

As virtudes – Na psicoterapia e na qualidade de vida*

Antonio Carlos Amador Pereira**

A autora apresenta conferências e artigos publicados anteriormente em diversos periódicos e em épocas diferentes, abordando sete virtudes (*resiliência, amor, espiritualidade, alegria, vontade, perdão e desapego*) ou qualidades essenciais ao crescimento e desenvolvimento pessoal. O livro tem como referência teórica a psicossíntese, uma abordagem desenvolvida pelo psiquiatra italiano Roberto Assagioli, que estudou com Freud e Jung e é considerado um dos pioneiros do movimento transpessoal.

O primeiro capítulo trata da preparação do *lugar sagrado* ou *jardim interno*, segundo a autora, um local interno que representa o espaço mais íntimo do indivíduo. Fundamentada em sua larga experiência clínica com relaxamento, exercícios respiratórios, imaginação, visualização e meditação, ela explicita os conceitos envolvidos e apresenta as técnicas da imaginação semidirigida e do jardim interno.

Os demais capítulos tratam, respectivamente, das sete virtudes, sendo digna de nota a incorporação da *resiliência*, um conceito relativamente novo no domínio da psicologia e que é esclarecido pelas visões de três teóricos humanistas-transpessoais: Maslow, Frankl e Assagioli. Nesse capítulo sobre resiliência, como nos demais, as considerações de natureza conceitual são sempre seguidas pela proposição de exercícios e ilustrações poéticas.

Trata-se de um livro interessante, original, cuja leitura agradável pode servir não só de apoio ao trabalho em psicoterapia, mas também como um valioso recurso para todos aqueles que almejam uma vida mais plena em termos psíquicos e espirituais.

* Marina Pereira Rojas Boccalandro. *As virtudes – Na psicoterapia e na qualidade de vida* (São Paulo, Livro Pleno, 2005).

** Professor do Departamento de Psicologia do Desenvolvimento da Faculdade de Psicologia – PUC-SP. E-mail: acamper@superig.com.br