

*Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo.*

*Texto extraído dos cursos ministrados aos domingos por Dr. Roberto Assagioli no Instituto di  
Psicosintesi, Florença, 1967 Lição 10 de 1967.*

## A TÉCNICA DO MODELO IDEAL

Por Dr. Roberto Assagioli

### OBJETIVO

O objetivo desta técnica é evidente: utilizar o poder dinâmico criativo das imagens, particularmente das imagens visíveis. A imaginação criativa produz algo que antes não existia e em seguida exprime externamente, na ação, isto que foi imaginado e visualizado.

Mais precisamente este método objetiva substituir um “modelo” humano superior, mas realizável, por aqueles já existentes e que não têm estas qualidades. Devemos dar-nos conta que cada um de nós tem dentro de si várias imagens de si, ou, mais exatamente, da própria personalidade. Tais imagens são diferentes, não somente por natureza e origem, mas estão muitas vezes em conflito entre si. Adquirir clara consciência destas várias imagens é uma necessária preparação para a Psicossíntese. Antes de tratar do “modelo ideal”, disto que cada um pode vir a ser, e que é o verdadeiro objetivo desta técnica, indicarei brevemente as várias espécies de ‘imagens’ que temos de nós e as que os outros tem de nós e projetam em nós.

1) O que **acreditamos ser**.

Estas imagens podem ser divididas em dois tipos: aquelas em que atribuímos um maior valor do que realmente temos, e aquelas em que nos subestimamos (senso de superioridade ou de inferioridade), ou a sua alternância.

2) O que **nos agradaria ser, que queremos ser**.

Aqui é necessário distinguir entre “a imagem idealizada” de si que é irreal, não realizável e o modelo ideal que pode em alguma medida ser realizado.

3) O que os outros **acreditam que somos**.

As imagens que os outros tem de nós, cada uma destas imagens é diferente e não rara são contraditórias (Pirandello as colocou bem em evidência)

4) O que os outros **gostariam que fossemos**.

São os modelos criados pelos outros segundo seus desejos ou preconceitos. Constituem muitas vezes as imposições psíquicas.

5) As imagens que **os outros evocam e produzem em nós**, isto é, as imagens **de nós mesmos criadas pelos outros**.

Aqui é bom colocar em evidência um fato importante. As imagens e os modelos que são projetados em nós (terceira e quarta categoria), muitas vezes não são aceitas, porque reconhecemos a origem externa e não corresponde à realidade; por isso muitas vezes as rechaçamos e nos rebelamos. Ao contrário, as da quinta

categoria são os ‘modelos’ que os outros **conseguem** fazer-nos acolher, e por isso mais danosos.

6) O que **queremos parecer aos outros**, o que **representamos ser**.

São as “máscaras” que colocamos por vaidade, por interesse, mas por vezes também por necessária autodefesa. São diferentes máscaras para cada uma das nossas relações interpessoais e sociais. Há um contínuo revezamento de mascaramento entre nós e os outros.

7) Há enfim **“o que podemos vir a ser”**.

Isto constitui o “modelo ideal”, o objetivo da Psicossíntese.

Antes de prosseguir considero oportuno prevenir uma possível objeção, eliminar uma dúvida, e uma confusão que pode facilmente surgir. Como se conciliam as imagens e os modelos do eu, o que acreditamos ser ou que queremos ser, com a concepção do eu e do Eu com a desidentificação que é uma técnica importante da psicossíntese (lição 11 de 1967 “A vida como jogo e como representação”). Aqui demonstram-se evidentes as limitações de linguagem no campo psicológico e como isso facilmente levar ao erro. As expressões: “o que acreditamos e que queremos ser” e as outras semelhantes são inexatas. **Na realidade** nós não ‘somos’ ou ‘nos tornamos’ nenhuma das imagens ou dos modelos; todos estes referem-se à ‘personalidade’ ou ao personagem (Tournier), que não é o nosso verdadeiro eu, e muito menos o Eu. Uma linguagem exata seria: “O que acredito seja a minha personalidade”. “A personalidade que quero desenvolver”. “A personalidade que os outros acreditem que eu tenha, ou gostariam que eu tivesse”. O equívoco está no uso do verbo ser em lugar do ter, que é o único apropriado. Mas apegar-se sempre a esta terminologia tornaria o discurso complicado e pesado. Por isso usamos também por comodidade linguística o verbo ser, mas recordemos que ele não corresponde à realidade psicológica e espiritual.

