
MINDFULNESS E A IMAGINAÇÃO ATIVA

MINDFULNESS AND ACTIVE IMAGINATION

Ligia Schwarz¹

Luciane Kellen Puerari Pauli²

RESUMO: A vida tem de ser leve! Ir para além do apego e da aversão como necessidade verdadeira da mente em busca do autoconhecimento, sem ficar preso as palavras, nem sempre é condição da possibilidade de processo de crescimento, ao contrário. Treinar, disciplinar e responder a mente com liberdade e sem julgamentos e integrar a consciência, partes desconhecidas de nós mesmos por meio do diálogo interior, é a proposta deste artigo, ao elucidar a prática da Meditação Mindfulness e a Imaginação Ativa. Atualmente, admite-se intervenções no cuidado e na promoção de saúde (mente e corpo), pois acredita-se que, ao indivíduo na verdade, não há (re)nascimento nem morte, há liberdade, e esta, consiste na condição da possibilidade de cada qual defrontar-se com um caminho, um sentido, uma busca, em um autêntico encontro com o Si Mesmo.

Palavras-chave: Mindfulness, Imaginação Ativa, Autoconhecimento, Psicologia Analítica.

ABSTRACT: Life has to be light! Going beyond attachment and aversion as the true necessity of the mind in search of self-knowledge, without being stuck in words, is not always a condition of the possibility of a growth process, on the contrary. Training, disciplining and responding to the mind freely and without judgment and integrating consciousness, parts unknown to ourselves through inner dialogue, is the purpose of this article in elucidating the practice of Mindfulness Meditation and Active Imagination. Currently, innovative interventions in the care and promotion of health (mind and body) are accepted, since it is believed that, to the individual, there is no (re) birth or death, there is freedom, and this consists in the condition of possibility of each one facing a path, a meaning, a search, in an authentic encounter with the Self.

Key words: Mindfulness, Active Imagination, Self-Awareness, Analytical Psychology.

1. INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea, chamada sociedade do conhecimento e da comunicação, está criando contraditoriamente e cada vez mais, isolamento entre as pessoas. Nesse sentido é emergente e importante conhecer técnicas que ampliem o entendimento e que possibilitem viver a vida com mais qualidade e/ou o controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente.

¹Psicóloga clínica, graduada pela UNIFEBE/SC, CRP/SC 12/15798. Pós Graduada em Counseling pelo IATES/PR. Pós Graduada pelo ICHTHYS/PR. Mestranda pela UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) E-mail: schwarzligia@gmail.com

² Professora MS. Orientadora CRP/PR 08/10807

Para tanto, este artigo demonstra duas técnicas que possibilitam e levam ao autoconhecimento: o mindfulness – que descreve a prática da meditação da atenção plena – e a imaginação ativa, técnica criada por Carl Gustav Jung (1913) e sistematizada por Robert Johnson (1989). Em ambas as práticas percebe-se a importância das intervenções inovadoras no cuidado e na promoção da saúde, física, mental e espiritual (Williams & Penman, 2015).

Do ponto de vista da meditação, o objetivo é focar a atenção no que estamos vivendo e sentindo no momento, livre de julgamentos (Zinn, 2017). Já na imaginação ativa, a transformação dos núcleos emocionais, vista como possibilidade de acesso a conteúdos do inconsciente e sua subsequente integração (Lyra (2006); Johnson (1989) e Jung (1913) . Ambas as práticas são estudadas, adaptadas e aplicadas no Brasil, como propostas interdisciplinares de ampliar a inserção da Psicologia, em estudos que disseminam visibilidade a produção científica mundial (Menezes, 2009).

