

## A contemplação Inaciana: alcance espiritual e impacto psicológico (II)

Pablo Lamarthée Estrade

Manresa, vol 96(2024) pp. 353-364

### **Alcance espiritual da contemplação inaciana (cont.)**

Estima-se que 80% dos exercícios propostos por S. Inácio durante o percurso espiritual são de **contemplação**; o restante são exercícios meditativos. Ele quer que a aproximação a Jesus se faça a partir dos registros mais internos das pessoas: **sentidos, imaginação, emoção, corporalidade, afetividade...**

S. Inácio sabe que o verdadeiro seguimento do Senhor vai de dentro para fora, dependendo de uma identificação prévia com Ele, partindo de uma sensibilidade apaixonada e de um enamoramento profundo. Orar a pessoa de Jesus com nossa imaginação e nossos sentidos cativará, provavelmente, nossa sensibilidade mais profunda, e o seguimento se realizará precisamente a partir dali, desde o mais íntimo de nossa personalidade. Esta interioridade transformada e configurada em Cristo nos oferece maior segurança no posterior seguimento, o facilitará em sua espontaneidade, compromisso e radicalidade.

Ao ter comprometido as capacidades emotivas e volitivas do sujeito orante, a aproximação a Jesus se fez participativo, íntimo e vivencial. Paixão, admiração e fascinação pela pessoa de Jesus são alguns dos efeitos internos que o exercitante encontrou através da contemplação. Estes efeitos são os que logo outorgarão força a seu seguimento. Aumentará provavelmente o desejo de corresponder a esse amor.

Por outro lado, ao ter comprometido em profundidade a sensibilidade inteira com a aplicação de sentidos da imaginação, as sensações internas do exercitante ficaram marcadas com a figura de Jesus Cristo.

Da mesma maneira, ao ter contemplado tão lenta e reiteradamente sua pessoa, a afeição e a inclinação por Ele viram-se muito estimuladas e assim ficaram pegadas profundas e internas no sujeito, algo que logo facilitará uma resposta constante e comprometida.

Muitas vezes cremos que uma oração cheia de boas ideias, com fortes convicções morais e bem argumentada será a que terá maior alcance espiritual, a que derivará em uma boa ação; no entanto, a oração contemplativa inaciana nos permite descobrir que é o envolvimento afetivo e sensitivo que facilitará uma ação espontânea e duradoura depois da oração. O seguimento de Cristo não se sustentará no tempo se não consegue envolver previamente a sensibilidade interna de quem a exerce.

É muito interessante crer que a graça divina fala por meio destes pequenos impactos contemplativos, e que Deus se dá a conhecer por meio deles. Isto que dizer que os novos conteúdos visualizados imaginativamente na contemplação da vida de Jesus passarão a ser lidos como sinais do mais além como expressões da Graça, como mensagens que nós, conscientemente, teríamos que receber, elaborar e assumir.

Claro está, sempre com o respectivo discernimento e a correspondente confrontação do acompanhante espiritual. Desta maneira, as imagens subjetivas, muitas vezes ambivalentes e contraditórias, serão ordenadas, contrastadas e objetivadas por nosso próprio intelecto e a mirada externa.

Tudo isto nos permite afirmar que a contemplação imaginativa, a nível espiritual, será o suporte ideal para discernir o que estamos buscando, porque dará estímulo ao desejo, oferecerá certeza interna à decisão que tenhamos que tomar, e lhe brindará esse componente interno tão necessário para que as eleições de vida que façamos venham a partir de dentro, de nosso sentir e saborear mais autêntico.

Assim é como a ação passa a ser um derivado da contemplação. Nossas futuras eleições já não surgirão como imposições externas, nem como algo forçado ou artificial, mas como algo profundo, interno, genuíno.

### **Impacto psicológico da contemplação inaciana**

A psicologia moderna, tanto com suas técnicas de imaginação como com suas teorias da aprendizagem simbólica, não está muito distante da intuição inaciana; podemos até suspeitar que ela se nutre destas tradições que respondem ao rico patrimônio espiritual.

As práticas psicoterapêuticas posteriores souberam aproveitar muito bem do potencial da **imaginação** para contatar, visualizar e conhecer aspectos pessoais que estão esquecidos ou reprimidos e que são necessários

integrar. Inclusive, reconheceram o potencial criador que os exercícios de visualização oferecem ao crescimento pessoal.

