

A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA COMO INSTRUMENTO PARA O PROCESSO EVOLUTIVO DO SER

Naira Tatsu¹

Juliana Corgosinho Moura²

RESUMO

O presente artigo visa demonstrar que a técnica Visualização Criativa pode favorecer o processo evolutivo do indivíduo quando autoaplicada. Este trabalho utilizou pesquisa bibliográfica, documental e de campo para compreender o efeito da Visualização Criativa no ser. A interpretação dos dados obtidos através deste estudo vem ressaltar como esse método, que utiliza a criatividade e a imaginação, favorece o autoconhecimento à medida que permite emergir imagens, ou melhor, conteúdos provenientes de outros estados de consciência, até então, desconhecidos. O objetivo é mostrar como o desenvolvimento de tais imagens mentais, aparentemente aleatórias, provenientes do processo primário, podem mudar padrões limitantes de pensamentos, estimular o autoconhecimento e, conseqüentemente, auxiliar no desenvolvimento do indivíduo. A proposta fundamenta-se num dos princípios fundamentais da Psicologia Transpessoal sobre a importância em acessar os demais estados de consciência como forma do ser humano se conhecer melhor.

Palavras-chave: Processo Primário. Imaginação. Visualização Criativa. Estados de Consciência. Autoconhecimento. Psicologia Transpessoal.

1 INTRODUÇÃO

A Psicologia Transpessoal é a linha da psicologia voltada para o estudo dos estados de consciência que envolve uma modificação qualitativa dessa em função a fenômenos subjetivos. Para Pierre Weil (apud Saldanha, 2008, p. 42), estes estados de consciência consistem na entrada numa dimensão fora do espaço-tempo. Em outras palavras, implica em uma expansão da consciência e em conseqüência, uma

¹ Especialista em Psicologia Transpessoal pela Abordagem Integrativa Transpessoal pela FCE/ALUBRAT. E-mail naira.tatsu@gmail.com.

² Graduada em Relações Públicas e Jornalismo, trabalha como voluntária na OnG Terapeutas Sem Fronteiras desde 2013. E-mail julianacmoura@hotmail.com

ampliação do campo de percepção da realidade, cooperando de forma significativa para o processo evolutivo do indivíduo, pois acredita-se que é desses momentos que advêm aspectos criativos e harmoniosos em relação a si próprio, ao outro e ao mundo, favorecendo a emergência de valores positivos.

Para Sigmund Freud o inconsciente é algo temido, repleto de perigos. (FREUD apud SALDANHA, 2014, p. 77). Porém, Abraham Harold Maslow constatou, através de suas pesquisas, a existência de uma dimensão saudável da consciência inerente ao ser humano e alertava que no inconsciente há aspectos saudáveis, curativos, desejáveis de beleza e êxtase. (MASLOW apud SALDANHA, 2014, p.43 e 77).

Vale lembrar que na abordagem transpessoal a consciência é uma totalidade mais ampla que envolve também conteúdos e aspectos além da consciência de vigília. (SALDANHA, 2014, P.80). Para Pierre Weil, a psicologia Transpessoal é o estudo dos diferentes estados de consciência, particularmente o estado transpessoal. (WEIL apud Saldanha, 2014, p.44).

O conceito de individuação proposto por Jung aproxima-se deste propósito da Psicologia Transpessoal à medida que defende que a autorrealização ocorre através do autoconhecimento permitindo, assim, a integração entre o consciente e o inconsciente:

[...] quanto mais conscientes nos tornamos de nós mesmos através do autoconhecimento [...] vai emergindo uma consciência livre do mundo mesquinho, susceptível e pessoal do eu, aberta para a livre participação de um mundo mais amplo de interesses objetivos. Essa consciência ampliada não é mais aquele novelo egoísta de desejos, temores, esperança e ambições de caráter pessoal, que sempre deve ser compensado ou corrigido por contra-tendências inconscientes; tornar-se-á uma função de relação com o mundo dos objetos, colocando o indivíduo em comunhão incondicional e indissolúvel com o mundo (JUNG, 1928)³.

Diante do exposto, podemos afirmar que o autoconhecimento se dá através do acesso aos conteúdos presentes nos diversos estados de consciência do indivíduo e da integração destes, ou seja, é um processo de síntese que visa descobrir quem

³ MEIRA, Isabela F. **Carl Jung: individuação: tornar-se si mesmo**. 2015. Disponível em:< <http://www.psicosmica.com/2015/01/carl-jung-individuacao-tornar-se-si.html>>. Acesso em: 06 março 2017.

realmente é, objetiva descobrir o ser em sua acepção mais essencial, o que promove uma nova percepção de si e da realidade.

Segundo Abraham Harold Maslow (apud SALDANHA, 2014, p. 75) o indivíduo é um todo integrado. Para ele, o homem tem sua natureza superior que é tão “instintóide” quanto sua natureza inferior, e inclui a necessidade de significado, responsabilidade, criatividade, justiça e equanimidade (MASLOW apud SALDANHA, 2014, p. 99). Para Maslow (apud SALDANHA, 2014, p. 10) a vida espiritual é o aspecto mais elevado da nossa existência e que é inerente à essência humana, ou seja, é uma característica definidora da nossa natureza. O impulso à transcendência é inerente ao ser humano, o qual, quando reprimido, adoece (MASLOW apud Saldanha, 2014, p.68). Para Maslow (apud SALDANHA, 2014, p.103) o “essencial é descobrir o que é que realmente somos em nosso âmago, como membros da espécie humana e indivíduos”.

Vale lembrar que a abordagem em Psicologia Transpessoal, proposta desde Maslow, envolve necessariamente a dimensão espiritual, as experiências culminantes e os estados de expansão da consciência.