Mantemos sempre presente a diferença fundamental entre a essência permanente e imutável, o Centro do nosso ser, e as suas várias, mutáveis e parciais ‘personificações’ por meio das quais se manifesta e se explicita, isto é a diferença entre o eu e as várias subpersonalidades ou ‘personagens’ que, mediante imagens, formam-se e desenvolvem-se, os vários ‘modelos’ que podem com a nossa vontade criar e plasmar. Se o nosso eu pode criá-las, plasmá-las, modificá-las, ele não é o eu.

Em todas as aplicações da Psicossíntese: terapêuticas, educativas e de autoformação, é necessário acima de tudo tornar conscientes a nós mesmos e aos outros, de todas aquelas imagens, das quais muitas vezes nós estamos conscientes. Isto constitui uma parte importante da fase analítica, preparatória da Psicossíntese verdadeira e peculiar.

Para fazer isto é necessário não somente investigar os traumas ou impressões do passado, mas também, principalmente, analisar a situação presente. É a situação atual, existencial, na qual as várias imagens ou modelos do eu (que frequentemente constituem as verdadeiras subpersonalidades) coexistem e lutam entre si. Estes conflitos suscitam não raro no sujeito um senso de incerteza, de perda e podem produzir vários distúrbios neuropsíquicos. Destes não falo, uma vez que tratei disso no curso de 1964; o tema desta aula é o uso do método do “Modelo Ideal”. Suas aplicações psicoterapêuticas e educativas

são várias e muito importantes, mas elas podem ser deduzidas, com as oportunas modificações do método usado para autoformação e psicossíntese individual.

O princípio informador consiste, repito, no uso do poder criativo da imaginação. Examinemos quais são as fases e os estágios do processo criativo, seja daquele que produz algo de externo (uma máquina, um texto, um quadro e etc.) seja aquele que se propõe à autocriação, isto é a realização de uma nova ou renovada personalidade, correspondente ao modelo ideal escolhido ou imaginado.

O primeiro estágio pode ser chamado o da ideia ou da imagem. A ideia e a imagem são diferentes uma da outra, mas na prática a ideia suscita imediatamente uma imagem, ou sem dúvida aflora na consciência como uma imagem.

O segundo estágio pode ser chamado o do elemento motor e implícito na imagem. Esta tende a realizar-se, a produzir os atos externos e as modificações fisiológicas correspondentes. As provas mais evidentes disto tem-se na hipnose: se ao hipnotizado diz uma palavra ou frase que represente um ato ou um comportamento, rapidamente isto se produz nele. Foi refutado que em nós, muitas vezes não ocorre que as nossas imagens produzam atos. A explicação é fácil: o nosso inconsciente é pleno de diversas e contrastantes imagens, cada uma neutralizando e paralisando as outras. Um processo psicológico que facilita a ação das imagens é a imitação, seja consciente ou inconsciente.

Terceiro estágio: ao elemento motor da imagem acrescenta-se muitas vezes – e sempre no caso do modelo de si – a energia do desejo. A ideia e imagem tornam-se um “ideal” admirado, desejado, e este ideal coloca em movimento todos os meios necessários para a própria realização. As fases são, portanto: ideia, imagem, modelo, desejo, atividade criativa, manifestação.

Este é o esquema geral do processo criativo, mas ele se desenvolve em diferentes formas segundo as diferentes situações. Limitando-nos ao nosso tema específico, devemos distinguir: modelos externos e modelos internos.

1. Modelos externos. O caso mais frequente é a escolha espontânea de um modelo humano externo que represente algo superior ou considerado como tal. O que corresponde ao que é chamado “o culto do herói” Sobre sua potência suscitadora e plasmadora falei no livro “**Para Harmonia da Vida**” (Capítulo VIII); por isso limito-me a alguns esclarecimentos. Atualmente infelizmente é difundido amplamente o culto dos ‘ídolos’, ou seja, dos modelos ruins constituídos pelos assim ditos “divos” ou “divas” do cinema e do teatro, “dos campeões” do esporte, dos “homens de sucesso”, sem levar em conta seu real valor humano. Um outro gênero de modelos, imitados conscientemente ou não, principalmente no passado, é aquele representado por uma pessoa da própria família: o pai, a mãe ou outro parente, ou então um professor. Na relação terapêutica um “modelo” pode ser constituído por quem cura.

