, talvez não focar tanto em uma, é um hábito que você tem há muito tempo?

C: Acho que sim, nem lembro.

J: Mas parece uma coisa antiga, soa uma coisa...

C: Acho que desde o início da faculdade.

J: Huhum.

C: Foi quando eu comecei a estar em grupos maiores de amigos.

J: Huhum. Te vêm algum tipo de sentimento ou emoção negativa quando você percebe que você perdeu algum comentário que alguém em outro grupo tenha feito ou algo assim?

(Silêncio um pouco mais duradouro)

C: Eu acho que...eu estou tentando achar o sentimento aqui (risos).

J: Huhum.

C: Eu fico...um pouco entediada por ficar perdida e...a palavra não seria triste necessariamente, não é um pranto, mas é tipo um... é um sentimento que me faz querer marcar coisas com as pessoas para eu conseguir conversar com elas melhor depois (risos)

J: Huhum. Então, de uma certa forma, sabendo que você pode marcar coisas com as pessoas depois, você pode descobrir o que elas estavam falando naquele momento, conversar mais com elas, não é uma perda de uma certa forma, uma perda completa daquilo.

C: Mais ou menos, porque eu sou muito complicada com tempo e a faculdade ela suga muito.

J: É, isso é verdade.

C: E as pessoas com quem eu encontrei ontem, é muito difícil eu ver elas, elas também estão na corrida delas. Mas eu assim...estou muito determinada a marcar um dia na agendinha para sair com essas pessoas.

J: Hum.

C: Posso fazer uma pergunta?

J: Lógico, fala!

C: Você conseguiu identificar no meu discurso algo que seja incômodo para mim? Porque eu pensei em algo agora, mas depois que você responder eu falo.

J: Bom, tem o que você mesma disse. Quando você está em um grupo, você às vezes fica incomodada que fica perdida, por se focar em mais de uma conversa. Esse é o fato que às vezes acontece, agora o que está por trás disso, em parte pode ser essas outras coisas, tem uma questão de tempo, uma questão de querer manter-se conectada com aquelas pessoas e não perder cada momento ali com elas... em um primeiro momento é isso. Aquilo que você falou antes, de estar em uma conversa e aquilo não te interessar tanto, e você terminar mais ouvindo, acho que isso é natural, pode acontecer com todo mundo mesmo. O que você pensou, que reflexão que te veio?

C: É que assim como pode me incomodar em alguns momentos ficar muito extrovertida, também me incomoda ficar muito tempo introspectiva.

J: Hum.

C: Acho que tem pontos em que é extremamente necessário, gosto muito de voltar para mim mesma porque gosto muito de tirar lições das coisas que eu estou vivendo. Mas tem momentos que eu faço isso tanto que parece que eu esqueço de conversar com as pessoas. Eu acho isso muito mais foda do que eu ficar cansada por estar conversando com várias pessoas e me perder nas conversas.

J: É uma coisa que te impacta muito mais.

C: Huhum.

J: E você consegue identificar por que você termina ficando tão focada em você mesma, talvez por um tempo mais prolongado?

C: Então, eu não sei por que, acho que eu tenho esse hábito de ficar refletindo sobre as coisas que acontecem comigo, sabe?

J: Huhum.

C: De tentar entender, às vezes não necessariamente o porquê, mas...tem coisas que eu aprendi na graduação que não tem resposta. Mas... acho que eu gosto de ficar trabalhando, fazendo trabalhos e elaborações emocionais.

J: Legal. Então de uma certa forma o problema estaria no excesso para você?

C: Eu acho que sim.

Entrevista – bloco “Herói Interior”

J: Bom, como foi essa experiência com esse Herói ou Heroína Interior, enfim, esse personagem?

C: Antes, eu estava no meu quarto e eu estava prestando atenção na parede. Aí, antes de eu abrir a porta, apareceu um índio. E depois, apareceu outra figura que eu não lembro. Mas quando eu abri a porta, o chão era bem...tinha um horizonte que não dava para ver o fundo dele. E o chão era espelhado de água, parecia um lago, mas quando eu pisava, era como se eu estivesse flutuando na água.

J: Huhum.

C: Bem católico isso (risos). E acima de mim tinha muitas nuvens, muitas, muitas, e veio Zeus na minha cabeça, só que não tinha imagens masculinas. Pareciam... não sei se é meríade ou...é um personagem da mitologia que é bem esvoaçante, que voa.

