



Aula 12, módulo 3

Imaginação ativa: co-criando uma visão harmônica que reflita o potencial do cliente.

Fiona Brandon

. . . .

Transcrição: Evan Neff e Mar Aige. Texto traduzido por Thiego Breno, revisado e editado por Adriana Cardoso e Mar Aige.

. . . .

Fiona Brandon 00:11

Posso começar a nos conduzir ao mundo imaginal [mundo das imagens simbólicas]. E sinto que esta noite, de certa forma, é um marco para mim, porque antes de eu chegar à psicologia budista, foi a psicologia profunda e a psicologia junguiana que realmente formaram a base da minha terapia pessoal. E a faculdade de pós-graduação que frequentei para me tornar terapeuta foi o *Pacific Graduate Institute*, que é muito focado em Jung. Então, estar aqui esta noite é como trazer essas duas correntes que realmente são fundamentais para o meu próprio crescimento pessoal, bem como para o meu crescimento como terapeuta. E são, em grande parte, as duas linhagens com as quais continuo a experimentar. Assim, minha esperança é que, de alguma forma, em minha palestra, eu possa compartilhar como essas duas correntes vivem em mim e que vocês consigam absorver a ideia de experimentação e ludicidade, já que o mundo imaginal é um recurso maravilhoso.

Fiona Brandon 01:56

Bem, o título é: *Imaginação ativa: co-criando uma visão harmônica que reflita o*

potencial do cliente. Há muito a explorar aqui, mas espero que possamos abordar alguns pontos do que estão nos slides. Durante nosso tempo juntos, vou falar um pouco sobre a imaginação ativa aplicada no *yoga deidade*. Depois, começaremos a trazer Jung e também a psicologia arquetípica, que é o nome dado aos pós-junguianos, pois eles têm algumas ideias interessantes sobre imaginação ativa e o reino imaginal que considero importantes integrar. Vamos observar as semelhanças e diferenças, o que essas duas correntes podem ensinar uma à outra, e espero conseguir apresentar um breve exemplo de caso clínico. Talvez também tenhamos tempo para um exercício experiencial, onde posso guiá-los através de algo, mas veremos como será o andamento.

Fiona Brandon 03:52

Para contextualizar como chegamos ao tema dessa noite, pensei em apresentar, de forma bastante geral, onde a psicologia budista e a psicologia profunda concordam, ou pelo menos, na minha perspectiva, onde elas se alinham. Ambas realmente enxergam que nos identificamos excessivamente com um senso negativo de si mesmos, muitas vezes transmitido por nossos cuidadores primários, pela cultura em geral ou por experiências traumáticas na infância. Esse excesso de identificação nos leva a nos orientar, como Pilar mencionou em sua palestra, em torno de narrativas que nem sempre são úteis. Ambas reconhecem que construímos ativamente nossa realidade. Portanto, se podemos construí-la ativamente, podemos também desconstruí-la ativamente.

Em relação às percepções equivocadas ou feridas traumáticas que carregamos ou nos ancoramos, podemos reconhecer que criamos essa realidade, deixando de lado outros aspectos que seriam muito úteis. Assim, podemos desconstruí-la e realmente nos aproximar mais da plenitude e da complexidade de quem somos.

Fiona Brandon 05:29

Ambas as abordagens concordam que precisamos nos conscientizar com o que estamos superidentificados, nessas narrativas que não são úteis. Devemos nos questionar: como fazemos isso? Quais são os padrões? Quais são os hábitos? Quais são as maneiras pelas quais continuamos presos nessas identificações negativas? Se continuarmos pensando e agindo da mesma forma repetidamente, será difícil alcançarmos a cura psicológica, pois permaneceremos estagnados. Para mudar nossa

percepção, nossa autoimagem traumática e limitada, precisamos nos identificar com algo diferente.

Fiona Brandon 06:28

Isso nos leva ao que é a imaginação ativa do ponto de vista do yoga deidade. Estamos dando continuidade ao que Pilar introduziu sobre narrativas transformadoras e sua importância. Vocês podem pensar na minha fala como um desdobramento da introdução dela, em que ela abordou ideias intersubjetivas e cura, trazendo formas de transformar nossas narrativas. Agora, vou me concentrar no yoga deidade como recurso, assim como na imaginação ativa.

Fiona Brandon 07:16

Gostaria de perguntar se alguém estaria disposto a ler esta bela citação de Lama Yeshe sobre o yoga deidade. Alguém pode ler para nós?

Aluno 07:39

"O Tantra desafia essa opinião injustificadamente baixa sobre o potencial humano, mostrando-nos como nos vemos e vemos todos os outros como transcendentalmente belos, como deuses e deusas. Dissolvemos nossas concepções ordinárias sobre nós mesmos e, então, do espaço vazio onde essas concepções desapareceram, emergimos no glorioso corpo luminoso de uma deidade, uma manifestação da clareza essencial do nosso ser mais profundo. Quanto mais nos treinamos como tal deidade meditativa, menos nos sentimos presos às frustrações e decepções ordinárias da vida. Essa visualização divina de nós mesmos nos capacita a tomar o controle de nossas vidas e criar para nós um ambiente puro onde nossa natureza mais profunda possa se expressar."

Fiona Brandon 08:31

Muito obrigada. Adoro como Lama Yeshe articula, de maneira tão concisa, por que a prática do yoga deidade é tão útil para mudar essas histórias que contamos a nós mesmos sobre quem somos, sobre os outros e sobre o mundo. Ele tem esta frase em que fala sobre "derrubar a tirania da aparência ordinária". Preciso o uso da palavra "tirania" para descrever nossa aparência ordinária. Isso toca o coração do yoga deidade, que busca aliviar as partes de nós que ficaram presas e convencidas de um

senso limitado de si mesmas, que nos mantêm em uma visão pequena e desamparada, muitas vezes em função de traumas vividos ou herdados intergeracionalmente.