Estes modelos externos, até mesmo os melhores, podem, porém, apresentar inconvenientes, por vezes graves. Acima de tudo podem não ser adaptados à constituição e as atitudes do indivíduo; isto acontece por exemplo quando a escolha de uma profissão, de uma atividade não conveniente, foi determinada por influência dos outros.

Um segundo inconveniente é constituído por um excessivo vínculo afetivo pessoal, afetivo ao modelo, que obstaculiza o processo de desenvolvimento da própria individualidade. Outro inconveniente é o da excessiva “idealização” do modelo. Antes o que foi considerado verdadeiramente “ideal”, perfeito; inevitavelmente depois, leva à descoberta das fraquezas e disto originam-se desilusões que podem chegar a uma reação de desvalorização, de crítica ou de ressentimento e subjetivamente pode produzir um senso de desconfiança, de pessimismo. Por isso é perigoso para os educadores, para os “superiores”, para os “chefes” apresentarem-se como “modelos ideais”, criando um “mito” de si mesmos favorecendo ou convidando ao culto da personalidade. Existem exemplos recentes das reações que provocam...

2. Modelos internos. São os mais importantes para os objetivos da Psicossíntese. Em relação a eles é preciso distinguir bem, repito, os modelos realizáveis “das imagens idealizadas” (aquilo que alguém gostaria de ser e que acredita poder tornar-se) dos que são fictícios e não realizáveis. São projeções dos próprios desejos, disto que em inglês é chamado “wishfull thinking”. Um exemplo típico é o dos fracos, que por compensação, sonham tornar-se “Napoleões”. A natureza e o perigo destes modelos fictícios foram colocados bem em evidência por Karen Horney em seu livro “Our Inner Conflicts”.

No entanto os “modelos de si”, realizáveis, ao menos em alguma medida, são de grande ajuda, aliás poder-se-ia dizer necessários. São um impulso, um incentivo, indicam uma direção, representando uma meta para o processo de desenvolvimento, de crescimento, de criação, que constitui a verdadeira natureza e o objetivo da vida. Eles são de espécie diferente. Há o que se poderia chamar “modelo ideal humano”, das suas grandes possibilidades, por meio da ativação das energias latentes nos níveis supraconscientes, no Eu espiritual. Mas este modelo não deve ser considerado genérico, constituir uma visão distante, indefinida; nele são distinguidos vários estágios sucessivos que deverão ser percorridos, para chegar à meta. Cada estágio do desenvolvimento psico-espiritual deve ser conhecido e “previsto”, para ser depois conseguido, “vivido” e – no momento oportuno – ultrapassado.

Do modelo geral de desenvolvimento de psicossíntese passa-se aos modelos particulares, adaptados à específica constituição e às possibilidades individuais. Para fazê-lo bem é necessário a consciência da psicologia diferencial e acima de tudo da tipologia, ou seja, dos vários tipos psicológicos. Limito-me a recordar que as grandes categorias são a dos extrovertidos e introvertidos, tendo presente, porém, que uma pessoa pode ser extrovertida em um nível e introvertida em outro; existem além disso os vários tipos qualitativos segundo o prevalecer das principais funções psíquicas, (isto é, os tipos sensoriais, emocional, imaginativo, mental intuitivo, volitivo). Eu disse “prevalecer”, uma vez que existem variadas combinações entre eles. Mas não se deve ater somente a esta distinção tipológica; há o perigo denunciado vivamente por Maslow, “da rotulagem”, das sistematizações, perdendo de vista a grande complexidade e infinita variedade dos seres humanos.

Além disso é preciso distinguir o que em nós é constitucional das mudanças que normalmente são próprias dos verdadeiros estágios da vida, da infância à velhice. Em terceiro lugar levar em conta os vários aspectos da nossa personalidade que se manifestam nas várias relações com os outros. Por isso os modelos de nós mesmos devem estar bem

definidos, mas não rígidos; podem e devem mudar e desenvolver-se no contínuo fluir da vida.

Este contínuo fluir da vida, este seu perene desenvolvimento, são evidentes e são estágios cientificamente formulados nas teorias da evolução no campo biológico. Ao contrário na esfera psico-espiritual a evolução é muitas vezes não somente ignorada, negligenciada, mas também negada; ou então se considera como “idade evolutiva” somente aquela que corresponde ao desenvolvimento biológico do nascimento à adolescência ou juventude.