J: Huhum.

C: Mas eu não sei o nome.

J: Huhum.

C: Só que eu só conseguia ficar parada e vendo elas voarem. E tipo, era um lugar extremamente claro, que dava uma paz.

J: E eram muitas dessas figuras que você via voando?

C: Não, eram pelo menos duas, três.

J: E elas eram parecidas ou elas eram diferentes?

C: Eu não consegui ver direito. Acho que eu fiquei pouco tempo na imaginação (risos).

J: Huhum.

C: Mas o que me encantava muito era como elas eram leves assim.

J: E você tentou de alguma forma falar alguma coisa com essas figuras?

C: Não.

J: E você disse que o lugar ou a experiência te passava um sentimento de paz.

C: Sim.

J: Esse tema, do Herói ou da Heroína Interior, de realizar os seus objetivos na vida ou sonhos mais profundos, esse é um tema que você as vezes pensa ou ele não aparece tanto no dia a dia para você?

C: Ultimamente, eu estou muito focada na faculdade e nas coisas que eu quero realizar. De fato. Mas... eu tenho personagens assim que me inspiram forças, sabe? Como a Frida Kahlo, maravilhosa, (risos). Mas minha mãe, se for para falar de um personagem ou alguém da vida real, ela seria minha heroína. Mas eu não sei se eu relaciono isso, não sei se eu penso muito nessas questões relacionando elas com outras coisas.

J: Huhum. E você diria que esse sentimento de paz que você sentiu nessa experiência, ele é algo que aparece no seu dia a dia quando você está indo atrás das coisas que tem significado para você?

C: Acho que não é muito paz, é mais excitação assim, sabe? Quando eu tenho certeza das coisas que eu quero, eu fico muito mais feliz e exaltada do que tranquila.

J: Huhum.

C: Mas...acho que é isso.

J: Na imagem, as figuras que você viu voando. Parecia que elas precisavam de alguma coisa ou não?

C: Não, elas só estavam sendo felizes (risos). Sabe quando você está “nossa, eu posso voar, não tem coisa mais da hora do que voar, então”?

J: Huhum. Na imaginação você pode voar (risos).

C: Ah, não sabia (risos).

J: Basicamente tudo é possível na imaginação.

C: Sim, claro.

J: Mas é bem interessante. Quando você estava lá, e você sentiu esse sentimento de paz vendo essas figuras voando, de alguma forma você sentiu que precisava de algo delas, ou não?

C: Não, acho que elas davam um tom de leveza, mas o que dava paz mesmo, por mais que tivessem muitas nuvens no céu, acho que era o chão espelhado de água. Acho que é uma coisa que remete muito a questões religiosas.

J: Mas para você parece um símbolo de paz.

C: Sim, foi a sensação que eu tive (risos).

J: Huhum. E essa leveza dessas figuras, você nota isso no seu dia a dia?

C: Leveza...em relação a mim mesma, comigo com as coisas?

J: Tudo talvez...relacionado com esse assunto de correr atrás dos seus objetivos e seus sonhos na vida. Pode envolver sua relação com você mesma, com outras coisas.

C: Eu acho que não sei se eu estou sentindo leveza. Acho que eu estou me sentindo forte. Acho que estou saindo um pouco do campo das ideias e trazendo mais para o concreto. Porque eu adoro viajar.

J: Huhum.

C: Mas trazer para ação que é bom, nada...então eu estou me movimentando para fazer com que essas coisas possam ser concretizadas.

J: Legal.

C: E, acho que quando eu consigo realizar, isso me dá leveza. Mas no momento é mais uma coisa de “nossa, um desafio, vou atrás desse desafio”, sabe? Vou passar por ele.

J: E...será que esse processo para chegar ao final desse desafio, será que você não pode também sentir essa leveza, pelo menos em parte, durante o processo, e não só no final do processo, quando você tiver conseguido o objetivo?

C: Acho que é possível, só não sei se eu consigo (risos).

J: Se é possível, então você consegue.

C: Eu consigo (risos), mas eu acho que eu ainda, por mais que eu esteja fazendo isso, e isso está me deixando muito orgulhosa de mim mesma, eu ainda tenho muita insegurança em relação a se eu posso realizar as coisas ou não. Mas quando eu vejo que eu realizo, eu fico “ae, caralho!” (risos).