Esse processo de integração entre os diversos estados de consciência, permite o indivíduo sair do mais profundo abismo da ignorância para o autoconhecimento. Segundo Saldanha (2014, p. 178), “o trabalho em diferentes estados de consciência é vital na abordagem transpessoal. Somente mediante a expansão da consciência de vigília, além dos limites usuais da realidade cotidiana, é que se pode favorecer o eixo evolutivo, acessar a dimensão do supraconsciente, a qual se denomina de Ordem Mental Superior”. Nesse sentido, o acesso à dimensão superior da consciência torna-se fundamental para o crescimento do indivíduo, pois é dessa natureza intrínseca, profunda, que emergem os valores mais elevados do Ser.

Relaxamento, meditação, exercícios de orientação transpessoal e outros recursos podem induzir o indivíduo acessar tais estados de consciência à medida que estimulam a razão, a emoção, a intuição e a sensação. Dentre os exercícios de orientação transpessoal podemos destacar a Visualização Criativa, tema central deste artigo.

A Visualização Criativa é um procedimento inserido dentro da técnica da Imaginação Ativa da Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT), cujo termo foi criado pela psicologia junguiana, e nas quais os exercícios “permitem ao aprendiz utilizar

imagens e cenários que possibilitam vivenciar experiências e, assim, colorir-las com os conteúdos do seu inconsciente” (SALDANHA, 2008, p. 214).

Maslow defendia, ainda, o uso de técnicas e métodos que auxiliassem o ser humano a descobrir valores, pois acreditava que estes eram inerentes à natureza humana (MASLOW apud SALDANHA, 2008, p. 119).

Para Abraham Harold Maslow, a aprendizagem como mera aquisição de associações, habilidades e capacidades externas, isto é, não intrínsecas ao caráter humano, é insuficiente para o indivíduo. Esse autor introduziu o que denominou de educação intrínseca, na qual o indivíduo aprende a se tornar um ser humano quando consegue despertar as próprias potencialidades e valores internos (MASLOW apud SALDANHA, 2008, p. 118-119).

Sobre a criatividade, Maslow cita que

a criatividade possui dois aspectos: um, que traz as ideias verdadeiramente novas, oriundas de um eu profundo, o qual se desconhece e teme-se conhecer [...] e denominou-a de criatividade primária, a qual surge do inconsciente, é a fonte de novas descobertas, de novidades, de ideias que partem do que existia até o momento e vão além (MASLOW, apud SALDANHA, 2008, p. 120),

O autor cita, ainda, que “o outro aspecto refere-se à criatividade secundária, que é toda a classe de produtividade e relaciona ao processo secundário, ou seja, ao princípio da realidade, no qual se concretizam as ideias” (MASLOW apud SALDANHA, 2008, p. 120).

A Visualização Criativa utiliza a imaginação e a criatividade de forma subjetiva permitindo o indivíduo, ao criar imagens aparentemente aleatórias, evocar conteúdos até então desconhecidos, provenientes dos outros estados de consciência. Ou seja, essa técnica trabalha com o que Maslow chamou de criatividade primária que, segundo ele, é uma forma de o indivíduo acessar aspectos que não tem conhecimento de forma consciente, e que à medida que são revelados e trabalhados possam proporcionar, de maneira gradual, mudanças significativas na forma de ser e de viver do indivíduo promovendo o que este autor chama de um novo “vir-a-ser”. (MASLOW apud SALDANHA, p. 73).

A Visualização Criativa é uma técnica simples que coloca a imaginação e a criatividade para mudar padrões mentais e, conseqüentemente, a realidade.

Além disso, a Visualização Criativa é um método utilizado em diversas entidades que utilizam terapias ditas alternativas, com a finalidade de ajudar o indivíduo no processo de autoconhecimento e assim encontrar a sua própria essência.

Este artigo visa comprovar que a Visualização Criativa, como um dos procedimentos inerentes à técnica da Imaginação Ativa da AIT, é importante para o processo evolutivo do ser humano à medida que estimula a presença da Ordem Mental Superior, que potencializa aspectos saudáveis, que favorece atitudes positivas, que proporciona equilíbrio mental e emocional, ajudando no processo de autoconhecimento e colaborando de forma significativa para a autotransformação através do autodesenvolvimento.

2 O PROCESSO PRIMÁRIO E A COMUNICAÇÃO INTRAPESSOAL

Os recursos e instrumentos empregados na Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT), incluindo a Visualização Criativa, utilizam sobremaneira os processos do pensamento primário.

Vale lembrar que o processo primário, tal como o inconsciente, expressa-se, sobretudo, mediante imagens e é movido por associações livres e não por argumentos racionais, conscientes e lógicos característicos do processo secundário. (SALDANHA, 2008, p. 82).

Abraham Harold Maslow afirma que os processos primários inconscientes, relacionados à cognição, a percepção do mundo e do pensamento, são necessários, embora diferentes das leis da lógica identificadas no processo secundário. (MASLOW apud SALDANHA 2008, p. 85).

Esse autor ainda afirma que a separação entre processo primário e secundário causa danos a ambos, ao desenvolver uma racionalidade enferma e processos primários patológicos. (MASLOW apud SALDANHA, 2008, p. 85).

No entendimento de Maslow é necessário que se alcance uma fusão, uma síntese dos processos primários e dos secundários, do inconsciente e do consciente, e de uma maneira graciosa e frutífera que, embora não tão comum, é perfeitamente realizável. Essa fusão gerará indivíduos a quem o inconsciente deixa de atemorizar, podendo viver suas fantasias, imaginação, desejo de realizar-se, seu feminino, sua qualidade poética, sua extravagância, podendo nela regredir a serviço do ego. É uma

regressão voluntária saudável na qual o indivíduo dispõe, a qualquer momento, da criatividade. (MASLOW apud SALDANHA, 2008, p. 86)

O presente estudo se atém à técnica da Visualização Criativa, que trabalha, principalmente, com as possibilidades do pensamento características do processo primário, as quais não excluem o processo secundário.

