

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS DE BELO HORIZONTE

PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

Carolina Barra Palmieri

ABORDAGEM TRANSPESSOAL

Um breve guia de viagem interior

**Belo Horizonte
2016**

Carolina Barra Palmieri

ABORDAGEM TRANSPESSOAL

Um breve guia de viagem interior

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte e ao Instituto Renascer da Consciência como requisito parcial para a conclusão da pós-graduação *latu sensu* em Psicologia Transpessoal.

Orientadora: Prof.^a M.^a Luciana Cangussu

**Belo Horizonte
2016**

Carolina Barra Palmieri

ABORDAGEM TRANSPESSOAL

Um breve guia de viagem interior

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte e ao Instituto Renascer da Consciência como requisito parcial para a conclusão da pós-graduação *latu sensu* em Psicologia Transpessoal.

Orientação: Prof.^a M.^a Luciana Cangussu

Coordenadora Geral

Gislaine Maria D'Assumpção

Coordenadora Pedagógica

Marisa Estela Sanabia Tejera

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus, como centro norteador de minha consciência, por me inspirar a viver este processo de recolhimento, entrega e legitimação das minhas reais potencialidades.

Agradeço ao Instituto Renascer da Consciência, assim como a todos os professores e seus colaboradores, por manterem ativo um espaço e um curso tão especial e renovador.

Agradeço saudosamente à inesquecível turma VI da Pós-graduação em Psicologia Transpessoal, por todos nossos momentos de trocas, vivências e laços construídos. Alegria e integração, eis o nosso lema!

Eterno agradecimento aos meus pais, Francisco e Mariangela, por me proporcionarem todos os meios para viabilizar os meus sonhos, nunca se cansando de me apoiar no caminho de autorrealização.

Agradeço também ao meu irmão João Paulo pelos incentivos de melhoria, pelos toques “pés no chão” e também pelo seu exemplo de garra e determinação.

Ao Adriano, companheiro de vida, amigo de todas as horas, carinho e cuidado constantes, agradeço pela paciência, pelo amor e pela compreensão deste meu momento.

E, por último, mas não menos importante, agradeço e dedico este trabalho à Luciana, minha orientadora e terapeuta de apurada percepção, por amar e acolher tão generosamente todos seus alunos/pacientes, incentivando-nos sempre a acertarmos o Alvo e a nunca desistirmos de nós mesmos! Saiba que a sua luz é o tom que faz deste trabalho uma etapa fundamental para o meu crescimento “além” do pessoal.

“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses”.

Sócrates (Filósofo Grego)

RESUMO

O tema deste trabalho é a abordagem transpessoal como breve guia de viagem interior. O objetivo geral desta pesquisa consistiu em conhecer as principais abordagens transpessoais como possíveis guias no processo de autoconhecimento. Especificamente, procurou-se apresentar breves conceitos sobre a Psicologia Transpessoal, mais os recentes estudos sobre a Consciência e, posteriormente, verificaram-se algumas das abordagens de sua terapêutica. O trabalho teve como fundamentação teórica as principais conceituações e especificidades técnicas sobre o tema proposto, precedido de uma revisão de literatura sobre a Psicologia e a Psicoterapia Transpessoal. A pesquisa foi desenvolvida por meio de recortes descritivos e análises exploratórias. Associando a Psicologia ao Turismo, a introdução e as considerações finais apresentam uma breve analogia entre o processo de autoconhecimento e uma viagem ao universo interior. Conclui-se que a abordagem transpessoal pode servir de guia para quem busca empreender esta viagem de autoconhecimento, alcançar níveis perceptuais mais ampliados sobre si e sobre o mundo, fazer uso de suas variadas técnicas terapêuticas.

Palavras-chave: “Psicologia Transpessoal”. “Viagem interior”. “Holismo”. “Terapia”. “Autoconhecimento”. “Consciência”.

ABSTRACT

The theme of this work is a transpersonal approach as a short guidebook to an inner journey. The overall objective of this research was to know the main transpersonal approaches as possible guides in a self-knowledge process. Specifically, it attempted to present brief concepts about Transpersonal Psychology, and also the recent studies on consciousness, and, subsequently, some of the approaches on its therapeutic. The theoretical foundation of this work was the main concepts and technical specifications on the proposed topic, preceded by a literature review on Psychology and Transpersonal Psychotherapy. The research was conducted through definitions and exploratory analyzes. Combining Psychology and Tourism, the introduction and final considerations present a brief analogy between the self-knowledge process and a great journey to the inner universe. As a conclusion, the transpersonal approach can serve as a guide for those who: 1- seek to undertake this self-knowledge journey; 2- seek to achieve more extended perceptual levels about themselves and the world; 3- want to be able to use its various therapeutic techniques.

Keywords: “Transpersonal Psychology”. “Inner journey”. “Holism”. “Therapy”. “Self-knowledge”. “Consciousness”.

SUMARIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 DESENVOLVIMENTO (Fundamentação Teórica)	11
2.1 BAGAGENS CONCEITUAIS	11
2.1.1 O que é e como surgiu a Psicologia Transpessoal	11
2.1.2 A Psicologia Transpessoal no universo da ciência.....	13
2.1.3 Novos paradigmas para um novo mundo.....	15
2.2 DESBRAVANDO A CONSCIÊNCIA.....	16
2.2.1 O podemos entender por consciência e a que se refere.....	16
2.2.2 Níveis perceptuais da consciência	17
2.2.3 Processo de desidentificação: morte e transcendência do Ego.....	19
2.3 ABORDAGENS TERAPÊUTICAS TRANSPessoAIS.....	23
2.3.1 A visão holística em Psicoterapia Transpessoal.....	23
2.3.2 Recursos técnicos para o processo de autoconhecimento.....	24
2.3.3 Sonhos, meditação, símbolos, mandalas e outros sistemas específicos.....	25
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS	33

1 INTRODUÇÃO

Quem nunca se questionou, ao menos uma vez, sobre o sentido do existir e sobre os mistérios de Deus e do Universo? Quem nunca ficou perplexo perante a perfeição da natureza, sua grandeza, e seus mecanismos de auto-organização em meio ao aparente caos? Venho de uma geração que busca um propósito de vida pautado em experiências que transcendam o ordinário, que se legitimem a partir do contato com o mundo interior e que possam, de alguma forma, ajudar a construir vivências mais integrativas e realizadoras.

Por outro lado, crescemos bombardeados de informações o tempo todo nos falando de repressão, guerras, miséria, crises de todos os matizes e, assim, entre assombros e encantos, fomos criando e compartilhando (enquanto coletividade) uma visão fragmentada da realidade.

Na perspectiva de uma “buscadora” de um sentido mais nobre para a vida e na tentativa de não me fazer frustrada neste caminho, desde mais nova, procurei respostas, no estudo independente das ciências ditas “ocultas”, para o que seria o “essencial” e a “essência” neste caminhar por vezes tumultuado da existência terrestre. Nessas procuras por uma “espiritualização” do viver, conheci através da Terapia Transpessoal (na vivência clínica com minha terapeuta e ora orientadora deste trabalho), um caminho de religamento entre todas as dimensões periféricas do nosso ser (sejam elas: física, emocional, mental e espiritual) com o centro norteador de nossa consciência, ao qual também podemos associar à experiência de Deus em nós.

Minha área de graduação é o Turismo e a presente monografia é um trabalho para conclusão do curso de pós-graduação em Psicologia Transpessoal do Instituto Renascer da Consciência em parceria com a FACISA (Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas). Trago nesta introdução um pouco do meu histórico por acreditar que seja por si mesmo um motivo de contextualização para a construção do tema que pretendo abordar.

Tenho do Turismo o ideal de proporcionar às pessoas experiências de viagens significativas e bem orientadas (viagem exterior), e busco na Psicologia os mecanismos e as ferramentas para embarcarmos na maior viagem de nossas vidas, que é o descobrimento do universo interior. Nessa interessante analogia do Turismo com a Psicologia, surgiu a ideia de organizar a proposta trazida pela abordagem terapêutica transpessoal como um breve guia de viagem rumo ao despertar de suas potencialidades superiores. Esse guia aponta os diversos

níveis de consciência como as novas paisagens a serem descobertas e exploradas por cada individualidade que se candidate a se aventurar por “estas bandas”.

Seguindo o convite para embarcamos nesta viagem, surge a seguinte pergunta, que se caracteriza como o tema central deste trabalho:

- ❖ Como a abordagem terapêutica da linha transpessoal pode nos auxiliar a empreender uma viagem interior de autoconhecimento?

Justificamos o motivo desta proposta de viagem como de ordem imprescindível para todos aqueles que em algum nível, ao se perceberem sofrendo de medo, culpa, orgulho e egoísmo, clamam por novos padrões de percepção das realidades internas e externas, a fim de se habilitarem a uma visão de mundo mais flexibilizada, integrada e ricamente diversa.

Sua relevância é notadamente percebida com o advento cada vez maior de pessoas nos espaços terapêuticos holistas e nas escolas e instituições que promovem o desenvolvimento e a transformação do ser em níveis *além do* pessoal _daí a origem da palavra (*transpessoal*).

