

Tradução livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo.

Trecho do capítulo 2 do livro "The Joy of Learning" A Guide to Psychosynthesis in Education, de Diana Whitmore, Editora Crucible – Aquarian Press, England, Edição 1990, págs. 24 a 27.

AS TÉCNICAS DE TRABALHO

Por Diana Whitmore

O trabalho experiencial deste livro requer que o educador e o participante estejam dispostos a entrar em uma experiência que pode alcançar níveis além da mente consciente. A intenção de usar aptidões como sentimentos, imaginação e intuição, é transformar o processo de aprendizagem numa aventura, preenchida com a profundidade e riqueza que estas aptidões oferecem. Crianças e adolescentes aprendem mais eficazmente quando a totalidade do seu ser está ativamente envolvida na sua educação.

Educação confluyente é o termo usado para a integração, ou seja, o *fluir* conjunto dos elementos cognitivos e afetivos na aprendizagem individual ou em grupo. Afetivo se refere a atitudes, valores e ao aspecto emocional da experiência e da aprendizagem. Como o indivíduo se sente sobre querer aprender, como ele se sente enquanto aprende, e como se sente depois de ter aprendido, tudo isto está incluído no domínio afetivo. Cognitivo se refere à atividade da mente ao assimilar a informação. O que o indivíduo aprende e o processo intelectual de aprender, pertencem a este domínio. A integração coerente destas áreas é essencial para a educação relevante e significativa, para o comportamento inteligente e maduro, e para que o indivíduo assuma um lugar responsável e criativo na sociedade.

Educadores confluentes estão primariamente interessados em educar a criança para a vida, evocando a integridade que ele tem por direito inato, e em favorecer sua habilidade de aprender.

A natureza experiencial deste trabalho toma a forma de diferentes modalidades, através das quais podemos aprender, o corpo e as sensações, o mundo dos sentimentos, a imaginação e o intelecto. Algumas modalidades são mais efetivas que outras para diferentes indivíduos; portanto, quanto mais modalidades incluímos, mais profundo e mais produtivo é o aprendizado. Mas todos estes exercícios tendem a otimizar tanto as habilidades cognitivas como o desenvolvimento pessoal.

IMAGENS MENTAIS

Todo mundo usa visualização sem mesmo perceber que o faz; sonhar acordado, fazer fantasias aleatórias e usar a imaginação consciente fazem parte da nossa existência cotidiana. Quando usadas de forma estruturada e consciente, as imagens mentais e a visualização podem facilitar enormemente o processo de aprendizagem.

Para usar isto, não é necessário que o educador tenha um extenso conhecimento ou um longo treinamento. Mas atenção: são técnicas poderosas e não devem ser usadas indiscriminadamente. Uma citação de Aldous Huxley sobre este assunto:

"É uma questão factual e observável que todos nós habitamos um mundo de fantasia, bem como um mundo de experiências inéditas e um mundo de palavras e conceitos. Na maioria das crianças e em alguns adultos este mundo de fantasia é impressionantemente vívido. Para eles, o mundo apresentado à sua consciência pelas suas histórias e fantasias imaginadas é tão real quanto - e às vezes mais real do que - o mundo de impressões sensoriais e o mundo projetado de palavras e conceitos explicativos. "

A imagem mental pode ser definida simplesmente como *ver imagens na mente*. Imagine tentar ler sem formar a imagem do que está escrito; resolver um problema de matemática sem ver os símbolos; ou recordar alguma coisa sem formar, vividamente, as associações relevantes na mente. A maior parte do aprendizado ocorre através de imaginarmos o que vai ser aprendido. Se uma pessoa não consegue conceber alguma coisa mentalmente, pode ser impossível, para ela, aprender esta coisa de forma duradoura.

Isto não quer dizer que o aprendizado de curto prazo não possa acontecer pela via da memorização por repetição, o qual, frequentemente, é rapidamente esquecido. A habilidade de experienciar imagens mentais vívidas é forte e espontânea em crianças pequenas, mas tende a perder força à medida que a idade aumenta. Uma razão óbvia para isso é que a imaginação recebe pouquíssimo apoio ou encorajamento do ambiente (escolar e familiar); ainda por cima, é muitas vezes depreciada e desaprovada e, portanto, inibida. O currículo escolar típico, infelizmente, não inclui atividades que estimulem o estudante a usar ou desenvolver a imaginação.