Para Frick (apud Saldanha, 2008, p. 73), “o conceito de individuação ou autorrealização inclui a necessidade de estabelecer unidade e autoconsistência, por um lado, e o anseio de nova estimulação que leve a mudanças, crescimentos e renovação, por outro”.

Segundo Maslow (apud Saldanha, 2008, p. 88), “o processo de autoanálise ou terapia transpessoal, que incrementa a criatividade, o jogo de ideias, os recursos da imaginação, a capacidade de navegar longe do mundo, da Terra, fora da Terra, e ir além do sentido comum, seria útil à realização plena do indivíduo”.

É diante dessa prerrogativa que a técnica da Visualização Criativa se mostra fundamental e poderosa para o desenvolvimento tanto emocional quanto psicológico do ser à medida que incentiva o indivíduo a explorar seu mundo interior, dando ouvidos à sua imaginação e à criatividade, o que ajuda a remover obstáculos à intuição, a fim de ampliar a percepção de si mesmo e da realidade, ou seja, explora, de maneira simples, as inúmeras possibilidades do amplo universo que o processo primário abrange.

Segundo o filósofo Sri Ram (2016, p. 56), “A verdade, nos seus aspectos mais sutis e profundos, onde assume um significado dificilmente imaginado por nós, não é alcançada através do pensamento, mas se revela apenas quando a mente está tranquila”. E continua afirmando que a mente precisa estar tranquila, relaxada em seu estado alerta - o que pode parecer uma contradição, mas realmente não o é – a fim de encontrar-se face a face com a verdade.

Para Sri Ram (2016, p. 57), “a mente humana está quase que totalmente imersa, na atualidade, em coisas materiais, com todas as obstruções e pressões que elas criam”. Sri Ram defende a necessidade de uma vida interior, pois acredita que só assim o ser humano poderá compreender a consciência espiritual e vê a verdade na alma das coisas, uma verdade que está além do alcance da mente limitada. E continua dizendo que a natureza da vida interior permite ao homem vivenciar os sentimentos mais belos, os desejos mais puros, intuições da verdade, todos surgindo daquela

mesma base que denominamos natureza psíquica, porém em seu estado incorrupto, um estado em que se torna espiritual. (SRI RAM, 2016, p. 62-63).

Jean Yves reflete sobre o arquétipo de Maria dizendo que para encontrar a “confiança original” temos que passar por um estado de silêncio de nossas memórias. (SALDANHA, [2015]).

Há uma profunda ordem de comunicação que se estabelece no silêncio. É preciso encontrar em nós mesmos este lugar entre a vida, a consciência e o amor. Este lugar é um estado entre o criado e o incriado. (SALDANHA, [2015]).

A Visualização Criativa vem contribuir com este intuito à medida que incentiva a escuta interior. Além disso, permite revelar conteúdos ocultos e a manifestação da dimensão superior e espiritual do ser, ajuda a despertar a consciência e perceber coisas que não eram vistas anteriormente, promovendo mudanças positivas e fundamentais para o processo evolutivo do Ser.

A tese sustentada por Maslow é a de que “muitas das dificuldades de comunicação entre as pessoas são subproduto das barreiras de comunicação dentro da pessoa” (MASLOW apud SALDANHA, 2008, p.117).

A Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT) contempla a comunicação simultaneamente em três contextos:

- a) Intrapessoal;
- b) Interpessoal e ou Grupal; e
- c) Além do pessoal

E em duas dimensões:

- Externo
- Interno

Para que a comunicação plena se estabeleça, é necessária uma congruência entre os contextos inter, intra e além do pessoal. Ao focalizar a comunicação intrapessoal, ou seja, a dimensão interior, o indivíduo pode experimentar a comunicação transpessoal, ou seja, tudo aquilo que está entre, através e além do pessoal, o que estimula o desenvolvimento integral do Ser. (SALDANHA, [2015]).

Sendo assim, a introspecção e o contato com a dimensão interior facilita o indivíduo a superar as fragmentações internas responsáveis pelas distorções perceptivas que resultam num distanciamento de si mesmo, ou seja, a comunicação intrapessoal favorece o crescimento e o desenvolvimento do indivíduo ao proporcionar

a expansão da consciência, o que promove, gradualmente, uma nova percepção, tanto da realidade quanto de si mesmo. (SALDANHA, [2015]).

A manifestação do Ser se dá à medida que o indivíduo permite, que favorece a escuta interior, que estimula a criatividade e a imaginação, que se conhece e à medida que vive experiências dentro de si, pois em todas as manifestações há inúmeros potenciais, contudo para serem atualizados precisam de espaço interno, ou seja, de espaço psíquico. (SALDANHA, [2015]).

A Visualização Criativa tem como objetivo encontrar no próprio indivíduo, por meio do recolhimento e da promoção de conteúdos através das imagens, esse lugar, ou seja, acessar esse espaço psíquico onde é possível o amor, a consciência, a vida, a cura, os valores, etc. a se manifestarem facilitando o autoconhecimento e, conseqüentemente, aflorar o aspecto saudável do Ser.

3 IMAGINAÇÃO, FANTASIA E CRIATIVIDADE

O homem tem a faculdade e poder de evadir-se do plano da realidade para emigrar na suposição. Entende-se que nesses mundos “supostos” a imaginação permite formular imagens mentais, construir cenários de formas diversas, emergir conteúdos intrapsíquicos naturais de outros estados de consciência, o que pode facilitar ao indivíduo, à medida que são reconhecidos, compreendidos, transformados, elaborados e integrados a ampliar a percepção de si e do mundo (CURSO DE FILOSOFIA, 2016)

Para Shakti Gawain a imaginação é a capacidade de criar uma ideia, uma representação em sua mente ou a sensação de alguma coisa (GAWAIN, 2002, p. 20).