Lama Yeshe nos convida, sem restrições, a nos vermos como deuses e deusas. Por que não? É um convite real para nos integrarmos a um senso mais pleno e rico de nós mesmos. Ele incentiva, dizendo que quanto mais nos treinamos para assumir a imagem dos deuses e das deusas oferecidas pelo budismo tântrico, mais podemos começar a mudar nossas narrativas e histórias.

Fiona Brandon 11:02

Agora vamos detalhar como essa transformação e ludicidade podem acontecer. Um dos elementos que o yoga deidade e o tantra realmente extraem é a nossa forma inata de aprender e crescer, que é por meio do relacionamento. Nós, como seres humanos, estamos programados para entender a nós mesmos, aos outros e ao funcionamento do mundo através dos nossos relacionamentos. Isso remete à palestra de Pilar sobre intersubjetividade e como nos conhecemos através dos nossos relacionamentos. Como terapeutas, queremos descobrir quem sustentaram a psique de nossos clientes, quem foram seus cuidadores primários, quais influências marcaram sua vida inicial, para termos uma ideia de como o sistema psíquico deles foi ativado.

Fiona Brandon 12:25

O poder do Tantra é aproveitar essa habilidade inata que temos para desenvolver e crescer nos relacionamentos e dizer: vamos te dar esses deuses e deusas incríveis, que são outros amigáveis, amorosos, compassivos, discernentes, curativos e, em alguns momentos, ferozes, para que você estabeleça um relacionamento com eles, dentro do qual você pode crescer em um ambiente muito diferente. Assim, estamos aproveitando a maneira como crescemos de forma inata e no contexto dos relacionamentos.

Além disso, outro aspecto muito importante de incluir é a forma como nosso processo básico de percepção ocorre. Ou seja, nossos cérebros não distinguem entre um objeto que está fora de nós e um objeto que foi conjurado ou criado internamente. Por exemplo, se você imagina, internamente, uma vela acesa, há pesquisas que mostram que nossa fisiologia responde como se realmente houvesse uma vela quente fora de nós. Quando visualizamos a nós mesmos como deidades, nosso sistema nervoso responde a isso, mesmo que tenha sido gerado internamente. Isso mostra o poder da

nossa mente sobre nosso cérebro, de uma forma que imaginar algo é tão poderoso quanto vê-lo na realidade.

Fiona Brandon 14:45

Esses são dois aspectos cruciais que fazem o yoga deidade ser tão eficaz, porque ele trabalha nesse campo intersubjetivo e também no nível fisiológico, em termos de como percebemos as coisas. A prática realmente expande, como se tivéssemos recebido uma boa primeira experiência de cuidados de nossos cuidadores, ela vai expandir essa relação saudável, ou pode até ajudar a corrigir feridas que podemos ter adquirido por não ter sido atendidos, vistos ou compreendidos, ou como Pilar compartilhou, não ter sido encontrados por nossos cuidadores. O yoga deidade nutre o desenvolvimento de um relacionamento com um ser no qual nos sentimos sintonizados, nos sentimos atendidos. Isso vai nos ajudar a transformar a narrativa, que pode ser: "ninguém me conhece, ninguém me entende, eu não sou digno de amor..." Mas se você estiver em um relacionamento com uma deidade, que você entende que está tão feliz em estar com você, que sente uma grande alegria em sua presença, quer ajudar, está curiosa sobre você, se você gerar esse tipo de conexão através do yoga deidade, isso realmente vai ajudar a mudar a narrativa.

Fiona Brandon 16:46

Outro aspecto que é tão importante é que ele nos permite uma experiência direta de conceitos filosóficos abstratos através da linguagem simbólica da psique. Nossa psique fala por imagens. Então, quando meditamos em uma deidade, estamos trazendo um conceito abstrato como compaixão ou vazio. Há uma maneira pela qual nossas psiques podem ter uma experiência direta dessas qualidades ou ideias, porque elas estão encarnadas em nosso mentor, em nossa deidade. Nossa psique pensa: "Ah, essa é uma imagem que eu entendo, essa é a linguagem que eu posso falar". É uma maneira de ter uma experiência direta e visceral ao longo do tempo do que pode ser mais evasivo se estivermos apenas falando sobre compaixão, vazio, sabedoria...

Fiona Brandon 17:51

O yoga deidade acelera nosso desenvolvimento mental e emocional, porque ajuda no processo de relação, trazendo material inconsciente à nossa consciência, mas na presença de um mentor seguro, em um ambiente seguro. Isso é muito poderoso. E

então, essa visão amigável (um mentor, mas talvez em um ambiente curativo, uma visão amigável completa) também nos permite acessar camadas da nossa psique que vão além da mentalização, da lógica, do pensamento discursivo. Então, com a deidade, podemos realmente acessar camadas pré-verbais da nossa experiência.

Fiona Brandon 19:00

Gostaria de saber se temos mais alguém disposto a ler esta citação de Lama Yeshe para nós.

Aluno 19:09

"...A deidade com a qual escolhemos nos identificar representa as qualidades essenciais da experiência plenamente despertada, latente dentro de nós. Tal deidade é um arquétipo da nossa própria natureza mais profunda, o nosso nível mais profundo de consciência. No Tantra, focamos nossa atenção em tal imagem arquetípica e nos identificamos com ela para despertar os aspectos mais profundos do nosso ser e trazê-los para a nossa realidade presente. Se nos identificarmos como sendo fundamentalmente puros, fortes e capazes, realmente desenvolveremos essas qualidades."

Fiona Brandon 19:53

Muito obrigada.