Existem duas categorias de pessoas que negam o desenvolvimento e a perfectibilidade do ser humano. Acima de tudo aquela, numerosa, daqueles que reduzem a justificativa dos próprios defeitos ou dos próprios excessos, numa presumida fixação do que chamamos o seu “caráter”. A frase habitual que dizem é: “sou assim”; como se isto fosse algo fixo, imutável, que deva ser aceito por eles mesmos e pelos outros. Pode-se considerar uma concepção estática e materialista que se mantém naquilo que existe ou aparece no momento atual. Por outro lado, na realidade cada fato é o resultado de uma causa, de algo que “fez”. Mas tudo o que foi feito pode ser “desfeito” ou “refeito” pela intervenção de outros fatores, não é um jogo de palavras, mas uma verdade científica.

Outra categoria de negadores do desenvolvimento psico-espiritual é constituída por alguns filósofos do passado e do presente. Entre os primeiros foram Kant e Schopenhauer. Entre os segundos estão alguns existencialistas do tipo pessimistas que têm uma concepção desesperada do ser humano, fechado nos limites intransponíveis, em uma insuperável solidão. Eu disse alguns, uma vez que nem todos os existencialistas pensam assim.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> As concepções que são chamadas “existenciais” são diversas e contrastantes entre si. Suas relações entre as estas concepções e a psicossíntese falei em uma participação no Congresso Internacional de Psicoterapia acontecido em Viena no ano de 1961, e publiquei na introdução do meu livro *Psicossíntese* e, em italiano, na *Revista de Medicina Psicossomática*.

Detenho-me sobre isto, porque as concepções estáticas e negativas são acolhidas por um certo número de jovens tem efeitos nocivos, muitas vezes destrutivos. Existem ao contrário numerosas e válidas concepções assertivas da evolução psico-espiritual humana, tanto individual quanto coletiva.

Todos os grandes Instrutores e Guias espirituais da humanidade, de Buda a Cristo afirmaram isso. Entre os modernos citarei Keyserling, Julien Huxley e principalmente Teilhard de Chardin que a proclamou de maneira fervorosa e persuasiva, especialmente em seu livro “*L’Avenir de l’Homme*”.

Retornemos aos modelos ideais. Podem-se criar modelos particulares para cada uma das qualidades ou funções que queiramos desenvolver e para cada uma das nossas subpersonalidades, para cada um dos “papeis” que devemos representar.

Direi agora algo sobre a realização prática do modelo, isto é, sobre técnicas psicológicas mediante as quais ela pode ser realizada em nós mesmos e manifestada nas nossas atividades externas. Começarei do mais simples e fácil que se pode chamar “modelo estático”. As suas várias fases são:

1. Escolher o modelo
2. Propor-se com uma afirmação da vontade de realizá-lo
3. Visualizá-lo de modo preciso, vivo, ou seja, “imaginar” nós mesmos em posse das qualidades desejadas, demonstrando-as no nosso comportamento físico, principalmente na nossa expressão facial.

É preciso em seguida repetir o exercício, evocar muitas vezes a imagem, a fim de torná-la mais eficaz. Consiste em imaginar, “ver a nós mesmos”, agir, comportar-nos em uma dada circunstância ou ocasião do modo por nós escolhido e desejado. Porém o uso desta técnica é feito de formas diferentes segundo os casos e situações.

A atitude interna diante da ação a desenvolver pode ser diferente, e correspondentemente diferente deve ser o método a ser usado. Existem muitos casos nos quais se trata somente de desenvolver uma qualidade deficiente, por exemplo, a segurança de si, a prontidão, a dedicação, ou superar somente uma certa resistência interna, como uma leve timidez ou a tendência à preguiça. Nestes casos pode-se proceder diretamente e imaginar, falar ou agir da forma desejada.

Ao contrário, nos casos nos quais há uma forte resistência, uma oposição ativa consciente ou inconsciente, este método não basta, não funciona. Isto acontece principalmente quando a ação a ser realizada suscita um medo intenso que pode chegar ao grau de fobia. O caso mais frequente é aquele no qual se deve expor ao julgamento do outro; para os jovens a situação típica é a de apresentar-se às provas, para outros pode tratar-se de falar, tocar, cantar ou falar em público.