A filosofia oriental compreende diversas formas de imaginação, porém diferencia dois tipos fundamentais. Uma é a imaginação propriamente dita e, a outra, é conhecida como fantasia. Segundo eles a imaginação propriamente dita é o poder plástico da alma produzido pela consciência esclarecida e direcionada pelo supraconsciente, ou seja, pelos estados de consciência mais elevados. A imaginação é a força mental que leva o homem a agir como a própria palavra já sugere, ou seja, imagem em ação. Já a fantasia é a energia mental oriunda dos estados de consciência inferiores, ou seja, do inconsciente inferior, e diferente da imaginação, a fantasia leva o sujeito a ficar apenas no plano das ideias. Nenhuma das funções psíquicas acima é

absolutamente boa ou absolutamente má; tudo depende do uso e do controle que se exerça sobre elas (CURSO DE FILOSOFIA, 2016).

Outro conceito importante de ser abordado neste trabalho é o da criatividade. O Dicionário Aurélio⁴ diz que é a capacidade de criar, de inventar, que é qualidade de quem tem ideias originais, de quem é criativo.

Para Winnicott (1975, p. 95), a palavra criatividade está ligada ao “colorido de toda atitude com relação à realidade externa” e sem criatividade seria uma maneira doentia de se viver. Winnicott entende a presença de criatividade como condição para uma vida saudável e é, para ele, o que dá sentido à vida humana.

A expressão da criatividade nas suas variadas formas movimentada a função simbólica da psique, chamada por Jung de função transcendente. Ela é a própria função de transformação, e deve ser encarada como o objetivo do processo. Essa função permite o reconhecimento e a união de opostos na psique. Afinal, é justamente a contraposição entre a consciência e os conteúdos do inconsciente que leva a uma mudança no ponto de vista. (Jung, 1997, pg. 192)

De acordo com Jung⁵, o inconsciente se expressa primariamente através de símbolos. Para ele, símbolo é uma produção espontânea da psique, podendo ser de natureza pessoal ou coletiva, comum a toda a humanidade, ou característico de uma determinada cultura. Possui características atemporais, é inesgotável, vivo, multidimensional. Quando um símbolo traz à consciência conteúdos arquetípicos, gera profundas transformações na psique do indivíduo, proporcionando-lhe um mergulho interno rumo ao autoconhecimento.

A Individualidade pode ser definida como o conjunto de qualidades ou características que distinguem uma pessoa da outra, suas peculiaridades e singularidades. Sendo inconscientes à priori, elas passam a existir para o indivíduo apenas no momento em que emergem para a consciência, num processo de diferenciação, ou individuação, que traz para a consciência as suas peculiaridades, aquilo que o faz aperceber-se de que é único.

Assim, concluímos que esse conjunto de “ações”, aliados, faz expressar imagens e símbolos que representa o eu mais íntimo conhecido como self. Dessa forma, chegamos à conclusão que a individuação do sujeito - definida por Carl Gustav

⁴ Criatividade. Disponível em: <<https://dicionariodoaurelio.com/criatividade>>. Acesso em: 02 fev. 2017.

⁵ Psicologia Analítica. Disponível em: <<http://www.psicologiasandplay.com.br/psicologia-analitica/>>. Acesso em: 22 abr. 2017.

Jung como o processo pelo qual o ser humano chega ao autoconhecimento, depende desse processo imaginativo e criativo, à medida que permite o inconsciente se expressar, visto que esse estado de consciência se comunica através da linguagem não verbal e racional, ou seja, a individuação resulta da união dos conteúdos conscientes e inconscientes, é um processo de desenvolvimento da totalidade e, portanto, de movimento em direção a uma maior liberdade. Isto inclui o desenvolvimento do eixo “eu” – Si -mesmo, além da integração de várias partes da psique. O crescimento, para o “eu”, é essencialmente a expansão do conhecimento consciente. Entretanto, Individuação é a verdadeira conexão com o Si-mesmo.

4 A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA E IMAGINAÇÃO ATIVA

Existem diversas formas de conceituar Visualização Criativa. Para Gawain (2002, p.19), estudiosa sobre o assunto, consiste em usar a imaginação para criar aquilo que o indivíduo deseja.

Já para Mednicoff (2007 p. 8) é uma técnica que permite pesquisar o desconhecido, trazendo-o para o consciente. Além dessa função, ela acredita que é um método que serve para fortalecer positivamente o campo energético e considera uma importante ferramenta para transformar as imagens presentes no inconsciente, libertando o indivíduo dos antigos paradigmas e preconceitos, ou seja, mudando padrões antigos de pensamento, gerando assim, alterações de dentro para fora, o que, conseqüentemente, proporciona mudanças tanto físicas, emocionais e espirituais. Serve também para alcançar objetivos e realizar sonhos. (MEDNICOFF, 2007 p. 13).

Para a Psicologia Transpessoal, Visualização Criativa é um procedimento técnico que utiliza o recurso da criatividade e da imaginação com a finalidade de elaborar imagens mentais, aparentemente aleatórias, mas que estão sendo criadas e contornadas pelas motivações mais profundas dos diferentes níveis do indivíduo. (SALDANHA, [2015], p. 7-8)

Para Mednicoff (2007 p. 12), a mente tem uma capacidade infinita de capturar e produzir imagens com ou sem som, movimento, cor, temperatura e os registra; e conclui, dizendo que o ser humano é o que pensa, fala e o que faz. Diante disso, a autora ressalta a importância de se fazer uma organização mental.

Sobre esse assunto Elizabeth Mednicoff faz a seguinte citação

Tudo na vida é baseado no que você acredita, ou seja, todos temos um conjunto de crenças do qual fazem parte todas as experiências que emocionalmente nos marcaram. Essas experiências marcantes formaram e continuam formando pensamentos e sentimentos com relação a você mesmo. Tudo que você acredita como sendo verdadeiro afeta suas experiências, trazendo resultados positivos ou negativos” (MEDNICOFF, 2007 p. 10).