Para identificar os benefícios dessas práticas, optou-se por uma revisão integrativa de literatura em língua portuguesa e espanhola, em artigos das bases de dados eletrônicas, SciELO, Plataforma Scopus, Google Acadêmico. Como critério de inclusão, utilizou-se os termos, “mindfulness” e “imaginação ativa” em seus resumos, palavras chaves que adotavam o compartilhamento de ambas as técnicas. Como base literária sobre Mindfulness, priorizou-se os autores Zinn (2017), Williams & Penman (2015), Campayo e Demarzo (2014); e Imaginação Ativa, Johnson (1989), Jung (2007; 2008; 2013) e Lyra (2016). Com estas leituras, ampliaram-se entendimentos acerca das práticas da meditação mindfulness e imaginação ativa, bem como, a demonstração de pontos de convergência entre ambas.

Salientou ganhos significativos aos adeptos que, frequentemente e com regularidade, se dispõem a realizar atividades do dia a dia a meditação mindfulness e a prática da imaginação ativa. Nossas emoções podem ser reguladas, e isto nos permite discriminar melhor as emoções que estamos sentindo, e previne ações no piloto automático (reatividade), aumentando a nossa inteligência emocional. Bem como, resultados positivos que agregam benefícios à saúde física, mental e espiritual, com melhoras significativas à qualidade de vida (Williams & Penman, 2015).

Por esta razão, este estudo visa compreender: *Quais benefícios apontam ambas as práticas e como adicioná-las a atividades do nosso dia a dia, aprimorando nossa qualidade de vida?*

2. MINDFULNESS: ATENÇÃO PLENA

A meditação *Mindfulness* (MM) surgiu a partir da tradição budista. “É uma adaptação ocidental da técnica meditativa budista, *sati*, despojada de qualquer conotação religiosa” (Goleman, 2003, p.133). Foi desenvolvida, com nome de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), na década de 1970, por Jon Kabat-Zinn. A clínica está situada no University of Massachusetts Medical Center (UMMC), e se tornou em um grande hospital e escola de medicina, cuja referência é a redução do estresse e o programa de relaxamento (id, p.134).

Para Williams & Penman (2015), *Mindfulness* é um exercício que gira em torno de meditação e como elemento central a atenção, pois serve como “um recurso para ajudar o praticante a se manter no tempo presente sem que o fato de se desconcentrar durante o processo produza autojulgamento” (Zinn, 2017, p.101). A prática do *Mindfulness* proporciona inúmeras oportunidades para se criar uma “intimidade maior com a própria mente e recursos interiores, desenvolvendo-os e direcionando a atenção para aspectos da vida que costumamos rejeitar ou ignorar por completo” (Williams & Penman, 2015, p.13). Sua prática “exerce uma influência poderosa sobre a saúde, o bem estar e a felicidade. Seu cultivo é um processo, que se desenrola e se aprofunda com o tempo” (Williams & Penman, 2017, p.15). Exige persistência, disciplina e compromisso radical de confiança em si mesmo, um estilo de vida.

Na prática da atenção plena [...] “a respiração é âncora ideal” (Zinn, 2017, p.21). Normalmente não nos damos conta disso. As sensações produzidas pela respiração no corpo costumam ser o primeiro objeto de atenção em muitas tradições meditativas, tais como o budismo (zen, yoga, ásamas, samandy, yamas, shamata, anapanasati), entre outras. Estas contém em si, tudo o que se precisa para cultivar a plenitude de nossa humanidade, sabedoria e compaixão. Na verdade, o que importa, “é o ato de estar presente, é a relação entre aquele que percebe (você) e o que é percebido (qualquer objeto de atenção). Estes dois elementos se juntam num todo contínuo e dinâmico na consciência, porque, fundamentalmente, nunca estiveram separados” (Id, p.22).