Os exercícios de imaginação, como prática psicológica de visualização, é o processo de estimulação multimodal que inclui diferentes sistemas sensoriais da pessoa e permitem representar internamente certa informação perceptual sem estímulos externos. Descobrimos que estas técnicas de visualização conseguem, muitas vezes, destravar situações de conflitos a nível interno, geram aprendizagens neurológicas novas, provocam sensações agradáveis e antecipam comportamentos criativos e assertivos.

Aplicando-o ao nosso tema, se representamos internamente situações de amor, compaixão, aceitação ou sanção, como o fazemos cada vez que contemplamos sensivelmente um episódio da vida de Jesus, gerará-se em nós novas sensações prazerosas, que nos reforçarão afetivamente e nos aumentará a auto-estima e a integração.

É importante aclarar desde já que para a psicologia pouco importa se uma vivência corresponde a algo real vivido ou algo imaginado, porque em termos psíquicos, se um conteúdo interior existe e produz efeitos na pessoa, já é uma realidade psíquica, para além de que seja uma realidade material e objetiva.

Por outro lado, é importante ter em conta também que a neurociência atual sustenta que nosso cérebro não distingue uma situação real de uma imaginada, porque ambas produzem igualmente efeitos em nossa mente. Estas aclarações nos permitem pensar que, essas imagens positivas da vida de Jesus, contempladas durante a oração, sempre geram algum impacto positivo em nosso psiquismo, nos motivam por dentro e facilitam um melhor comportamento externo.

A prática terapêutica chamada ***“imaginação ativa”*** por exemplo, é um método desenvolvido pelo médico psiquiatra suíço Carl Gustav Jung para criar um diálogo com nosso interior. Centrando a atenção em uma imagem, sempre tomada como símbolo, a pessoa confronta-a e se interroga acerca de seu significado. Serão construídas novas interpretações, e estas se associarão com conteúdos pessoais e assim se amplificará a consciência. Desta maneira é como a pessoa poderá integrar novos conteúdos psíquicos, até agora inconscientes.

Dito de maneira simples, esta técnica psicológica consiste em imaginar algum acontecimento pessoal ou alguma imagem que irrompe na mente, às vezes ajudados de alguma atividade plástica, enquanto a pessoa está em um estado mental de sonambulismo, algo assim como essa mescla que se dá entre o sonho e a vigília. Em qualquer caso, a ideia é que a atividade e o controle do ego diminuam ao máximo para não deixar ao inconsciente uma vida de escape para suas defesas mais racionais.

É curioso encontrar que S. Inácio também proponha “aplicação dos sentidos da imaginação” e o correspondente “reflectir” ao finalizar cada jornada de oração do retiro espiritual. Talvez já intuisse que era importante fazê-lo em um momento onde acontece essa queda das defesas do ego quando chega o cansaço e o sono.

Trata-se de inter-atuar com nossas próprias imagens, e logo realizar uma análise de sua significação para dar passagem à implementação das mudanças que tais compreensões impliquem.

Buscamos assumir a realidade psíquica que tem as imagens surgidas de nosso inconsciente ativado e, portanto, conectar-nos com seu poder transformador.

Jung também insiste em que a “imaginação ativa” deve ser praticada com um espírito de absoluta seriedade, na qual as figuras que surgem devem ser tratadas como vivências reais. Se trabalhamos com elas, com o rigor e a continuidade suficientes, começamos a compreender que, em lugar de obtê-las a partir de nosso estado psíquico, obtemos nosso estado psíquico a partir delas. A imaginação terá grande poder operativo, nos levará, não só a perceber e sentir de forma diferente, mas também a atuar de maneira renovada.

Os conteúdos imaginados passarão a ser símbolos de transformação, proverão o indivíduo de novas orientações existenciais.

Trazemos outro exemplo vinculado com a oração inaciana: na contemplação já não será Bartimeu (Mc 10,46-52), o mendigo cego, quem é levado a Jesus e curado. Será a parte cega dentro da pessoa que sai da obscuridade de sua confusão pessoal ao contato com o poder curativo do Senhor. Já não será Bartimeu

aquele que grita desesperado pedindo ajuda, mas a parte desesperadamente cego de quem está orando, que busca claridade e luz.