Nesse sentido é extremamente importante elevar os pensamentos e focar naquilo que se deseja a fim de gerar resultados positivos tanto para mente quanto para o corpo, pois como a autora afirma, existe um mecanismo que liga mente e corpo. Para ela é através do corpo que entramos em contato com o que a vida oferece, e mais uma vez podemos perceber o quanto estamos saudáveis ou não internamente, analisando os relacionamentos, emprego, dinheiro, ou seja, tudo o que está ao redor (MEDNICOFF, 2007 p. 11).

Gawain lembra que essa técnica não pode ser utilizada para “controlar” o comportamento dos outros ou para levá-los a fazer algo contra a própria vontade. O seu efeito é o de remover as barreiras interiores à harmonia natural e à autorrealização, permitindo que todas as pessoas possam manifestar os seus aspectos mais positivos (GAWAIN, 2002, p. 21).

Mednicoff (2007 p. 14) afirma que a Visualização Criativa precisa fazer parte da vida, ou seja, precisa ser praticada com frequência para que o sujeito possa usufruir dos seus benefícios, ou seja, para a Visualização Criativa gerar resultados é necessário que seja praticada constantemente.

Gawain (2002, p. 22) acredita que para praticar e usufruir das vantagens dessa técnica, as pessoas não precisam acreditar em concepções metafísicas ou espirituais, apenas estarem dispostas e abertas.

A Visualização Criativa é uma expressão que, atualmente, alguns autores empregam, utilizando o recurso da Imaginação Ativa. Assim como os exercícios da Imaginação Ativa, os procedimentos da Visualização Criativa também removem obstáculos à criatividade e à intuição, facilitando sua canalização e expressão, atualizam um nível de consciência diferenciado, atemporal, intuitivo e expandido, ou seja, ativam uma percepção mais ampla da realidade favorecendo a compreensão global e de síntese (Saldanha, 2014, p. 217). Apesar das semelhanças, há uma pequena diferença entre elas, enquanto, a Imaginação Ativa trabalha sobre cenários pré-definidos a Visualização Criativa não, ou seja, quem cria os diferentes panoramas

é o próprio indivíduo. Diferente dos exercícios de Imaginação Ativa que requerem uma condução, mesmo que de forma sutil, na Visualização Criativa, os exercícios são totalmente subjetivos, ou seja, o próprio sujeito é quem define todos os aspectos e as características da experiência mental.

Diante desta última prerrogativa podemos afirmar que a Visualização Criativa é uma técnica que permite ser aplicada pelo próprio sujeito, diferente da Imaginação Ativa que precisa de um “interlocutor”, ou seja, um psicólogo, terapeuta ou outro intermediador para poder conduzir à dinâmica.

Este artigo, baseado nesses argumentos, visa demonstrar se a Visualização Criativa quando autoaplicada traz algum benefício para o desenvolvimento e autoconhecimento do indivíduo.

Seguindo tal objetivo esse estudo buscou integrar os dados obtidos tanto pela pesquisa bibliográfica quanto pela pesquisa de campo para avaliar a eficiência da técnica visualização criativa quando autoaplicada.

5 PESQUISA DE CAMPO

A presente pesquisa traz como objeto de estudo a eficiência da técnica Visualização Criativa para o desenvolvimento e autoconhecimento do indivíduo quando autoaplicada.

Foi adotada a abordagem qualitativa, ou seja, buscou-se levantar dados e informações diretamente com o público pesquisado a fim de compreender e explicar os efeitos da técnica Visualização Criativa no processo evolutivo do Ser.

Requereu-se que todos os participantes praticassem, durante 21 (vinte e um) dias, a técnica Visualização Criativa. De acordo com a pesquisa realizada pelo cirurgião Maxwell Maltz esse é o tempo mínimo necessário para uma pessoa adquirir um novo hábito⁶. Elizabeth Mednicoff, constatou, por experiência própria, que este intervalo é o suficiente, desde que seja feito com frequência para que se torne algo comum ao pensamento (Mednicoff, 2007 p. 14).

Para a realização da pesquisa de campo, foram enviados 3 (três) áudios para os participantes, pelo aplicativo WhatsApp. O primeiro áudio explica a técnica, ajuda o participante a definir a questão a ser trabalhada (profissional, familiar, afetiva,

⁶ MALTZ, Maxwell. **Liberte sua personalidade**: uma nova maneira de dar mais vida à sua vida. São Paulo: Summus, 1981.

financeira ou outro) e orienta-o a se preparar para a prática. O segundo áudio traz o procedimento em si, ou seja, induz, inicialmente, a um relaxamento, procurando fazer com que o participante acesse outros estados de consciência e depois, lentamente, é solicitado que seja imaginado e visualizado a situação ideal referente à questão escolhida, lembrando que o procedimento sugerido é uma adaptação do, então, já aplicado presencialmente pela OnG Terapeutas Sem Fronteiras. Já o 3º e último áudio solicita uma autoavaliação a cada prática, numa escala de zero a cem, a fim de representar o grau de bem-estar gerado pela situação visualizada durante a prática, além de pareceres relativos e considerações finais. Além da autoavaliação em cada um dos 21 (vinte e um) dias, os participantes preencheram um questionário ao fim do processo de pesquisa de campo. O questionário da pesquisa está em Anexo A.

Tal pesquisa contou com uma amostra definida de forma aleatória, ou seja, não houve critérios para a escolha dos entrevistados.

6 RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com uma amostra de 20 pessoas, caracterizados a partir do questionário da pesquisa.

O Gráfico 1 apresenta o grupo de participantes, com relação aos quesitos de Idade, Gênero e Escolaridade. Demonstra que 40% situa-se na faixa etária entre 50 e 60 anos, 30% entre 40 e 50 anos, 20% entre 30 e 40 anos e 10% entre 20 e 30 anos de idade. Com relação ao gênero, 60% dos participantes eram do gênero feminino e 40% do gênero masculino. A maioria dos entrevistados, ou seja, metade apresentavam o nível superior completo, 40% fizeram pós-graduação e 10% terminaram o nível médio.