2.1. Os benefícios da meditação da atenção plena

Pesquisas mostram que nas últimas quatro décadas, a atenção plena [...] “é utilizada como instrumento eficaz na área da saúde, inclusive com intervenções terapêuticas, que se revelam produtivas principalmente na redução do estresse, ansiedade, pânico e depressão”

(Zinn, 2017, p.29). Estudos científicos mostram, que com o tempo, “a atenção plena provoca mudanças de longo prazo nos estados de humor e nos níveis de felicidade e bem estar, melhorando a memória e a criatividade” (Willians & Penman, 2015, p.13). Esta prática encoraja a romper com os hábitos de pensamento e comportamentos que nos impedem de aproveitar plenamente a vida, quebrando algumas rotinas diárias e dissolvendo padrões de pensamentos negativos (Willians & Penman, 2015)

Por ser a meditação considerada um “método de treinamento mental” (Willians & Penman, 2015, p.15), ambos acreditam que este, pode levar os praticantes a enxergar a vida cotidiana de forma mais concreta e conseqüentemente, levá-los a tomadas de atitudes mais sábias, aceitando muitas vezes, o inaceitável, o incompreensível.

Tanto a mente quanto o corpo fazem parte nesse processo, pois “ambos compartilham informações emocionais (pensamentos e emoções) entre si o tempo todo, e sofrem influências pelo que está ocorrendo no corpo” (Zinn, 2017, p.25). Essas mudanças de comportamentos funcionam como possibilidades de adaptação, “acordar para o que está acontecendo no mundo e dentro de você, momento a momento” (Willians & Penman, 2015, p.41). Assertivamente, “ela permite que você experimente o mundo pelos sentidos – com calma e sem espírito crítico. Proporciona uma grande sensação de perspectiva, um estado permanente de contentamento que invade sua rotina” (Willians & Penman 2015, p.45).

Praticando-a regularmente com exercícios e meditações diárias, perceber-se-á que “atenção não é desligamento, mas uma pausa, um período de se deixar ser, de visão clara, permitindo nos mostrar que, às vezes, a melhor maneira de reagir é não fazer absolutamente nada” (Willians & Penman, 2017, p.131).

3. IMAGINAÇÃO ATIVA

Foi decisivo na vida de Carl Gustav Jung, o ano de 1913. Neste ele desenvolveu uma técnica para “chegar ao fundo do [seu] processo interior [...] traduzir as emoções em imagens e [...] compreender as fantasias que estavam se agitando [...] subterraneamente foi a época mais importante da minha vida” (Jung, 2015, p.XI).

Imaginação Ativa é o nome dado por Carl Gustav Jung no início do século XIX, a uma das técnicas mais fundamentais da Psicologia Analítica a qual foi, posteriormente, sistematizada pelo analista Robert Johnson em seu livro intitulado *Inne Work: A chave do reino interior* (1989). Trata-se de uma assim chamada “viagem à descoberta do inconsciente,

um diálogo que travamos com as diferentes partes de nós mesmos que vivem no inconsciente” (Johnson, 1989, p.154).

A essência da imaginação ativa é a participação consciente na experiência imaginativa. Este tipo de imaginação é ativa porque o ego realmente vai até o mundo interior, anda, fala, confronta e argumenta, faz amigos ou briga com as pessoas que lá se encontram” (Johnson, 1989, p.156).

A imaginação ativa possibilita que conteúdos do inconsciente sejam ressaltados, ganhem vida a partir do próprio interior, transformando-se em algo semelhante a uma “realidade substitutiva”. Isso porque esse método faz com que a pessoa dirija toda a sua atenção aos conteúdos do inconsciente e quanto mais concentração houver, mais eles ficarão repletos de energia (Jung, 1986, p.22).

Para Von Franz (2004, p.19) imaginação ativa na psicologia de C.G. Jung, “trata-se de uma maneira dialética particular de lidar com o inconsciente”. Jung começou a descobri-la por volta de 1916, quando trabalhava consigo mesmo. Ele a descreveu pela primeira vez, em pormenor, em 1929, em sua introdução à obra *O segredo da flor de ouro*, de Richard Wilhelm, e em 1933 em *O eu e o inconsciente*. Descobriu que “um efeito benéfico ocorre quando tentamos objetivar conteúdos do inconsciente no espectro e nos relacionar conscientemente com eles” (Von Franz, 2004, p.21).