Fiona Brandon 19:57

Esta é uma citação linda de Lama Yeshe, que diz que, ao realmente escolhermos conscientemente nos identificar com um estado desperto, abençoado, engajado e compassivo, voltando ao que falei sobre como percebemos, podemos realmente começar a nos conectar com essa parte mais desperta de nosso sistema nervoso, parte do nosso corpo energético, que já sabe o que é estar em um estado mais abençoado e desperto. Isso realmente pode nos ajudar a ver a nós mesmos com mais confiança, mais força, mais capacidade, o que nos ajuda a enfraquecer essa velha narrativa. E, novamente, estamos fazendo isso porque estamos nos tornando a deidade ou estamos em um relacionamento com a deidade. Usando essas ideias intersubjetivas de quando nos sentimos seguros em um relacionamento, quando sentimos confiança, quando nos sentimos sintonizados, isso realmente nos permite ir mais fundo em nós mesmos, e

também nos mostra que é possível estar corporificado de uma forma diferente do que nossa consciência do ego permitiu.

Fiona Brandon 22:06

Eu adoro essa conclusão, quando ele diz: "Se nos identificarmos como sendo fundamentalmente puros, fortes e capazes, realmente desenvolveremos essas qualidades". Isso é um fato: onde colocamos nossa atenção é o que vai crescer. E eu acho que esse é outro aspecto fundamental da ajuda que a imaginação ativa nos dá no yoga deidade. Se estamos conscientemente permitindo que nos conectemos com a deidade, estamos permitindo essa expansão, permitindo deixar para trás essa tirania do ego, que pode tomar conta e nos manter pressionados.

Fiona Brandon 23:04

Agora, vamos olhar para o yoga deidade e o desenvolvimento psicológico. Ele realmente nos ajuda a despertar nossa habilidade inata de romper com qualquer padrão prejudicial que possamos ter sobre nós mesmos, os outros, nossas capacidades no mundo. Ele realmente ajuda a acender essa chama, com a respiração do vaso. Ele nos ajuda a nos tornarmos nós mesmos, atualizados como a deidade. Ele direciona nosso desenvolvimento psicológico para longe de uma sensação fragmentada e fraturada do eu para uma capacidade de tocar mais profundamente em nossa natureza de Buda, nos sentindo mais integrados. A deidade entra e nos ajuda a reimaginar e re-narrar nossas vidas, para que haja uma semente otimista que podemos continuar regando e nutrindo com a ajuda da deidade. Porque a deidade é tão encorajadora, e sempre podemos acessar a deidade, ou nosso mentor. Nosso mentor está sempre disponível, não precisamos esperar que terminem algo. Quando chamamos, eles vêm. Existe um amor incondicional e conexão sendo oferecida através do yoga deidade. E se essa não foi a experiência que tivemos com nossos cuidadores primários, existe esse recurso profundo, essa experiência corretiva que pode acontecer com nosso mentor, com nossa deidade. Inspirando-nos: "Uau, eu posso ter mais do que duas mãos, e mais do que dois braços..."

Fiona Brandon 25:28

Há uma capacidade de curar e estar disponível que posso imaginar, que posso ver a mim mesmo em um ambiente curativo onde me sinto seguro e rodeado por um grupo

de seres que querem o meu bem, que estão cuidando do meu bem-estar, que veem meu potencial de incorporar sabedoria e compaixão. É um campo energético muito positivo, edificante e encorajador. E isso realmente pode acelerar nosso desenvolvimento psicológico, nos imaginando como a deidade, com a deidade, dentro de um ambiente curativo e seguro. Assim, o Tantra tem esse poder de realmente acelerar nosso desenvolvimento, nos encorajando a nos esticar e nos ver dentro desse contexto maior. E há alguém que pode ler essa citação de Lama Yeshe?

Aluno 26:50

"...À medida que treinamos no yoga deidade, com a perseverança adequada, seremos capazes de perceber essa deidade auto-gerada, com uma clareza muito superior à nossa imagem atual de nós mesmos. Nossa mente realmente se tornará a mente da deidade, e nossas experiências sensoriais ordinárias, o que vemos, ouvimos, sentimos, etc., serão transformadas nas experiências abençoadas da deidade. Isso não é um conto de fadas..."

Fiona Brandon 27:25

Uau, não é? Ele está dizendo que não é um conto de fadas se tornar a mente da deidade. Isso é extraordinário. Absolutamente, Lama Yeshe está dizendo que não há dúvida em sua mente de que, com a perseverança adequada, com a dedicação, existe essa maneira completamente diferente de pensar, de sentir, de se corporificar e de nos mover por este mundo. É um encorajamento muito profundo, a forma como ele está despertando o poder da imaginação, porque estamos extraíndo isso de dentro de nós mesmos. Ele não está dizendo: "Se você olhar fora de si mesmo, talvez encontre algo útil". Ele está dizendo: "Não, não, tudo está dentro". E é a prática do yoga deidade que pode ajudar, ao longo do tempo, por meio do relacionamento com a deidade, a nos tornarmos um com a mente da deidade.

Fiona Brandon 28:55

E assim, é essa ideia de confiar, ao longo do tempo, para permitir que essa experiência imaginal nos influencie, confiar e deixar que ela nos influencie. E dessa forma, vamos aprender mais sobre nós mesmos, vamos ter a experiência do que é ser encontrado por outro, e, ao ser encontrado, e ao ser conhecido, é como se mais material inconsciente se tornasse consciente. Nossas mentes começam a se abrir, se tornam

mais flexíveis, e começamos a integrar essa realidade abençoada de que não há limite para como podemos imaginar nosso crescimento, nossa capacidade de ajudar a nós mesmos e, por extensão, nossa capacidade de sentir compaixão e ajudar os outros. Porque temos esse incrível panteão de deidades que carregam diferentes aspectos inconscientes de nós mesmos, com os quais podemos criar um relacionamento, através da nossa imaginação, nos conectando com uma deidade. Esse sistema tântrico incrível que diz: "Veja, temos todos esses diferentes mentores, e você vai ver quem está funcionando para você, quem está ressoando para você." E ao longo do tempo, conforme você se desenvolve, esses mentores podem crescer, para que eventualmente você tenha essa árvore preciosa de jóias com muitos mentores aos quais pode recorrer em diferentes momentos, quando precisar de diferentes tipos de apoio.