Temos como objetivo principal desta “jornada” conhecer as principais abordagens da terapêutica transpessoal como bússolas a nos guiar no processo de autoconhecimento, as quais, neste trabalho, serão associadas a uma viagem para o universo interior, ou como se diz em psicologia, a um caminho pelas estradas perceptuais do Ego ao Self.

Como objetivos específicos, destacamos:

- ❖ Apresentar breves conceitos da Psicologia Transpessoal como bagagens indispensáveis;
- ❖ Estudar a “Consciência” como uma instância humana de viagem interior;
- ❖ Verificar algumas abordagens da terapêutica transpessoal como possíveis guias.

Com este trabalho, levantamos a hipótese de que o processo de autoconhecimento pode ser comparado a uma viagem de exploração dos estados ou níveis perceptuais que estão além dos domínios do Ego. Acreditamos que ele proporciona o reconhecimento dos caminhos habitualmente trilhados, das rotas longas, para as quais podemos criar atalhos, e das rotas mais curtas, que nos levam aos cumes do Self. Em outras palavras, confiamos que o autoconhecimento nos permite vivenciar o sentimento de inteireza com o “Todo”.

Sobre a metodologia:

O método utilizado foi uma revisão bibliográfica selecionada dos autores da Transpessoal, trazendo um breve resumo dos conceitos e das técnicas mais relevantes à proposta de autoconhecimento, mediante recorte descritivo e análise exploratória. A escolha de comparar autoconhecimento a uma viagem se deu por conta da criatividade e dos conhecimentos técnicos advindos do Turismo. Acreditamos que essa analogia possa estimular o leitor a vivenciar seu próprio processo de busca interior. À título de conclusão, refletimos nas considerações finais sobre os conteúdos desenvolvidos na fundamentação teórica.

2 DESENVOLVIMENTO (Fundamentação Teórica)

2.1 Bagagens conceituais

2.1.1 O que é e como surgiu a Psicologia Transpessoal

Conhecida como a “quarta força” em Psicologia (após o Behaviorismo, Psicanálise, e Psicologia Humanista), a Psicologia Transpessoal surgiu nos Estados Unidos durante os anos sessenta e teve como seus principais inspiradores Abraham Maslow e Antony Sutich. Ela é um desdobramento da Psicologia Humanista (considerada a “terceira força”) que, por sua vez, representou uma oposição à orientação mecanicista e reducionista dos movimentos anteriores.

Baseando-se nos conceitos do Dr. Maslow sobre da “terceira força”, o *Journal of Humanistic Psychology*, em seu primeiro número em 1961, apresenta o grupo de psicólogos humanistas como aqueles:

(...) interessados naquelas capacidades e potencialidades humanas que não tem colocação sistemática _nem na teoria positivista e behaviorista, e nem na teoria psicanalítica clássica_, tais como: criatividade, amor, self, crescimento, organismo, satisfação de necessidades básicas, auto-realização (*sic*), valores superiores, transcendência do ego, objetividade, autonomia, identidade, responsabilidade, saúde psicológica e conceitos relacionados.¹

Seguindo as demandas de sua evolução, a orientação humanista logo sentiu a necessidade de ampliar o seu entendimento, reconhecendo a existência de um nível transpessoal da consciência como aspecto intrínseco da natureza humana, até então considerados de maneira superficial e incompleta. Nesse sentido, “Maslow declarava que sem o transcendente ficaríamos doentes, violentos e niilistas, vazios de esperanças e apáticos.”². Sobre isso, diz Grof:

Como consequência dessa aceitação e da importância atribuída a dimensão espiritual da vida humana, vários psicólogos humanistas passaram a se interessar por uma série de estudos até então negligenciados pela Psicologia Humanista, tais como: o êxtase, as experiências místicas, a transcendência, a consciência cósmica, a teoria e a prática da meditação, e a sinergia interindividual e interespecies.³

Para Sutich, “o termo ‘transpessoal’ parecia ser o mais apropriado para denominar a nova área de pesquisa que exigia características próprias além dos limites usuais da investigação científica convencional.”⁴.

¹ SUTICH, A.J. *Some basic considerations regarding Transpersonal Psychology*. In: *Journal of Transpersonal Psychology*, I (1), 1969, apud TABONE, 1999, p. 96.

² SALDANHA, V. *A Psicoterapia Transpessoal*, 1999, p. 33

³ GROF, S. *Psychologie Transpersonelle*. Monaco: du Rocher, 1984, apud TABONE, 1999, p. 97.

⁴ SUTICH, A.J. *Some basic considerations regarding Transpersonal Psychology*. In: *Journal of Transpersonal Psychology*, I (1), 1969, apud TABONE, 1999, p. 97-98.

Segundo Vaughan: “Tal termo significa literalmente ‘além do pessoal’, ou ‘além da personalidade’. (...) [atribuindo assim] menor importância à personalidade, vista apenas como um dos aspectos do ser, com o qual o indivíduo pode, mas não deve identificar-se.”⁵.

De acordo com Saldanha “hoje podemos conceituar a Psicologia Transpessoal como o estudo e a aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à Unidade Fundamental do Ser.”⁶. Ainda com a autora, essa abordagem em Psicoterapia favorece o indivíduo à vivência da plena luz, de onde emerge o ser integral. Por ela, ele pode experimentar um estado de mente mais lúcido e desperto, de modo a romper com o padrão de automatismos da vida.

Em sua natureza original, a consciência, tranquila e pura, está acima do dualismo de sujeito e objeto. Mas aqui aparece o princípio da particularização e, com o levantar-se desse vento de ação, as ondas se agitam sobre a superfície tranquila da Mente. Agora ela está diferenciada ou evolui em oito níveis.⁷

Tabone declara que “a Psicologia Transpessoal se situa como um “movimento” no campo da Psicologia, que utiliza o conhecimento de várias disciplinas e converge para uma síntese progressiva de dados sobre a consciência humana. ”⁸.

A nossa consciência normal em estado de vigília é apenas um tipo especial de consciência, ao passo que em toda a sua volta, separadas dela pela mais fina das telas, jazem formas potenciais de consciência inteiramente diversas. Podemos passar a vida inteira sem suspeitar-lhes sequer da existência; aplique-se-lhes, porém, o estímulo necessário e, ao primeiro toque, por mais leve que seja, ei-las ali em toda a sua completude...⁹

Conforme Di Biase (In: FERREIRA, 2011) desde Descartes no século XVII, a questão da natureza da consciência foi sendo relegada a um plano secundário, sendo praticamente esquecida nos últimos séculos, mas graças às modernas pesquisas, a consciência se tornou um dos principais temas de estudo e discussão da ciência. Segundo o autor, a consciência não é um problema científico qualquer, uma vez que o queremos entender é a nossa própria consciência e como sua natureza pode nos conduzir a uma visão de nós mesmos e de nosso lugar no universo.

A pesquisa do cérebro, a física moderna e as drogas psicodélicas abriram campo para o desenvolvimento desta nova abordagem em Psicologia. Sua inovação se dá na combinação

⁵ VAUGHAN, F. & WALSH, N.R. *Beyond Ego*. Los Angeles: J.P Tarcher, 1980 *apud* TABONE, 1999, p. 98.

⁶ SALDANHA, V. *A Psicoterapia Transpessoal*, 1999, p. 34.

⁷ SUZUKI *apud* WILBER, *Espectro da consciência*, 1990, p. 7 (versão digital source).

⁸ TABONE, M. *A Psicologia Transpessoal: introdução à nova visão da Consciência em Psicologia e Educação*, 1999, p. 12

⁹ JAMES *apud* WILBER *Espectro da consciência*, 1990, p. 8 (versão digital source).

que faz entre tendências do pensamento psicológico ocidental e tradições orientais, como o Budismo, o Yoga, o Tibetanismo, o Sufismo, entre outros (TABONE, 1999).

Capra (1982), corroborando o pensamento junguiano, acredita que o nível transpessoal é o nível do inconsciente coletivo e dos fenômenos que lhe estão associados. Para ele, a transpessoalidade é uma forma de consciência pela qual o indivíduo se sente vinculado ao cosmo como um todo e, por isso, pode ser identificada com o conceito tradicional de espírito humano.

Para Saldanha (1999), a visão do mundo na Transpessoal é a de um todo integrado, em harmonia, onde tudo é energia, formando uma rede de inter-relações de todos os sistemas existentes no Universo. Em sua visão, esse mundo surge num momento de transição e de integração do saber, numa nova etapa da ciência e do conhecimento humano. É uma disciplina jovem e faz parte das pesquisas de ponta sobre o desenvolvimento da mente humana, possibilitando-nos uma nova atitude perante a ciência e as religiões.

Diante do exposto, por uma questão de metodologia, elaboramos abaixo um quadro, segundo as definições de Walsh & Vaughan, com a síntese dos principais conceitos até então abordados. Acreditamos que esta seja uma primeira cartilha para orientar o indivíduo que deseja fazer uma viagem ao interior de si mesmo por meio de uma abordagem transpessoal.