Como na técnica da imaginação ativa as imagens afloram do inconsciente e aparecerem para você, “as imagens que aparecem na imaginação são, de fato, símbolos representando partes profundas de nosso interior” (Jonhson, 1989, p.157).

A partir do contato do ego com as imagens que emergem do inconsciente na imaginação, a interação entre ambos segue a dinâmica do encontro, ou seja, não há um saber prévio do diálogo que se seguirá. O que se sabe é que “a finalidade principal dessa técnica é proporcionar a comunicação entre o ego e as partes do inconsciente das quais geralmente nos desligamos” (Jonhson, 1989, p.158).

O homem depende do poder da imaginação e de seus símbolos para suas representações poéticas, literárias, da pintura, escultura e de todas as atividades artísticas, filosóficas e religiosas. É neste sentido que Johnson (1989, p.32), afirma que “as imagens simbólicas do inconsciente são a fonte criativa do espírito humano em todas as suas realizações”.

Precisamos de coragem para adentramos ao nosso interior, para irmos as nossas profundezas, ao pantanal da alma, ao nosso lado mau (Jonhson, 1989, p.22). Este trabalho exige disciplina, persistência, desejo, ética. Aqui a “ética em seu sentido mais profundo, significa o padrão pessoal de conduta que se combina com o verdadeiro caráter interior do indivíduo [...] um princípio de unidade e consciência” (p.209), entre o mundo interior e as ações no mundo concreto. Para Johnson “quando a vida humana está equilibrada, a mente consciente e o inconsciente vivem em ligação. Há um fluxo constante de energia e informação entre os dois níveis.” (p.18).

Se tentarmos ignorar o mundo interior, o “inconsciente encontrará um jeito de chegar à vida, manifestando-se de forma patológica: através de sintomas psicossomáticos, compulsões, depressão e neuroses” (Johnson, 1989, p.20). Na maioria das vezes, agimos como se não existisse o inconsciente, o reino da alma, como se pudéssemos viver somente de mundo material. Jung (2013) observou que a maioria das neuroses, o sentimento de fragmentação, o vazio, a falta de significado da vida moderna, resultam do isolamento do ego em relação ao inconsciente.

A imaginação ativa não é como algumas técnicas comuns de visualização, em que imaginamos alguma coisa com um objetivo em mente. Ao contrário, por ela, “vamos ao inconsciente para encontrar o que lá existe e aprender o que ele tem a oferecer à mente consciente” (Johnson, 1989, p.34). O inconsciente não é “alguma coisa a ser manipulada a fim de atender aos objetivos da mente consciente, mas um parceiro igual a ser engajado no diálogo que nos conduz à maturidade completa” (Johnson, 1989, p.36). 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. Aflige níveis de realidades do nosso interior, mais profundamente do que qualquer acontecimento de nossa vida diária (Johnson, 1989, p.35).

Sendo assim, atraídos por esse mundo interior, a psicologia analítica por meio da técnica da imaginação ativa, indica-nos meios para penetrar nesse reino fantástico, matriz de todas as personalidades arquetípicas que povoam a imaginação e a criação humanas. São comuns a todos, mas a diferença está em serem ou não integrada à nossa personalidade (Johnson, 1989).

3.1.As etapas do método da Imaginação Ativa

O método proposto por Robert Johnson (1989, p.177) apresenta quatro etapas: (a) convidar o inconsciente; (b) dialogar e vivenciar; (c) acrescentar o elemento ético dos valores; (d) concretizar pelo ritual físico.