Fiona Brandon 31:03

Esta é uma maneira realmente maravilhosa de ter tantos recursos internos para nos ajudar a expandir além do que jamais imaginamos ser possível, e além do que a maioria dos tipos de psicoterapia ocidental, oferece. Outro aspecto do yoga deidade que é tão incrível é que ele funciona de maneira descendente e ascendente para realmente trabalhar profundamente no nosso sistema nervoso, de modo que realmente, ao longo do tempo, tomamos o sistema nervoso da deidade. Ele ajuda a usar nossa imaginação para acessar partes do nosso cérebro e instintos baseados na sobrevivência, de forma que nossas respostas de luta, fuga, desmaio e congelamento realmente podem ser reprogramadas. E podemos realmente viver mais a partir da mente da deidade, o que nos dá um maior senso de segurança, conexão e nossa capacidade de co-regular, e a capacidade de experimentar co-regulação positiva com a deidade, usando nossa imaginação para realmente ver os detalhes da nossa deidade: o rosto dela, o que ela está vestindo, como o nosso mentor se apresenta para nós, essa experiência curativa de co-regulação. Então, podemos trazer isso para o mundo, para nossos outros relacionamentos. E quando ficamos desregulados no mundo, com nossos outros relacionamentos, podemos invocar essa metodologia descendente e ascendente em nossa meditação para co-regular. E então, claro, ao longo do tempo, podemos nos recuperar mais facilmente do estresse, viver mais no nosso circuito pró-social... tudo com esse senso de sermos sustentados, vistos e aceitos incondicionalmente pelo yoga deidade.

Fiona Brandon 33:40

Então, só quero fazer uma pausa por um segundo e ver se há alguma pergunta, algum pensamento que esteja surgindo sobre o que é e como é realmente usar nossa imaginação e incitar ativamente esse relacionamento com nosso mentor.

Aluno 34:20

Eu tenho uma reflexão e uma espécie de pergunta. Adoro como você está expondo isso. É realmente útil, porque reflete o que vi, onde as pessoas realmente começam a conectar com esse senso de que há mais possível, e que não é imaturo usar a imaginação. Acho que isso é uma barreira que os modernos têm que superar, como se de alguma forma você estivesse sendo bobo, ou infantil... Então, eu realmente vi isso ser eficaz para as pessoas e para mim também. E aí, tenho essa pergunta enquanto você estava falando, que é que essas tecnologias (e isso pode ser para você, Pilar, Joe ou quem for) surgiram muito antes da psicologia moderna, muitos e muitos anos antes. Então, me pergunto, porque parece uma correção tão hábil para a forma como percebemos as falhas de nossas famílias nucleares. Mas eu me pergunto, antes de as famílias serem estruturadas da maneira que são agora, como vocês acham que isso surgiu, ou simplesmente surgiu com a humanidade? Acho incrível.

Fiona Brandon 36:14

Bem, não sei se posso falar sobre como isso realmente surgiu. Mas o que posso dizer é que as imagens são a linguagem de nossas psique, e sempre foram. Essa é a maneira como as comunidades sempre se reuniram... seja em torno da lua ou do sol, elas tinham que entender como o mundo estava funcionando. Como, por exemplo, quando acontecia um eclipse: o que está acontecendo? Ou quando havia uma grande tempestade. Acho que a humanidade sempre esteve tentando dar sentido e tentar entender nossas experiências. E foi através da imagem que, muitas vezes, esse significado surgiu. Você tem um momento emocional profundo, e muitas vezes as palavras falham. Mas as imagens sempre foram essa cola conectiva de como a psique fala pessoalmente, mas também coletivamente. Então, pensando nas formas primitivas de adoração, as pessoas tentavam dar sentido à natureza e personificá-la. Honrando, porque não havia tanta separação entre nós mesmos e o mundo natural, éramos um entre muitos, não nos víamos como o foco, como fazemos agora. Então, acredito que as imagens são a maneira pela qual a psique deu sentido e contou as

histórias dos nossos relacionamentos com os outros e com o mundo natural. E então, claro, acho que os sonhos e a visão sempre foram parte de como as culturas indígenas deram significado e orientaram suas tribos: plantar ou não plantar, ou este é o momento apropriado para X acontecer, porque um dos sábios anciãos teve um sonho e havia uma imagem que apareceu. E havia um grande respeito por essa imagem e por essa forma de se orientar.

Fiona Brandon 39:21

Agora quero mudar para o que é a imaginação ativa do ponto de vista junguiano. Estamos mantendo a perspectiva do yoga deidade e agora vamos para Jung. E para contextualizar, em relação à psicologia junguiana e quando Jung realmente desenvolveu a imaginação ativa: ele inicialmente experimentou com imaginação ativa em 1913, mas ele não tornou seus achados públicos até 1925. Ele fez isso por meio de uma série de palestras na Suíça, mas essas palestras não foram publicadas até 1989.

Só para dar uma ideia, acho que Jung foi muito hesitante e cuidadoso em trazer seu processo de imaginação ativa para o mundo mais amplo, por causa do que Zemeira disse [aluna que fez uma pergunta anterior], que muitas pessoas zombam da imaginação: "É só sua imaginação, é só uma fantasia. Não é grande coisa. Não tem muito poder". Mas da maneira como Jung descreve a imaginação ativa, que é "um método... de introspecção para observar o fluxo das imagens interiores, alguém concentra sua atenção em alguma imagem impressionante, mas incompreensível de um sonho, ou uma impressão visual espontânea, e observa as mudanças que ocorrem nela. Ao mesmo tempo, toda crítica deve ser suspensa, e os acontecimentos devem ser observados e anotados com total objetividade. A objeção de que tudo isso é arbitrário ou inventado deve ser deixada de lado, já que ela surge da ansiedade da consciência do ego, que não admite outro mestre além de si mesma e de sua própria casa..."