J: (risos).

C: Mas...eu acho que falta leveza, é possível, mas falta. Às vezes eu me pego com pensamentos de não achar que eu posso, entendeu?

J: Huhum. E na hora que aparece esses pensamentos, você acredita neles ou não acredita neles.

C: Quando eles aparecem, eu fico com medo. É...às vezes eu até travo. Mas eu acho que isso mais antes do que agora. Mas ainda são presentes mesmo assim. Só que... é... desculpa, faz a pergunta de novo (risos).

J: Quando esses pensamentos aparecem, você acredita neles ou não?

C: Ah, entendi. Eu fico com medo, só que eu tenho muito dessa coisa, por eu ser budista, por eu falar não para esses pensamentos, sabe? Então, eu já conquistei tanta coisa, já cheguei aonde eu estou, sabe?

J: Huhum.

C: Com o meu esforço. Então eu vou conseguir mais do que eu estou achando que eu posso.

J: Huhum. Então é como se conscientemente, racionalmente, na maioria dos momentos você percebe que pode conseguir mais, que pode atingir os seus objetivos, os seus sonhos, mas às vezes em alguns momentos, vem um sentimento, alguns pensamentos também, que te deixam um pouco em dúvida.

C: Sim, em dúvida da minha capacidade.

R. Transcrição dos áudios da participante “L” (Mulher, 26 anos)

Entrevista – bloco “Persona”

J: Como foi a sua experiência?

L: Para mim foi fácil ver tudo, visualizar tudo. Conforme você dava mais tempo, eu ficava tentando melhorar. Então quanto mais tempo você desse eu ia ficar tentando melhorar, então achei que foi bom você ir falando numa certa velocidade que permitia que eu fosse passando adiante, sabe? Senão acho que eu ficaria tentando melhorar a caixa, o lugar, sabe? Mas foi bom.

J: Como era esse lugar onde você sentia-se confortável, segura, bem, em paz?

L: Eu visualizei um lugar assim... era um lugar ao ar livre, com bastante árvores. Só que tinha tipo um sofá ou uns sofás, umas coisas confortáveis com uma parte coberta, um tecido protegendo do sol.

J: E como era a aparência da caixa?

L: Era de madeira, marrom e branca. E conforme eu ia prestando atenção, ela ia passando a ter uns detalhes, umas coisas entalhadas.

J: E como era a aparência da máscara?

L: A máscara era um rosto parecido com o meu, mas eu ficava tentando melhorar ele. Então é como se eu tentasse visualizar um rosto que transmitisse confiança, que me agradasse, que fosse bonito, mas não no sentido estético, no sentido de transmitir coisa boa.

J: Huhum. Mas a primeira impressão que você teve dela, no começo, era diferente?

L: Não. Eu ficava tentando imaginar como que seria uma expressão que transmitisse alguma coisa boa. Então eu visualizei uma expressão meio de calma, aí eu pensei que muita calma pudesse não transmitir segurança, aí fiquei tentando misturar as duas coisas. Aí eu ficava transformando as expressões do rosto.

J: E como você se sentiu segurando e usando essa máscara? Quais pensamentos apareceram para você?

L: Foi meio ambivalente porque eu sabia, eu percebia que eu precisava dela em alguns momentos, que ela era uma coisa boa, mas em outros momentos eu tinha certeza que eu não podia, não queria ser aquilo o tempo inteiro. Porque é como se ela fosse estática, uma máscara mesmo, ia ter momentos que eu ia me cansar de ser alguém que transmite segurança e calma, como se eu precisasse que em alguns momentos as pessoas também soubessem que tem alguma coisa diferente disso.

J: Você gostaria de ter, de continuar a ter os comportamentos, as formas de pensar, de sentir, que a máscara representa, ou gostaria que as coisas fossem diferentes de alguma forma?

L: Eu queria poder usar essa máscara quando eu quisesse. Porque a sensação que eu tenho é que eu preciso fazer muito esforço para transmitir o que a máscara tem, o que ela pode transmitir, e que provavelmente eu não chegue a essa perfeição, de me mostrar de um jeito bom, de um jeito que a máscara me permitiria. Só que junto, também preciso parar de ser assim quando eu quiser, então é como se fossem coisas que eu tenho dificuldade de controlar, como se eu não conseguisse “agora eu queria aparecer assim”, eu não conseguia. Então seria muito útil para eu poder usar facilmente quando eu quisesse demonstrar alguma coisa, mas que eu pudesse tirar também, sabe? Que eu tivesse mais controle disso.