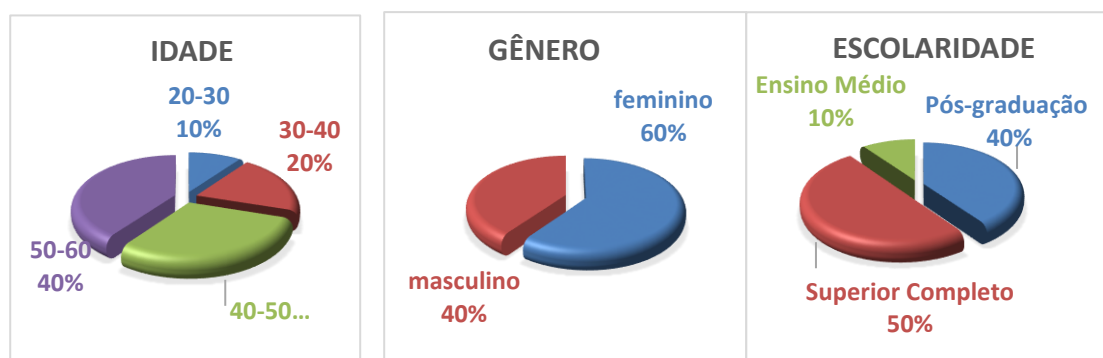


Gráfico 1 – Grupo de participantes, de acordo com os quesitos Idade, Gênero e Escolaridade.

Com relação à questão de apresentar algum problema no momento, o Gráfico 2 demonstra que praticamente todos os entrevistados relataram apresentar algum problema, exceto um participante, ou seja, 5% da amostra, disse não ter nada do que se queixar no momento atual. Do restante 95% que relataram ter algum problema, 30% definiram a questão familiar e outros 30% a financeira; 25% relataram ter outro tipo, não especificados no questionário; 5% relataram a questão profissional e outros 5% a questão afetiva/emocional.



Gráfico 2 – Grupo de participantes, pela natureza de algum problema atual.

O Gráfico 3 apresenta o grupo de participantes a partir do critério de estarem fazendo ou já terem feito terapia, acrescido ao fato de conhecerem ou não a técnica de Visualização Criativa. Nesses quesitos, 80% dos entrevistados relataram que não fazem terapia no momento e 20% que fazem algum tipo de acompanhamento terapêutico no momento. Ressalta-se que 70% dos participantes já fizeram terapia anteriormente e que 30% nunca buscaram algum tipo de ajuda terapêutica, ou seja, buscam resolver seus problemas sozinhos. Com relação a esse público conhecer ou não a técnica Visualização Criativa, 80% não conheciam e 20% apenas, relatou que já praticou alguma vez a técnica de Visualização Criativa.

Ficou evidente, através dos dados obtidos por esta pesquisa, que apesar da maioria, 95% dos entrevistados, estarem passando por algum problema, apenas 20%, estão buscando algum tipo de ajuda profissional para superá-los, o que evidencia a busca pelo autotratamento. Nesses casos, a Visualização Criativa pode, e deve ser uma importante alternativa para ajudar o sujeito a transpor as adversidades.



Gráfico 3 – Grupo de participantes, pelo critério de fazerem ou já terem feito terapia, e de conhecerem a técnica da Visualização Criativa.

As questões que se seguem, no questionário, avaliam o resultado da prática da técnica de Visualização Criativa, conforme o programa da pesquisa de campo.

Com relação à frequência praticada no período de 21 (vinte e um) dias, o Gráfico 4 demonstra que 30% dos participantes relataram que praticaram de 1 a 4 vezes e outros 30% de 5 a 8 vezes; 20% praticaram de 9 a 12 vezes e outros 20% de 13 a 16 vezes. Nenhum dos participantes praticaram todos os 21 dias e todos os participantes praticaram algumas vezes a técnica de Visualização Criativa.

Interessante salientar que nenhum dos participantes conseguiu praticar todos os dias a Visualização Criativa, apesar desta técnica ter sido considerada fácil e prática, como veremos adiante. Isso nos leva a crer que o ser humano tem grande dificuldade em reservar um tempo para dedicar-se às questões internas, ou seja, a si mesmo. Além disso, mostra que falta comprometimento e disciplina, sugerindo a necessidade de um terapeuta ou de outro profissional para o êxito do seu processo evolutivo.



Gráfico 4 – Grupo de participantes, pelo critério de frequência na prática da Visualização Criativa durante os 21 dias.

No quesito da facilidade no uso da técnica de Visualização Criativa, o Gráfico 5 demonstra que os participantes acharam a técnica simples e prática, sendo que ninguém relatou que a prática da técnica foi difícil, complicada, que não entendeu e nem que foi fácil. E no quesito de satisfatoriedade no resultado da técnica de Visualização Criativa, 80% dos participantes ficaram satisfeitos com o resultado obtido e 20% sentiram-se indiferentes com o resultado. E nenhum dos participantes declarou sentirem-se muito insatisfeitos ou insatisfeitos e nem muito satisfeitos.

Respostas ao questionário demonstraram que 100% dos participantes recomendariam a técnica a um terceiro e que 80% pretendem continuar praticando a técnica de Visualização Criativa.

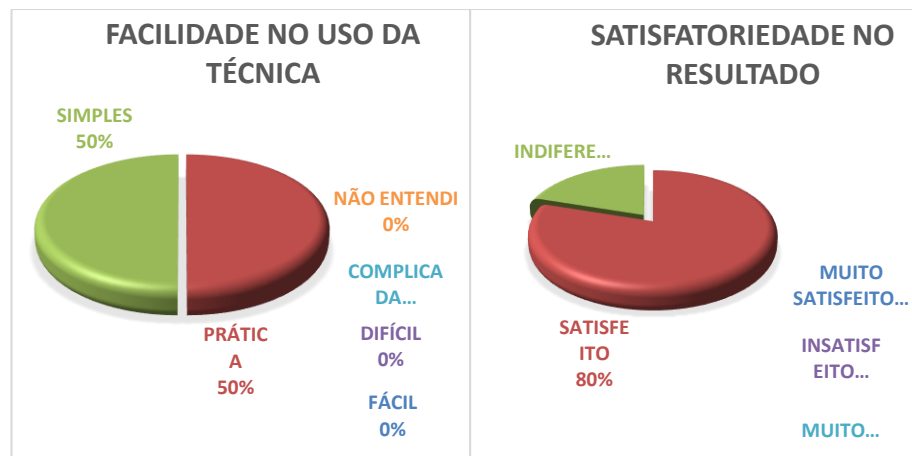


Gráfico 5 – Grupo de participantes, sobre o facilidade no uso e a satisfatoriedade no resultado da técnica de Visualização Criativa.

O questionário também apresentou uma questão para resposta aberta, para que os participantes relatassem o que sentiram durante a prática da técnica durante o programa. Os participantes relataram que as sensações predominantes foram, principalmente, a confiança, a tranquilidade e o conforto. Alguns relataram que ficaram motivados para agir à medida que iam exercitando, outros sentiram-se seguros por terem descoberto respostas para seus dilemas e conflitos, conforme relato de um dos participantes: “eu comecei a focar na solução, ao invés de investir tempo e energia no problema”. Todos os depoimentos apresentaram conotação positiva, com exceção de dois participantes, sendo que um deles não respondeu à questão e outro que descreveu que a prática foi indiferente.

A partir do questionário respondido pelos participantes, conclui-se que a técnica de Visualização Criativa é um procedimento simples e prático que favorece o processo de desenvolvimento e crescimento evolutivo do ser à medida que facilita o indivíduo

se conectar com a sua essência, silenciar a mente, ouvir-se, estimular a comunicação intrapessoal o que acaba permitindo emergir conteúdos, até então, “submersos” em outros estados de consciência e que pode, conseqüentemente, promover valores positivos e saudáveis. Porém, ficou evidente, que a maior dificuldade dos participantes foi incorporar essa técnica no seu dia-a-dia, o que sugere a necessidade e importância de um terapeuta ou profissional, ou seja, de um agente externo. Além disso, o acompanhamento de um profissional certamente ampliaria o potencial desta técnica, pois poderia tanto conduzir o procedimento quanto auxiliar na identificação, compreensão, transformação, elaboração e integração dos conteúdos presentes nas imagens e símbolos provenientes da experiência, ou seja, no processo evolutivo do indivíduo servindo como importante e sólida base durante todo processo terapêutico.

O grande desafio do ser humano é se encarar e se superar constantemente.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Visualização Criativa propõe criar imagens, projetar o interior, mudar padrões mentais, etc., portanto, é uma técnica que depende única e exclusivamente do próprio indivíduo.

Por ser um procedimento simples que associa pensamento com imaginação, intuição, inspiração, originalidade, etc., pode e deve ser estimulado e desenvolvido em todos os indivíduos, desde que tenham um ego estruturado, ou seja, existem certas ressalvas naqueles que apresentam quadro esquizofrênico, por exemplo.

Esta prática pode facilitar a convivência com as mudanças diárias, as incertezas, os conflitos e toda a carga de sentimentos e emoções que são apresentadas pela vida.

Um dos objetivos primordiais da Visualização Criativa é propiciar ao indivíduo encontrar dentro de si o seu mestre interior, ao promover a escuta interna e, assim, descobrir por si mesmo as respostas para os desafios e intempéries que a vida traz.

Martha Medeiros já dizia

Morre lentamente quem não troca de ideias, não troca de discurso, evita as próprias contradições. [...] Morre lentamente quem não vira a mesa quando está infeliz no trabalho, quem não arrisca o certo pelo

incerto atrás de um sonho, quem não se permite, uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos [...] ⁷.

A Visualização Criativa permite interagir com o consciente e também com o inconsciente, trazendo à tona símbolos e representações que revelam a capacidade do indivíduo de se relacionar com o mundo afora e com o seu lado mais obscuro a fim de proporcionar uma harmonização.

A Visualização Criativa, em virtude das características já apresentadas, pode e deve ser praticada em vários locais, como presídios, hospitais, escolas, etc., a fim de favorecer e estimular o aspecto saudável do ser humano.

Ficou evidente que Visualização Criativa traz inúmeros benefícios para o indivíduo. Porém mostrou ter seu potencial limitado quando autoaplicada.

Vale ressaltar que nenhuma terapia, técnica, nem ninguém pode mudar outrem. Toda mudança, tanto interna quanto externa, provém de um movimento consciente do próprio sujeito na forma de ser e agir, ou seja, enquanto as pessoas não assumirem a responsabilidade em ajustar seus comportamentos, pensamentos, etc as mudanças serão insignificantes, levando-as a permanecerem no mesmo padrão mental e comportamental. Nesse sentido, a presença de um profissional faz-se necessária.

Este aspecto leva à reflexão sobre a razão pela qual os participantes não praticaram a Visualização Criativa todos os dias durante o período estipulado, ou seja, incluiria esta pergunta no questionário de pesquisa a fim de compreender os motivos que fazem este procedimento, apesar de simples e prático, ser difícil de ser vivenciado diariamente.

Pode-se afirmar diante do exposto, que é um recurso valioso à medida que coopera para o processo de autoconhecimento. Porém, ficou evidente que o grande desafio desta técnica, quando autoaplicada, é em relação ao compromisso do próprio indivíduo no seu processo evolutivo. Afinal toda mudança requer constância e perseverança.

Cada novo pensamento constrói uma mudança interior e que devemos participar de forma ativa e constante no nosso processo evolutivo a fim de promover em nós as mudanças que queremos ver no mundo.

⁷ MEDEIROS, Martha. **A morte devagar**. Disponível em: <
<https://pensador.uol.com.br/frase/NDE2Mjk0/>>. Acesso em: 24 dez. 2016.

9 BIBLIOGRAFIA

BARCELLOS, G. **Voos e raízes**. São Paulo: Ágora, 2006.

COOPER, Phillip. **Os segredos da visualização criativa**. São Paulo: Pensamento, 2002.

Curso de Filosofia: **Imaginação**. Tema VI – Brasília – 2016. Brasília: Nova Acrópole, 2015. 6 p.

GAWAIN, Shakti. **Visualização criativa**. São Paulo: Pensamento, 1978.

JUNG, C. G. **A natureza da psique**. Petrópolis: Vozes, 2003.

JUNG, C. G. **O eu e o inconsciente**. Petrópolis: Vozes, 1979. 189 p.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos, reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

MEDEIROS, M. **A Morte Devagar**. Disponível em < Phillip Cooper.

MEDNICOFF, Elisabeth. **O poder da visualização criativa: conheça a técnica que mudou a vida de pessoas em todo o mundo**. São Paulo: Universo dos Livros, 2007.

SALDANHA, VERA P. A. **Maslow e o Desenvolvimento da Comunicação na Abordagem Integrativa Transpessoal**. Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal: Módulo III. Turma I – Brasília – 2015-2016. Brasília: ALUBRAT, [2015]. 35p.

_____. **Psicologia Transpessoal: abordagem integrativa: um conhecimento emergente em psicologia da consciência**. Ijuí: Unijuí, 2014. 341 p.

SHAKHI GAWAIN. **Visualização criativa: Use o Poder da Imaginação para Criar o que Você quer na Vida**. São Paulo: Ed. Pensamento, 2002.

SRI RAM, N. **Em busca da sabedoria**. Ed. Teosófica, 2016. 193 p.

THOMAS, Rex. **Arte de ser e viver: uma jornada de autorrealização e bem-estar**. Brasília: ArtLetras, 2016. 201 p.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1975.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Você está participando de uma pesquisa sobre a eficiência da técnica Visualização Criativa.

Esta pesquisa será utilizada para o artigo de conclusão da pós-graduação em Psicologia Transpessoal da aluna Juliana Moura.

A proposta é aplicá-la durante 21 dias. Nesse intervalo é importante observar se ocorreu alguma mudança e se foi positiva, indiferente e ou negativa.

Segue um questionário que deverá ser entregue, devidamente preenchido, ao terminar a experiência.

Você receberá, por WhatsApp, um áudio que dará orientações para a aplicação da técnica.

Será necessário reservar, diariamente, um tempo para que seja aplicada.

Assine abaixo este termo caso concorde em fazer parte desta pesquisa.

Agradeço desde já sua participação.

Com carinho,

Juliana Moura

Eu, _____, RG _____, aceito fazer parte da pesquisa acima, por livre espontânea vontade, ciente de que os dados serão apresentados no artigo a fim de avaliar a eficiência da técnica Visualização Criativa quando autoaplicada.

Brasília, ____, _____ de 2017.

Número do telefone celular para receber a técnica: _____

A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA É EFICIENTE QUANDO AUTOAPLICADA?

IDADE:

GÊNERO:

ESCOLARIDADE:

1. TEM ALGUM PROBLEMA ATUALMENTE? CASO AFIRMATIVO, ASSINALE APENAS UMA ALTERNATIVA, AQUELA REFERENTE A QUEIXA PRINCIPAL

() PROFISSIONAL

() FINANCEIRO

- AFETIVO/EMOCIONAL
 - FAMILIAR
 - PSICOLÓGICO
 - OUTRO – ESPECIFIQUE:
-

2. ESTÁ FAZENDO TERAPIA OU ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO?

- SIM
- NÃO

3. JÁ FEZ TERAPIA OU ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO?

- SIM
- NÃO

4. CONHECE A TÉCNICA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA?

- SIM
- NÃO

5. QUANTOS DIAS CONSEGUIU REALIZAR O PROCEDIMENTO?

- TODOS
- NENHUM
- 1 A 4 VEZES
- 5 A 8 VEZES
- 9 A 12 VEZES
- 13 A 16 VEZES
- 17 A 20 VEZES

6. O QUE ACHOU DA TÉCNICA?

- FÁCIL
 - PRÁTICA
 - SIMPLES
 - DIFÍCIL
 - COMPLICADA
 - NÃO ENTENDI A TÉCNICA
 - OUTRO – ESPECIFIQUE
-

7. DE FORMA GERAL, QUÃO SATISFEITO OU INSATISFEITO, VOCE ESTÁ COM O RESULTADO?

- () MUITO SATISFEITO
 () SATISFEITO
 () INDIFERENTE
 () INSATISFEITO
 () MUITO INSATISFEITO

8. VOCE RECOMENDARIA ESTA TÉCNICA?

- () SIM () NÃO

9. PRETENDE CONTINUAR PRATICANDO A VISUALIZAÇÃO CRIATIVA AO LONGO DA SUA VIDA?

- () SIM () NÃO

10. ATRIBUA UMA NOTA (NT), ENTRE 0 E 10, PARA CLASSIFICAR A TÉCNICA DIARIAMENTE. SENDO 0 (ZERO) PARA TOTALMENTE INEFICIENTE E 10 (DEZ) TOTALMENTE EFICIENTE, OS NÚMEROS ENTRE 0 (ZERO) E 10 (DEZ) DEVEM SER PROPORCIONAIS A EFICIÊNCIA. COLOCAR UM X NOS DIAS EM QUE VOCE NÃO APLICOU A TÉCNICA.

DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
NT																					

AGORA SOME TODAS AS NOTAS: _____

11. DESCREVA EM POUCAS PALAVRAS COMO SE SENTIU DURANTE ESSES 21 DIAS?