Quadro 1 – O que é o Transpessoal

Termo	Descrição
Transpessoal	É o transcendente que se expressa através (<i>trans</i>) do pessoal.
Experiências Transpessoais	São aquelas em que o senso de identidade ou de “eu” ultrapassa (<i>trans</i> + passar = ir além) o individual e o pessoal, a fim de abarcar aspectos mais amplos da humanidade, da vida, da psique e do cosmo.
Disciplinas Transpessoais	São aquelas que se dedicam ao estudo das experiências transpessoais e dos fenômenos correlatos. Seus adeptos buscam fortalecer os conteúdos estudados pela pesquisa em torno dos fenômenos transpessoais, bem como pela aplicação na vida dos resultados alcançados.
Psicologia Transpessoal	É o estudo psicológico das experiências transpessoais e seus correlatos. a natureza e as variedades, causas e efeitos das experiências e do desenvolvimento transpessoal, como também das psicologias, filosofias, disciplinas, artes, culturas, estilos de vida, reações e religiões por eles inspirados ou voltados à sua indução, expressão, aplicação ou compreensão.

Fonte: Walsh & Vaughan (1993).

2.1.2 A Psicologia Transpessoal no universo da ciência

Entre as contribuições da ciência no campo de pesquisa das atividades cerebrais em relação às atividades da consciência, citam-se os progressos das neurociências com a análise dos

hemisférios do cérebro, a medição dos ritmos cerebrais (EGG), o biofeedback, a teoria holográfica do cérebro etc. A expansão da consciência e seus estados alterados eram até então baseados em experiências empíricas e em percepções subjetivas, mas hoje a ciência já pode correlacioná-los a evidências concretas de modificações psicofisiológicas (TABONE, 1999).

Desta forma, as experiências realizadas sobre “estados alterados de consciência” _ meditação, hipnose, sonhos, diferentes técnicas psicoterápicas, etc. _ que sempre desafiaram as definições rigorosas da lógica, podem ser estudadas através de seus vários correlatos _ondas alpha, theta e delta, rápidos movimentos oculares, etc.¹⁰

O trabalho do neurocientista Karl Pribram também se revela como uma grande contribuição para a área da Transpessoal. Ele “propôs uma teoria sobre o funcionamento cerebral, através do modelo holográfico, que une a pesquisa do cérebro à Física teórica. Segundo esta teoria, qualquer parte do cérebro contém a informação total, isto é, a memória é distribuída por todo o cérebro.”¹¹

Nossos cérebros constroem matematicamente uma realidade concreta através da interpretação de frequências que transcendem tempo e espaço. O cérebro é um holograma que interpreta um universo holográfico...¹²

Pela teoria holográfica, o cérebro toma conhecimento, simultaneamente, das percepções normais, das experiências transcendentais e dos eventos paranormais, demonstrando que são parte da natureza humana, eliminando, assim, o caráter sobrenatural atribuído aos fatos transpessoais.¹³

Também não podemos deixar de mencionar as pesquisas do psiquiatra Stanislav Grof sobre os estados **holotrópicos**¹⁴ (um subgrupo especial de estados não-ordinários de consciência), tais como: Psicoterapia experiencial, trabalho clínico e de laboratório com substâncias psicodélicas, antropologia de campo, tanatologia e terapia com indivíduos em crises psicoespirituais. Algumas dessas descobertas questionaram seriamente os dogmas filosóficos mais básicos da ciência ocidental relacionados à interação entre matéria, vida e consciência.

A pesquisa dos estados holotrópicos, portanto, revela um paradoxo desconcertante com relação à natureza dos seres humanos. Ela claramente demonstra que, de uma maneira misteriosa e ainda inexplicável, cada um de nós contém a informação sobre o universo inteiro e sobre toda a existência, tem acesso experiencial potencial a todas suas partes, e em um certo sentido, na medida em que somos apenas uma parte infinitesimal da rede cósmica e uma entidade biológica separada e insignificante, somos também a rede cósmica em sua totalidade.¹⁵

¹⁰ ORNSTEIN, E.R. *The Psychology of Consciousness*. USA: Pequin Books, 1972, *apud* TABONE, 1999, p. 17.

¹¹ PRIBAN, K. *The brain*. In: VILLOLDO, A. & DYCHTWARD, K. (orgs.) *Millenium. Glimpses into the 21st Century*. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1981, *apud* TABONE, 1999, p. 18.

¹² BRAIN/MIND BULLETIN, 1977, p. 1 *apud* TABONE, 1999, p. 19

¹³ TABONE, M. *A Psicologia Transpessoal: [...]*, 1999, p. 19.

¹⁴ **Significado:** “Orientado para a totalidade” (Do grego ὅλος (*hólos*) = todo e τρόπος (*trópos*) = indo para ou na direção de algo)

¹⁵ GROF, S. *O Futuro da Psiquiatria e da Psicologia: desafios conceituais da pesquisa clínica da consciência*. In: DI BIASE, F.; AMOROSO, Richard (orgs.), 2005, p. 144.

2.1.3 Novos paradigmas para um novo mundo

Nos últimos três séculos, a ciência foi dominada pelo paradigma cartesiano/newtoniano, com uma visão de mundo materialista/mecanicista. Porém, no alvorecer do sec. XX, vimos nascer a Física moderna com o advento das “Teorias dos Quantas” de Planck (1900) e da “Relatividade” de Einstein (1905), forçando uma revisão nos conceitos de realidade do materialismo científico, uma vez que a Física avançada não considera a relação causa/efeito como um princípio de ligação obrigatório na natureza. Os conceitos básicos de matéria, espaço/tempo e causalidade sofreram radicais transformações em suas bases (TABONE, 1999).

Para o paradigma clássico, o conceito de realidade diz respeito a coisas e a fenômenos que são percebidos através dos órgãos sensoriais ou então com o auxílio de instrumentos tecnológicos. Segundo essa perspectiva, “o conflito entre ciência e religião era inevitável; os fenômenos subjetivos e os transcendentais eram vistos com ausência de maturidade intelectual, superstição ou, ainda, psicopatologia.”¹⁶. Nesse contexto, a Física do século XX, pela profundidade das modificações introduzidas, tem levado físicos e psicólogos contemporâneos a refletirem sobre suas implicações filosóficas e a compará-las com algumas das tradições culturais antigas, principalmente as orientais.

Vejamos no quadro abaixo algumas ideias a serem revistas segundo o psicólogo Adenauer Novaes. Sugerimos àqueles que escolheram o guia transpessoal de viagem interior a levarem em conta as orientações abaixo, pois, ao compreendê-las, passamos a enxergar com mais naturalidade todos os sentimentos que englobam o processo de mudança de paradigma existencial.

Quadro 2 - Ideias para construir x Ideias para desconstruir.

Construir	Desconstruir
Liberdade em relação à causalidade absoluta	Causalidade absoluta
Deus Pessoal	Deus coletivo
Liberdade em relação à ideia clássica de Deus	Antiga ideia de Deus
Liberdade diante da impossibilidade de alteração das leis consideradas imutáveis	Leis de Deus e concepção humana do funcionamento do Universo
Realidade multidimensional	Realidade definida pelos sentimentos humanos
Liberdade em relação ao encontro do Si-Mesmo	Religiões como únicas vias de acesso a Deus
Liberdade em relação ao domínio do próprio destino	Destino inflexível e pré-definido.

Fonte: Novaes (2009)

¹⁶ GROF, S. *East and West: ancient wisdom and modern Science*. In: *The Journal of Transpersonal Psychology*, vol.15, n.1, 1983 *apud* TABONE, 1999, p. 21.

2.2 Desbravando a “Consciência”

2.2.1 O que podemos entender por consciência e a que se refere

Como verificamos, a Psicologia Transpessoal utiliza o conhecimento de várias disciplinas e converge para uma síntese progressiva de dados sobre a consciência humana. Os modelos de consciência propostos por tradições milenares¹⁷ se diferem radicalmente da crença de nosso modelo materialista científico que concebe a consciência como um epifenômeno do cérebro¹⁸.

Para essas tradições milenares, a consciência é um aspecto do Absoluto ou da mente universal e, longe de ser um produto do cérebro, seria um princípio primário da existência. Tal enfoque tem encontrado respaldo nas mais recentes suposições da física quântico-holográfica que propõem um modelo holoinformacional da consciência, asseverando sua não-localidade (FERREIRA in FERREIRA, 2011).

O termo “consciência” deriva do vocábulo grego συνείδησις (*syneidēsis*) e significa basicamente “*faculdade de perceber*”. Segundo Di Biasi¹⁹: “Em inglês, [os termos] *awareness*, *conscience* e *consciousness* possuem significados distintos. *Awareness* poderia ser traduzido, aproximadamente, com os significados de alerta ou estado de alerta. *Conscience* como o conteúdo (por vezes moral) da mente e *consciousness* significa algo próximo ao termo espírito, de origem latina. ”. Neste trabalho, usaremos como referência o sentido mais amplo de *consciousness* e também o sentido original do seu vocábulo em grego.