A oração contemplativa, como no psicodrama, permite que a Palavra de Deus se dirija a estas partes nossas, tão necessitadas, com a boa nova do amor incondicional. Na segurança da oração, por exemplo, estas partes podem ser integradas e transformadas. As imagens simbólicas e os novos conteúdos que surgem por meio da contemplação, ou seja, essas novas vivências, revelações, vozes internas, imagens sanadoras, etc., serão para nós conteúdos pessoais que estavam na sombra (inconsciente) e quiseram, agora, sair à luz (consciência).

Outro autor interessante que desenvolve a prática imaginativa no campo psicológico é o terapeuta francês Robert Desoille. Seu método psicoterapêutico do “sonho desperto dirigido” oferece outra pista do valor terapêutico que tem a imaginação e o que ela pode chegar a fazer na hora de buscar a saúde interior.

Em definitiva, nos permite também, avaliar e seguir no caminho que S. Inácio já havia tomado.

O objetivo deste método é acessar ao inconsciente através do imaginário, e com a imaginação esclarecer e sublimar os conflitos. Permite a reeducação e a aprendizagem por meio das imagens e seu trabalho interpretativo. Possibilita uma ampla e saudável catarse emocional.

A pessoa se enfrenta imaginativamente com seus conflitos e com os objetos neles implicados e lhe ajuda a buscar uma solução aos mesmos, que, por sua vez, antecipará e preparará as soluções da vida real.

As imagens tem um valor especial como meio de desbloqueio e como via prática, experimental, para o deslanchar e a garantia dos processos de resolução criativa.

Com estes exemplos pretendemos mostrar, de algum modo, o bom impacto psicológico que o trabalho imaginativo da contemplação exerce na saúde humana. Sabemos muito bem que a prática contemplativa, proposta por S. Inácio em seus Exercícios, não buscava a saúde mental nem a integração psíquica diretamente, mas não podemos ignorar agora o benefício secundário que esta ferramenta espiritual traz para a psicologia de quem a realiza.

## Conclusão

A prática da contemplação inaciana nos exigirá “perder tempo” visualizando o Senhor em toda sua humanidade, recriando o texto evangélico, sensibilizando-nos com sua pessoa, percebendo-o em seus detalhes, em seus sentimentos e em suas atitudes. É claro, de forma assídua, reiterada, sustentada e prolongada.

E de tanto olhá-lo assim, tão agudamente, a humanidade concreta de Jesus, em profundidade e detalhes, irá desvelando progressivamente sua divindade. E lentamente, nós iremos nos parecendo com Ele, iremos nos divinizando quase sem nos dar conta. Sempre ajudados pela graça de Deus.

Como uma espécie de osmose ou de identificação positiva, iremos adquirindo seu estilo e “ganhando” sua sensibilidade. *“Meus olhos ficaram azuis de tanto olhar o mar”*, disse um poeta.

Poderemos, sempre ajudados pela Graça, adquirir os mesmos sentimentos de Jesus, internalizar seu estilo, irradiar sua presença aos demais, atuar como Ele. Sem moralismos exigentes nem ideologias, sem imperativos externos nem grandes elocubrações intelectuais.

Assim é como realmente poderemos amar e seguir o Senhor: espontaneamente, sem forçar nada, a partir de dentro para fora, lentamente, a partir de uma mística, a partir do encontro íntimo, personalizado, de uma comunhão afetiva e previamente estabelecida com Ele.

Torna-se indispensável, então, recuperar o papel específico da imaginação como lugar onde se elabora nossa sensibilidade cristã mais profunda. Não podemos esquecer nunca a força da realidade imaginário-afetiva quando tratamos de despertar numa pessoa orante o sentimento da presença de Deus.

Nossa imaginação terá parte fundamental na hora de acolher a ação de Deus, é uma força psicológica poderosa e complexa: faz presente o Jesus histórico, nos aproxima de um modo pessoal, único e intransferível; e logo, Sua Graça, própria da força espiritual compartilhada, completa o trabalho imaginativo e contemplativo realizado a nível individual.