Ele corrobora com a Dra. Marie Louise Von Franz (2004) que entende que a imaginação ativa naturalmente cai em quatro estágios básicos³. É importante ressaltar que por se tratar de um método, alguns procedimentos se tornam adequados: “(1) escolha um método físico para registra a imaginação: escrever vai ajudá-lo a concentrar-se e não desviar-se em devaneios; (2) a identificação dos personagens (letras maiúsculas, minúsculas); (3) outras formas de expressar a imaginação ativa: dança, pintura, e outros – porém é necessário escrever algo; (4) o ambiente físico: algum lugar que seja silencioso e privado, você precisa estar sozinho” (Johnson, 1989, p.178/181). No quadro abaixo, um resumo do método em quatro etapas.

3.2. Resumo do método das quatro etapas por Robert Johnson:

Primeira etapa: O CONVITE	É convidar as criaturas do inconsciente para que venha à superfície e façam contato conosco, ou seja, limpar a mente dirigir-se a imaginação e esperar para ver quem aparece. Convidamos as pessoas interiores a iniciarem o diálogo. Começamos desligando nossa mente do mundo externo e concentrando-a na imaginação. Dirigimos nosso olho interior para um lugar dentro de nós e então esperamos para ver quem vai aparecer.
Segunda etapa: O DIÁLOGO	O inconsciente foi convidado; as imagens apareceram na sua imaginação. Está pronto a realizar o diálogo, entregar-se a imaginação e deixa-la fluir. Converse com a imagem, faça perguntas, expresse seus sentimentos, aprenda a ouvir, responder, e principalmente não manipule as imagens.
Terceira etapa: OS VALORES	Tomar posição ética. Existe algo de verdade e sabedoria em toda figura que nos aparece na imaginação ativa. A tarefa crítica de cada um de nós quando “destampamos” o inconsciente, é pensar com clareza e de forma independente. Escutar cuidadosamente as verdades escondidas por trás dos impulsos prometedores, sedutores, dramático das vozes interiores.

³Estes quatro estágios básicos são: 1) esvaziar a mente; 2) deixar o inconsciente fluir no vácuo; 3) incluir o elemento ético; 4) integrar a imaginação na vida diária. (Panarian Conference, Los Angeles, 1979 – conferência não publicada).

Quarta etapa: OS RITUAIS	Encarnar a imaginação ativa significa dar a ela característica física, tirá-la do nível abstrato, ligá-la a vida, torná-lo concreto por meio de um ritual físico ou algo que venha integrá-lo na estrutura da sua vida prática, cotidiana.
--------------------------	--

Fonte: A Chave do reino interior (Johnson, 1989, p.182/217).

“O inconsciente é poderoso” (Johnson, 1989, p.154), para tanto, esse método de etapas sucessivas é essencial para bem trabalhar a técnica da imaginação ativa. Afirmo que “cuidado e respeito são necessários para poder tirar proveito do trabalho interior e nos protegermos do poder avassalador do inconsciente” (id. p.154), pois entende que “a essência da IA é a participação consciente na experiência imaginativa. É dita ativa, porque o ego vai até realmente vai ao mundo interior, anda, fala, confronta e argumenta, faz amigos ou briga com quem lá encontra” (Johnson, 1989, p.156).

No entanto, para atender uma ampla faixa de necessidades e ajudar a resolver conflitos práticos do dia a dia, Johnson (1989, p.218), salienta que as modalidades da imaginação ativa se encaixam em três níveis básicos, dependendo do uso que se faz dela: “(1) barganha: nível mais prático, mais pessoal, modo de promover algum entendimento com nossas partes interiores; (2) compreensão do inconsciente: nível em que tentamos trazer do inconsciente as partes desconhecidas de nós mesmos, para integrá-las em nossa consciência; (3) captação da dimensão espiritual: nível onde somos tocados por uma experiência profunda com os grandes arquétipos”.