Tomando a conceituação de “consciência” pela ideia da “faculdade de perceber”, encontramos nas reflexões de São Boaventura a descrição de três modos de aquisição do conhecimento, comparada com “três olhos da alma”. Wilber sintetizando o pensamento desse autor, explica-nos os três canais de percepção: “*o olho da carne*, o modo que percebemos o mundo exterior (tempo, espaço e objetos); *o olho da razão*, o modo pelo qual obtemos algum conhecimento da filosofia, da lógica e da própria mente; e o *olho da contemplação*, o meio pelo qual chegamos a um conhecimento das realidades transcendentais.”²⁰. Wilber também faz uma correspondência desses “três olhos” com o que a filosofia perene descreve como os três domínios fundamentais do ser: o grosseiro (carnal e material), o sutil (mental e anímico) e o causal (transcendente e contemplativo). Ele ainda ressalta:

¹⁷ Como o Budismo Tibetano, o Sufismo, o Taoísmo, a Cabala e o Cristianismo.

¹⁸ Todavia, não existem teorias científicas que expliquem como a consciência é gerada pelo cérebro.

¹⁹ DI BIASI, F. *Consciência Transpessoal: fundamentos quântico-holográficos*. In: FERREIRA, N., 2011, p. 38.

²⁰ WILBER, K. *Olho no Olho: ciência e psicologia transpessoal*. In: WALSH, R.; WHAUGAN, F. (orgs.), 1993, p. 177.

O único ponto que gostaria de frisar é que quando um olho tenta usurpar o papel de algum outro, dá-se um erro de categoria, o qual pode ocorrer em qualquer direção; o olho da contemplação não está preparado para revelar os fatos que dizem respeito ao olho da carne; como o olho da carne é incapaz de apreender as verdades do olho da contemplação. **A sensação, a razão, e a contemplação descobrem suas próprias verdades em seus próprios domínios; cada vez que um olho tenta ver pelo outro, o resultado é uma visão distorcida.**²¹

Para Walsh & Whaugan, “as tradições asiáticas estão de acordo com São Boaventura. A consciência não pode ser percebida nem propriamente concebida; só pode ser conhecida através da intuição direta.”²². Corroborando esse raciocínio, Bertolucci (1991) afirma que a maioria das pessoas não entende a consciência como atividade fundadora de sentido, reduzindo-a a um objeto.

A “realidade” é uma experiência do sujeito que é inevitavelmente ativo em sua percepção, mesmo que inconsciente dessa atividade. **A inconsciência ou “esquecimento” que aliena o sujeito como fonte de sua própria percepção, cria a ilusão de que a realidade “vem de fora” e “entra” através dos órgãos dos sentidos.**²³

Para a fenomenologia, portanto, a realidade percebida depende da atividade da consciência. A fenomenologia critica o naturalismo, ou seja, a atitude ingênua que acredita que as coisas externas existem tais como se as vê e que o sujeito capta a realidade sensorialmente através dos estímulos que lhe chegam pelos sentidos. Sabemos, ao contrário, que **o indivíduo tem, em cada momento vivido, uma “posição” afetiva, imaginária, perceptiva ou cognitiva, que é a origem do sentido que “capta” do mundo.**²⁴

2.2.2 Níveis perceptuais da consciência

Como verificamos, a criação do senso de “realidade” parte da capacidade de percepção do indivíduo em dado momento de sua vida. Convém, agora, discriminarmos essas muitas formas do perceber, do pensar, do sentir, do emocionar, dentre outros, pois, cada ato da essência da consciência diz de um nível perceptual específico.

Existe uma hierarquização dos níveis de consciência. **Os níveis superiores suplantam os inferiores e os incluem, transformando-os.** Essa ideia é desenvolvimentista, está presente em várias teorias psicológicas e complementa a descrição das experiências humanas com uma perspectiva crítica **para que não haja confusão entre o que é inferior (mais simples, menos complexo, mais primário, etc.), e o que é superior (mais complexo, completo e final).**²⁵

²¹ WILBER, K. *Olho no Olho: ciência e psicologia transpessoal*. In: WALSH, R.; WHAUGAN, F. (orgs.), 1993, p. 178, grifo nosso.

²² WALSH, R.; WHAUGAN, F. (orgs.). *Caminhos Além do Ego: uma visão transpessoal*, 1993, p. 28-29.

²³ BERTOLUCCI, E. *Psicologia do Sagrado*, 1991, p. 18, grifo nosso.

²⁴ *Ibid.*, p. 19, grifo nosso.

²⁵ *Ibid.*, p. 20, grifo nosso.

A partir dessa hierarquização, diversas cartografias da consciência foram criadas por diferentes autores, que buscam com elas mapear o universo da mente.

Esses modernos estudos revelaram que as concepções ocidentais a respeito dos estados de consciência são muito limitadas. Em geral, no Ocidente, a Psicologia faz uma única distinção entre o consciente e o inconsciente, enquanto as chamadas “Psicologias Esotéricas” há muito distinguem na sua constituição interna do ser humano estados de consciência altamente diferenciados.²⁶

De acordo com os diferentes estados de consciência, o indivíduo pode acessar conteúdos diversos, que recebem denominações diferentes. O tipo de vivência que a pessoa está tendo, bem como o nível do inconsciente que está se manifestando caracteriza a cartografia da consciência. O mapeamento das regiões do inconsciente viabiliza uma compreensão maior de sua estrutura e de sua dinâmica, tornando possível entender o que acontece nas diferentes dimensões mentais.

O estado de vigília, sob certo ponto de vista, é limitado e incapaz para ir à raiz, à origem e à solução dos conflitos existenciais. E a experiência através de diferentes níveis de consciência é de grande auxílio para se trabalhar com conteúdos traumáticos conflitantes e sombrios, pois vai à origem dos mesmos, facilitando a catarse, ab-reativa (colocar para fora) e também a catarse de integração. Tanto os aspectos do superconsciente como os do inconsciente inferior são necessários à transmutação e à elaboração de conteúdos. A medida que a mente se esvazia de tudo que é funcional, desnecessário, ela se torna receptiva ao nível superconsciente; a ordem mental superior só é percebida nos estados de consciências diferenciados.²⁷

Ken Wilber (1977) compara o modelo de consciência a um espectro, onde a personalidade humana se expressa em diversos níveis de uma única “Consciência”. Da mesma forma que na física, o espectro eletromagnético é visto como uma expressão em diversas faixas de uma única onde eletromagnética típica. Mais especificamente, esse espectro da consciência é uma visão pluridimensional da identidade humana. Ou seja, cada nível do espectro é marcado por sensores de identidade individual diferentes, que vão desde a Identidade Suprema da consciência cósmica até o estreito senso de identidade que se associa à consciência egóica, passando por diversas gradações ou faixas (níveis do ego, biossocial, existencial, transpessoal e da unidade).

De acordo com cada cartografia desenvolvida, várias técnicas específicas podem ser empregadas para o alcance de estados modificados da consciência, visando a seus respectivos fins terapêuticos. Não é objetivo deste trabalho apresentar as diversas cartografias desenvolvidas pelos estudiosos da Transpessoal, mas ressaltar sua relevância para o processo.

²⁶ TABONE, M. *A Psicologia Transpessoal: introdução à nova visão da Consciência em Psicologia e Educação*, 1999, p. 88.

²⁷ SALDANHA, V. *A Psicoterapia Transpessoal*, 1999, p. 63-64.

Concluimos, assim, que a psicologia transpessoal, através da hierarquização de níveis perceptuais, procura trabalhar incentivando o desenvolvimento da consciência em suas formas superiores. Seu objetivo é atuar na individuação humana, promovendo experiências em torno do potencial da consciência superior, cultivando-o como fonte transformadora da realidade.

2.2.3 Processo de desidentificação: Morte e Transcendência do Ego

A maioria das pessoas tem um senso muito restrito de identidade. Características que consideramos “normais” para o ser humano são, para a transpessoal, aspectos resultantes da contração da individualidade em limites estreitos. Sobre a questão, Bertolucci e Tabone comentam:

Para a perspectiva transpessoal, a diferenciação individual está diretamente ligada à questão dos níveis de consciência, de forma que a plena realização só se encontrará no desenvolvimento dos níveis últimos, ao passo que nos níveis iniciais encontraremos indiferenciação, confusão e mistura.²⁸

(...) o processo de apreensão da totalidade deve acontecer, naturalmente, em estágios sucessivos de ampliação da consciência e envolve ambos, o crescimento pessoal que requer a integração da personalidade individual e o crescimento transpessoal que requer a desidentificação com as restrições da personalidade.²⁹

No sentido etimológico, o termo “identidade” está ligado a “ser o mesmo, a mesma coisa”, cujo prefixo “idem” é o mesmo para identificação (tornar-se o mesmo, ser o mesmo).