J: Para poder mostrar um outro lado quando você quisesse?

L: Sim, por exemplo, situações que passam na minha cabeça, situações em que eu preciso demonstrar, transmitir confiança para as pessoas, transmitir sabedoria ou calma ou inteligência, coisas assim, situações de prova, onde eu preciso apresentar alguma coisa, me

mostrar de algum jeito que eu sei que as pessoas vão estar me analisando. Preciso fazer aquilo para conseguir alguma coisa, por exemplo. Conseguir nota, conseguir um emprego, conseguir o que for.

Eu queria poder ter mais controle de me mostrar desse jeito. Só que por outro lado, eu não queria ser essa pessoa, eu gostaria que em situações mais íntimas, as pessoas soubessem que eu não sou forte sempre, segura sempre, porque pode misturar as coisas. Deve ser insuportável as pessoas acharem que você é boa, sendo que você sabe que você não é, e gostaria que as pessoas soubessem disso também. Tipo mais controle de quando usar as coisas.

J: Boa no sentido de ter momentos para a pessoa em que nem tudo dá certo, ela tem uma vulnerabilidade?

L: Sim, porque eu percebo que tem situações em que eu preciso demonstrar isso. Eu consigo, eu dou conta, pode confiar. Mostrar confiança, eu consigo fazer, exige muito esforço, mas eu consigo fazer. Só que as vezes isso fica meio estagnado, extrapolado. Por exemplo, pessoas da família ou próximas, sempre acham que eu tenho calma, sempre acham que eu sou forte, sempre acham que eu vou dar conta. E muitas vezes quando eu falo “não, eu não sei se eu vou dar conta disso, eu não quero”, elas sentem como uma coisa muito absurda.

J: Hum.

L: Tipo, “não, você dá sim, você sempre deu, você consegue sim, você sempre soube que você conseguiria”. Não, eu posso em muitas situações querer ser assim e conseguir ser assim, mas tem outras que não. Então me deu um pouco de angústia. Eu preciso me livrar disso em alguns momentos porque não dá para ser isso o tempo inteiro.

J: Entendi. Como se essa máscara representasse algo que às vezes termina sendo uma expressão sua que fica muito frequente o tempo inteiro para algumas pessoas.

L: E mesmo quando ela não fica frequente, algumas pessoas querem que eu use essa máscara, elas querem...acho que acalma elas saberem que eu estou bem, já que é uma máscara que transmiti calma, segurança e confiabilidade, as pessoas acho que se sentem meio angustiadas quando eu fracasso, quando eu não estou bem, quando eu não estou segura, quando eu não estou calma. Para elas é muito bom que eu esteja, então elas ficam tentando fazer eu ficar com a máscara, sabe?

J: Pessoas em geral, alguma pessoa em específico?

L: Não, pessoas mais próximas. Quanto mais distante, é meio que indiferente. Mas quanto mais próximas, as pessoas ficam mais angustiadas de eu não estar bem. E aí eu fico, “pessoal, é uma máscara”. *Risos*

J: *Risos*. E quando essa forma de agir, de sentir ou de pensar, que essa máscara representa, começou na sua vida? Se você conseguir lembrar.

L: Acho que sempre foi muito exigido que eu me apresentasse bem. Então sempre foi muito conversado na família e um pouco fora, “ah, mas se você não agir de tal jeito, você nunca vai conseguir um bom emprego, se você não agir de tal jeito você nunca vai ter pessoas legais perto de você”. Então por muito tempo eu pensei “então eu preciso agir de tal jeito para ser agradável, para as pessoas me admirarem”. Então desde sempre tinha isso presente, mas ao mesmo tempo desde sempre isso me incomodava. Por que eu não posso simplesmente ser do jeito que eu sou? Aí já vem o pensamento “é óbvio que as pessoas gostam de alguém que transmita tal coisa”, mas que saco. Então sempre teve essa necessidade, mas eu sempre briguei com ela.

J: Huhum. E o que você sente que poderia talvez se transformar na aparência da máscara, por exemplo, para representar essa nova forma de ser, que talvez você tenha vontade que aconteça? Essa forma um pouco mais flexível, que não necessite de sempre usar essa máscara?