A essência desses níveis de experiências visionárias pode levar-nos ao que é realmente o coração da imaginação ativa, ou seja, o modo de se conhecer a partir da própria experiência, aquelas verdades profundas da vida, que não podem ser transferidas de uma pessoa para outra por palavras, mas que só podem ser genuinamente conhecidas através da nossa própria conexão com o inconsciente coletivo. (Johnson, 1989, p.237). Esta conexão determina que tipo de pessoa seremos em cinco, dez ou vinte anos após a experiência. Não há necessidade de justificar as experiências visionárias em nenhum nível prático, pois elas realmente nos mudam, formam nosso caráter em níveis mais profundo (Johnson, 1989)

Esta técnica é parte dos estudos feitos por Robert A. Johnson (1989) que proporciona “caminhos diretos e poderosos de acesso ao mundo interior do inconsciente e o esforço pelo qual, chegamos a perceber as camadas mais profundas de consciência, dentro de nós” (p.240).

4. PARALELOS ENTRE MINDFULNESS E DA IMAGINAÇÃO ATIVA

O que o Mindfulness e a Imaginação Ativa, têm em comum?

Estudos apontam que tanto o mindfulness quanto a imaginação ativa, proporcionam oportunidades concretas de ampliação dos níveis de consciência, uma escuta e observação do corpo e da mente (Zinn, 2017; Williams & Penman, 2015; Johnson, 1989 & Jung, 1913).

Ambas cultivadas por foco de atenção prolongado e específico com a realidade e a imaginação, pois buscam provocar mudanças nos estados de humor e nos níveis de felicidade e bem estar, melhorando a qualidade de vida (Williams & Penman, 2015).

Considera-se ser o mindfulness um estado psicológico onde se atende ao presente de forma intencional e com esforço gentil de não julgar nossa experiências, percebendo pensamentos, sensações corporais e emoções no momento em que elas ocorrem sem reagir de maneira automática ou habitual. Abre-se espaço para que possamos fazer escolhas mais conscientes e funcionais, cujas possibilidades podem levar a influências positivas na maneira como lidamos com os desafios cotidianos (Hirayama, Milani et al, 2014, pp.3899/3914; Zinn, 2017, p.11).

Ao passo que na imaginação ativa, integramos por meio de diálogo, as diferentes partes de nós mesmos que vivem no inconsciente, e que se mostram a nossa imaginação por meio de imagens e símbolos. Esta técnica de introspecção indica-nos meios de adentrar nesse reino fantástico, matriz de todas as personalidades arquetípicas que povoam a imaginação e a criação humanas (Johnson, 1989, p.154). Quando praticamos imaginação ativa as coisas mudam na psique, se “aprende a treinar a consciência em toda sua capacidade de concentração e a focar a atenção de buscar a clareza das representações” (Lyra, 2016, p.11).

Williams & Penman (2015, p.13) defendem a prática do Mindfulness como “mais do que uma técnica de meditação, é um estilo de vida que consiste em estar aberto à experiência presente, observando seus pensamentos sem julgamentos, críticas ou elucubrações”.

Zinn (2017, p.29), relata que descobertas na literatura científica por meio da “atenção plena e sua utilização na área da saúde e do combate a doenças tem sido cada vez mais frequentes de estudos e descobertas nas últimas quatro décadas”, desde a fundação da Clínica de Redução do Estresse e do Programa de Redução do Estresse na Atenção Plena (MBSR) em 1979, no Centro Médico da Universidade de Massachusetts. É fundamental entender que na imaginação ativa os eventos se sucedem em um nível imaginativo, [...]”que não é nem

consciente nem 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” (Johnson,, 1989, p.156).

Lyra (2016) descreve que o uso da técnica da imaginação ativa, mostra-se como uma ferramenta altamente capaz de modificar o alarmante cenário dos transtornos depressivos, quando afirma que: “esta técnica é a mais nova possibilidade para fazer face ao sintoma, mostra-se como um dos tratamentos psíquicos mais adequados para a transformação e alteração do sofrimento” (p.155/165).