Fiona Brandon 41:44

Então, acho que ele está se referindo à questão de Zemeira, de que, em parte, a imaginação ativa e o yoga deidade, suspendem essas partes críticas e julgadoras de nós mesmos que dizem: "Como a imaginação pode ser algo particularmente poderoso? Muito menos nos levar a um espaço psicoespiritual de cura." Jung realmente nomeia tão claramente a tirania do ego, e como realmente precisamos ver se conseguimos

deixar de lado a narrativa de "como isso poderia ser uma intervenção curativa?". Precisamos deixar isso de lado e precisamos experimentar. Precisamos dar uma chance à nossa imaginação para ver se realmente há algum potencial curativo ali. E Jung usa o termo "método de introspecção". Então, assim como no yoga deidade, é uma metodologia na qual nos voltamos para dentro. Ele usa a introspecção, claro, não meditação, mas é essa capacidade de nos voltarmos para dentro de nós mesmos, criando e tocando em um relacionamento com nosso mundo imaginal, confiando nele.

Fiona Brandon 43:38

Então, a imaginação ativa é um tipo muito específico de introspecção, e Jung realmente fala sobre como é uma maneira de se conectar com nossa realidade inconsciente através da linguagem simbólica da psique. E eu vou, em breve, explicar como ela funciona, mas só queria colocar alguns fundamentos sobre isso.

Fiona Brandon 44:03

Então, estamos nos voltando para dentro e abrindo para a linguagem simbólica da nossa psique, do nosso inconsciente. A intenção dessa introspecção é ter uma experiência direta de um relacionamento entre nosso inconsciente e nosso eu consciente. Então, trazemos a parte de nós que testemunha (nosso eu consciente, estamos conscientemente escolhendo) para entrar no reino imaginal, para alguma experiência direta. E então as mensagens, ou possivelmente os diálogos que temos com as imagens que surgem em nosso inconsciente, Jung via como uma maneira de construir e expandir nossa consciência. Porque então estamos integrando as imagens, a sabedoria dessas imagens, no Eu com "E" maiúsculo, como combustível para o processo de individuação. O Eu com "E" maiúsculo é o nosso aspecto divino de nós mesmos. E Jung acreditava que a individuação era esse processo de centramento, que evoluía ao integrar nosso material inconsciente em um todo consciente, um Eu consciente. Então, voltando à ideia de que inconscientemente construímos muitas narrativas, podemos conscientemente olhar e ver quais são as narrativas que construímos e então desconstruí-las para criar conscientemente esse todo consciente, esse senso do eu.

Fiona Brandon 46:05

Ok, então como funciona? Talvez muitos de vocês estejam familiarizados com como a imaginação ativa funciona, e talvez já tenham lido o artigo de Johnson que sugeri. Mas o primeiro passo é realmente ir para dentro e para o reino imaginal, e conscientemente apenas ver o que está lá. Quais são algumas imagens cruas que podem surgir espontaneamente? Você pode ter uma sensação somática em seu corpo que talvez você queira investigar, e perguntar: então, o que está aqui? O que é esse calor que estou sentindo no peito? Talvez surjam imagens disso. Talvez você esteja de mau humor: por que estou tão mal-humorado hoje? E indo para esse humor, para ver se surgem imagens. Então, realmente existe essa troca ativa entre sua consciência e quaisquer conteúdos, imagens ou sensações do seu inconsciente. E a ideia é que, através do diálogo, de conhecer esses diferentes aspectos de si mesmo, você integra esse material em sua personalidade, como uma forma de criar significado.

Fiona Brandon 47:28

Então, talvez você encontre uma imagem arquetípica. Por exemplo, a mulher sábia. E então, enquanto você está em diálogo ativo com ela, em sua imaginação, você a conhece, ela te conhece, você faz perguntas a ela, ela faz perguntas a você. Novamente, essa forma de encontrar a si mesmo ao ser encontrado pelo imaginal. E então, a partir desse relacionamento, você cria significado e uma compreensão mais plena do que existe internamente dentro do seu inconsciente. E então, há esse movimento (na visão de Jung) em direção à totalidade, um movimento em direção à capacidade de se individuar mais, porque você está vendo o que inconscientemente o motivava. E então, você pode escolher conscientemente o que vai te motivar. E, dessa forma, você está se individuar para fora de hábitos e padrões inconscientes. E, no fim das contas, está dando à luz a um novo senso de consciência. E só para observar que Jung confiava na sabedoria das imagens que encontrou, porque elas realmente o ajudaram a criar e estruturar o núcleo de sua psicologia analítica. Sua habilidade de estar em diálogo, de confiar em se deixar estar no desconhecido, permitiu que ele buscasse imagens e mentores que o guiassem não apenas pessoalmente, mas também para criar sua psicologia.

Fiona Brandon 49:23

Esse maravilhoso psicólogo junguiano, James Hollis, diz: "A imaginação ativa precisa

ser entendida literalmente como a ativação da imagem, uma técnica que convida a um diálogo com o inconsciente. A imaginação ativa concede ao inconsciente sua própria liberdade, sua própria integridade, ela busca uma consciência expandida que surge do encontro com o outro intrapsíquico". Então, é uma maneira de resumir o que eu estava compartilhando com vocês.

Fiona Brandon 51:28

Agora quero integrar um pouco da psicologia arquetípica, da perspectiva deles, porque eles expandem e também criticam as ideias de Jung sobre a imaginação ativa. Beyer diz... Ah, eu deveria dizer antes que os psicólogos arquetípicos realmente surgiram nos anos 1970, e James Hillman é visto como um dos fundadores da psicologia arquetípica, junto com Mary Watkins, Henry Corbin, Edward Casey, e alguns outros, que fazem parte do grupo de psicologia arquetípica. Mas Beyer diz: "o valor da imaginação ativa está no descentramento do ego, destituí-lo, levando a uma personalidade mais politeísta, mais policêntrica, mais democrática." Aqui, os outros imaginais permanecem autônomos, ao invés de serem dissolvidos e integrados ao self mais amplo. Então, acho que é realmente importante destacar essa ideia de descentramento do ego, destituí-lo, porque para Jung, ele via a imaginação ativa como uma maneira de ajudar o ego a usar a imaginação, o reino imaginal, as imagens para ampliar seu senso de consciência e individuar-se. Mas o ego ainda era monoteísta para Jung, certo? Sua psicologia estava focada em uma totalidade que deveríamos alcançar, esse era o objetivo final, e o ego estava muito envolvido nesse processo de se tornar completo.

Fiona Brandon 52:31

Mas os psicólogos arquetípicos dizem: Não, na verdade, queremos descentralizar o ego, queremos realmente aceitar nossa complexidade, queremos abraçar o mundo imaginal politeísta e permitir que as imagens que encontramos, os mentores que encontramos no reino imaginal, tenham uma integridade em si mesmos, e que não precisem ser então fundidos na consciência do ego, certo? Eles podem permanecer autônomos, da mesma forma que no yoga deidade, há esse panteão de deidades que temos acesso, porque temos tantos aspectos de nós mesmos que precisam ser conectados, mas através de imagens diferentes.

Fiona Brandon 53:33

Então, os psicólogos arquetípicos estão dizendo a mesma coisa: não, não queremos colocar todos em um pacote bonito de totalidade. Manter a complexidade é, na verdade, fundamental para sermos conhecidos, para sermos nutridos, para sentirmos que somos vistos de uma maneira mais completa, e que nos entendemos de uma maneira mais completa. Eles acreditam que manter essa visão mais complexa, e não fazer o ego ser tão super ordenado, leva à *construção da alma*. E a construção da alma é um aprofundamento da experiência em que o ego é colocado para baixo e mantido lá, ao invés de um ego que desce às profundezas do inconsciente, apenas para se individuar em relação ao self e depois ascender à superfície consciente.

Fiona Brandon 54:32

Hillman defende um ego que desce às profundezas imaginais e permanece lá para ser animado na alma. Nesse sentido, o objetivo da análise não é individuação, mas animação. E acho que essa é uma diferença realmente profunda e importante a ser nomeada entre Jung e a psicologia arquetípica, certo? O objetivo da análise é animação, é animar nosso senso do eu. E ao animar nosso senso de si através do mundo imaginal, por meio de nossas imagens pessoais e imagens coletivas, isso dá origem a um senso maior e expandido do eu, mais alinhado com aquele incentivo tântrico de nos vermos como um corpo energético completamente diferente, como se pudéssemos nos tornar um ser energético completamente diferente, que podemos fundir com a mente das deidades.

Fiona Brandon 55:47

De certa forma, vejo como eles estão usando essa ideia de animar a alma para a construção da alma, certo? É através desse processo maior de permitir que a imaginação, e os guias que encontramos lá, permita uma maior interpenetração, um diálogo, uma troca. Assim, estamos realmente criando nossa alma, nossa natureza de Buda, e é assim que vejo como eles falam sobre a construção da alma. E não se trata do ego. Mas, sim, de uma exposição fundamental da tirania do ego, dizendo que queremos destituir o ego e realmente entrar nesse sentido maior, animado, imaginal de nós mesmos. É quase como quando meditamos e entramos no nosso corpo energético, então sentir que é isso que a psicologia arquetípica está dizendo: não, vamos entrar em uma data mais fluida e aberta, que não se preocupa tanto em fazer

todas as peças se encaixarem perfeitamente. O que nos importa é dar vida ao nosso senso do eu, amplia-lo, expandi-lo com a complexidade do imaginal.

Fiona Brandon 57:41

Porque, do ponto de vista da psicologia arquetípica, a imaginação é a atividade primária da alma. Então, existe uma percepção direta de um engajamento com uma figura imaginária ou figuras, com as quais se conversa ou executa ações, que se representa plasticamente ou não, mas não se concebe como meras projeções internas, elas são partes da personalidade, sendo dadas o respeito e dignidade que são devidas a seres independentes. Elas são imaginadas seriamente, embora não literalmente.

Fiona Brandon 58:14

Então, voltando ao yoga deidade, quando imaginamos a nós mesmos como a deidade, fazemos isso com grande sentimento, com grande respeito, com dignidade. Estamos dando a elas sua independência, estamos imaginando-as seriamente, mas também não estamos imaginando-as literalmente. Compreendemos que elas são vazias, entendemos que são objetos transitórios sobre os quais estamos projetando a nós mesmos para nossa cura, para nossa expansão da consciência. E então, existe uma qualidade muito semelhante entre a psicologia arquetípica e o yoga deidade em termos de como nos relacionamos com as imagens.

Fiona Brandon 59:13

E então Mary Watkins diz: "O desenvolvimento ocorre no diálogo entre o self e o outro no processo de articulação mútua." Novamente, essa ênfase de que não só posso aprender com a deidade ou com as imagens em meu inconsciente, mas elas também estão aprendendo comigo. Realmente existe essa troca ativa, essa articulação mútua, essa sensação de que, à medida que conhecemos mais o imaginal, também nos conhecemos mais, e de certa forma, vice-versa. A psicologia arquetípica não segue a ideia de Jung de individuação como o objetivo. Em vez disso, queremos realmente descentralizar o ego, ver o ego como uma imagem entre outras, todas igualmente importantes. A construção da alma é concebida politeisticamente, sem o objetivo de integração.

Fiona Brandon 1:00:15

Além disso, Mary Watkins ensina como a imaginação ativa também está a serviço da libertação coletiva e política. Ela diz: "Ao impedir que o ego controle a experiência psíquica, significa mover-se para um lugar de testemunho, o que convida o outro, o marginalizado, a aparecer." E, neste caso, ela está falando sobre aquelas imagens em nossa psique que empurramos para o lado, desconsideramos, não prestamos atenção, mas agora elas têm um lugar para estar em meio à multiplicidade, que não é restringido por esforços para controlar e dominar, isso está profundamente no espírito de uma psicologia de libertação... A imaginação ativa ensina a libertação política.

Fiona Brandon 1:01:04

Então, ela tenta dizer que, mesmo no ato de permitir um sistema mais democrático no reino imaginal, onde não estamos privilegiando uma imagem sobre outra, estamos realmente respeitando que as diferentes imagens podem ensinar algo, e têm algo a oferecer à nossa capacidade de curar e ter uma consciência mais expandida. Isso pode levar não apenas à libertação interna, mas também externamente ensina uma visão mais de justiça social do mundo, o que acho ser muito profundo e realmente se conecta com o yoga deidade e a psicologia budista em geral... não estamos aqui apenas para nossa própria libertação, mas para ajudar todos os seres sencientes a encontrar felicidade e alcançar a libertação.

Fiona Brandon 1:02:08

Ok, quais são as semelhanças entre essas duas abordagens? Então, já falamos sobre algumas delas. Mas as imagens, as deidades, são reconhecidas como a personificação dos estados psíquicos internos. Nós interagimos com eles com grande sentimento e respeito. Mas entendemos que elas são vazias. Não devemos nos identificar excessivamente com elas de forma literal. Ambas as metodologias buscam nos animar, nos mover, de forma que as imagens nos movam, que tenhamos uma experiência direta das imagens e deidades, como uma forma de expandir a consciência, permitindo que as imagens nos remodelam, nos curem, ao estarmos em relacionamento com elas. E a diversidade das figuras imaginais, seja o panteão de deidades ou o panteão de imagens em nossos próprios mundos imaginais pessoais, elas estão lá para nos oferecer diferentes perspectivas, pelas quais podemos entender a nós mesmos, os outros e o mundo. São formas pelas quais podemos dar significado.

Fiona Brandon 1:03:38

E que a cura psicológica realmente é sustentada ao longo do tempo por meio desse relacionamento direto com o imaginal. Estamos nos relacionando com as imagens e as deidades a partir das nossas feridas específicas. Então, de certa forma, estamos sendo amados, ou atendidos, ou recebidos por elas de uma maneira particular, que é única para a nossa ferida, e que pode realmente nos ajudar a curar nosso trauma específico, o que, por sua vez, também pode nos ajudar na cura do trauma coletivo. Estamos aproveitando o processo de projeção para elevar nosso material inconsciente à consciência, de modo que não fiquemos mais sendo guiados ou ancorados pelo nosso inconsciente. Estamos trabalhando para descentralizar o ego, para que possamos ter uma experiência mais completa, mais expandida de nós mesmos, e uma compreensão mais ampla de nós mesmos. Ambas as abordagens trazem consciência para nossos hábitos de polaridade, e ambas defendem uma perspectiva não-dual.

Fiona Brandon 1:05:02

Uma perspectiva não-dual é o que vai ajudar na nossa cura psicológica. Quanto mais pudermos lidar com a complexidade de nós mesmos e dos outros, mais a cura pode ocorrer. E já falamos sobre como o reino imaginal, em ambos os casos, expande nossa percepção ordinária de nós mesmos. E o processo de entrar no mundo imaginal realmente nos ajuda a tocar no nosso self numinoso, nossa natureza de Buda, aquilo que é maior do que nós. Ele realmente nos ajuda a cultivar um self que é omni-situado, com o objetivo de libertação pessoal e coletiva.

Fiona Brandon 1:05:55

Agora, vou rapidamente abordar algumas das diferenças entre essas abordagens, porque, obviamente, são sistemas muito diferentes, mas eu queria nomear algumas das diferenças que podem ser úteis para essa conversa. Claro que há muitas mais, mas não vou abordar todas. O yoga deidade recruta explicitamente o processo fundamental de desenvolvimento humano, que é o processo de aprendizagem de nos modelarmos àqueles que admiramos. Enquanto, com a imaginação ativa, vamos para dentro e vemos o que surge. Não é necessariamente que escolhemos alguma imagem para modelarmos a partir dela. Ao invocar conscientemente os mentores, nossas deidades, estamos nos concentrando explicitamente em erradicar a ilusão de que estamos separados, estamos buscando ampliar nosso senso de interdependência,

aumentando a compaixão por nós mesmos e pelos outros, entre outras coisas. Existe uma meta muito consciente no yoga deidade, enquanto isso não é o caso com a imaginação ativa. Não vamos para a imaginação ativa precisando aumentar a compaixão por nós mesmos. A imaginação ativa foi criada para irmos para dentro e ver o que está no inconsciente que pode ser útil.

Fiona Brandon 1:07:26

O yoga deidade trabalha de maneira descendente e ascendente, o que não é necessariamente o caso da imaginação ativa, embora isso possa acontecer. O yoga deidade nos leva a um modo de vínculo e ludicidade quando estamos com nosso mentor. Então ele pode realmente ajudar a nos acalmar e relaxar, embora não saibamos necessariamente o que vamos encontrar na imaginação ativa. Podemos nos deparar com uma imagem muito calma, mas também podemos encontrar uma que seja bastante desafiadora. O yoga deidade realmente utiliza corpo, fala e mente para interromper o samsara. As *sadhana*s trazem corpo, fala e mente. Enquanto na imaginação ativa, não há uma *sadhana*. O yoga deidade transforma conscientemente nosso sistema nervoso. A imaginação ativa leva os praticantes ao inconsciente sem muita estrutura, enquanto no yoga deidade, existe essa deidade incrivelmente estruturada que tem tantos detalhes com significado, e elas estão dentro de uma *mandala* para nos orientar, mas uma forma muito diferente de entrar no mundo imaginal.