L: Hum...não sei, porque quando eu pensei na máscara, a única maneira que eu vi dela mudar de expressão, dela poder expressar-se com uma calma, mas ao mesmo tempo conseguir mostrar insatisfação, ela teria de ser molinha, tipo de pele mesmo. Então quando você vestisse, ela não poderia ser dura, ela tinha de ser uma coisa que se encaixasse no seu corpo para que você conseguisse expressar o que você está sentindo. Mas aí meio que deixa de ser uma máscara, porque ela vai expressar aquilo que você está sentindo, entendeu? Então ela fica inútil.

J: Hum.

L: Então o ideal seria ela continuar dentro da caixa e quando eu precisasse, quando eu não estivesse conseguindo, quando estiver muito nervosa, ansiosa, “vou fazer uma prova”, aí eu preciso demonstrar uma coisa que eu não estou sentindo, não estou conseguindo voluntariamente expressar isso, entendeu? Aí eu pego, ponho, faço a prova e tiro, entende? Porque se ela ficar muito flexível do jeito que seria ideal, eu não precisaria dela, eu iria demonstrar o que eu estou sentindo. Então o ideal seria por e tirar mesmo.

J: E será que você precisa dela?

L: Então, muitas vezes...hoje eu luto muito contra isso, eu falo “mano, não”, eu já consigo confiar que sendo do jeito que eu sou, eu vou conseguir. E é por isso que hoje eu assumo essa personalidade e as pessoas se incomodam. Elas me conhecem daquele jeito “Aí, vai ficar tudo bem, tudo certo, estou calma”. Essas pessoas se incomodam, falam “ai, que babaca, você

nunca foi assim”. Aí eu falo “Não, eu sempre fui assim, mas agora eu assumo”. Que eu não estou calma. Então hoje eu consigo assumir mais o que eu estou sentindo.

J: Huhum.

Entrevista – bloco “Herói Interior”

J: Bom, como foi a sua experiência?

L: Eu achei um pouco mais difícil porque precisava de um pouco mais de atuação. Eu me senti mais exigida. Mas foi bom, foi melhorando, foi ficando mais natural.

J: Como era esse local onde você sentia-se confortável, segura, bem, ele era igual ao anterior?

L: Ele era igual, daí na hora que você falou da porta, eu pensei “aonde eu vou colocar uma porta, tudo muito árvore (risos), mas deve estar atrás de mim”. Atrás de mim eu imaginei uma casa muito grande, aí depois eu...não sei, não gostei da casa, achei meio esquisita, e conforme você foi falando eu fui sentindo a necessidade de para que eu vou usar essa casa, ela foi se transformando, até que ela virou uma casinha clássica, dessas pequenininhas assim, meio rústica. E aí eu achei ela ok para entrar.

J: Hum...quando você entrou nesse local, como ele era?

L: Foi meio difícil imaginar dentro. Aí ficou muito misturado o quanto eu estava criando e o quanto eu estava recebendo a imagem. Mas no final das contas era só uma sala, com duas poltronas uma de frente de para outra, e uma lareira com fogo, uma lareira escura. Era meio assim.

J: E de que forma o seu Herói interior manifestou-se para você?

L: (risos) quando eu abri a porta, a minha Heroína interior estava na porta, meio que foi ela que abriu a porta, a porta abriu, as duas estavam no ato de abrir a porta. Aí eu fiquei olhando por um tempo, porque era eu, mas era um eu meio ancestral, uma figura de mulher pouco moderna, mas era um vestido e um cabelo mais comprido e o que me chamava mais atenção era um olhar de que não precisava conversar, sabe? Uma coisa que passava a mensagem, uma sabedoria meio de existência, não sei.

J: E como foi essa conversa, se aconteceu uma conversa?

L: Não teve palavras, ou se teve, parecia sabe quando você está vendo de fora, do alto, e parece que você é um espírito e a cena está acontecendo e você está de fora, e você não sabe muito bem o que está acontecendo. Mas eu sentia o que estava acontecendo. A gente sentou, meio de frente, mas bem perto, e era engraçado, porque é como se ela fosse do futuro e do

passado. Ela era muito antiga, então é óbvio que ela era do passado, mas é como se fosse eu no futuro porque ela já tinha passado por tudo que eu tenho que passar.

