A IMAGINAÇÃO ATIVA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ANALÍTICA: FUNDAMENTOS, TÉCNICA E IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

BROLESE Dileta Magdalena
REOLÃO Thelma Luiza
DE AGUIAR Giancarlo

Resumo

A imaginação ativa, concebida por Carl Gustav Jung e descrita com maior sistematicidade em A Prática da Psicoterapia (Obras Completas, vol. 16), constitui um dos métodos centrais da psicologia analítica para produzir um encontro transformador entre consciência e inconsciente. Trata-se de uma técnica que visa promover o diálogo com conteúdos psíquicos autônomos, especialmente aqueles emergentes de sonhos, fantasias, estados afetivos intensos ou imagens simbólicas recorrentes. Jung desenvolveu a imaginação ativa ao notar que muitos processos de elaboração simbólica ultrapassavam a interpretação racional do material inconsciente, exigindo uma atitude experiencial que possibilitasse ao sujeito participar da produção simbólica, ao invés de apenas analisá-la retrospectivamente. A técnica fundamenta-se na noção de que o inconsciente não é apenas depósito de conteúdos reprimidos, mas também uma "instância viva", dotada de criatividade, intencionalidade e capacidade auto-organizadora. Nesse sentido, a imaginação ativa é entendida como um método estruturado de "fazer diálogo" com o inconsciente, permitindo que imagens ou vozes internas se desenvolvam espontaneamente enquanto o ego mantém uma postura de

observação e participação consciente. Jung argumenta que tal confronto é essencial para o processo de individuação, pois possibilita a integração de polaridades internas e a emergência da função transcendente — mecanismo psíquico responsável por gerar sínteses novas diante de conflitos psíquicos aparentemente insolúveis. Do ponto de vista técnico, a imaginação ativa envolve quatro movimentos fundamentais: (1) a evocação de um estado interno significativo, geralmente um sonho marcante, uma imagem simbólica ou um afeto dominante; (2) a permissão para que a imagem se desenvolva espontaneamente, sem intervenção racionalista do ego; (3) a participação dialógica, na qual o sujeito interage com figuras, cenários ou vozes que emergem; e (4) a objetivação do material produzido, por meio de escrita, desenho, pintura ou elaboração verbal posterior. Jung enfatiza que não se trata de fantasia dirigida ou de devaneio criativo, mas de uma experiência consciente com conteúdos genuinamente autônomos do inconsciente. A atitude adequada exige atenção flutuante, neutralidade receptiva e disposição para tolerar ambiguidades. Clinicamente, Jung alerta que a técnica não deve ser empregada de maneira indiscriminada. A prática pressupõe um ego suficientemente organizado para sustentar o contato com imagens intensas, evitando confusões entre fantasia e realidade concreta. Em pacientes com estruturas fragilizadas ou sinais de desintegração egóica, o método pode aumentar a dissociação ou produzir ansiedade desorganizadora. Por isso, em A Prática da Psicoterapia, Jung reforça o papel do analista como mediador cuidadoso, cuja função é garantir um enquadramento seguro e não intrusivo, permitindo que o próprio paciente estabeleça significados emergentes do processo. O analista não dirige o conteúdo das imagens, mas apoia o paciente a compreendê-las e integrá-las ao cotidiano. A imaginação ativa também se destaca por seu caráter simbólico. Jung considera que o símbolo é a expressão mais adequada de processos psíquicos inconscientes, justamente porque carrega sentidos múltiplos e não redutíveis a explicações unívocas. Ao trabalhar ativamente com símbolos, o paciente constrói pontes entre aspectos conscientes e inconscientes da personalidade, o que promove reorganização psíquica e

ampliação das possibilidades de significado. Tal operação simbólica diferencia a técnica da simples catarse emocional, pois envolve elaboração, deslocamento e transformação da energia psíquica. A função transcendente, discutida por Jung como resultado privilegiado da imaginação ativa, emerge quando a consciência e o inconsciente interagem de maneira equilibrada. O método facilita essa mediação ao criar uma "terceira via", isto é, um símbolo ou solução criativa que supera a rigidez dos opostos internos. Assim, crises existenciais, conflitos afetivos e dilemas morais podem encontrar novas sínteses simbólicas que contribuem para o processo de individuação. Em A Prática da Psicoterapia, Jung afirma que essa função não é criada artificialmente, mas revelada e favorecida quando o indivíduo participa ativamente de seu próprio diálogo interior. A utilização posterior do material produzido — desenhos, narrativas, diálogos internos — é igualmente fundamental. Jung recomenda que o paciente registre suas imagens e retorne a elas ao longo da análise, não com o objetivo de interpretá-las de forma rígida, mas para acompanhar seu desenvolvimento e perceber transformações simbólicas ao longo do tempo. Esse registro objetiva o material psíquico, servindo como ponte entre experiência interna e reflexão consciente, além de ajudar o paciente a desenvolver maior autonomia no enfrentamento de seus conflitos. Conclui-se que a imaginação ativa, conforme delineada por Jung em A Prática da Psicoterapia, é uma técnica de grande potência simbólica e clínica, cuja eficácia depende do preparo do analista, da maturidade egóica do paciente e do rigor metodológico de sua aplicação. Mais que um exercício imaginativo, a imaginação ativa representa uma via de comunicação com o inconsciente que permite ao sujeito reorganizar sua vida psíquica e avançar no processo de individuação. REFERÊNCIAS: JUNG, Carl Gustav. Os arquétipos e o inconsciente coletivo, Vol. 9/1, ed. vozes, Petrópolis RJ. 2011. JUNG, Carl Gustav. A prática da psicoterapia, Vol. 16/1, ed. vozes, Petrópolis RJ. 2011. JUNG, Carl Gustav. Ab-reação, análise dos sonhos e transferência, 16/2, ed. vozes, Petrópolis RJ. 2011.