Lyra⁴, autora brasileira que vem ampliando e sistematizando a técnica diz que a imaginação ativa é a nova técnica utilizada, especialmente no Brasil, como ferramenta de pesquisa para a transformação de sintomas psicossomáticos, levando o indivíduo à fonte de sua doença ou desordem e à possibilidade de cura. teúdo psíquico, que pode alcançar a consciência, manifestando-se de maneira física (2016, p.323).

Efeitos expressivos e imediatos são benefícios da prática autodisciplinar da imaginação ativa. O diálogo com as imagens baseia-se em um compromisso ético e participativo da consciência. Para ser produtivo, o processo “requer a participação alerta e ativa da consciência, que leva a um verdadeiro diálogo, e não simplesmente à aceitação passiva de tudo que o inconsciente diz” (Edinger, 2006, p.125).

Segundo Lyra (2017), as pesquisas em IA surgiram como necessidade de promoção e divulgação da técnica, com intuito de difundi-la entre os profissionais da psicologia e da psiquiatria, a fim de que os pacientes, pudessem usufruir e se beneficiar desta ferramenta no atendimento aos pacientes, proporcionando autoconhecimento, aprimoramento no conhecimento do si-mesmo (p.15).

A resposta à temática deste artigo nos apresenta que ambas as práticas discorrem possibilidades de interconexão, porém apresenta ressalvas: a) na prática do Mindfulness o principal conceito se desenvolve em torno de demonstrar os benefícios da atenção plena na terapia de redução do estresse e na maneira de se relacionar com pensamentos e sentimentos, principalmente acalmando o barulho interno para o momento presente (Williams & Penman,

⁴Doutora em Ciências da Religião pela PUCSP. Mestre em Filosofia pela PUCPR. Analista Junguiana, formada pelo Instituto Junguiano de São Paulo – Associação Junguiana do Brasil e International Association for Analytical Psychology de Zurich. Analista Didata membro do Instituto Junguiano do Paraná. Graduada em Psicologia pela PUCPR. Presidente do ICHTHYS Instituto.

2017); b) na técnica da imaginação ativa Johnson (1989) nos apresenta uma técnica que propicia uma abordagem direta ao inconsciente, em busca do autoconhecimento, culminando com o que Jung chamou de processo de individuação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se prestarmos atenção no tempo presente, percebeu-se que a modernidade reflete um tempo histórico com reviravolta na concepção de mundo que se tinha até então. Nesse descontentamento o homem procura motivos em simplificar a vida e procura reconhecer que a vida do lado de fora não produz contentamento, ao contrário, esta é fruto de experiência interior, do autoconhecimento e elevação do nível de consciência” (Johnson & Ruhl, 2000, p.25).

Ao refletir acerca dos conhecimentos já existentes das práticas do Mindfulness e da Imaginação Ativa verificou-se a existência de um olhar harmonioso à busca do si mesmo, frente a um mundo frenético. Ambas proporcionam benefícios à saúde e criam condições de se atingir promoção de saúde física, mental e emocional, e ganhos significativos, principalmente quando associados as atividades do dia a dia. Algo interessante acontece quando questionamos de modo aberto, curioso e sistemático quem somos, onde estamos e porque estamos (Williams & Penman, 2015)

Verificou-se que as variações emocionais fazem parte da rotina de cada pessoa. No entanto, espera-se, acertadamente ou não, que cada qual, descubra a importância que o autoconhecimento, produza no encontro com o si-mesmo no aqui e agora da existência. Se elogiados ou censurados pelos resultados, o importante proporcionar oportunidades de quebrar barreiras que nos separam da comunicação entre os nossos dois mundos: o interno e o externo.