Não é que ela me disse pelo que eu vou passar, mas é como se ela me dissesse “você é isso, então você pode atingir isso, então você precisa ter coragem, força, sabedoria, para viver da melhor forma e poder encontrar isso, essa existência como a dessa pessoa, como a minha”.

J: Então, embora ela não falou, no sentido...foi como se ela tivesse falado, porque...você...

L: Sim.

J: Entendi.

L: É como se o olhar dissesse, sabe? E como ela era eu, ela não precisava falar. E aí, parece que foi uma coisa de pôr a mão no ombro, e meio que uma mãe que encoraja, quando a pessoa precisa ir para algum lugar realizar alguma coisa, sabe? Meio que uma mãe que encoraja, mas não é uma mãe velhinha, boazinha, uma mãe mais guerreira, mais... sabe aquelas mulheres guerreiras antigas? Elas não eram guerreiras de armas, eram guerreiras de quase magia, de sabedoria, de vida, de aconselhamento.

J: Huhum.

L: Então ela deu uma benção, sabe? Encorajou, mostrou-se e me mostrou suficiente para o que acontecesse, um encorajamento mesmo.

J: Hum. Como você diria que foi o sentimento geral de encontrar com essa parte sua, a sensação de estar ali com ela?

L: É muito bom, porque é uma coisa que durante a vida a gente encontra. Esse sentimento, às vezes a gente consegue encontrar isso dentro da gente. Mas são raras as vezes, não é sempre que a gente consegue.

J: Entendo. E esse tema do herói, da heroína interior, de buscar atingir os seus objetivos mais profundos e passar por uma jornada, com tudo o que ela possa envolver, como isso aparece no seu dia a dia?

L: Em geral envolve injustiça e dependência. Sempre que eu dependo de alguém que eu acho que é injusto, me gera uma angústia muito absurda.

J: Tipo, algo injusto acontece com aquela pessoa?

L: Não, por exemplo, uma coisa que tem presente na minha vida é que eu sinto que meu pai tem sido muito injusto com meu irmão. E eu e meu irmão dependemos do meu pai para muitas coisas. E isso me gera uma revolta muito absurda, porque eu não precisaria estar passando por isso se eu não dependesse dele, então volta naquele assunto, será que eu fiz o

suficiente para não depender dele? Será que não era o caso de vender maçã na rua, na feira, para não precisar depender dele e aí fica essa coisa de “estou fazendo o que eu posso, não dá para se dar de louca, sabe?”.

Então fica esse sentimento de eu ficar 5 anos rodando em torno de mim mesma gritando “ai meu deus, ai meu deus, ai meu deus, fudeu, fudeu, fudeu, que bosta, que bosta, que bosta”. Angústia, desespero, como se eu fosse inútil, não conseguisse fazer nada nem ajudar ninguém. Aí depois passa e eu falo “calma, faz o que dá para fazer, tudo tem o seu tempo, continua se mexendo para que não continue assim”, mas tem muitos momentos em que eu fico só me sentindo inútil e...qual a palavra que cabe muito mais nessa situação...impotência.

J: Hum, tem uma relação com aquela questão da cobrança excessiva.

L: Sim.

J: Mas também tem isso de perceber e talvez conseguir aceitar mais tranquilamente que os outros também tem a jornada deles, os sofrimentos deles, as dificuldades.

L: Eu me sinto muito imatura de tentar tirar com a mão o sofrimento do outro, tentar impedir que o outro sofra. É como se essa figura heroica fosse o contrário da imaturidade, fosse uma sabedoria de força, não aquela sabedoria que você fica sentado meio buda. Uma sabedoria mais ativa, mais guerreira mesmo. De partir para ação de uma forma sábia e não de uma forma infantil.

J: Hum. E o infantil nesse caso você diria que estava sendo tentar excessivamente tirar o sofrimento?

L: Também. E de bater de frente de uma maneira improdutivo. Ficar dando murro em ponta de faca, ficar discutindo onde não vai sair nada de bom, não vai mudar nada. Tentar pensar em soluções sem impulsividade emocional, tentar pensar numa solução de uma maneira mais inteligente e menos louca. Como se fosse uma visão, uma melhor visão do futuro, uma visão menos infantil, de querer tudo agora.

J: Como se você precisasse de paciência.

L: É.

J: A parte do agir impulsivamente é frequente? Como isso ocorre?

L: Quando envolve essa questão de injustiça, e eu percebo que a pessoa está sendo babaca, que a pessoa está sendo egoísta, está passando por cima do sofrimento do outro, aí eu não consigo. Eu perco toda sabedoria ancestral dessa criatura incrível e parto para ignorância de ficar falando idiotice e tentando desestabilizar a outra pessoa, uma coisa que não vai levar para lugar nenhum, mas é raiva, sabe? E isso me traz a sensação de impotência, isso me traz

desespero. Quando acontece isso, fico me sentindo impotente de não conseguir resolver, estou piorando a situação, estou agindo de uma maneira infantil e fico 5 anos rodando em círculos “ai meus deus, ai meus deus”, entendeu?

J: Huhum.

L: Que nem retardada. Como se o mundo fosse acabar.

J: E o que você acha que precisaria para talvez não agir tão impulsivamente nesses momentos?

L: Acho que tem muito a ver com a incorporação daqueles conteúdos da máscara, que é uma confiança de que as coisas vão dar certo, que é uma confiança que você precisa ter calma e não se desesperar, tem muito a ver com aqueles conteúdos. Tem muito a ver com o que as pessoas esperam que eu faça nessa situação.

J: Huhum.

L: Que eu saiba lidar com as minhas angústias de uma forma super inteligente e sábia, sendo que quando estou nessa situação eu fico muito puta, tenho tudo menos isso.

J: Huhum. Você acha que é um ficar puta, com raiva, por aquela questão da injustiça?

L: Sim.

J: Se uma coisa, se um sofrimento, se uma dificuldade, é parte de alguma forma da jornada daquela pessoa, mas não no sentido de algo predestinado, no sentido de que ela está fazendo certas escolhas e se ela quer trilhar aquele caminho, vão ter tais dificuldades, ou as coisas desenvolveram-se de um jeito que agora essa pessoa vai passar por isso. Se esse sofrimento é uma coisa inerente a essa jornada das outras pessoas, será que daria para dizer que ele é injusto?

L: Acho que depende do ponto de vista, mas acho que continua sendo injusto. E é meio como se fosse uma atitude heroica tentar resolver também sabe? Envolve um pouco disso. É como se uma pessoa tivesse... por exemplo, é como se meu pai tivesse construído um cercadinho aonde as pessoas precisam depender dele e não conseguem sair disso e ele fica brincando com as peças.

J: Huhum.

L: Então, aí você pensa “mas ele construiu de um jeito que a gente não consegue nem sair, a gente não consegue lutar contra, não tem independência para dizer não, a gente é obrigado a ser uma peça nesse tabuleiro”. E isso me deixa muito revoltada. E eu não tenho sabedoria para lidar com isso, eu viro uma criança birrenta. E aí eu sinto como se fosse meio heroico resolver

isso, destruir isso, essa parte dele. Óbvio que tem partes positivas, óbvio, mas essa parte negativa dele, eu tenho vontade de destruir, de tacar fogo.

J: Hum.

L: Porque assim eu vou libertar as pessoas que estão presas, se for para falar metaforicamente. Mas eu percebo que agir desse jeito não tem trazido bons frutos. Talvez por isso essa pessoa um pouco mais sábia, mais antiga, tenha uma mensagem um pouco mais coerente de como lidar com isso, não sei.

J: Mas o que você sente que precisaria fazer, concretamente, em relação a esse cenário com seu pai e as pessoas que também estão nesse cenário para caminhar, para libertar-se disso ou eventualmente em algum nível ajudar os outros dentro do que for possível?

L: A maior parte é independência financeira, porque nem minha mãe nem meu irmão conseguem fazer nada porque dependem financeiramente dele. E a lógica familiar é todo mundo trabalha junto, trabalha na mesma empresa. E eles não podem sair desse trabalho porque senão...é uma incerteza, uma coisa muito incerta. Tipo, minha mãe não sai desse trabalho porque não sabe se vai conseguir um outro emprego e nem quer passar, lutar contra o dragão e meu irmão não sai disso porque tem a chantagem, a dependência emocional. Eu queria libertar minha mãe e meu irmão dessa situação, mas eu não sei como. A maioria das vezes eu só entro em desespero.

J: Huhum.