(...) é através da consciência que o Eu, o sujeito e a identidade se transformam. A *consciência funda e fundamenta o sentido da individualidade, e não o contrário*. É do nível da consciência que surgem os vários “eus”, “sujeitos”, e “identidades” possíveis. É também somente através de sucessivos movimentos da consciência que o sujeito pode unir-se ao objeto e a identidade ultrapassar o congelamento e a identificação a uma ou mais formas, e dar lugar à possibilidade de ser todas as formas, mudando de acordo com a situação vivida.³⁰

Conforme Bertolucci (1991), devemos incentivar a desidentificação do indivíduo em relação a suas “amarras” psíquicas. Este deve ir se desidentificando de todos os papéis a que tem se apegado durante a vida (consciente ou inconscientemente), os quais acredita ser sua “identidade”. Este processo faz parte da “psicodinâmica da transformação”.

Segundo a autora, podemos dizer que quanto mais restrito o senso de identidade:

- ❖ Maior a ilusão de permanência;
- ❖ Maior resistência à mudança;

²⁸ BERTOLUCCI, E. *Psicologia do Sagrado*, 1991, p. 91.

²⁹ TABONE, M. *A Psicologia Transpessoal: [...]*, 1999, p. 168)

³⁰ BERTOLUCCI, E. *Psicologia do Sagrado*, 1991, p. 29

- ❖ Mais fixas e rígidas as identificações;
- ❖ Maior apego às identificações e à própria identidade;
- ❖ Maior apego aos desejos pessoais;
- ❖ Maior o sentimento de incompletude;
- ❖ Maior o sentimento de falta ou de carência.

De acordo com Saldanha (1999), no nível psicológico, a vida é pautada por duas etapas básicas em seu processo evolutivo: morte e renascimento. Para ela, a proposta da Psicologia Transpessoal é a de permitir que do homem velho, que agoniza e sofre, possa renascer um homem novo, sábio por vivenciar a unidade cósmica. Nesse contexto, o processo de morte e de renascimento do ego é vivenciado, percebido, como uma mudança de nível de consciência, de densidade energética, fazendo emergir um estado de “despertar” pelo qual se estabelece uma conexão com nosso ser essencial.

O desenvolvimento do ser humano em cada existência é galgado através de mortes e de renascimentos, começando pela morte da vida intra-uterina para ganhar mais luz, mais espaço e novas experiências; continuando pela morte do aleitamento materno para renascer aos novos sabores dos demais alimentos; seguida pela morte da dependência simbiótica com a figura materna para conquistar um mundo novo, através do engatinhar, do andar, e do falar, e do relacionar-se com outras pessoas.

Na adolescência, a vida vem surgindo em toda sua força e fertilidade, deixando para atrás de si a perda de um corpo infantil que se viu invadido por formas novas, ocasionando, então a morte da bissexualidade para a conquista da própria identidade sexual; a perda da proteção do pai da infância e a morte do papel da criança. E, assim, sucessivamente, a cada nova experiência renasce um ser novo, mais capaz, mais forte e sábio, quando aceita suas mortes anteriores. Enfim, em cada morte de uma etapa de vida ocorre uma mudança de valores, atitudes e crenças.³¹

Para Bertolucci³²: “Ego, morte e transcendência representam fases de desenvolvimento da consciência, cujo sentido é revelado pela lógica da totalidade, onde predominam mais as relações das experiências entre si do que o significado de cada experiência isoladamente.”.

Para finalizar este capítulo, apresentamos mais um quadro sinótico do caminho de transformação. Na viagem rumo ao centro norteador de nós mesmos, tais informações apresentam-se como roteiro seguro para nos localizarmos no processo de autoconhecimento, de modo a evitar ilusões advindas da perspectiva egóica.

³¹ SALDANHA, V. *A Psicoterapia Transpessoal*, 1999, p. 47.

³² BERTOLUCCI, E. *Psicologia do Sagrado*, 1991, p. 55.

Quadro 3 – “Ego, morte e transcendência”

(Continua)

Ego	Morte	Transcendência
- Sentimento de onipotência, vaidade, orgulho, paranoia, tédio	- Sentimento de impotência - Sensação de perigo / fraqueza	- Descoberta da potência - Descoberta das possibilidades que o mundo oferece
- Identificação com as defesas - Percepção “projetiva” (a pessoa percebe o mundo segundo suas projeções)	- Perda das defesas e das máscaras - Conscientização em relação às projeções e a outros mecanismos de defesa	- Reconhecimento de seus limites e de suas capacidades - Abertura perceptual
- Isolamento defensivo	- Solidão egóica (sensação de estar sozinho no mundo)	- Desenvolvimento da percepção télica - Sentimento de participação; reconhecimento de si e do Outro como participantes de uma mesma realidade
- Relações de ambivalência e luta com o Outro - Conflitos interpessoais e intrapsíquicos - Negação do Outro e de parte de si mesmo	- Acirramento dos conflitos - Sentimento de aniquilação de si próprio - Desejo de aniquilação do Outro	- Diminuição dos conflitos - Aceitação da existência do Outro - Sentimento de existir integralmente
- Medo de reconhecer o Outro em sua individualidade - Reconhecimento do Outro do ponto de vista de si mesmo (o Outro para mim)	- Surpresa e estranheza na presença de pessoas (conhecidas ou não) - Vivências de aspectos reprimidos da percepção (ex: percepção da beleza do Outro, ou do processo de envelhecimento etc.)	- Maior compreensão e reconhecimento do Outro (a partir de si mesmo e da forma como se sente no mundo)
- Relações causadoras de sofrimento - Relações de dominação, autoritárias, de competição; presença de alto grau de destrutividade nas relações	- Crise relacional - Sentimento de submissão humilhante	- Mudança no círculo relacional ou nas qualidades das relações - Ausência de autoritarismo, competição, dominação
- Realização em ganhar - Realização em dominar - Realização em receber	- Confusão	- Possibilidade de cooperação - Realização em ser - Realização maior em dar do que em receber
- Utilização exacerbada do intelecto e do controle do ambiente - Tendência ao estabelecimento de vínculos simbióticos com o mundo	- Solidão existencial (sensação de ser uma pessoa “individualizada”)	- Diminuição da necessidade de controlar o ambiente - Sentimento de ligação, sentimento de troca
- Aprisionamento - Medo de ser rejeitado ou atacado (vítima)	- Sensação de aprisionamento - Medo da morte, da loucura e da perda - Sentimento de desamparo e rejeição - Ressentimento / mágoa / sensação de perigo	- Sensação de descompressão - Dissolução das angústias e medos
- Preso às situações da primeira infância, condicionado pelo passado - Nascimento para uma nova vida psíquica	- Consciência da formação psíquica trazida do passado - Lembrança de situações e de episódios aos quais se sente preso	- Libertação em relação ao passado - Aparecimento de símbolos de morte/renascimento - Transformação da visão do passado

Ego	Morte	Transcendência
<ul style="list-style-type: none"> - Sentimento de culpa - Angústia - Ansiedade - Identidade presa aos objetos de identificação 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimento de culpa ligado ao rompimento do vínculo simbiótico - Consciência da mistura do Eu com o Outro própria da simbiose - Tristeza, sensação de perda - Angústia - Ansiedade - Possibilidade de desidentificação 	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilidade de transformação dos sentimentos - Possibilidade de vínculos relacionais sem traços simbióticos - Diminuição da angústia e da ansiedade - Maior realização da individualidade
<ul style="list-style-type: none"> - Vazio existencial - Valores ligados ao Ego - Busca de segurança 	<ul style="list-style-type: none"> - Crise de identidade - Vazio /angústia existencial - Crise de valores - Sensação de dissolução 	<ul style="list-style-type: none"> - Apego aos objetos de identificação - Vazio criador - Mudança de valores - Dissolução das couraças caracteriológicas
<ul style="list-style-type: none"> - Busca de solidez - Produção de fantasias (ligadas ao Ideal do Ego) - Ações voltadas ao interesse do Ego 	<ul style="list-style-type: none"> - Quebra da ilusão de solidez - Consciência intensa da produção de fantasias 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento da capacidade de amor e de confiança - Ações voltadas a interesses mais coletivos ou situacionais
<ul style="list-style-type: none"> - Sintomas neuróticos e tensão corporal 	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação dos sintomas; maior consciência dos sintomas - Maior percepção da tensão 	<ul style="list-style-type: none"> - Desbloqueio de energia - Relaxamento das tensões - Eliminação dos sintomas - Mudança na percepção corporal, mudança postural, sensações de alívio - Sensação de o corpo estar “centrado nele mesmo” - Desaparecimento das pressões corporais
<ul style="list-style-type: none"> - Repressão das emoções e prisão nas cadeias de ação e reação emocionais; reações de agressividade e mágoa frente a frustrações - Inconsciência em relação às predisposições mentais que causam sofrimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Emergência de símbolos de abismo e ruptura; imagens de abismo - Catarses emocionais - Dificuldade em sair das cadeias de ação - Consciência das predisposições mentais que causam sofrimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Saída das cadeias de ação e reação - Sensação de liberdade - Transformação nas predisposições mentais - Maior neutralidade - Menos desejos pessoais presentes nos objetivos de vida - <i>Insights</i> acerca da vida; valorização da vida - Maior harmonia na relação com o mundo - Sentimento de unidade, humildade, tranquilidade e paz

Fonte: Bertolucci (1991)

2.3 Abordagens terapêuticas transpessoais

2.3.1 A visão holística em Psicoterapia Transpessoal

Tendo apresentado os principais conceitos da Psicologia Transpessoal e dos aspectos da consciência, vamos seguir agora com a apresentação de algumas das técnicas e dos recursos utilizados pela abordagem transpessoal. Como vimos, esse movimento dentro da psicologia concentra seus esforços em ajustar os conceitos da escola ocidental com as tradições milenares, procurando se manter coerente com as concepções emergentes da ciência.

De acordo com esses esforços, percebemos no cerne da abordagem transpessoal a visão holística do homem, tendo como foco terapêutico todos os seus aspectos: físico, emocional, mental e espiritual. Em outras palavras, podemos entender a abordagem holística como uma referência ao conjunto, ao “todo” em relação com suas “partes”. Também, como um estudo do ser humano em três dimensões: corpo somático, psíquico e cósmico.

Desse modo, a saúde holística preocupa-se com o bem-estar da pessoa total não limitada ao tratamento e à manipulação de sintomologias específicas. Ela está baseada na suposição que corpo, mente e espírito formam uma unidade indivisível e que o desequilíbrio em um desses níveis causa a doença ou a enfermidade. Além disso, a saúde integral requer o equilíbrio entre o homem total e os vários sistemas maiores com os quais ele se acha interconectado, ou seja, o ambiental, o social, o cultural, o econômico e o cósmico.³³

Visando criar oportunidades que facilitem ao homem a vivência de sua totalidade, a abordagem transpessoal utiliza ideias e técnicas integradas e ampliadas, como: respiração, relaxamento, biofeedback, aconselhamento, meditação, visualização, dança, estímulos sensoriais (visuais, auditivos, olfativos, gustativos, táteis) etc. O principal objetivo é o de despertar as forças curativas inerentes ao organismo humano.

O ser humano possui um leque de necessidades cuja compreensão nem sempre é evidente: as necessidades de caráter material são as mais visíveis e, talvez por esse motivo, seja tão usual que as pessoas se atenham a elas como mais importantes dentre as outras; as necessidades de caráter psicológico são frequentemente mal compreendidas, [...] em detrimento dos aspectos mais sutis da psique, perceptivos, afetivos, criativos, intuitivos, etc. as necessidades espirituais de transformação e transcendência são praticamente ignoradas pela maioria das pessoas. O psicoterapeuta transpessoal leva em conta a existência de todas essas necessidades, compreensão holística do ser humano, bússola que o ajudará a encontrar o caminho terapêutico para cada cliente.³⁴

³³ TABONE, M. *A Psicologia Transpessoal: [...]*, 1999, p. 166-167.

³⁴ BERTOLUCCI, E. *Psicologia do Sagrado*, 1991, p. 141.

2.3.2 Recursos técnicos para o processo de autoconhecimento

Elaboramos a seguir, um breve sumário de alguns métodos comumente associados à terapia transpessoal que podem ser aplicados em qualquer nível do desenvolvimento. Todos eles podem ser utilizados para ajudar os viajantes a se abrirem à experiência interior, cultivando suas potencialidades.

Quadro 4 – Alguns métodos da abordagem transpessoal

Foco	Técnicas	Efeitos
Saúde Física	Trabalhos corporais como: - Bioenergética - Hatta Ioga - T'ai Chi Chuan - Aikidô - <i>Biofeedback</i> - Percepção sensorial - Terapia dos movimentos	- Promover a consciência pela concentração da atenção em sensações físicas sutis - Promover o autodomínio na integração entre corpo e mente - Liberar bloqueios emocionais e padrões habituais de tensão, permitindo a pessoa se sentir mais relaxada e livre
Catarse Emocional	- Trabalho respiratório - Criação orientada de imagens e sonhos	- Liberar bloqueios emocionais - Promover a cura de feridas do passado - Habilitar a pessoa para que viva integralmente no presente
Reatribuição cognitiva	- Orientação voltada para a alteração da percepção de eventos que envolvam sofrimento	- Aprender a visualizar as experiências de outro modo, liberando vergonhas, culpas e raivas associadas ao passado - Promover visão de compaixão
Questões existenciais	- Confrontação dos medos - Resgate de sentido para a vida	- Motivar a descoberta de uma fonte de sabedoria interior
Imagens e Sonhos	- Análise de sonhos - Imaginação ativa - Diálogo gestaltista - Indução hipnótica de estados alterados	- Fortalecer o Ego - Explorar questões transpessoais da psique
Meditação	- Aplicação de diferentes tipos de meditação conforme o efeito desejado	- Intensificar a autopercepção e a sensibilidade à maneira como a mente funciona - Diminuir a ansiedade - Liberar lembranças reprimidas e outros materiais inconscientes
Desidentificação	- Exercícios de desidentificação, como por ex. a utilização de afirmativas: "Tenho pensamentos, mas não sou meus pensamentos; tenho emoções, mas não sou minhas emoções, tenho um corpo, mas não sou meu corpo".	- Reforçar a identificação com a percepção pura e a capacidade de dirigir e utilizar os processos psicológicos sem se identificar exclusivamente com nenhum deles
Confissão	- Versão contemporânea da confissão para pessoas que se afastaram da religião formal. O terapeuta representa o papel de confessor e explora os recônditos sombrios e secretos da psique.	- Promover a cura interior através da reintegração e da aceitação de aspectos rejeitados ou negados do "eu", numa visão mais ampla de completude
Estados alterados de consciência	- Música; Cânticos - Batuque xamânico - Jejum - Dança - Ingestão de drogas que alteram a consciência	- Gerar efeitos terapêuticos pelas mudanças vibracionais no paciente

Fonte: Walsh & Vaughan (1993)

2.3.3 Trabalho com sonhos, meditação, símbolos, mandalas e outros sistemas específicos

O novo entendimento transpessoal das dimensões da psique humana amplia as possibilidades de trabalhos de transformação e de cura. Vamos neste tópico conhecer um pouco mais sobre algumas técnicas e sistemas. Vejamos algumas especificações para cada trabalho:

1. Sonhos

Conforme Tabone (1999), o trabalho com sonhos na perspectiva transpessoal:

- ❖ É aberto a contribuições de múltiplos enfoques da consciência onírica, representados por distintos ramos do conhecimento;
- ❖ Não exclui as diferentes formas de trabalho terapêutico com sonhos, desde que considerados a categoria do sonho e o nível de consciência que se relacione;
- ❖ Possui flexibilidade para considerar qual enfoque para a compreensão de um símbolo onírico seja o mais adequado; tendo como a significação mais apropriada aquela explicitada pelo próprio sonhador;
- ❖ Dá maior ênfase para a visão junguiana, que considera as estruturas universais da psique expressas nos sonhos, considerando as numerosas imagens mitológicas/arquetípicas (inconsciente coletivo) que emergem de seus conteúdos psíquicos, procurando verificar a dimensão ampliada de seus símbolos.
- ❖ Vê positivamente a direção técnica não interpretativa dada pela Gestalt, onde o sonhador dá um sumário do sonho e é convidado a estabelecer um diálogo com cada um de seus elementos (animados ou inanimados), os quais são tidos como representações dos vários aspectos do “Self”. Pearls (fundador dessa terapia) considerou que cada um desses elementos significa uma tarefa emocional inacabada que restou do passado.

Para a transpessoal, a atividade onírica ordinária fornece dados muito úteis para a compreensão dos processos psicológicos, no entanto, também leva em consideração a existência de outras categorias de sonhos, tais como os que se referem às descobertas da Parapsicologia no que tange aos eventos oníricos ligados à telepatia, à clarividência e à precognição.

Os sonhos de eventos sincronísticos, quando são notados, devem ser tratados na mesma base de outro material psicodinâmico, mas com **particular ênfase sobre o motivo pelo qual o inconsciente usou a sincronicidade e sobre o que quis chamar a atenção**. Nunca se deve “rechaçar” a sincronicidade nem atribuir-lhe valor excessivo, pois isso poderá distorcer a estrutura de análise.³⁵

Outra categoria de sonho incluído na abordagem transpessoal é a chamada “sonhos lúcidos”³⁶ na qual o ego onírico sabe que está sonhando e tem certo controle sobre seu conteúdo. Segundo Ullman: “algumas pessoas podem ainda dar um passo adicional e usar a experiência do ‘sonho lúcido’ como ponto de partida para um ‘teste fora do corpo’ ”³⁷, ou seja, sentem que estão se afastando do corpo físico e podem se ver dormindo tranquilamente.

Para Holzer, “esses sonhos de OBE (**out-of-body experience**) não podem ser tratados psicologicamente ou através de análise dos símbolos, porque no caso as pessoas realmente vivenciaram claramente aquilo que dizem ter experimentado. ”³⁸. Temos também, segundo Williams³⁹, alguns sonhos que podem ser trabalhados como sonhos transpessoais, pois trazem em seu conteúdo um material não criado pelo ego. Assim, podem refletir experiências superiores repletas de simbolismo universal do “self” central, de cunho transcendente.

Por fim, entendemos que toda cautela é necessária ao lidar com imagens oníricas, no entanto, a Psicologia Transpessoal se propõe a acrescentar novos esclarecimentos a essa questão, uma vez que expande seus conceitos acerca da mente e dos aspectos pessoais e transpessoais da vida.

2. Meditação

A meditação, com origem no sistema budista, vem influenciando significativamente a Psicologia contemporânea. Estudos recentes das neurociências já comprovam o benefício da prática meditativa como fator restaurador da saúde de um modo geral. Segundo D’Assumpção (2014), trata-se de um exercício de expansão da consciência, estimulando uma imersão de silêncio interior. Resume-se em “parar” a mente, treinando-a para se manter no momento presente. E isto é muito diferente de apenas se sentar e se concentrar. É necessária muita

³⁵ HALL, A.J. *Jung e a Interpretação dos Sonhos – Manual de Teoria e Prática*. São Paulo: Cultrix, 1985, p. 117 *apud* TABONE, 1999, p. 116, grifo nosso.

³⁶ TART, C.H. *Altered States of Consciousness*, cap. 10 - *The “High” dream: a new state of consciousness*, New York: Wiley, 1969 *apud* TABONE, 1999, p. 116

³⁷ ULMAN, M. & ZIMMERMAN, N. *O Mistério dos Sonhos*. Rio de Janeiro: Record, 1985, p. 36 *apud* TABONE, 1999, p. 116.

³⁸ HOLZER, H. *O Lado Psíquico dos Sonhos*. Rio de Janeiro: Record, 1976 *apud* TABONE, 1999, p.117.

³⁹ WILLIAMS, K.S. *Junguian – Senoi Dream-Work Manual*. Berkeley: Journey Press, 1980 *apud* TABONE, 1999, p. 117.

disciplina e perseverança diária para que o praticante se mantenha atento e lúcido constantemente.

[...] A mente humana não cessa de pensar. São infinitas informações que chegam à mente racional, como um computador processando e lançando dados. Só que na maioria das vezes, este computador não tem um programador e os dados e informações surgem de maneira desordenada, sem objetividade, gastando energia desnecessária. Assim funciona a mente humana, ora visitando o passado, ora o futuro, impedindo a pessoa de viver o presente. A meditação, quando praticada assiduamente, educa a mente, permitindo viver plenamente o aqui e o agora.⁴⁰

Existem várias técnicas de meditação, a saber: meditação com mantras, meditação transcendental, meditação zen, meditação andando, meditação trabalhando, meditação com barulho, meditação de atenção plena, entre outras. Conforme Deatherage⁴¹, na meditação de atenção plena, por exemplo, três etapas devem ser analisadas em um processo terapêutico acompanhado: a observação da respiração, a identificação das interrupções e a auto-observação.

Face ao exposto, observa-se que a Terapia Transpessoal se vale da abordagem meditativa como base para o desenvolvimento da consciência, promovendo sintonia com os níveis transpessoais superiores, visando fortalecer a estrutura da personalidade total, atenuando sintomas e produzindo alterações na maneira de ver e se relacionar com o mundo.

3. Símbolos

Segundo Tabone (1999), a evocação de certos símbolos aos quais são atribuídos significados transcendentais podem ser utilizadas para promoção da experiência transpessoal. Seu emprego consciente funciona como revelador dos processos psicodinâmicos e em seus exercícios estão presentes técnicas de visualização e/ou de fantasias, que podem ser aplicadas em grupo ou individualmente. Trata-se de um caminho para estabelecer contato com a realidade primordial ou cósmica, cuja linguagem é essencialmente simbólica.

Assagioli⁴², refere-se a quatorze categorias ou grupos de símbolos que mais especialmente designam as experiências e as realizações transpessoais abertas ao homem:

1. Introversão
2. Aprofundamento, descida

⁴⁰ D'ASSUMPCÃO, G. *Seminário Introductório*. Apostila, 2014, p. 9.

⁴¹ DEATHERAGE, G.O., em BOORSTEIN, S. *Transpersonal Psychotherapy*. Palo Alto, California, Science and Behavior Books, cap. 14, 1980 *apud* TABONE, 1999, p. 122-123.

⁴² ASSAGIOLI, R. *Symbols of Transpersonal Experiences*, em *Journal of Transpersonal Psychology* 1:33-45, 1969 *apud* TABONE, 1999, p. 128.

3. Elevação
4. Expansão
5. Despertamento
6. Luz, iluminação
7. Fogo
8. Desenvolvimento
9. Fortalecimento, identificação
10. Amor
11. Caminho, senda e peregrinação
12. Transmutação, sublimação
13. Renascimento, regeneração
14. Libertação

Tomemos como exemplo um exercício de visualização de uma flor, no caso uma rosa, como símbolo da alma, em sua transição desde o botão até a plena florescência. Simbolicamente, o exercício do desabrochar da rosa objetiva essencialmente o “florescimento interior”, estimulando os processos psicoespirituais na categoria do desenvolvimento.

Outros trabalhos que fazem uso de imagens simbólicas para atingir metas transpessoais são: o “sonho acordado dirigido” e as vivências de “viagens de fantasia”. Para Jung: “os símbolos constituem a expressão de uma realidade desconhecida e complexa, que aponta, muito além de si mesma, para um significado que transcende qualquer formulação intelectual.”⁴³.

4. Mandalas

Segundo D’Assumpção⁴⁴, “a palavra mandala, em sânscrito, significa círculo e centro. Cada ser humano é uma mandala em si mesmo. Cada homem deve concentrar-se e alcançar o seu centro para conhecer e trabalhar as energias nele contidas.”. O responsável pelo resgate da utilização terapêutica de mandalas no Ocidente foi o psiquiatra suíço Carl Gustav Jung. Para ele, a mandala é uma forma artística integrativa e terapêutica, utilizada pelos pacientes na busca pela própria individuação e integração com o todo.

D’Assumpção (2014) nos explica que essa expressão artística em forma circular utiliza cores que representam as emoções e, para cada emoção, existe um tom e um matiz. Trabalhando

⁴³ TABONE, M. A *Psicologia Transpessoal: Introdução à nova visão da Consciência em Psicologia e Educação*, 1999, p. 130.

⁴⁴ D’ASSUMPCÃO, G. *Seminário Introdutório*. Apostila, 2014, p. 11.

com as cores para fazer as mandalas o indivíduo vai trabalhando suas emoções. Praticar os exercícios com mandalas é estimular os hemisférios cerebrais; colorir mandalas é estimular energias adormecidas do inconsciente.

Seu desenho tradicional utiliza o círculo, símbolo do cosmo em sua inteireza, e o quadrado, símbolo da terra ou do homem no mundo. Em todo processo mandálico, o fim é um retorno ao centro ou ao princípio e, simultaneamente, uma expansão para a periferia. Seu propósito é estabelecer um senso de harmonia de modo que o indivíduo se sinta completo (D'ASSUMPÇÃO, 2014).

As mandalas são consideradas as janelas para a alma e símbolo do psiquismo humano. Têm o poder de levar à introspecção, colocando a pessoa em contato com profundos níveis de sua consciência. É um trabalho de autoterapia, que não vai resolver todos os problemas de uma só vez, mas promove a expressão do sentimento, que já é de grande ajuda (D'ASSUMPÇÃO, 2014).

5. Outros sistemas específicos

Existem muitos outros sistemas específicos em Psicoterapia, elaborados a partir do reconhecimento da dimensão transpessoal, porém, optamos por destacar apenas dois, devido à relevância transpessoal de suas abordagens.

❖ Hiperventilação

A hiperventilação, também conhecida como respiração holotrófica, é um método criado pelo psiquiatra checo Stanilav Grof com objetivos terapêuticos, transpessoais e investigativos, tendo sido inspirado pelo sistema Yoga do Pranayama. Segundo Tabone (1999), esse método se revelou muito potente para a exploração do eu e para a cura de neuroses e psicoses. Sua utilização permite que os pacientes dispensem o uso das drogas durante o processo para acessar os domínios transpessoais da consciência. A técnica utiliza basicamente os efeitos da respiração no inconsciente (**ab-reação**⁴⁵) por meio de uma orientação introspectiva.

Ainda com a autora, em sua aplicação técnica, o indivíduo é convidado a se deitar, fechar os olhos, relaxar, concentrar a atenção na respiração e a manter um ritmo respiratório mais rápido do que o habitual. Nessa fase inicial, em que a respiração intensa é focalizada, a

⁴⁵ **Significado:** descarga emocional pela qual um indivíduo se liberta do afeto que acompanha a recordação de um acontecimento traumático

música de sonoridade variada é utilizada para evocar conteúdos do inconsciente. Após um intervalo médio de até sessenta minutos, as tensões corporais tendem a se reunir na forma estereotipada de uma armadura muscular. No decorrer do processo, as zonas de constrição permanecem ativas, até que, por ação da hiperventilação, as tensões sejam totalmente liberadas.

Uma série de experiências poderosas são experimentadas, tais como revivescência biográfica do nascimento biológico e fenômenos de natureza transpessoal. Ao final de cada sessão, o participante é convidado a desenhar uma mandala, representando a síntese da experiência vivenciada.

(...) A Psicoterapia tradicional conhece apenas mecanismos terapêuticos que operam no nível do material biográfico, tais como lembrança de eventos esquecidos, a remoção da repressão, a reconstrução do passado através de sonhos, a revivência de memórias traumáticas da infância e a análise de transferência. O trabalho com estados holotrópicos revela muitos outros mecanismos importantes adicionais para a cura e a transformação da personalidade que se tornam disponíveis quando nossa consciência atinge os níveis perinatais e transpessoais.⁴⁶

❖ Terapia Terminal

A abordagem transpessoal desenvolve um trabalho singular para lidar com as experiências que envolvem a morte e seus estágios terminais. Segundo Weil⁴⁷, “tal singularidade encontra-se no fato de encarar a morte como uma passagem para outros níveis de consciência”.

Há, entretanto, um aspecto paradoxal no trabalho com a morte, o qual deve ser enfatizado; o lidar consciente com a morte conduz a um questionamento a respeito do sentido ou significado da própria vida, um sentido mais profundo relacionado à própria existência do homem.⁴⁸

Conforme Tabone (1999), uma contribuição muito importante temos no trabalho da “Tanatologia” com pacientes terminais, através das pesquisas de Kübler-Ross. Em seu clássico livro *Sobre a morte e o morrer*, Ross apresenta cinco fases pelas quais passam as pessoas após receberem a notícia de que são portadoras de uma doença incurável: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação. Ressaltamos que esses estágios também são vivenciados pelos enlutados e pelas pessoas que experimentam processos de “perdas” de um modo geral.

⁴⁶ GROF, S. *O Futuro da Psiquiatria e da Psicologia: desafios conceituais da pesquisa clínica da consciência*. In DI BIASI, 2005, p. 146.

⁴⁷ WEIL, P. *Fronteiras da Evolução e da Morte*. Rio de Janeiro, Vozes, 1979 apud TABONE, 1999, p. 150.

⁴⁸ D’ASSUMPCAO, E. e outros. *Morte e Suicídio: Abordagem Multidisciplinar*. Rio de Janeiro: Vozes, 1984 apud TABONE, 1999, p. 151.

Para Bushnell⁴⁹, a esses cinco estágios podem ser acrescentados dois outros de perspectiva transpessoal: o reconhecimento e a unidade. No estágio de reconhecimento, o paciente vivencia um sentimento de profunda compaixão por si mesmo e por todas as pessoas com quem ele tem contato. E, no estágio derradeiro, ocorre a conscientização de sua unidade com o cosmos, proporcionando um sentimento de unidade com a criação que alivia a dor e o desconforto corporal, ensejando pensamentos sobre o que de melhor irá levar da vida.

Ainda com Tabone (1999), nesse contexto de **Tanatologia**⁵⁰, ainda é válido mencionar os testemunhos de pessoas que tiveram morte clínica seguidas de reanimação, conhecidos como EQM (experiências de quase morte). Esses relatos evidenciam os fenômenos de OBE (*out-of-body experience*) e o encontro com seres de outras dimensões. A análise desses conteúdos, bem como as implicações subjetivas delas decorrentes interessam à abordagem transpessoal. Segundo a autora: “é importante notar que certas pessoas que vivenciaram tais estados pré-morte declararam posteriormente que ‘descobriram sua verdadeira natureza’.”⁵¹.

⁴⁹ BUSHNEL, L. I *Congresso Internacional de Terapias Alternativas*, Hotel Maksoud Plaza, São Paulo, novembro de 1985 *apud* TABONE, 1999, p. 153.

⁵⁰ **Significado:** Estudo da morte.

⁵¹ TABONE, M. A *Psicologia Transpessoal: Introdução à nova visão da Consciência em Psicologia e Educação*, 1999, p. 156.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devo confessar que o trabalho monográfico em si representou para mim um grande aprendizado por me trazer reflexões a respeito das temáticas abordadas. Sinto que a pesquisa cumpriu o objetivo de revelar a perspectiva transpessoal como um possível guia de viagem interior. Através de todas conceituações e técnicas visitadas, pude constatar que a proposta do movimento transpessoal é realmente a de promover um mergulho de autoconhecimento.

Essa viagem revela dimensões diversas que podemos explorar através de suas variadas abordagens terapêuticas, as quais restauram um sentido maior para a vida no plano da consciência superior. Reafirmo, ao fim deste texto, que ir para dentro de nós mesmos nos liberta de muitos conflitos advindos da “falsa” sensação de estarmos separados de nossa essência primeira. Constatei que o “como viajar” é muito subjetivo e pessoal, pois esse processo dependerá do nível perceptual que cada indivíduo se encontra. Cada “desvelar” no espectro da consciência parte, portanto, de um esforço intransferível do sujeito.

Os resultados da análise bibliográfica mostram que uma viagem de autoconhecimento pela Psicologia Transpessoal ajuda a pessoa a fortalecer seu Ego (ou personalidade), gerando raízes firmes para que ela empreenda sua jornada particular de crescimento. Só assim conseguirá encarar os processos de “morte” e de “renascimento”, robustecendo-se para “transcender” os desafios da jornada de individuação. Além disso, esta monografia mostrou como ainda criamos nossa realidade de mundo a partir de óticas estreitas, ainda recém-saídas do paradigma newtoniano/cartesiano. Somos ainda influenciados por dualismos como: o “Eu” e o “Outro”; o “Bem” e o “Mau”; o “Certo” e o “Errado”; a “Verdade” e “Mentira”; o “Sagrado” e o “Pecado”.

A partir disso, torna-se urgente um entendimento profundo do paradigma emergente advindo da física moderna, pois ele certamente impactará as futuras gerações, promovendo um estilo de vida muito mais integrado e fluido, para “além do estado “egóico” coletivo. Por fim, compreender a “Consciência” como a capacidade de perceber a nós mesmos e ao universo que nos rodeia é libertador, uma vez que apaziguamos nossas brigas por pontos de vistas relativizados. A apresentação dos diversos níveis perceptuais como um espectro, envolve-nos na esperança da perspectiva evolutiva, pois amplia nossas possibilidades de crescimento interior. Diante de tudo isso, é maravilhoso poder ter contato com toda a sapiência milenar (oriental e ocidental) que, unindo o transcendente e o espiritual aos avanços da ciência e da Psicologia, enriquece muito nosso breve guia de viagem interior.

REFERÊNCIAS

- BERTOLUCCI, Eliana. *Psicologia do Sagrado: Psicoterapia transpessoal*. 1.ed. São Paulo: Ágora, 1991.
- CAPRA, Fritjof. *O Ponto de Mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente*. 27-33. ed. (anos 2007 a 2013). São Paulo: Cultrix, 1982.
- D'ASSUMPÇÃO, Gislaine Maria. *Seminário Introdutório*. Belo Horizonte, 2014. Apostila.
- DI BIASI, Francisco. *Consciência Transpessoal: fundamentos quântico-holográficos*. In: FERREIRA, Nilton Geraldo. (org.). *Psicologia Transpessoal*. 1.Vol. Goiânia: Ed. da PUC Goiás, 2011.
- FERREIRA, Nilton Geraldo. *Psicologia Transpessoal Centrada no Corpo: referencias para uma psicologia do ser*. In: FERREIRA, Nilton Geraldo. (org.). *Psicologia Transpessoal*. 1.Vol. Goiânia: Ed. da PUC Goiás, 2011.
- GROF, Stanilav. *O Futuro da Psiquiatria e da Psicologia: desafios conceituais da pesquisa clínica da consciência*. In: DI BIASI, Francisco; AMOROSO, Richard (orgs.). *A Revolução da Consciência: novas descobertas sobre a mente no século XXI*. 2.ed. (ano 2005). Petrópolis: Vozes, 2004.
- NOVAES, Adenauer. *Psicologia & Universo Quântico: um olhar sob o paradigma espiritual*. 1.ed. Salvador: Fundação Lar Harmonia, 2009.
- SALDANHA, Vera. *A Psicoterapia Transpessoal*. 1.ed. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1999.
- TABONE, Marcia. *A Psicologia Transpessoal: introdução à nova visão da Consciência em Psicologia e Educação*. 4-9.ed. (anos 1995 a 1999). São Paulo: Cultrix, 1999.
- VAUGHAN, Frances. *Introdução / Cura e Integridade: a Psicoterapia transpessoal*. In: WALSH, Roger; VAUGHAN, Frances (Orgs.). *Caminhos Além do Ego: uma visão transpessoal*. 1-9.ed. (anos 1997 a 1999). São Paulo: Cultrix, 1993.
- WILBER, Ken. *Olho no Olho: ciência e psicologia transpessoal*. In: WALSH, Roger; VAUGHAN, Frances (Orgs.). *Caminhos Além do Ego: uma visão transpessoal*. 1-9.ed. (anos 1997 a 1999). São Paulo: Cultrix, 1993.
- WILBER, Ken. *O Espectro da Consciência*. 1-10.ed. (anos 1990 a 1995). São Paulo: Cultrix, 1977. (Edição Digital Source).