A validade da imaginação é, apesar de tudo, mais amplamente aceita hoje em dia. A atividade de fantasiar libertou-se da antiga e errônea concepção de ser inútil ou neurótica e está sendo reconhecida como um recurso valioso. Indivíduos que têm vontade de fantasiar são vistos como pessoas que se compreendem melhor, vivem de forma mais criativa, aproveitam mais a vida, discriminam mais facilmente entre fantasia e realidade, e são menos afetados negativamente por pensamentos ou imagens inesperados.

As imagens mentais não são apenas o ingrediente essencial de toda criatividade artística, mas também têm lugar nos processos mais científicos e mecânicos. Por exemplo, o químico Kekule vinha trabalhando há muito tempo para encontrar a estrutura do anel de benzeno. Uma noite ele visualizou uma serpente mordendo o próprio rabo. Ele ficou perplexo, mas logo viu que a serpente podia ser parecida com a estrutura do anel de benzeno e assim fez sua descoberta. Eli Whitney, que inventou o descaroçador de algodão, fez sua descoberta observando um gato tentando puxar um passarinho para fora da sua gaiola. Cada vez que o gato tentava, o passarinho ficava seguro pelos arames da gaiola e o gato ficava só com as penas. Ele transpôs a experiência do gato para as plantas do algodão e vislumbrou a possibilidade de puxar o algodão para fora da planta de forma similar - daí surge a máquina de descaroçar o algodão. Um exemplo particularmente famoso é o de Albert Einstein. Aos dezesseis anos ele tinha visualizado a si mesmo cavalcando através do

universo sobre um feixe de luz, e esta imagem mental deu início a um processo que, anos depois, levou-o a formular a teoria da relatividade. Estes são alguns dos muitos exemplos de colaboração entre o pensamento lógico criativo e as imagens mentais criativas.

Os processos mentais conscientes ou inconscientes são tão reais quanto os comportamentos observáveis, e podem prontamente causar mudanças nestes comportamentos. O autor e educador Richard de Mille acredita que a imaginação pode modificar o comportamento tão efetivamente quanto o raciocínio, a vontade ou a recordação. A educadora confluyente Gloria Castillo também enfatiza a importância e a função da imaginação dentro da sala de aula. No entanto, ela pontua que as emoções e fantasias, quando não controladas, podem atrapalhar a aprendizagem. Por exemplo, um sentimento ou uma imagem que não pode ser compartilhada, distrai a atenção consciente da criança; ou um sentimento ou imagem, que não pode ser controlada, é assustadora para a criança. Assim, podemos ver a importância de prover estrutura e propósito ao processo imaginativo que já está ocorrendo. Ela também diz que o controle da emoção e da fantasia é essencial para a obtenção e descoberta do conhecimento, e um pré-requisito para a formação ou invenção do conhecimento. Obviamente, o direcionamento intencional da imaginação é preferível à destruição e repressão de uma habilidade humana tão preciosa. O Dr. Assagioli escreveu em seu livro *Psicossíntese*:

“A imaginação, no estrito sentido da função de evocar e criar imagens, é uma das mais importantes e espontaneamente ativas funções da psique humana, tanto nos níveis ou aspectos conscientes como inconscientes.

Portanto, é uma das funções que têm que ser controlada quando excessiva ou dispersa; ser treinada quando frágil; e ser utilizada devido à sua grande potência”.

Imagem mental é a *linguagem do inconsciente*. Ela permite que nos comuniquemos com a nossa mente inconsciente. Ao usar as imagens mentais, estamos focalizando nossa atenção e expandindo nossa percepção consciente de uma área em particular. As imagens mentais nos dão acesso a um material que não está na nossa mente consciente, mas que reside no vasto reservatório do inconsciente.

A psicossintetista canadense Martha Crampton diz:

“Assim como o inconsciente fala conosco na linguagem das imagens, através dos sonhos e fantasias, do mesmo modo, podemos acessar as porções escondidas da nossa mente nesta ‘linguagem esquecida’, que é a sua língua nativa”.

Os exercícios neste livro usam a imaginação e trabalham com o inconsciente de duas formas: evocando ou extraindo o que já existe no inconsciente e, conscientemente recondicionando-o com imagens positivas e afirmativas sobre a vida.