

ARTIGO CIENTÍFICO DE REVISÃO TEÓRICA**Imaginação Ativa e Arteterapia: possibilidades de integração
Active Imagination and Art Therapy: possibilities for integration**Glauca Castelluber¹

Resumo: Este artigo objetivou verificar conexões entre Imaginação Ativa, Arteterapia e as possibilidades de um trabalho complementar na busca do autoconhecimento e da integração da *Psique*. A primeira, favorecendo uma comunicação entre o inconsciente e o consciente por meio da visualização interior de imagens; a segunda, trazendo, pelo uso da expressão artística, conteúdos do inconsciente, os quais se plasam na Arte e sua forma. Este artigo aprofunda os conceitos da Psicologia Analítica, da Imaginação Ativa na visão de Robert Johnson, dos recursos expressivos como possibilidade terapêutica na Arteterapia e as possibilidades práticas de integração entre Arteterapia e Imaginação Ativa voltadas a um trabalho interior ainda mais esclarecedor e profundo.

Palavras-chaves: Imaginação Ativa; Arteterapia; Psicologia Analítica; Psicoterapia junguiana; Trabalho interior.

Abstract: This article aimed to verify connections between Active Imagination, Art therapy and the possibilities of complementary work in the search for self-knowledge and integration of the *Psyche*. The first favoring a communication between the unconscious and the conscious through the inner visualization of images; the second bringing, through artistic expression, contents from the unconscious, which are shaped in art and its form. This article deepens the concepts of Analytical Psychology, Active Imagination in Robert Johnson's vision, of expressive resources as a therapeutic possibility in Art Therapy and the practical possibilities of integration between Art Therapy and Active Imagination aimed at a deeper and more enlightening inner work.

Keywords: Active Imagination; Art therapy; Analytical psychology; Jungian psychotherapy; Inner work.

¹ Graduada em Psicologia e em Língua e Cultura Italiana, pós graduada em Arteterapia, com formação em Psicologia Transpessoal. Professora de dança e cultura mediorienta. *E-mail:* glau.castel@gmail.com

Introdução

O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875-1961) foi um dos teóricos mais importantes do pensamento psicológico de todos os tempos, sua teoria, chamada Psicologia Analítica ou Psicologia do Profundo foi inspirada em diversas teorias e práticas, inclusive transcendentais, e elaborada principalmente por meio de suas experiências pessoais ao longo da vida: do próprio percurso interior, das observações de si mesmo e de seus pacientes. Sua teoria se confrontou com Freud (1856-1939) e o pensamento psicanalítico, especialmente ao que se referia à interpretação dos sonhos, assim a teoria tomou outros rumos, justamente pelo surgimento de conflitos conceituais.

A separação entre Jung e Freud ocorreu em 1912, quando Jung introduziu novos conceitos, como o inconsciente coletivo, cuja concepção era mais abrangente do que o inconsciente individual. Outra proposição foi o processo de individuação, nome dado por Jung à realização pessoal, concebida como a “[...] harmonização do consciente com o nosso próprio centro interior (o núcleo psíquico) ou *self* [...]” (VON FRANZ, 1969, p. 166, *itálico do autor*). Com objetivo de acessar conteúdos do inconsciente e facilitar o processo do autoconhecimento profundo e individuação, isto é, de se tornar um ser único e integrado, Jung desenvolveu técnicas como a Imaginação Ativa e utilizou a expressão plástica como recurso terapêutico.

A Imaginação Ativa possibilita a comunicação entre o inconsciente e o consciente por meio da criação interior de imagens; a Arteterapia, exprime, exteriormente, pelos recursos expressivos também utilizados na Arte, conteúdos do inconsciente. Pode-se questionar, então, se ambos os instrumentos, quando utilizados conjuntamente, poderiam aumentar o potencial facilitador do processo terapêutico.

Ao aprofundar sobre a técnica de Imaginação Ativa desenvolvida pelo analista junguiano Robert A. Johnson (1921-2018) e as possibilidades terapêuticas da Arteterapia, pressupõe-se que ambas são similares no que se refere à possibilidade de expressão espontânea e livre do inconsciente.

O objetivo do presente artigo é verificar e propor possibilidades de integração e complementaridade entre ambas ferramentas, para criar um sistema de comunicação mais profundo e compreensível dos conteúdos simbólicos oriundos do inconsciente.

Na sequência, serão introduzidos conceitos da Psicologia Analítica de Jung, da Imaginação Ativa na visão de Robert Johnson, dos recursos expressivos como possibilidade terapêutica na Arteterapia. Em seguida, serão discutidas possibilidades práticas de integração entre Arteterapia e Imaginação Ativa, voltadas a um trabalho elaborativo ainda mais esclarecedor.

Conceitos de Psicologia Analítica

O primeiro conceito a ser definido é o de Psique: estrutura formada por pensamentos, emoções e comportamentos, sejam eles conscientes ou inconscientes.

Ao expor os fundamentos de Psicologia Analítica, Jung (1996) afirma que a dimensão do inconsciente é desconhecida e o consciente seria uma sutil camada em comparação a toda sua extensão; em sua reflexão ele considera o “[...] inconsciente como um elemento inicial, do qual brotaria a condição consciente” (1996, p. 6) diferentemente do pensamento freudiano o qual “[...] concebe o inconsciente como derivado do consciente [...]” (1996, p. 6).

Segundo Jung (1996, p. 5) a “[...] área do inconsciente é imensa e sempre contínua, enquanto que a área da consciência é um campo restrito de visão momentânea.” Em outras palavras, a consciência é a percepção do mundo em forma geral, isto é, daquilo que é vivido e identificável; os conteúdos do inconsciente, por conta de sua enorme dimensão, estão sempre presentes e são manifestados de várias formas: nos pensamentos, nos comportamentos, nos relacionamentos e na personalidade.

Na consciência se encontra o Ego, que é formado pela percepção material da própria existência e de lembranças da própria experiência. Em sua primeira conferência, Jung (1996, p. 7) responde que é o Ego é “[...] um dado complexo formado primeiramente por uma percepção geral do nosso corpo e existência e, a seguir, pelos registros de nossa memória.” O Ego é apenas uma pequena parte da psique, cuja função é ser o gestor da consciência e regulador dos conteúdos inconscientes.

Na visão de Jung (1996), o inconsciente é formado pelo inconsciente pessoal, onde estão instintos que complementam a personalidade, conteúdos esquecidos ou reprimidos e dados criativos; e pelo inconsciente coletivo, onde se encontram formas arquetípicas universais herdadas, dentro do qual o inconsciente individual se organiza. O autor observou ainda, na sua exploração, que certos padrões se repetem nas diferentes populações e épocas, seja em sonhos, mitos, lendas e folclore, e os denominou arquétipos: “Sua particularidade mais inerente é o caráter mítico. É como se pertencesse à *humanidade* em geral, e não a uma determinada psique individual.” (JUNG, 1996, p. 33, *itálico do autor*).

Em outras palavras, os arquétipos são personagens ou símbolos encontrados em mitos, contos, lendas das várias civilizações no decorrer da história e estão presentes no inconsciente coletivo de cada indivíduo. Desse modo, eles se manifestam na vida cotidiana e se apresentam como imagens, símbolos e mitos na Psique ou em forma de complexo da personalidade e, conseqüentemente, como um comportamento externo.

O inconsciente é um universo maravilhoso composto de energias invisíveis, forças, formas de inteligência – até *personalidades* distintas – que não são percebidas mas que vivem dentro de nós. Seu domínio é muito maior do que imaginamos, algo com vida própria e completa, toda sua, que corre

paralelamente à vida comum do nosso dia-a-dia. O inconsciente é a fonte secreta de muito do que entendemos como nossos pensamentos, nossas emoções e comportamentos. Influencia-nos de forma poderosa, por não suspeitarmos de sua existência. (Johnson, 2003, p. 11, itálico do autor)

O *Self* ou Si-mesmo representa o núcleo da Psique, para Jung este centro seria a “totalidade absoluta da psique” (VON FRANZ, 1969, p. 161), onde seriam criadas as imagens dos sonhos. O crescimento psíquico, isto é, a individuação, é favorecido e orientado por este centro. A função da Psicologia Analítica é favorecer a aproximação entre ego e *self* e, conseqüentemente, o processo de individuação. “Individuação significa tornar-se um ser único, na medida em que por 'individualidade' entendermos a nossa singularidade mais íntima, última e incomparável, significando também que *nos tornamos o nosso próprio si-mesmo.*” (JUNG, 2008, p. 60, itálico do autor).

O caminho e a experiência da individuação é diferente para cada pessoa, mesmo que seja a finalidade da existência de todas. O objetivo é deixar o Ego sempre mais fiel à “alma”, por meio da aproximação e da comunicação entre o consciente e o inconsciente. “Tudo o que conhecemos a respeito do inconsciente foi-nos transmitido pelo próprio consciente. A psique inconsciente, cuja natureza é completamente desconhecida, sempre se exprime através dos elementos conscientes e em termos de consciência [...]” (JUNG, 1996, p. 3, 4). Esta comunicação pode se estabelecer pelo contato com símbolos e imagens dos sonhos, da Imaginação Ativa e da expressão por meio da Arte.

Imaginação Ativa segundo Robert Johnson

A Imaginação Ativa, desenvolvida por Jung no início do século passado, é uma metodologia de introspecção psíquica utilizada para estabelecer a comunicação entre o consciente e o inconsciente por meio de imagens mentais, assim como nos sonhos, mas, neste caso, as imagens seriam criadas e experienciadas pela mente desperta em um estado modificado de consciência.

Johnson aprofundou o estudo sobre a Imaginação Ativa e compartilhou, com base na sua experiência pessoal e clínica, técnicas de comunicação com o inconsciente, por meio dos sonhos e da imaginação ativa no livro “Imaginação ativa Inner work” de 1986. Para Johnson (2003, p. 174), a Imaginação Ativa “[...] é um diálogo que travamos com as diferentes partes de nós mesmos que vivem no inconsciente. [...] Você deixa que as imagens aflorem do inconsciente e apareçam a você no nível da imaginação, tal como fariam nos sonhos [...]”.

Diferentemente da fantasia passiva, durante a Imaginação Ativa, o indivíduo participa ativamente da sequência de imagens que aparecem em sua mente e pode interagir, isto é, dialogar (não necessariamente de maneira falada) ou entrar em ação.

Na imaginação ativa, os eventos se sucedem em um nível *imaginativo*, que não é nem o consciente nem o inconsciente, mas um ponto de confluência, um solo comum onde ambos se encontram em termos igualitários e juntos criam uma experiência de vida que combina os elementos de ambos [...]. Completam-se um ao outro, começam a trabalhar juntos e, como resultado, nossa totalidade começa a se converter em unidade. O diálogo da mente consciente com o inconsciente dá origem a uma função transcendente, o *self*, que surge como uma síntese dos dois. (JOHNSON, 2003, p. 176, itálico do autor)

A comunicação entre o consciente e o inconsciente traz conteúdos do inconsciente, os quais se tornam mais compreensíveis ao consciente: seja no reconhecimento das dores, conflitos e partes obscuras, seja na parte criativa e de potencial profundo. Este processo é definido por Johnson (2003) como “Inner work”, isto é, o “trabalho interior”, o gradual despertar para o inconsciente, cujas partes fragmentadas se integram em uma unidade, possibilitando o processo de individuação.

Durante a Imaginação Ativa, o sujeito deixa-se guiar no percurso imaginário, deixando fluir, naturalmente, as próprias imagens, ou até mesmo cheiros, sabores, e entrando em contato com sensações, sentimentos, ideias e intuições provenientes do inconsciente. A experiência simbólica pode ter o mesmo efeito daquela vivida fisicamente, se usada conscientemente, levando a uma mudança mais profunda interiormente e das atitudes, pois a atenção voltada para tal experiência é maior que a maioria das situações externas.

[...] posso afirmar que a Imaginação Ativa é “mais do que real”. Não só real no sentido de que tem significado prático e concreto na nossa vida física, mas também porque nos une a um mundo de forças que são suprapessoais e transcendentes. Ela nos fornece um meio de direcionar as várias correntes de energia que se juntam dentro de nós para formar os padrões duradouros de nossa vida, de nossos relacionamentos e atitudes. Ela nos afeta em níveis de realidades do nosso âmago, mais profundamente que qualquer acontecimento da nossa vida diária. (JOHNSON, 2003, p. 38, 39)

As imagens, mesmos que sejam vividas conscientemente, surgem do inconsciente, representando símbolos, arquétipos, por meio do diálogo interior o indivíduo pode, literalmente, perguntar o que representam ou qual mensagem querem comunicar, favorecendo o processo de elaboração de tais conteúdos. “Esse diálogo é condição necessária e substancial que validará a conexão entre as realidades interna e externa” (LEITE, 2012, p. 34). Para enriquecer a compreensão dos significados, pode-se, por meio do estudo dos símbolos das civilizações, aprofundar a representação de determinada imagem ou arquétipo.

Segundo Johnson (2003), ao estabelecermos um diálogo entre o Ego e as personalidades interiores, as quais facilmente estão em divergência com nossos comportamentos e pensamentos, pode-se dar uma nova direção à própria vida, diminuindo

o sofrimento e o conflito, porque estas partes fragmentadas tornam-se integradas em uma unidade.

Johnson (2003), em seu método de Imaginação Ativa, desenvolveu quatro etapas: convidar o inconsciente, dialogar e vivenciar, acrescentar o elemento ético dos valores e concretizar pelo ritual físico. Ele desenvolveu essas etapas baseando-se nos quatro estágios básicos, nos quais a mente flui naturalmente, descritos pela discípula de Jung, Dra. Marie Louise Von Franz (1915-1998): esvaziar a mente, deixar o inconsciente fluir no vácuo, incluir o elemento ético e integrar a imaginação na vida diária. Para o autor (2003), o elemento ético relaciona-se aos valores, os quais serão mediados pelo Ego consciente, pois durante a Imaginação Ativa pode-se estabelecer contato também com partes instintivas e primordiais, com as quais é possível estabelecer uma ponte de encontro em respeito da ética humana. O ritual físico é uma forma de afirmar a imaginação na vida externa e será aprofundado, em seguida, neste artigo.

Para realizar uma Imaginação Ativa é necessário criar um ambiente seguro e relaxante. Pode-se iniciar com o contato mental com o próprio corpo, relaxando e levando a atenção para cada parte do corpo, uma vez completada a percepção da própria presença no aqui e agora, eliminando a interferência dos pensamentos racionais, a mente está preparada para iniciar a viagem verso o interior. O processo é acompanhado, sem influenciar nos detalhes, deixando que na mente, aflorem, espontaneamente, imagens, cores, formas e odores.

Arteterapia como manifestação do inconsciente

Assim como na Imaginação Ativa, a Arte exprime, por meio da própria sua linguagem, conteúdos e imagens, as quais representam, simbolicamente, as elaborações psíquicas. A finalidade da Arteterapia é terapêutica, esta tem como objetivo se aprofundar sobre a expressão da linguagem artística durante e depois do processo de criação.

A Arteterapia, ao compreender a expressão como possibilidade elaborativa dentro de um *setting* arteterapêutico, encontrou seu maior desenvolvimento, tornando-se um válido instrumento de avaliação, prevenção, tratamento e reabilitação individual ou em grupo. A Arteterapia aumenta as possibilidades de expressão, indo além da linguagem verbal usada pelas abordagens psicoterapêuticas tradicionais, cujos conteúdos emocionais acessados são elaborados durante e a partir da atividade artística (REIS, 2014).

Qualquer linguagem (ela plástica, dramática, corporal, sonora ou literária) pode ser usada como recurso artístico em Arteterapia. Todas as técnicas artísticas, como desenho, pintura, modelagem, música, canto, poesia, teatro e dança podem ser válidos recursos expressivos, os quais também favorecem o desenvolvimento da criatividade.

A criação artística pode fluir diretamente como manifestação do inconsciente, sem ou com parcial influência do ego racional típico da consciência. Por meio da Arte, os conteúdos interiores podem também adquirir novos sentidos já que é possível encontrar um novo caminho expressivo.

A ideia freudiana de que o inconsciente se expressa por imagens, tais como as originadas nos sonhos, levou à compreensão das imagens criadas na arte como uma via de acesso privilegiada ao inconsciente, pois elas escapariam mais facilmente da censura do que as palavras. (REIS, 2014, p. 144)

As bases teóricas de Freud e Jung deram suporte para a Arteterapia, mas quem utilizou primeiramente a linguagem artística no processo psicoterapêutico foi Jung na sua abordagem analítica por meio do desenho livre. Para Freud, a Arte era uma forma de sublimação das pulsões, enquanto para Jung a capacidade terapêutica da Arte estaria na transformação dos conteúdos inconscientes em imagens simbólicas. (Silveira, 2001)

Arteterapia e Imaginação Ativa: complementaridade e integração

Como se pode constatar, para Jung seja a Imaginação Ativa que a expressão por meio de recursos plásticos são vias facilitadoras e mediadoras, pois possibilitam a comunicação entre o inconsciente e o consciente, onde imagens e formas representariam simbolicamente conteúdos profundos da Psique (inconsciente pessoal e inconsciente coletivo). Ambas são importantes instrumentos para o reconhecimento das diferentes partes do mundo interior, favorecendo assim o autoconhecimento e a unidade, objetivando o processo de individuação. Os “[...] símbolos expressos na arte não são vistos como simples projeção de conteúdos inconscientes, mas como mecanismos à sua transformação qualitativa, contribuindo para o equilíbrio psíquico.” (REIS, 2014, p. 152).

A integração das duas técnicas pode-se tornar um trabalho ainda mais rico durante o processo de autoconhecimento.

Formas e imagens afloram livremente tanto na Imaginação Ativa como nas expressões artísticas que se utilizam dos recursos plásticos. Certamente, como já especificado, pode-se criar um diálogo verbal ou não verbal com as imagens durante a Imaginação Ativa, assim como pode-se estabelecer um ulterior diálogo com a forma artística por meio da Imaginação Ativa, evitando assim, os freios da racionalização. De forma inversa, a Arte plasma, no mundo externo, a experiência vivida durante a Imaginação Ativa. Com base nessa similaridade, a Arteterapia e a Imaginação Ativa podem ser complementares e intensificadoras se realizadas em um mesmo processo.

Primeiramente, a Arteterapia e, em seguida, a Imaginação Ativa: neste trabalho, o indivíduo pode se expressar em qualquer forma artística; durante o processo e quando estiver terminado, é convidado para perceber as emoções, intuições que se apresentam,

especialmente sobre a representação das formas e imagens e preferivelmente em silêncio. Em seguida, os sentimentos, formas e imagens seriam levados para a Imaginação Ativa; em um nível ainda mais profundo de contato com o inconsciente, pode-se criar uma comunicação significativa, onde os símbolos poderiam se tornar ainda mais esclarecedores.

Inicialmente, a Imaginação Ativa e, depois, a Arteterapia: neste trabalho, o sujeito vivencia a Imaginação Ativa e, posteriormente, representa os conteúdos psíquicos, com os quais teve contato, na expressão artística desejada ou que tenha maior afinidade.

Johnson (2003) propõe como quarta e última etapa da Imaginação Ativa o ritual físico, o qual seria a forma de registrar, plasmar a imaginação no mundo externo. “Encarnar a Imaginação ativa significa dar a ela uma característica física, tirá-la do nível abstrato, rarefeito, e ligá-la à vida física, terrena.” (JOHNSON, 2003, p. 242).

A quarta etapa pode realizar-se por meio da Arte: o sujeito escolhe a melhor maneira de se expressar, baseando-se na vivência e nos conteúdos que se apresentaram durante a Imaginação Ativa. Para o autor escrever o trabalho interior é muito importante, mas as pessoas também “Podem expressar suas imagens interiores através da dança ou tocando uma música, desenhando, pintando, esculpindo ou recitando o diálogo em voz alta.” (JOHNSON, 2003, p. 203).

Para finalizar, em ambos os processos, pode-se compartilhar verbalmente a própria experiência.

Conclusão

Conclui-se que ambas as ferramentas, a Imaginação Ativa e a Arteterapia, por criarem um elo entre o consciente e o inconsciente, podem facilitar o processo de autoconhecimento e reconhecimento das partes fragmentadas do inconsciente, favorecendo, desta maneira, a integração, a unidade, isto é, a realização do *Self* ou individuação.

Pode-se, ainda, afirmar que por serem técnicas similares no que se refere à comunicação espontânea dos conteúdos do inconsciente, sejam estes, individuais ou coletivos, podem ser complementares e potencializadoras. A Imaginação Ativa seria um instrumento ainda mais esclarecedor para as formas e imagens criadas em Arteterapia e a Arte seria uma forma de trazer à consciência os conteúdos produzidos pela Imaginação Ativa e de estabelecer uma relação concreta entre a Psique e o ambiente externo e das relações.

Data de recebimento: 21.12.2021
Data de primeiro aceite: 24.02.2022
Data de segundo aceite: 04.04.2022

Referências Bibliográficas

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

FARAH, M. H. S. **A imaginação ativa junguiana na Dança de Whitehouse: noções de corpo e movimento**. *Psicologia USP*. [on-line]. São Paulo, v. 27, n. 3, 2016, p. 542-552.

JOHNSON, R. A. **Imaginação ativa Inner Work: Como trabalhar com sonhos, símbolos e fantasias**. São Paulo: Mercury, 2003.

JUNG, C.G. **Fundamentos de Psicologia Analítica**. 7.ed. Petrópolis: Vozes, 1996.

JUNG, C. G. **O eu e o inconsciente**. 21 ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

LEITE, S. J. **Paisagem psíquica: uma técnica expressiva com fundamento na psicologia analítica – estudo piloto**. Dissertação. Mestrado em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP, 2012. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/15132>. Acesso em: mar. 2022.

Miranda, P. A imaginação ativa de C.G. Jung: personalidades alternadas e estados alterados de consciência. *In: CONGRESSO LUSÓFONO SOBRE ESOTERISMO OCIDENTAL*, 2019, Lisboa. **Anais**. Lisboa: Constança Bittencourt, 2016.

REIS, A. C. Arteterapia: A Arte como Instrumento no Trabalho do Psicólogo. *In: Psicologia: Ciência e Profissão*. Florianópolis, 2014, v. 34, n. 1, pp. 142-157. Disponível em: https://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/CFP-1_2eaa9438c918fab53917f4733348feb3. Acesso em: mar. 2022.

SÁ, J. F. R.; FERNANDES, E. G. Psicologia analítica e interpretação dos personagens dos sonhos lúcidos. *In Fractal: Revista de Psicologia*, [on-line]. Salvador, 2016, v. 28, n. 1, p. 146-152.

SILVEIRA, N. **O mundo das imagens**. São Paulo: Ática, 2001.

VON FRANZ, M. L. O processo de individuação. *In: C. G. JUNG & M. L. VON FRANZ (Orgs.), O homem e seus símbolos*. 5 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1969, p. 158-229.