Fiona Brandon 1:08:38

As deidades não são aparições espontâneas, no sentido de que estamos conscientemente escolhendo quando fazemos o yoga deidade: eu vou me tornar Yuthok, eu vou me tornar Buda Medicina. Enquanto na imaginação ativa, o que surge espontaneamente naquele momento é com o que estamos nos relacionando. E claro, no yoga deidade, nossas deidades muitas vezes podem ser prescritas por um guru, é dado por uma *empowerment* (iniciação), enquanto a imaginação ativa é originada de maneiras muito diferentes.

Fiona Brandon 1:09:17

Então, o que essas abordagens podem ensinar uma à outra? Eu diria que a imaginação ativa poderia se beneficiar da concentração e da atenção plena que desenvolvemos na

meditação. Então, se houvesse um pouco mais disso, de reservar um tempo para focar na nossa respiração, para deixar o dia ir embora, para entrar em uma postura mais meditativa, isso poderia ser muito útil para a imaginação ativa. Potencialmente também, com a imaginação ativa, talvez fosse útil começar com um outro amigável. Começando com uma imagem que realmente seja segura, que seja carinhosa como forma de iniciar a jornada no imaginal já com um outro imaginal. A imaginação ativa talvez também pudesse se beneficiar com alguns dos salvaguardas da prática de *sadhana*, como, por exemplo, sempre meditar sobre o vazio. Assim, essa lembrança de que a deidade é vazia, e que não devemos nos identificar excessivamente com ela. Esses tipos de dicas poderiam ser úteis para a imaginação ativa, para não nos identificarmos excessivamente com as imagens encontradas lá.

Fiona Brandon 1:10:45

E eu diria que poderia ser útil também trazer algumas artes expressivas depois do yoga deidade para aprofundar essa experiência. Então, escrever, fazer alguma arte, trabalhar com argila, mas como uma maneira de realmente aterrissar mais a experiência do yoga deidade, porque na imaginação ativa, esse é um aspecto que é encorajado, fazer artes expressivas depois. E então eu também acho que a atitude menos prescrita da imaginação ativa pode ajudar os meditadores a serem um pouco mais espontâneos em suas interações com a deidade. Acho que nas *sadhanas*, não está dizendo: "Ei, por que você não conversa com a deidade sobre sua raiva com seu irmão?" Talvez: "Oh, você apareceu como Vajrayogini. E ela está em uma postura de dança, talvez você possa dançar como Vajrayogini, e talvez você possa tocar alguns tambores..." Há uma maneira de que isso não é explícito nas *sadhanas*, permitindo que o relacionamento com a deidade tenha muita espontaneidade no cultivo desse relacionamento. E ter um pouco mais de liberdade em como esse relacionamento se desenvolve.

Fiona Brandon 1:12:18

E, finalmente, sei que estamos chegando ao fim, mas só para oferecer algumas orientações, tanto para nós mesmos quanto para nossos clientes, precisamos estar abertos para nos engajarmos nos relacionamentos, fazer o check-in conosco, quão abertos nos sentimos hoje, fazer o check-in com nossos clientes, se vamos fazer alguma imaginação ativa com eles, com os clientes e com nós mesmos,

contextualizando isso como um experimento. Observar o que surge. Normalizar qualquer resistência a entrar no reino imaginal, qualquer tédio que possa surgir, trabalhar com o que for projetado na deidade. Você pode levar isso para seu terapeuta, ou para si mesmo, mas trabalhando com o que surgir. E realmente precisamos nos engajar de forma consistente ao longo do tempo com as imagens, com as deidades, e talvez até trazendo algumas das imagens da imaginação ativa para a sua prática com uma deidade. Isso pode ser outra maneira útil de integrar isso.

Fiona Brandon 1:13:32

Então eu sei que foi muito, e com certeza há muito mais, mas para nos dar uma ideia de como essas duas correntes podem ser muito úteis nesse processo em que estamos de visão corporificada.

Joe Loizzo 1:13:52

Bem, muito obrigado, Fiona. Foi realmente provocador e estimulante, completo. Gostei da forma como você fez a comparação. E acho que poderíamos continuar com isso, estamos só começando... mas foi realmente divertido ouvir sua visão e aprender um pouco mais sobre a abordagem junguiana e como ela pode ressoar.

Fiona Brandon 1:14:32

Sim, eu realmente quero incentivar – e isso é o que eu mais gosto na abordagem junguiana – que existe essa espontaneidade lá. E acho que, às vezes, quando estamos lendo as *sadhanas*, pelo menos na minha própria experiência, parecia tão rígido no começo, eu pensei: "Oh, tenho que fazer exatamente o que a *sadhana* está dizendo... Agora, eu tenho que ver isso, e agora tenho que me relacionar com a deidade dessa maneira". Mas então, eu recebi o incentivo ao verificar com meus mentores humanos. "Eu fiz essa coisa outro dia com minha deidade, isso está certo?" E eles disseram: "Sim, ótimo. Isso é ótimo. Continue assim..."

Joe Loizzo 1:15:07

Sim, isso certamente é um aspecto. Para mim, a questão fascinante que eu gostaria de aprofundar mais é toda essa questão, a psicologia de como a imaginação ativa ajuda em relação a isso: esse senso de self junguiano realmente se trata do ego? Ou é mais um senso de self maior que é mais baseado na alma? Não tenho certeza se concordo

completamente com a crítica... Então, eu adoraria voltar a isso. E depois há toda a questão, como qualquer uma dessas visões se relaciona com os Tantras e a psicologia tântrica da diversidade, multiplicidade versus integração? Esse é um tema fascinante...

Pilar Jennings 1:16:18

Sim. Muito obrigada, Fiona. Também estou pensando, assim como você estava nos ajudando a considerar a expansão e o espaço para a subjetividade na prática de deidade sob uma lente junguiana, a presença da *anima*, para realmente trazer o feminino para essa prática, para que possamos ser receptivos ao que surge, o que é necessário, o que pode precisar mudar. Isso é realmente adorável. Muito obrigada.