A revisão de literatura proporcionou aperfeiçoamento quanto aos conteúdos pesquisados das práticas tanto da atenção plena do Mindfulness quanto da Imaginação Ativa. Tanto em uma, quanto na outra, observou-se relevância científica, pois apontam eficácia no uso de suas práticas. Porém há críticas quanto a prática do Mindfulness como forma de intervenção à pacientes. Um artigo recente publicado na imprensa britânica questiona a falta de pesquisas sobre os efeitos adversos da meditação e o lado “escuro” do *mindfulness* (Campayo, Demarzo, 2014, vol.22, p.15). No entanto, os estudos de Jon Kabat Zinn comprovam que desde 1979, justifica-se a eficácia da meditação Mindfulness no programa de

redução de estresse, redução dos níveis de dor, aumento da autoestima, variação de humor e entusiasmo para a vida. Já na prática da Imaginação Ativa, percebe-se a transformação dos núcleos emocionais, como possibilidade de acesso a conteúdos do inconsciente e sua subsequente integração (Lyra (2016); Johnson (1989) e Jung (1913)).

Estas práticas são estudadas, adaptadas e aplicadas no Brasil, em estudos que disseminam visibilidade e a produção científica mundial (Menezes, 2009). São crescentes em terras nacionais e internacionais os eventos importantes que acontecem para validar tais eficácias, porém, evidencia-se a necessidade de mais estudos, pesquisa e articulação multiprofissional, interdisciplinar e metodológica, nos campos potenciais de atuação.

Portanto, é importante que você cuide. É importante que você sinta. É importante que você observe. Satisfação e força, é vida através de você. Não tenha medo. Deixe a vida viver através de você. Enfim, será que o empenho da busca por tais práticas na contemporaneidade nos leva a desfrutar de uma melhor qualidade de vida?

REFERÊNCIAS

Campayo, J. G; Demarzo, M. (2015). *Manual Práctico. Mindfulness. Curiosidad y aceptación*. España: Editorial Siglantan.

Edinger, E. (2006). *Anatomia da psique*. 1. ed. São Paulo: Cultrix.

Franz, M.L. V. (2004). *Psicoterapia*. São Paulo: Editora Paulus.

Goleman, D. J. (2003). *Como lidar com emoções destrutivas*. Rio de Janeiro: Elsevier

Hirayama, M.S et al (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do *Freiburg Mindfulness Inventory*. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2014, vol.19, n.9, pp.3899-3914. ISSN 1413-8123. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>. [Link] http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232014000903899&script=sci_abstract&tlng=pt

Johson, R. (1989). *A chave do Reino Interior*. Editora: Mercuryo

Johnson, R; & Ruhl, J. M. (2000). *Contentamento*. São Paulo: Mercuryo.

Jung, C.G. (2007). *Civilização em Transição*. Petrópolis, RJ: Vozes

Jung, C.G. (2008). *O homem e seus símbolos* – 2ed. Especial. – Rio de Janeiro: Nova Fronteira.

Jung, C.G. (2012). *Mysterium Coniunctionis*. 3ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes. Jung, C.G.

(2013). *Os Arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópolis, RJ: Vozes.

Jung, C.G. (2013). *Um mito sobre coisas vistas do céu* - 9ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes.

Jung, C.G. (2013). *A natureza da Psique* - 10ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, v.8/2. (Trabalho original publicado em 1938).

Jung, C.G. (2015). *O Livro Vermelho* - 4ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

Jung, C.G. (2015). *O Eu e o Inconsciente* - 27ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

Jung, C.G. (2013). *Um mito sobre coisas vistas do céu* - 9ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes.

Jung, C.G.(2013). *Psicologia e religião oriental* - 9ª ed. – Petrópolis, RJ: Vozes.

Lyra, S. R. (2016). *Imaginação Ativa e criativa*. Curitiba: ICHTHYS.

Lyra, S.R. (2017). *Imaginação Ativa: Matéria-Prima da Cura e Quintessência da Arte*. – 1ª ed. Curitiba/PR: ICHTHYS.

Williams, M; Penman, D.(2015). *Atenção plena – Mindfulness*. Rio de Janeiro: Sextante.

Zinn, J.K. (2017). *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante.