

**FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS DE BELO
HORIZONTE FACISA-BH
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU* EM PSICOLOGIA
TRANSPESSOAL**

ANA CRISTINA DE LIMA CURI

QUALIDADE DE VIDA: enfoque da psicologia transpessoal

Belo Horizonte

2016

ANA CRISTINA DE LIMA CURI

QUALIDADE DE VIDA: enfoque da psicologia transpessoal

Trabalho de Conclusão de Curso
de Pós-graduação *lato sensu* em
Psicologia

Transpessoal apresentado na
Faculdade de Ciências Sociais
Aplicadas de Belo Horizonte –
FACISABH, como requisito
parcial para obtenção do título de
especialista.

ORIENTADORA: Gislaine Maria
D'Assumpção

Belo Horizonte

2016

Ana Cristina de Lima Curi

QUALIDADE DE VIDA: um enfoque da psicologia transpessoal

Trabalho apresentado à Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte – FACISABH - como requisito parcial para conclusão da Pós-graduação *lato sensu* em Psicologia Transpessoal.

Professora Gislaíne Maria D'Assumpção

Belo Horizonte

Data da aprovação: ____ / ____ / ____

DEDICATÓRIA

*Este trabalho é dedicado às
minhas filhas e aos seus futuros
filhos, pois considero ser a maior
herança, o amor à vida que
levamos.*

*Dedico também à minha mãe, que
cumpru sua jornada aqui na terra,
mas ainda continua me mostrando
a Luz.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelos caminhos que passei pois fizeram de mim a pessoa que sou, colocando na minha vida as coisas certas, no momento certo e me possibilitando essa compreensão.

Agradeço ao Instituto Renascer da Consciência, especialmente nas pessoas de Gislaine Maria D'Assumpção e de Fátima Tolentino pela oportunidade de encantamento com a Psicologia Transpessoal.

Agradeço às minhas filhas Andrezza pelo apoio imprescindível e Larissa pela leveza, a ambas pelas trocas, companheirismo, compreensão e aliança com que temos construído nossa caminhada.

Agradeço, ainda, à amiga Marilene Viggiano, pelo incentivo, pelas trocas evolutivas, pela similaridade de pensamento e por me apresentar ao Instituto Renascer da Consciência

Por fim, agradeço a todos que direta ou indiretamente participaram deste importante passo em minha vida.

RESUMO

A qualidade de vida é um conceito largamente difundido tanto nas ciências biológicas, quanto sociais, cabendo inclusive, nas Políticas de Saúde Pública, sob a diretriz da Organização Mundial de Saúde. Esse trabalho visa a abordar a qualidade de vida, demonstrando um caminho à luz da Psicologia Transpessoal. A Psicologia Transpessoal, mais do que uma ciência, é um modo de ser e estar no mundo. Utilizar de suas práticas, como o exercício disciplinado para se atingir a qualidade de vida, é encontrar a paz e a plenitude, razão da existência de todos os seres humanos. A qualidade de vida se traduz na vivência da plenitude. Para tal, é necessário aprender a olhar para dentro e despertar, como dito por Jung. Despertar para a liberdade interior, para as conexões amorosas por si, pelo outro, pela natureza, pelo ambiente e por tudo aquilo que possa se enredar à teia quântica a qual o 'eu' está inserido, física e espiritualmente. Qualidade de vida é, enfim, um conceito muito mais amplo que o equilíbrio da saúde, sob o ponto de vista biopsicossocial. É uma forma de ser, estar e agregar, de forma consciente, conectada e evolutiva.

Palavras-chaves: qualidade de vida, psicologia transpessoal, transcendência, autorrealização, bem-estar, plenitude.

ABSTRACT

Quality of life is a concept widely spread on many life sciences, and social, fitting even in Public Health Policy, under the guidance of the World Health Organization. This work aims the quality of life, showing a path in through Transpersonal Psychology. The Transpersonal Psychology, is more than a science, it is a way of existing in the world. Use its concepts, such as an exercise disciplined to achieve the quality of life, is to find peace and fulfillment, which is main reason of all human beings existence. Quality of life is about fullness experience.

A qualidade de vida se traduz na vivência da plenitude. For that, you must learn to look inside and awakening, as told by Jung. Awakening to inner freedom, for the love connections for themselves, for others, for nature, the environment and everything that can entangle the quantum web which the 'I' is inserted, physically and spiritually. Quality of o life is, after all, a wide concept than health balance, in the biopsychosocial point of view. Is a way to being, be and add value to life in a consciously, connected and evolutionary way.

Key-words: quality of life, transpersonal psychology, transcendence, self realization, well being, fullness

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

OMS: Organização Mundial de Saúde

QV: Qualidade de Vida

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 PSICOLOGIA TRANSPESSOAL.....	10
3 QUALIDADE DE VIDA.....	12
4 ENFOQUES DA QUALIDADE DE VIDA	15
4.1 O Eu	15
4.2 O outro	18
4.3 A Percepção da Realidade	19
4.4 A vida.....	20
5 ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE DE VIDA.....	24
6 MEDITAÇÃO	28
6.1 Propriedades Curativas da Meditação	29
6.2 A prática da meditação	32
7 CONSCIÊNCIA PARA A QUALIDADE DE VIDA	33
7.1 Vontade	33
7.2 Atitude.....	33
7.3 Resiliência	34
7.4 Perdão.....	36
7.5 Gratidão	38
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS	42
ANEXO I.....	46

1 INTRODUÇÃO

A atual ênfase à qualidade de vida advém de pressuposto das ciências humanas e biológicas, a fim de verificar parâmetros vão além do controle de sintomas, ou do aumento da expectativa de vida. Há muito, qualidade de vida é abordada – QV é abordada como sinônimo de saúde.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), qualidade de vida é "a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Portanto, saúde é o completo bem-estar físico, psíquico e social, onde a qualidade de vida tem aspectos subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal, entre outros) e aspectos objetivos (renda, escolaridade, e todos os fatores relacionados ao desenvolvimento econômico e social). Os aspectos subjetivos têm relação direta com a maneira de viver do indivíduo -se fuma ou não, se alimenta de forma saudável, se faz exercícios físicos - e os aspectos objetivos tem relação com as condições de vida - renda, local onde mora, se tem acesso à educação (BUSS, 2000).

Segundo Jung¹, o indivíduo que busca qualidade de vida deve assumir compromisso ético, pois, uma vez que se tenha descoberto suas necessidades, ele deve transcender ao que considerava problema. Pode-se acreditar que, para o seu desenvolvimento, são requeridas ações externas ao meio, mas na realidade desenvolvimento requer uma interiorização, um olhar para dentro. Ao se conscientizar, entender e pensar corretamente deve-se assumir uma postura verbal, de ação, de modo de vida e esforço corretos.

A questão que se coloca é como as práticas da Psicologia Transpessoal podem contribuir, para melhor qualidade de vida, vez que ela não visa ajustar personalidade e cura de sintomas, mas incentivar a indivíduo à busca da transcendência, trazendo-o à luz, estendendo e ampliando a forma de ser e estar na vida, com qualidade. Ou seja, como facilitar para que o Ser esteja em plenitude com sua própria essência.

O presente estudo faz uma revisão bibliográfica sobre qualidade de vida à luz da Psicologia Transpessoal, visando apresentar conteúdos teóricos e práticos capazes de promover o acesso à paz interior e à evolução da pessoa com um ser integral, por meio de suas próprias potencialidades que o levem a plenitude de alma.

¹ Carl Gustav Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica. Jung propôs e desenvolveu os conceitos da personalidade extrovertida e introvertida, arquétipos e o inconsciente.

2 PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

*Sua visão se tornará clara somente quando você
olhar para dentro do seu coração.
Quem olha para fora, sonha.
Quem olha para dentro, acorda.
Carl Jung*

A Psicologia Transpessoal traz a visão do indivíduo de forma mais abrangente. Ela considera o seu vir a ser, integrando as vivências do ego e as experiências que o transcendem. É caracterizada por análise não dual do indivíduo, e sim de um todo integrado, onde tudo vibra em ressonância. Instiga a visão de um estado de consciência superior, que contém todas as experiências anteriores do indivíduo e prossegue na direção de conduzir o homem à transcendência (SALDANHA, 2006). Ou seja, trata o indivíduo de forma supra pessoa e supra pessoal.

A Psicologia Transpessoal utiliza elementos de outras escolas de psicologia, tais como behaviorismo, psicanálise, psicologia analítica junguiana, da psicologia budista tibetana, além do próprio Movimento Transpessoal deflagrado entre as décadas de 60 e 70 - que estudava os estados alterados de consciência - e de conceitos da física moderna. Utiliza-se, ainda, de método voltado para o crescimento pessoal integrado de forma sistêmica, a promoção da saúde, a solução de patologias em um caráter holístico, buscando a condução do autoconhecimento para a utilização das potencialidades do indivíduo. Assim a Psicologia Transpessoal busca adquirir competências por meio da autotranscendência e autorrealização. O conhecimento do ser, da competência pessoal e da necessidade de busca é a tríade base para a superação do indivíduo, além do desenvolvimento coletivo em que se é inserido (BERNI, 2008).

A física quântica trouxe a sua contribuição, demonstrando a correlação entre a parte e o todo, onde as partículas não podem ser decompostas em unidades separadas - elas são estudadas em termos de suas interações. Revelou-se o mundo como um complicado emaranhado de eventos nos quais diferentes tipos de relações se alternam, se sobrepõem ou se combinam, determinando, desta forma, a composição do todo. Eles chegaram à conclusão de que é impossível se obter a determinação de leis físicas, a não ser que se considere o sistema físico dentro do todo. Assim, tudo o que se pode prever são probabilidades de comportamento de determinada partícula. De acordo com esse princípio, segundo os autores, nossa experiência não reflete integralmente a natureza, mas a natureza é transformada por nossa atividade durante um experimento. A realidade

é, neste sentido, mutável, variando de acordo com a percepção do observador e da maneira como o indivíduo interage com ela.

A teoria da relatividade de Einstein também contribuiu para a formação da visão da psicologia Transpessoal, vez que, segundo ela, o espaço não é tridimensional e o tempo não é uma entidade separada dele -estão intimamente ligados, formando um *continuum* espaço-tempo de quatro dimensões. Esse *continuum* espaço-tempo não é estático e se fosse possível ver a realidade a partir de quatro dimensões, perceber-se-ia que tudo aquilo que vemos diante de nós, à medida que o tempo passa, já existe. Einstein quebrou paradigmas quando vislumbrou a possibilidade de que construímos no presente uma sucessão de eventos, pré-existentes, num *continuum* espaço-tempo. Na mesma lógica, passado, presente e futuro podem coexistir, simultaneamente, “mas, como o observamos por uma janela estreita do conhecimento cartesiano, temos impressão que há uma cronologia” (FÁVERO, et al. 2007).

A Psicologia Transpessoal adota a teoria holográfica da mente, segundo a qual o indivíduo é resultado da confluência entre passado e futuro, no presente, das relações com o mundo todo e da relação energética do mundo no contexto em que vive. Ela utiliza-se desses conceitos para demonstrar que é se a parte está no todo e o todo está em cada parte, ocorrendo uma espécie de unidade na diversidade e uma diversidade na unidade. Portanto, o cérebro funciona como um holograma e pode ter acesso a um todo maior que transcende os limites tempo-espaço. Assim, a concretude do mundo nada mais é do que uma ilusão condicionada por nossos sentidos, onde as experiências extra-sensoriais e paranormais se justificam por entrar em um nível de realidade, numa dimensão que transcende o tempo e o espaço, onde as coisas “são” e não “acontecem” (D’ASSUMPÇÃO, 2015).

Assim, o foco desta abordagem é a consciência e os recursos utilizados que favorecem empoderamento do indivíduo e de sua capacidade de transcendência. Transcender significa buscar consciência ampliada, onde o indivíduo possa vislumbrar valores humanitários, estando em harmonia consigo e com o mundo, e atingir, enfim, a vivência da plenitude.

2 QUALIDADE DE VIDA

*Nos momentos de dificuldade de minha vida,
Lembrei-me de que
na história da humanidade
o amor e a verdade sempre venceram.
Mahatma Gandhi*

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida (PEREIRA, et al 2012).

Devido à sua complexidade e utilização por diversas áreas de estudo, conforme aborda a falta de consenso conceitual é marcante. Suas definições na literatura especializada apresentam-se, tanto de forma global, enfatizando a satisfação geral com a vida, como dividida em componentes, que, em conjunto, indicariam uma aproximação do conceito geral. A forma como é abordada e os indicadores adotados estão diretamente ligados aos interesses científicos e políticos de cada estudo e área de investigação, bem como das possibilidades de operacionalização e avaliação (PEREIRA, et al 2012).

Dependendo da área de interesse o conceito, muitas vezes, é adotado como sinônimo de saúde, felicidade e satisfação pessoal, condições de vida, estilo de vida. Os indicadores adotados vão desde a renda até a satisfação com determinados aspectos da vida.

A abordagem socioeconômica da qualidade de vida tem indicadores sociais como principal elemento. O termo qualidade de vida, neste contexto, se popularizou por volta de 1960 quando políticos norte-americanos o usaram como plataforma política. Falar de qualidade de vida naquele momento seria como uma recomendação para o sucesso administrativo. Há registros de que o então presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson, utilizou-se do termo em um discurso em 1964 na Universidade de Michigan que abordava o interesse dos indivíduos por uma "vida boa" ou "vida de qualidade". Além disso, os discursos da época abordavam o compromisso da sociedade em assegurar às indivíduos, estruturas sociais mínimas que lhes permitissem perseguir sua felicidade (PEREIRA, et al 2012).

Mas o que seria vida boa? A abordagem psicológica trata das reações subjetivas de um indivíduo às suas vivências, dependendo assim, primeiramente da experiência direta do indivíduo cuja qualidade de vida está sendo avaliada e indica como os povos percebem suas próprias vidas, felicidade, satisfação. O fato das abordagens psicológicas considerarem qualidade de vida, somente enquanto um aspecto subjetivo a indivíduo,

desconsiderando o contexto ambiental em que está inserida, é a principal limitação dessa linha de pensamento.

O termo qualidade de vida aparece sempre com sentido bastante genérico. Tornou-se lugar comum, a seguinte frase: saúde não é ausência de doença - saúde é qualidade de vida (MINAYO; et al, 2000). Esse ponto de vista é pouco prático e não facilita na compreensão, na concretização do que seja sua função. Na linha de pensamento que este estudo propõe qualidade de vida é aquela que oferece condições para que a indivíduo possa desenvolver potencialidades, dentro do propósito defendido por Jung - pensar, sentir, perceber, intuir, que serão discutidas adiante. De acordo com Roberto Crema, “a doença muitas vezes é como um fax, ou um e-mail ou uma carta, só que não abrimos, não lemos e muitas vezes jogamos no lixo sem interpretá-la”². Esse ponto de vista deixa claro que o conceito de QV não está relacionado à doença ou a sua ausência, mas à forma que a indivíduo apreende a dor, a interpreta, a compreende (ou não) e destina a informação ao seu modo de viver. O doente é frequentemente um indivíduo que se fechou num único nível de interpretação simbólica. Ele se fecha em si mesmo e em seu diagnóstico e não consegue perceber que a doença não é um problema paralisante. Esta, portanto, interfere em todos os subsistemas que compõem e interferem em sua própria qualidade de vida do indivíduo. Engloba o seu viver em todos os seus sistemas: campos físico, emocional, social, espiritual e tantos quantos forem e, até, relacionada à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera como padrão de conforto e bem-estar, ou seja, o quão em paz, ou pleno de si o indivíduo se sente em relação à própria vida e a realidade apresentada (ALMEIDA; et al, 2012). Jung menciona em seu livro “A Prática da Psicoterapia”:

“O processo de individuação leva ao nascimento de uma consciência da comunidade humana, justamente porque nos torna cômicos do inconsciente, que une e é comum a toda a humanidade. A individuação é uma reconciliação consigo mesmo e ao mesmo tempo com a humanidade, visto que somos parte dela. A esta reconciliação, damos o nome de plenitude e à sua busca, o exercício para a qualidade de vida” (JUNG, 1966).

Verdade é que tudo na vida tem uma razão de ser, uma lógica, um motivo e nem sempre se percebe. Sintonizar os sintomas que interferem no viver é o melhor conceito para QV.

² Informação obtida na palestra proferida por Roberto Crema no encontro do CIT- Colégio Internacional de Terapeutas, em 2015, no Instituto Renascer da Consciência. Roberto Crema é psicólogo, antropólogo e um dos fundadores do CIT, juntamente com Pierre Weil e Jean Yves-Leloup.

Segundo Leloup³, a orientação do indivíduo deve voltar-se para o próprio ser. “Nossa bússola é o nosso coração. Um coração inteligente vibra emocionalmente, mas tem o norte do intelecto racional. Não basta ter asas, é preciso saber voar, não basta ter uma bússola, é preciso saber interpretá-la” (LELOUP; et al, 2015).

Essa é a integração que Psicologia Transpessoal pode proporcionar ao indivíduo e favorecer sua qualidade de vida. Jung ainda postula quanto ao objetivo do desenvolvimento da pessoa, que é alcançar a plenitude – entender o que é próprio de seu ser, responsabilizar-se por isso e poder contribuir para a evolução do todo, a partir de si próprio (SIMÃO, 2010). E, ainda, que o sofrimento pode ser inerente ao ser humano, porém ele tem a capacidade de transcender, de ir além, de transformar suas emoções. O trabalho da *psique* é processo contínuo, favorecido pelo autoconhecimento, usando de seus símbolos para dar significado ao próprio ser, rumo a sua própria meta.

Weil⁴ (2012) considera que o pensamento humano, tem a propriedade de fragmentar e classificar a mensagem, para, em seguida, fazer uma relação entre os fragmentos, sintetizando-os. A plenitude está em recuperar a unidade perdida, pois os pensamentos os maiores inimigos do indivíduo. São eles que isolam o homem racional de suas próprias emoções e intuições. Os pensamentos fazem com que a pessoa se mantenha em estado padrão de comportamento, que se acomode ao sistema já conhecido vez que o novo traz o estresse da nova adaptação. A essa adaptação ao padrão conhecido, Weil chamou de *normose*. O normótico é aquele que se adapta a um sistema doente e segue adiante, sem estar consciente quanto aos desejos de sua própria alma. Cumpre o estabelecido e, como diz a música de Almir Sater, vai compreendendo a marcha e vai tocando em frente. A QV implica em sair da normose e buscar a própria autonomia. Segundo Crema (2012), a pessoa autônoma, não normótica é aquela que sabe ser líder de si mesmo: de seus pensamentos, de seus sentimento, de sua atitude, com consciência. Não é normal trabalhar horas para juntar dinheiro e perder saúde, como manda o paradigma atual. Sair do estado normótico é perguntar-se o sentido interno que traz cada atuação do indivíduo, em cada uma das atividades por ele exercida. Assim, ele ampliará sua consciência sobre si mesmo e seus recursos pessoais, ganhando, então, maior liberdade, autonomia. Ouvirá o desejo íntimo e divino que habita em cada um e agirá coerente com seus propósitos de uma vida em plenitude.

³ Jean Yves-Leloup, doutor em Psicologia, Filosofia e Teologia, escritor, conferencista, dominicano e depois sacerdote hesicasta.

⁴ Pierre Weil, doutor em Psicologia pela Universidade de Paris, Fundador da Unipaz.

3 ENFOQUES DA QUALIDADE DE VIDA

*“Quando eu não sei qual o meu intento estou perdida.
Quando eu sei qual o meu intento, mas não o coloco em
prática, estou perdida.
Quando eu sei o meu intento, eu o coloco em prática,
mas ainda me divido com aquilo que não é o meu
intento, eu estou perdida.
Mas quando eu sei qual é o meu intento e o coloco em
prática com integridade, com entrega, com confiança,
então, nesse momento, Deus me acha”.*
Dulce Magalhães

A qualidade de vida depende essencialmente da forma que a pessoa se encontra, em sua plenitude. Assim, é necessário salientar quatro enfoques:

3.1 O Eu

A Psicologia Clássica trouxe sua contribuição demonstrando que o homem é um ser relacional. Ele vive e se desenvolve a partir dos relacionamentos construídos ao longo da vida. Cada pessoa traz uma herança cultural significativa, experiências e práticas, valores, características que formam a sua especificidade na sua forma de ser e estar no mundo.

Essa realidade apresentada embasa-se em três grandes construções – a transgeracional, ou seja, padrões de personalidade, crenças, valores, religiosidade, capacidade de expressão da forma de viver, pensar, sentir, intuir, reforços e desafios que vão construindo a partir de teias geracionais, advindas de seus ancestrais. Ela é o repositório de anos experiência e conhecimento, de tradições e de complexidades familiares. Ela é um produto de uma história, escondida em inconsciente do ser.

A segunda grande construção, conforme afirma Leo Matos (1978), é a autoimagem. Ela começa a ser construída logo após a separação com a mãe, mas especialmente com o advento da linguagem, que é quando se aprende o conceito de ‘eu’. A partir daí, o ‘eu’ forma uma imagem a respeito de si, identificando-se ou rejeitando conceitos aprendidos. Essa imagem altera ao longo da vida, conforme ganha consciência de aspectos aprendidos, com os quais continua identificando ou rejeitando de acordo. Pela identificação, o ‘eu’ se organiza e se reorganiza, formando conceitos a respeito de si, comparando-se às suas referências no meio externo (JACÓ-VILELA; et al, 2012). Essas referências podem ser positivas ou negativas para a construção da autoimagem. Assim, ela pode ter tijolos de amor e expansão, mas tem também tijolos de dor e sofrimento que definirão sua forma de ser e estar no mundo. Vale ressaltar que é a partir da linguagem

que o conceito é formado, mas as bases dos tijolos vêm desde a vida pré e perinatal, formando assim a capacidade de atuar do 'eu', no ambiente, ou o 'eu com o outro'. "O ego é um aglomerado de conteúdos altamente dotados de energia" (JUNG, 1983). Essa energia mobiliza a tomada de decisão do indivíduo que, somando a função psicológica dominante, seu código de crenças e valores, formado pelo aprendido no externo por sua linhagem transgeracional, levam a uma resposta ao viver, constituindo no próprio estilo de vida.

As quatro funções psicológicas identificadas por Jung são o pensamento, o sentimento, a sensação e a intuição.

O pensamento e o sentimento eram vistos como maneiras alternativas de elaborar julgamentos e tomar decisões. O pensamento está relacionado com a verdade, com avaliações derivadas de critérios impessoais, lógicos e objetivos. Sentir é tomar decisões de acordo com julgamentos de valores próprios. Jung classifica a sensação e a intuição, juntas, como as maneiras de apreender informações, ao contrário das formas de tomar decisões. A sensação refere-se a um enfoque na experiência direta, na percepção de detalhes, de fatos concretos, ou aquilo que faz com que o indivíduo possa ver, tocar, cheirar (JUNG, 1968).

A intuição é uma forma de processar informações em termos de experiência passada, objetivos futuros e processos inconscientes. Pessoas intuitivas dão significado às suas percepções com tamanha rapidez que via de regra não conseguem separar suas interpretações dos dados sensoriais brutos (SCHENBERG, 2015). Os intuitivos processam informação muito depressa e relacionam, de forma automática, a experiência passada e informações relevantes à experiência imediata. A intuição parte de pressuposto cognitivo - não se trata de termo ligado ao esoterismo, ou seja, ela é a soma de conhecimentos prévios adquiridos, que se sintetiza em momento exato da necessidade. O intuitivo é aquele que sabe ouvir e valorizar a informação processada, no momento que ela chega à consciência, sem negá-la, ou ignorá-la.

Para o indivíduo uma combinação das quatro funções resulta em uma abordagem equilibrada do mundo: uma função que assegure de que algo está aqui (sensação); uma segunda função que estabeleça o que é (pensamento); uma terceira função que declare se isto é ou não apropriado, se queremos aceitá-lo ou não (sentimento); e uma quarta função que indique de onde isto veio e para onde vai (intuição). Entretanto, ninguém desenvolve igualmente bem todas as quatro funções (SCHENBERG, 2015).

Em cada pessoa há prevalência de uma ou outra função, que também sofre a interferência do estímulo do ambiente externo. É isso que faz cada indivíduo único e torna a qualidade de vida um aspecto subjetivo.

Conforme Stauffer (1987) - o “eu” pode ser é mais do que pensamentos, sentimentos, percepção e intuição, mas que também é a alma, que vai além da presença física. O “eu” é também o íntimo, a fonte que se liga ao divino, à alma, à parte de si que está diretamente interligada ao inconsciente coletivo, à teia transgeracional infinita que rege cada sistema de crenças e valores.

Quando se fala em qualidade de vida, há de se pensar neste alinhamento do eu pessoal, do “eu” transgeracional, do “eu” anímico. Não existem vários “eus” em um só. Na verdade ele é um, que se manifesta em graus diferentes de consciência (LELOUP, 2015).

A qualidade de vida do indivíduo depende do quão ele se apresenta alinhado e atua integrando também as suas funções psíquicas, para que ele encontre sua plenitude, ultrapassando os limites usuais do ego. Segundo Leloup (2015), um terapeuta pode facilitar ao indivíduo perceber quais funções faltam para a integração e quais o amedrontam. Pode também ajudá-lo a nomear seus sofrimentos e dores, além de compreender e aceitar que há coisas que não se pode explicar pela razão. Pode, ainda, cativar momentos de silêncio e deixar que na percepção do vazio, se torne possível a conexão. Isso significa ajudá-lo a perdoar-se. O “eu”, como dimensão de qualidade de vida, representa a força da integração do indivíduo, da presença transgeracional em suas células, com a imagem de si, separando e limpando aquilo que não lhe serve mais e que limita sua transcendência. Contudo, Leloup (2015) afirma ainda que este trabalho não fará da pessoa um santo, um ser invencível. É do humano ser vulnerável, mas deve buscar recursos pessoais para despertar em si a chama de sua paz, a plenitude.

Assim, o “eu” se mostra como um infinito de possibilidades e, por isso, pode aprender, compreender, mudar de hábitos e tomar decisões que o leva para lugares mais amplos, permitindo a evolução - tanto do ponto de vista pessoal, como no sentido de humanidade - buscar a paz e encontrar a plenitude. O “eu” é um estado de constante evolução

Fernando Pessoa ilustra o próprio eu, com o seguinte poema:

“Sou um evadido. Logo que nasci fecharam-me em mim. Ah, mas eu fugi. Se a gente se cansa do mesmo lugar do mesmo ser, por que não se cansar? Minha alma procura-me, mas eu ando a monte, Oxalá que ela nunca me encontre. Ser um é cadeia. Ser eu, não é ser. Viverei fugindo. Mas vivo a valer”.

3.2 O outro

É o outro que determina a comunicação que se trava no cotidiano, em todos os níveis e dimensões. Neste trabalho, trata-se de relações que se dão entre sujeitos que decidem construir contextos e processos de aproximação, de conhecimento recíproco e de interação, ou seja, as interações sociais. Sabe-se que a consciência é uma realidade individual, derivada da introspecção do mundo íntimo e subjetivo. Estes dão origem à ideia de que o sujeito toma consciência de seu próprio eu, ou ego, antes que possa transcendê-lo e ampliar sua consciência de si mesmo (ALMEIDA, 2012).

A consciência é uma "entidade" primitiva e essencialmente individual e a consciência do "eu" seria adquirida por intuição, introspecção ou experiência direta, enquanto o outro "eu" seria conhecido por analogia ou por projeção do primeiro sobre o segundo (ALMEIDA, 2012).

Para se afirmar a importância do "outro" no desenvolvimento da qualidade de vida, seja no nível da consciência de si e do mundo, seja no nível da constituição da sua subjetividade e de suas funções psicológicas superiores, no seio da família e da escola, é importante observar os estudos clássicos da psicanálise (ZANELLA; et al, 2008). A síntese psicanalítica mostra que a construção do "eu" está intrinsecamente ligada à importância do "outro" na vida psíquica da criança. A psicanálise afirma que a consciência de si e a formação do "eu" se desenvolve em estreita dependência da percepção do "outro".

As diferentes linhas da psicologia consideram como dito anteriormente, o indivíduo como ser essencialmente social, desde a origem, em função "desse estranho essencial que é o outro". A distinção entre o "eu" e o "não eu" é resultado de uma construção mais íntima entre dois termos. A base da construção do "eu", em sua origem é, então, o "outro" (ALMEIDA, 2012).

O "outro", cuja função permite a construção da consciência de si e do mundo, estende a sua influência por todas as etapas da vida do "eu", interferindo diretamente em sua qualidade de vida. (DAINEZ; SOMOLKA, 2014). O "outro" é fonte de identificações e de modelos que, (re) significados e internalizados, constituirão a base e o núcleo de seu eu e de seus ideais e valores, registrados nas escolhas de vida – afetivas, profissionais, comportamentais, espirituais e em todos os sistemas que integram o próprio Ser. Na medida em que o "eu" se constitui a partir do "outro", talvez a tarefa mais difícil na

busca da qualidade de vida, da plenitude do ser, é separar os conteúdos que são individuais daqueles que são do outro e estão internalizados (FÁVERO, 2007).

O “outro” é importante dimensão na qualidade de vida por oferecer referência para o “eu”, mas também porque esse, sendo relacional, é solidário por excelência. O “eu” precisa sentir-se em unicidade com outros seres, para poder expandir – seja pela construção ética aprendida, seja pela própria construção antropológica que o permitiu evoluir. A sua atitude, força e decisão precisa do apoio do outro, ou seja, a qualidade de vida pressupõe tomar decisões para si, entretanto, deve estar em sintonia com outro, que lhe é uma referência. O “eu” atua para sua própria evolução e plenitude, mas o fluxo de energia que o leva a plenitude precisa estar em harmonia com o outro (PLONER, et. al, 2008).

3.3 A Percepção da Realidade

A percepção é a habilidade que o indivíduo tem de apreender por meio de seus sentidos, os estímulos advindos do mundo externo e interno e processar como informação esse material em sua mente, de acordo com o grau de consciência presente. Tal processamento cria um quadro de referência pessoal para cada fenômeno experienciado, que funcionará como um filtro que interferirá no conceito da pessoa sobre o material vivenciado.

Segundo Leo Mattos, a realidade em si é a apresentação de fatos concretos e absolutos que são registrados na experiência do indivíduo. Ela é tudo o que produz efeito, mesmo que não se refira a algo palpável, mensurável ou claramente definido na consciência. Nesta perspectiva, realidade é tudo aquilo que produz efeito e faz parte do mundo vivo. Por isso, na perspectiva Junguiana, fantasia é realidade, uma vez que produz efeito no modo de viver do indivíduo.

"Não conheço nada a respeito de uma suprarrealidade. A realidade contém tudo o que podemos saber, pois aquilo que age, que atua, é real" ((D'ASSUMPÇÃO, 2010). Da mesma forma que "o pensamento existiu e existe, mesmo que não se refira a uma realidade palpável, também seria real e produz inclusive efeito" (D'ASSUMPÇÃO, 2010).

A realidade depende da percepção que se tem sobre os mundos internos e externos. Quando a pessoa está bem, o mundo fica melhor. O que ocorre, na verdade, é que o indivíduo projeta no mundo os seus estados de consciência.

O indivíduo, em sua interação com o mundo, constrói realidades, a partir de informações absorvidas pelos sentidos. Entretanto, os sentidos não são capazes de apreender todo material observado no mundo interno e externo. Existem filtros são arquivados no inconsciente do indivíduo, de acordo com a própria subjetividade.

A percepção da realidade interfere na qualidade de vida, à medida que oferece condições para expandir o estado de consciência, pois seu impacto é apreendido de forma única e pessoal. Contudo, a análise é muito importante para a qualidade de vida, pois é fator que determina a forma de pensar, perceber, sentir e intuir do indivíduo é que gera a sua consequente tomada de decisão (MATOS, 2002). Quanto mais ampliada a consciência, mais material será trazido à percepção, de forma elucidada e ampla será a visão do sujeito sobre o tema observado.

Assim, quanto mais próxima a percepção da realidade for do contexto real, menor o risco de atitudes incorretas em busca da plenitude (QUINO, 2009). Grande parte do sofrimento humano é causada pela percepção que a pessoa tem de si mesmo e do mundo exterior. Esta '*desidentificação*' possibilita um estado de consciência mais elevado e menos limitado às próprias sensações, possibilitando a abertura para outras percepções da realidade (FERREIRA, 2015).

Compreende-se, então, que a percepção da realidade depende do estado de consciência e da capacidade humana de vislumbrar sua natureza mais profunda.

Além do autoconhecimento, um bom exercício para ampliar a consciência, é a meditação. Esta atividade ajuda a ver a vida como um todo, limpando o filtro cerebral, permitindo perceber os acontecimentos do cotidiano como realmente são – sem julgamentos, sem basear-se em experiências anteriores, sem antecipar possibilidades futuras. A paz de espírito encontra-se no presente, no aqui e agora, mas é imprescindível que se questione a própria percepção e se busque conceitos mais amplos a respeito do apreendido, a fim de obter recursos pessoais que permitam ampliar a consciência e atuar de maneira mais próxima do infinito de possibilidades que o homem é.

3.4 A vida

O modelo de Psicologia Transpessoal é apoiado no modelo quântico da física moderna, o qual procura apresentar um ponto de vista integrado da teoria de *quantum* e relatividade. Aqui o universo todo (matéria/energia) é uma entidade dinâmica em constante mudança num todo indivisível.

Matos considera que ciência moderna foi precedida pelo desenvolvimento de um pensamento filosófico de René Descartes⁵, que levou o homem a uma formulação extrema do dualismo espírito/matéria. Descartes expressou o seu ponto de vista do universo como sendo dividido em dois reinos separados; o da mente (o pensamento) e o da matéria (o homem). Este ponto de vista cartesiano levou os cientistas a compreenderem a matéria como algo morto e completamente separado de si mesma (a “realidade objetiva científica”) e a compreender o universo como quase uma infinidade de objetos separados (D’ASSUMPÇÃO, 2010).

Em contrapartida, D’Assumpção (2010) considera que a ideia Budista, de Interdependência, permite a compreensão da integração entre observador e objeto. Segundo, ainda, a autora, Matthieu Ricard, tradutor de Dalai Lama, considerado o homem mais feliz do mundo, defende que a interdependência entre os “fenômenos”, significa que um objeto depende de um sujeito, para ser objeto.

Para ele, desde o momento que uma observação é feita, introduzimos logo a consciência idealizada por essa medida, e na qual estão contidos o sujeito que observa, e o objeto observado.

O fato dos seres humanos captarem o mundo de maneira mais ou menos idêntica, deve-se ao fato do “campo de consciência” e os seus corpos terem, por assim dizer, uma “configuração” semelhante. Apesar de semelhante, a física moderna nos mostra a energia se manifestando em várias formas, num contexto de transitoriedade. O universo é uma infinita quantidade de frequência de vibração que é transitório.

A essa configuração transitória do campo de consciência semelhante é denominado de ‘vida’. Considera-se a vida como o contexto objetivo o qual o indivíduo está inserido. Por sua vez, contexto objetivo, é a síntese dos fatos do cotidiano, externos ao indivíduo, no momento presente. Segundo Satuffer (1987) o indivíduo agirá e reagirá ao contexto de acordo com o grau de consciência que desenvolveu, a respeito de si, do outro, da realidade, no momento em que está vivendo, que se inter-relaciona, como uma teia, a outros.

Para a plenitude buscada, a vida representa importante tomada de decisão, vez que há de se considerar que o indivíduo constrói a teia em que está inserido.

⁵René Descartes foi um pensador e filósofo francês, um dos fundadores da filosofia moderna, é considerado um dos pensadores mais importantes e influentes da História do Pensamento Ocidental. Inspirou contemporâneos e várias gerações de filósofos posteriores; boa parte da filosofia escrita a partir de então foi uma reação às suas obras ou a autores supostamente influenciados por ele.

Ele não é apenas o fio. Tudo que ele faz à teia faz a si mesmo. Há de se perguntar a si próprio se a ação a ser realizada está no contexto exato, no momento certo e se existe coerência com o grau de consciência em que se encontra.

Edith Stauffer(1991), faz uma analogia bastante interessante:

“Suponhamos que eu tenha necessidade de uma cesta de maçãs. Eu sei que maçãs dão em árvores. Eu vejo uma linda e saudável árvore. Subo na árvore e procuro entre as folhagens as maçãs. Eu exijo receber maçãs. Nenhuma de minhas exigências ou ações resulta em maçãs. Eu simplesmente não posso obter maçãs dessa árvore – ela é um carvalho”.

O que acontece com a pessoa após uma experiência dessas, depende da capacidade de avaliar o contexto, no momento que ele se apresenta. A sua decisão cabe na avaliação que ela faz do contexto? Se a resposta for sim, ela pode caminhar para a plenitude, buscando sua satisfação por outros caminhos, ou pode enveredar pela dor e sofrimento, fixando-se em uma expectativa não atendida, mantendo-se presa àquele degrau ou nível da pirâmide cuja necessidade não foi atendida, gerando desde mágoas e ressentimentos até sintomas físicos e emocionais.

O conceito de vida adotado neste trabalho não se restringe ao momento de adaptação da pessoa ao meio, nem ao comportamento observável, nem à ausência de sintomas, mas reflete em que medida ela está se desenvolvendo internamente, crescendo como pessoa, nas suas habilidades, relacionamentos e formas de encarar o mundo, frente aos acontecimentos no exato contexto no qual está inserido.

No processo de saúde, a pessoa tende à plenitude de sua autorrealização como entidade pessoal e como entidade social. É parte de um olhar amplo, de promoção e de prevenção que enfoca a saúde como uma expressão da realização do potencial de desenvolvimento humano, das capacidades para uma autorrealização plena, sendo essa realização uma responsabilidade pessoal a ser investida autonomamente, embora estimulada, apoiada e instrumentalizada socialmente.

Em síntese, os enfoques apresentados sinalizam como qualidade de vida, quando o indivíduo é capaz de dizer sim, em sua tomada de decisão, aos quatro pontos:

1. O ‘eu’ – esta decisão está ligada a consciência que o indivíduo tem de si? Sua autoimagem está dentro de um nível ampliado de consciência, ou está embotado em conceitos egóicos? A ação a ser tomada favorece a ampliação de consciência do próprio indivíduo? Atende suas reais necessidades?

2. O 'outro', referência importante na qualidade de vida do indivíduo, é considerado como um estado de não-eu? Sua presença, necessidades, valores estão incluídos, de forma favorável, nessa tomada de decisão?
3. A 'percepção da realidade' é coerente e próxima da realidade, como ela se apresenta? Existe alguma distorção que afeta a percepção da realidade?
4. A 'vida' – O contexto é favorável? É o momento certo, o lugar certo, para a tomada de decisão?

Se as respostas para as perguntas acima sinalizam positivamente, então, caminha-se para estar centrado em sua qualidade de vida, de forma integrada, em estado de completude, alinhado com sua saúde e plenitude.

4 ESPIRITUALIDADE E QUALIDADE DE VIDA

*Se uma espiritualidade desenvolvida
ama e cuida a vida,
como a saúde não melhoraria?
Kornfield*

A espiritualidade tem sido pouco enfatizada quando se trata, na ciência, de saúde e doença. As pessoas que estão plenamente com saúde e bem-estar, relatam sentimentos de valores e espiritualidade e integração com a ordem divina (chamada de formas diferentes, conforme a religião ou sistema filosófico). Nas pessoas que adoecem esses componentes também se acham presentes, seja como um sentimento de abandono por Deus ou dúvidas religiosas, seja como sementes de cura e de saúde em meio a um processo de enfermidade (TEIXEIRA; et al, 2004).

A espiritualidade pode facilitar ou comprometer a qualidade de vida, como um recurso interno que favorece a aceitação da própria condição e os esforços voltados para o equilíbrio, bem como a maneira de reagir aos sentimentos dolorosos, o contato e o aproveitamento da ajuda das outras pessoas. Isso nos remete à sua essência básica (se é que se pode localizar uma essência na espiritualidade) como um fator de saúde e realça sua importância nos processos de prevenção de doenças, manutenção da saúde ou de reabilitação e cura (TEIXEIRA; et al, 2004).

Mesmo nas propostas mais holísticas, a espiritualidade vem sendo incluída no conceito “biopsicossocial”. A OMS (Organização Mundial da Saúde) já sinalizou uma mudança de filosofia nas práticas de cuidado à saúde, incentivando práticas alternativas e enfatizando a prevenção e a promoção da saúde (MARQUES, 2003). O conceito de saúde também vem se ampliando - muitos estudos têm acrescentado a dimensão espiritual, essa que é a mais sutil das esferas.

Em função dessa preocupação dos teóricos transpessoais, o DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*)⁶ já inclui a categoria de diagnóstico que se refere a problemas espirituais ou religiosos. A proposta foi de um grupo de clínicos transpessoais que se depararam com a ocorrência de emergências psíquicas (problemas, dificuldades, angústias associados às experiências e práticas espirituais) em pacientes clínicos (MARQUES, 2003).

⁶ O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM*) é um manual para profissionais da área da saúde mental que lista diferentes categorias de transtornos mentais e critérios para diagnosticá-los, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria (*American Psychiatric Association - APA*). É usado ao redor do mundo por clínicos e pesquisadores bem como por companhias de seguro, indústria farmacêutica e parlamentos políticos.

Segundo Marques (2003), a integração das experiências espirituais é uma das finalidades para uma ampla compreensão da psique humana.

Essa área abrange os fatores psicológicos que facilitam ou inibem o contato e a compreensão do fator transpessoal e os efeitos das experiências transcendentais na vida das pessoas.

Os conteúdos básicos da Psicologia Transpessoal incluem o aprofundamento na espiritualização e nas experiências espiritualizadas, na investigação sobre a consciência e os estados alterados de consciência (induzidos por hipnose, relaxamento, meditação e outros) (PIETAI, 2009). A Psicologia Transpessoal “busca uma síntese e oferece o estudo de outros aspectos ainda não abordados e que podem ampliar a visão do psiquismo humano” (MARQUES, 2003).

Ratifica-se que o conceito de saúde adotado não se restringe à adaptação da pessoa ao meio, nem ao comportamento observável, nem à presença de sintomas, mas reflete em que medida ela está se desenvolvendo internamente, crescendo como pessoa, nas suas habilidades, relacionamentos e formas de encarar o mundo. “A saúde é um *continuum*, onde não há um limite preciso entre esta e a enfermidade e, sim, graus e expressões diversas, num processo de reações diante de estímulos internos e externos” (SARRIERA et. al., 2001, p. 246-257). No processo de saúde, a pessoa tende à plenitude de sua autorrealização como entidade pessoal e como entidade social (SORIA, 2007). É parte de um olhar amplo, de promoção e de prevenção que enfoca a saúde como uma expressão da realização do potencial de desenvolvimento humano, das capacidades para uma autorrealização plena, sendo essa realização uma responsabilidade pessoal a ser investida autonomamente, embora estimulada, apoiada e instrumentalizada socialmente.

O que se questiona é se a pessoa que desenvolve sua espiritualidade, que valoriza o sagrado na sua vida pode melhor proporcionar essa atenção e cuidado à saúde integral. Há maior probabilidade de se encontrar bons hábitos de saúde, comportamentos de apoio aos outros e, portanto, bem-estar psicológico, em pessoas que têm uma visão espiritual positiva frente à vida. A perspectiva espiritual inclui conteúdos existenciais que, por sua vez, têm profundas implicações no bem-estar físico e psicológico (PIETAI, 2009).

O bem-estar espiritual significa em que medida ocorre a abertura da pessoa para a dimensão espiritual que permita a integração da espiritualidade com as outras dimensões da vida, maximizando seu potencial de crescimento e auto atualização.

Stauffer (1987) considera que a dimensão espiritual é um componente do funcionamento humano que atua na integração de outros componentes. Por meio dessa capacidade de integração, de unidade de vários domínios da vida, se observa que as pessoas têm a capacidade para a saúde através da transcendência de limites ordinários, ressignificados em sentimentos de integração, tais como esperança, generosidade, sentido, experiência mística e comportamentos religiosos.

A espiritualidade parece favorecer uma ótica positiva frente à vida que funciona como um para-choque contra o estresse: frente a situações perturbadoras e a eventos traumáticos, a pessoa com bem-estar espiritual proveria significados para essas experiências e as redirecionaria para rumos positivos e produtivos para si e para os outros. Uma das fontes dessa ação construtiva é o sentimento de apoio emocional advindo da sua relação significativa com o absoluto -ou, em outros termos, com Deus. (MARTINS, 2009).

Alguns teóricos têm explorado a relação da espiritualidade no crescimento humano, e têm se perguntado em que medida a adoção de uma perspectiva espiritual se relaciona com a saúde geral da pessoa. Marques (2003) enfatiza que o conceito de espiritualidade é um componente vital para o modelo holístico de saúde, que, sucintamente, considera a inter-relação do bem estar físico, emocional, mental, social, vocacional e espiritual. O desenvolvimento da espiritualidade importante para a saúde mental, pois sem ela podem surgir sentimentos de desesperança, sensação de falta de sentido de vida e depressão (MARTINS, 2009).

Em um estudo sobre essa interface saúde espiritualidade, encontraram-se indícios de que, em uma avaliação de comportamentos de saúde, uma medida que contenha saúde espiritual é mais eficaz do que outra composta apenas por variáveis psicossociais (como autoestima, *locus* de controle, senso de coerência e outras). Ditas variáveis psicossociais muitas vezes compõem a saúde espiritual, que é mais ampla (SIQUEIRA, 2009).

Um aspecto central da interrelação saúde-espiritualidade é o quanto a segunda oferece recursos para enfrentar situações estressantes inevitáveis na vida, mantendo um nível ótimo de saúde. O que se tem observado é que a eficácia no enfrentamento a determinados estressores pode ser correlacionada com a integração de crenças, emoções, relacionamentos e valores, na resposta da pessoa a esses estressores (MARQUES, 2003), isto é, a perspectiva que a pessoa assume frente uma situação estressora e o modo como encara essa vivência são fundamentais para os resultados do seu enfrentamento. Os resultados negativos de enfrentamento são aqueles que apontam

para uma quebra da integração interna, perda de valores religiosos, fortes sentimentos de raiva de Deus, dúvida ou confusão no seu sistema de crenças.

A sensação de incapacidade para se adaptar às novas exigências (fatores estressores) é uma queixa comum na enfermidade. A pessoa não visualiza recursos para enfrentar sua situação (seja um luto, perda econômica, desemprego) e isso é parte de um comportamento não saudável. Os comportamentos não adaptativos, mesmo que em si mesmos não possam ser considerados mórbidos, conduzem a outros comportamentos ou manifestações de enfermidade (OGATA, 2009).

As dificuldades no enfrentamento por vezes se relacionam às dificuldades de se readaptar frente a um fator estressor, como, por exemplo, nas pessoas que têm sua rotina alterada rapidamente ou em pessoas que têm uma rotina variada de programações imprevisíveis (como enfermeiros, bombeiros, aviadores). Brown (1999) indica que há maior probabilidade de adoecimento em pessoas que tiveram muitas mudanças significativas na vida em curto espaço de tempo. Um elemento importante em um processo de adaptação são as crenças religiosas, que dão significado e sentido à experiência estressante (SARRIERA, 2011). As pessoas capazes de se adaptar à enfermidade crônica são aquelas que têm recursos psicológicos para manter sua autoestima, encontrar um sentido na enfermidade e manter a esperança. Conclui-se que o bem-estar espiritual é uma experiência de apoio, de fortalecimento buscado propositadamente pela pessoa para a realização de um enfrentamento de sucesso.

Entretanto, é inquestionável o valor da meditação e da prece, ou o nome que se dê a essa prática, para se conectar ao Divino, especialmente quando o indivíduo se vê impotente frente a uma grande dificuldade, que cria nele um vácuo, um vazio que desequilibra a saúde. Como dito por Stauffer (1987), a prece surge do sentimento e do desejo e envolve entrega dos processos físicos e mentais. Quando há a entrega, a transferência da dor que desequilibra a saúde à fonte conectada, há uma espera do preenchimento do vazio. Se houver vontade e atitude pessoais, haverá um alívio no equilíbrio da saúde, seja pela ocorrência da cura, seja pelo ganho de consciência, que gerará atitude mais positiva em relação ao problema inicial. Isto é possível porque cria alinhamento interno capaz de avivar a crença em si, em seus potenciais e em sua capacidade de conquistar os próprios objetivos. Ainda citando Stauffer (1987), as riquezas da vida estão disponíveis e precisamos nos conectar à fonte de fornecimento e, assim, ser destinatários dos bens da vida.

5 MEDITAÇÃO

Só existe um milagre, o milagre da meditação, que afasta o indivíduo da mente. E o coração dá-lhe sempre as boas-vindas e está preparado para lhe dar passagem, para o guiar na direção do seu ser. E o ser é a sua plenitude, é o seu supremo bem-estar.
Osho

A meditação é descrita como uma prática de autorregulação do corpo e da mente e caracteriza-se por um conjunto de técnicas que favorecem a QV. Sua prática, além de se constituir como uma técnica capaz de produzir efeitos psicossomáticos é capaz de facilitar a ampliação da consciência, por isso é muito utilizada dentro da Psicologia Transpessoal (REIS, 2004).

A meditação pode ser caracterizada como uma prática que atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas também da psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos. Ambas levam à diminuição das funções do pensamento como resposta reativa ou de pre-julgamento e à reorientação cognitiva, desenvolvendo habilidades para lidar com os pensamentos automáticos. Na prática da meditação, os conteúdos que emergem a consciência não devem ser confrontados ou conduzidos, apenas observados, de forma que a prática continuada se transforme em um aprendizado de como não deixar influenciar-se pelos pensamentos e compreendê-los como fluxos mentais (MENEZES, 2009).

A investigação científica da meditação parte da premissa que, embora existam diversas técnicas, todas têm uma característica fundamental comum: o controle da atenção. (GOLEMAN, 1989).

A meditação treina a focalização da atenção. Ela se diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que ela aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersar-se (GOLEMAN, 1989).

Essa habilidade significa que, ao conversar com alguém, a pessoa que medita regularmente estabelece uma relação de maior empatia, porque consegue prestar uma atenção especial no que a outra pessoa está fazendo e dizendo, e consegue captar melhor as mensagens ocultas que ela está transmitindo (CREMA, 2012).

A meditação favorece uma rápida recuperação a partir de uma situação estresse. Além disso, há menor incidência de ansiedade e distúrbios psicossomáticos entre aqueles que meditam (GOLEMAN, 1989).

A pessoa que medita regularmente lida com o estresse de modo a romper a espiral da reação de enfrentamento ou fuga. Ela se tranquiliza com muito mais frequência do que a que não medita, após um desafio ter sido superado. Isso faz com que seja improvável que ela encare como nocivas ocorrências do cotidiano. Ela percebe a ameaça com mais exatidão e reage com a mobilização somente quando necessário. Após a mobilização, a recuperação rápida a torna menos predisposta a encarar o próximo compromisso como uma ameaça, como acontece com uma pessoa ansiosa, minimizando efeitos do estresse pós-traumático.

4.1 Propriedades Curativas da Meditação

Meditação e relaxamento são coisas diferentes: em essência, a meditação é o esforço para reexercitar a atenção. Assim, a mente consegue efeitos os efeitos extraordinários na obtenção de conhecimentos, no aumento da concentração e na capacidade de viver em sociedade de forma empática. A meditação é, porém, mais usada como uma técnica rápida e fácil de relaxamento. A meditação difere das técnicas usuais de relaxamento, entretanto, uma de suas principais qualidades terapêuticas está na eficácia em levar a pessoa que medita a um estado de relaxamento bastante profundo.

Com base nessa percepção e no fato de que técnicas distintas possuem características essenciais comuns, várias literaturas científicas apontam para a importância em criar uma definição operacional geral acerca da meditação, que abarcasse tais características e que permitisse uma padronização do seu uso para fins de pesquisa em saúde (OGATA, 2009). Assim, igualmente sob a prerrogativa da autorregulação, descrevem a prática de meditação como a utilização de alguma técnica específica e claramente definida, com a qual se alcança algum relaxamento muscular e mental durante o processo, sendo um estado exclusivamente autoinduzido por meio da utilização de um foco que funcione como âncora (GOLEMAN, 1989),

Goleman (1989) verificou que os idosos internos de um asilo que usavam meditação mostraram um aumento significativo em suas defesas imunológicas contra tumores e vírus. Estudantes de medicina que usaram essas técnicas para combater o estresse dos exames revelaram níveis maiores de células auxiliares que protegem contra doenças

infecciosas. A descoberta dessas transformações explica os primeiros relatórios informando que a meditação, por exemplo, aumenta a resistência a gripes e resfriados.

Edith Stauffer (1987), por exemplo, verificou que os idosos internos de um asilo que realizavam meditação mostraram um aumento significativo em suas defesas imunológicas contra tumores e vírus. Estudantes de medicina que usaram essas técnicas para combater o estresse dos exames revelaram níveis maiores de células auxiliares que protegem contra doenças infecciosas. A descoberta dessas transformações explica os primeiros relatórios informando que a meditação, por exemplo, aumenta a resistência a gripes e resfriados.

A meditação tem sido usada por pacientes dos mais variados tipos, principalmente nos casos em que o estresse é a causa principal do problema - e existem pouquíssimos casos em que isso não ocorre. Algumas das aplicações mais promissoras estão sendo vistas no combate aos efeitos colaterais da hemodiálise, da quimioterapia, das desordens gastrointestinais, da insônia, enfisema e doenças de pele, e outra, de fundo emocional (STAUFFER, 1987).

Outras pesquisas indicaram que a meditação pode proporcionar melhor adaptação ao estresse. Através de um estímulo aversivo, foi verificado que o grupo com maior experiência se recuperava mais rápido da excitação autonômica, ou seja, os meditadores experientes, após o término do estressor, tinham a frequência cardíaca e a resposta de condutividade da pele diminuída mais rapidamente, o que indicava uma capacidade de habituação mais rápida ao estresse (MENEZES, 2009). Nessa mesma direção, verificou-se que, mesmo quando praticantes iniciantes e avançados relatavam menor aceitação em condições de estresse, o grupo menos experiente apresentava significativamente menos aceitação (MENEZES, 2009).

A prática meditativa também está associada à diminuição da ansiedade, sendo que os efeitos de uma intervenção de oito semanas de meditação sobre a redução dos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada e do transtorno de pânico, com e sem agorafobia, foram mantidos por três anos (STAUFFER, 1987). Além disso, pessoas com o transtorno do comer compulsivo que passaram por uma intervenção que utilizava meditação tiveram a frequência e a intensidade de seus episódios diminuídos em função da redução da ansiedade e da depressão (MENEZES, 2009).

Há situações nas quais a meditação pode não ser apropriada para um paciente. Um esquizofrênico talvez piore o seu contato com a realidade, tornando-se excessivamente absorvido pelas realidades internas. Quem se encontra em estados emocionais agudos

talvez esteja demasiadamente agitado para iniciar uma meditação e não consiga esvaziar a mente. Obsessivos-compulsivos podem ficar excessivamente fechados a novas experiências para fazer a meditação, ou podem estar ansiosos demais para isso (STAUFFER, 1987).

Terapeutas convencionais admitem como pressupostos os mecanismos básicos do processo mental, enquanto procuram alterá-los para o nível dos padrões condicionados socialmente. Os sistemas asiáticos desconsideram esses mesmos padrões condicionados socialmente e buscam o controle e auto ajuste dos próprios mecanismos básicos.

As terapias rompem o controle do passado que condiciona o comportamento no presente. A meditação pretende alterar o próprio processo de condicionamento, para que ele não seja mais o principal determinante dos atos futuros (CREMA, 2015).

A tomada de consciência é o agente que transporta as mensagens que formam a experiência. As psicoterapias se preocupam com essas mensagens e seus significados.

A Psicologia Transpessoal utiliza ambas as práticas como recurso, vez que a meditação, mais que na visão das terapias convencionais, dirige-se à natureza do agente: a própria tomada de consciência (STAUFFER, 1987).

Segundo Menezes (2009), a meditação é capaz de gerar afetos positivos, melhorar o humor, melhorar a qualidade de vida e o bem estar psicológico, sendo que, quanto maior o tempo de prática, maior o relato da experiência emocional positiva. Além disso, uma pesquisa que comparou o afeto positivo entre meditadores experientes e um grupo controle revelou que, mesmo em níveis basais, os meditadores apresentavam níveis significativamente maiores de afeto positivo.

A meditação, assim como a psicoterapia transpessoal, busca a eliminação das barreiras do ego, a fim de que as potencialidades humanas se manifestem. Por meio da focalização da atenção, a meditação pode ser interpretada como uma tentativa de desfazer os condicionamentos e as programações da mente (GOLEMAN, 2003); além disso, o desenvolvimento de uma atenção livre de elaboração pode possibilitar o surgimento de conteúdos antes inacessíveis à consciência (ALMEIDA, 2014). A meditação se aproxima dos pressupostos norteadores de diversas linhas teóricas da Psicologia podendo ser descrita como um estado de liberdade psicológica (MARTINS, 2009), que promovem o acesso a um nível de consciência ampliado, capaz de colocar o indivíduo em contato com níveis elevados de Espiritualidade. Embora a meditação seja oriunda de filosofias orientais, que caracterizam uma forma particular de perceber e de portar-se no mundo, incluindo valores éticos, os resultados aqui discutidos refletem

outro aspecto da prática, indicando seu potencial como uma técnica psicossomática com repercussões importantes para o campo da saúde em geral. A técnica em si é capaz de gerar uma série de respostas físicas e psicológicas que podem auxiliar na prevenção de inúmeras condições, especialmente aquelas resultantes dos efeitos negativos do estresse, no manejo de problemas de saúde já estabelecidos, assim como na promoção da QV, nas suas diversas dimensões.

4.2 A prática da meditação

A meditação eficiente exige a vontade de praticá-la e preparação adequada. Algumas das meditações mais amplamente usadas empregam mantras como meios para levar à concentração. Muitas pessoas selecionam uma frase que para elas possui um simbolismo espiritual, como "Eu sou", "*kyrie eleison*" ou "Jesus". Após decidir o mantra a ser usado, o indivíduo deve sentar-se em silêncio e repetir o mantra mentalmente, sem produzir nenhum som. Toda vez que a mente divagar, deve-se trazer o pensamento volta ao mantra, deixando que o mantra preencha a sua consciência. É essencial treinar o corpo. O indivíduo deve sentar-se com a coluna ereta, pés paralelos ao chão, ou com pernas em posição de lótus. As mãos devem descansar sobre as pernas, tendo a mão direita apoiando a esquerda, fazendo o encontro entre os polegares. A prática da meditação deve trazer calma às emoções e facilitar que a mente ganhe uma "distância psicológica", a fim de vê-la como um instrumento do 'eu', mas que não é o 'eu', dando plena evidência do quão transcendente o indivíduo consegue ser (STAUFFER, 1987).

5 CONSCIÊNCIA PARA A QUALIDADE DE VIDA

Na plenitude da felicidade, cada dia é uma vida inteira
Goethe

Esse trabalho apontou até aqui o quão único e subjetivo o processo de QV pode acontecer. É uma tomada de decisão individual e requer determinadas habilidades para que se realize a plenitude. Depende do próprio interesse, ainda que o ambiente externo o favoreça de sobremaneira. Destacam-se aqui algumas dessas habilidades essenciais.

5.1 Vontade

Segundo Stauffer (1987), a vontade humana tem sido a área de estudos mais negligenciada da Psicologia. Como todo instrumento, se não utilizada de forma adequada, terá mau funcionamento. Embora as pessoas não tenham consciência disso, usa-se a vontade a todo o tempo. Ela é expressa através dos movimentos ou ações físicas

A função adequada da vontade não é controlar o comportamento, mas sim controlar as atitudes e os objetivos da mente. Ao fazer isso a mente humana é capaz de controlar-se e, ao seu meio, indiretamente.

A vontade é o elemento essencial à mudança de nível, à transcendência, oferecendo oportunidade ao 'eu' de mudar de nível e atingir os objetivos que o levem à plenitude, vez que é ela quem controla a atitude e lança mão das habilidades para atingir a qualidade de vida desejada (STAUFFER, 1987).

5.2 Atitude

De acordo com Stauffer (1987), atitude é um estado mental, é uma combinação entre sentimentos, pensamentos, ideias e memórias que colore ou afetam a percepção e que geram a ação. Elas funcionam como filtro do cérebro. Uma mudança causada por um distúrbio interno ou externo pode causar uma atitude errada. Por exemplo, um homem sai de casa para trabalhar de manhã e verifica que o pneu de seu carro está furado. Ele diz “que bom lugar para o pneu furar, estou em segurança. Posso pedir ajuda ao seguro e ligar para o trabalho dizendo que irei atrasar. Estou contente que isso tenha acontecido aqui e não na rodovia”. Alguém com atitude oposta diria “Esse tipo de coisa só acontece comigo, esses pneus são de má qualidade, a loja me vendeu pneus furados. Vou chegar

atrasado no trabalho”. Essa atitude de reclamar atrasa a solução do problema e não o permite ver solução.

A comunicação e o controle do comportamento humano também dependem da atitude. Se adotarmos a atitude errada, a comunicação fica difícil e é preciso corrigir o curso. O cérebro humano e o sistema nervoso têm permanecido um mistério. Assim como um computador, o cérebro humano reúne objetivos, atitudes, crenças, desejos, fatos e fantasias em um padrão automático de funcionamento, o qual produz determinados comportamentos e só pode trabalhar com o que lhe é dado. Ambos seguem uma rotina, exceto quando aquele processo é interrompido por ideias ou informações adicionais. A memória é estimulada pela experiência. Certo objeto ou música pode nos trazer memórias diversas da infância ou de uma época marcante da vida e gerar determinada ação, pois a própria ação é congruente com a zona de conforto do indivíduo. A atitude precisa ser domada, no sentido de estar à serviço da vontade e da mente (STAUFFER, 1987).

A atitude é força motriz de realização, capaz de trazer à consciência as ações novas, revigoradas, que caminham para a saúde e a plenitude.

5.3 Resiliência

Dentre os fenômenos indicativos de vida saudável destaca-se a resiliência, que não se constrói individualmente, mas socialmente. A relevância do estudo desta deve-se ao fato deste conceito representar uma mudança no enfoque da saúde, na medida em que prioriza o potencial para a produção de saúde em vez de apenas focar os aspectos patológicos. A resiliência é a capacidade (física, biológica, política, social e psicológica) para enfrentar, vencer e ser fortalecida ou transformada por experiências de adversidade. Estudos mostram que a resiliência é relativa e depende tanto do ambiente quanto da constituição. Além disso, a resistência não é uma qualidade estável – ela varia com o tempo e as circunstâncias (D’ASSUMPÇÃO, 2010).

Também há fatores que podem mitigar o impacto do evento de vida, o que de novo leva a uma busca pelos assim chamados fatores de proteção, ou seja, fatores que modificam ou alteram a capacidade de resposta de cada pessoa.

Neste contexto, este estudo quer ressaltar o papel de Abraham Maslow⁷.

⁷ Abraham Maslow foi um psicólogo americano, conhecido pela proposta Pirâmide das Necessidades Humanas Básicas.

Em seus trabalhos, ele identificou impulsos e incentivos interiores, responsáveis pelo comportamento:

“As necessidades básicas do indivíduo são tão básicas que, caso não sejam atendidas, ou na ausência desses fatores, o indivíduo tornar-se-á doente. O atendimento das necessidades do indivíduo restaurará nele a saúde ou efetuará a cura da doença”.

Maslow considerou que necessidades humanas obedecem a uma hierarquia, como se fossem uma escada. Se o primeiro degrau não tiver sua necessidade preenchida, o indivíduo não seguirá adiante, ou seguirá de forma não saudável. A experiência terá sido uma adversidade. Mas se o topo da escada for atingido, então a pessoa encontrará sua plenitude. E isso é fundamental para sua qualidade de vida. As necessidades são as descritas a seguir:

1. A necessidade fisiológica refere-se à atenção ao corpo de suas necessidades básicas, de saciar a fome, a sede, sono, abrigo. Essa necessidade é tão imperiosa que, não sendo atendida, é capaz de alterar a percepção, memória, pensamento, emoções, desejos e visão de futuro, tudo com o objetivo de satisfazê-la.
2. A necessidade de segurança refere-se à necessidade de existência de ordem, de existir leis e limites, de sentir-se livre do medo, de saber que haverá a continuidade (do trabalho, da vida social e familiar, enfim, de ter esperança no porvir), de sentir-se seguro frente ao imprevisto e ao caos.
3. A necessidade pertencer refere-se à necessidade de fazer parte de grupo, de se sentir incluído, de ter uma rede social que o ampare com a qual há similaridade de ideias, interesses, comportamentos.
4. A necessidade de estima refere-se de sentir-se amado e reconhecido pelos seus pares. São as necessidades que reforçam a identidade do indivíduo, que geram confiança, independência, liberdade de agir de forma autônoma.
5. Necessidade de autorrealização refere-se ao reconhecimento da utilização do próprio potencial, de ser auto determinado, auto motivado.
6. Necessidade de transcendência refere-se ao interesse em ir além de buscar o novo. Está ligado a ideia de ir além em seus conhecimentos, habilidades atitudes.

Pode-se observar que as necessidades propostas por Maslow são dinâmicas, como a vida o é. Uma necessidade satisfeita busca automaticamente o nível superior. A necessidade de transcendência remete à necessidade inferior, vez que os padrões e referências vão mudando, trazendo novo cenário e a pessoa muda de nível. Transcende,

mas não está no etéreo. Se está em outro nível, necessita ainda de se sentir saciada, de segurança, de fazer parte de um grupo, de estar satisfeita pessoalmente e de continuar evoluindo.

As pessoas mais resilientes conseguem fazer com que as necessidades fluam com maior leveza. Entretanto, existem fatores que impactam na satisfação das necessidades. Todos somos interdependentes dentro do sistema que coexistimos.

Uma criança, por exemplo, tem as necessidades de alimentação, abrigo, segurança e amor atendidas pelos pais. No entanto, nem sempre os pais podem atender as expectativas das crianças, pois estes muitas vezes não tiveram sua própria necessidade atendida, em sua infância. Portanto não sabem como estimular, por exemplo, a autorrealização de seu filho. E ele se ressentir por isso e não evolui em sua pirâmide ou escada de necessidades propostas por Maslow.

Edith Satuffer(1987), faz uma analogia bastante interessante.

“Suponhamos que eu tenha necessidade de uma cesta de maçãs. Eu sei que maçãs dão em árvores. Eu vejo uma linda e saudável árvore. Subo na árvore e procuro entre as folhagens as maçãs. Eu exijo receber maçãs. Nenhuma de minhas exigências ou ações resulta em maçãs. Eu simplesmente não posso obter maçãs dessa árvore – ela é um carvalho”.

O que acontece com a pessoa após uma experiência dessas, depende da capacidade de resiliência da mesma. O indivíduo pode caminhar para a plenitude, buscando sua satisfação por outros caminhos, ou pode enveredar pela dor e sofrimento, fixando-se em uma expectativa não atendida, mantendo-se presa àquele degrau ou nível da pirâmide cuja necessidade não foi atendida, gerando desde mágoas e ressentimentos até sintomas físicos e emocionais.

O melhor remédio para curar todo mal-estar causado não é químico, espiritual, sobrenatural ou esotérico. Na verdade é uma habilidade que pode ser aprendida – a capacidade de ser resiliente. E, especialmente, é a capacidade de ser resiliente que traz a consciência de vida plena.

Pode-se aprender a ser resiliente aplicando o perdão e a gratidão.

5.4 Perdão

Muito se ouve falar que errar é humano e perdoar é divino. Assim, fica a impressão de que existe a necessidade de ser especial ou dotar de alguma divindade para perdoar e

assim conseguir a libertação causada por eventos que geraram mágoas ou ressentimentos.

Outras vezes mantém-se o sofrimento, sem reconhecê-lo como sintoma de algum adoecimento ou de determinado padrão de comportamento. Esse sofrimento afeta negativamente a qualidade de vida, pois impede o alcance de plenitude. Ele bloqueia o acesso evolutivo aos degraus descritos por Maslow.

O melhor remédio para curar todo mal-estar causado por mágoas e ressentimentos é o perdão. Este não é espiritual, sobrenatural ou esotérico. Na verdade é uma habilidade que pode ser aprendida.

Por definição, o perdão significa assumir a responsabilidade por como o indivíduo se sente e a decisão de se libertar de sentimentos dolorosos e afetivos.

O perdão pode ser também definido como uma experiência de paz e compreensão que pode ser sentida no momento presente, pois essa compreensão é um entendimento da alma.

Perdoar não significa esquecer ou negar as coisas dolorosas que aconteceram, mas a decisão de que coisas ruins não estragarão o presente, mesmo que possam ter estragado o passado. É um acolhimento da dor e uma saída resilientes para o fato, libertando para ações mais evolutivas e que promovam a qualidade de vida. Perdoar significa abrir a alma para a plenitude. Perdão é uma das maiores virtudes da resiliência humana.

A palavra perdão, do aramaico, significa cancelar. O ato de perdoar significa para a psique, “cancelar as expectativas, as exigências e condições que impedem de manter a atitude do amor” (STAUFFER, 1987). Perdoar é atitude interna – a vontade e a mente - não depende de contexto. Não se pode cancelar um erro de outro e nem deletar da memória. Perdoar é, enfim, cancelar a expectativa que se tem de que o outro aja de determinada forma, que satisfaça ao ‘eu’, em suas necessidades. Por isso perdoar liberta, pois não traz em si qualquer vínculo com nada nem ninguém. É ato de amor incondicional por si.

Aprender a perdoar é exercer tarefa contínua e vigilante de si mesmo. É vigiar a própria atitude, para que ela funcione como um filtro para a mente e possibilite estado de paz espírito, livres de ressentimentos, oferecendo a si mesmo ações positivas e não negativas de aceitação, de empatia e de harmonia com a vida.

5.5 Gratidão

A palavra gratidão deriva do latim *gratia*, que significa favor e *gratus*, que significa agradecer (D'ASSUMPÇÃO, 2010). Característica ou particularidade de quem é grato. Ação de reconhecer ou prestar reconhecimento (a alguém) por uma ação e/ou benefício recebido; agradecimento: recebeu provas de gratidão. (Etm. do latim: *gratitudo.inis*).

Esse reconhecimento pelo benefício recebido gera uma emoção de ligação à outra pessoa, a qual existe uma necessidade de retribuição. Na sociedade atual, onde há ênfase no consumismo, o sentimento de gratidão, gera uma necessidade de troca, de reciprocidade, que vem sustentando a humanidade, como valor moral, em interesses materiais. Todos os estudos da história apresentam o desenvolvimento da sociedade em função da troca de favores, de bens e de serviços, que gera outro benefício a quem concedeu o benefício. Em polo oposto, a ingratidão é considerada uma falha moral grave. Não reconhecer o benefício concedido por outrem, parece ser uma quebra de contrato, de expectativa, que faz alusão à própria ética do indivíduo. É, também, uma rejeição ao próprio benfeitor, considerado até como exclusão do “mundo particular” de quem recebeu o benefício. Tem conotação ética, moral e social. Sua função está ligada a valor material.

A gratidão não foi reconhecida como uma emoção, que merecesse maior análise pelas Ciências Sociais. Ela foi reconhecida pelo desenvolvimento da humanidade, então, como uma atitude altruísta e adaptativa da sociedade. Para Piaget (1965-1973), as trocas sociais devem atingir benefícios recíprocos ou o equilíbrio, a fim de que uma sociedade se conserve.

Na verdade, não perceber a gratidão é um grande desperdício de qualidade de vida, no sentido da busca pela própria plenitude.

A gratidão ajuda a manter atitude positiva em situação de estresse, ou de desgaste emocional, além de ser um excelente antídoto para as emoções negativas. Ela consegue jogar luz na emoção, ampliando o conhecimento a respeito de si, dos próprios recursos, tal como quando uma pessoa cuida de pais adoentados. Isto interfere em toda a qualidade de vida da pessoa. Mas se ela enxerga a gratidão ao ponto polar, conseguirá minimizar os efeitos dessa dor, sendo grata por não ser ela a pessoa doente, por ter os pais e suas memórias, por ter braços perfeitos que ajudam a carregar, por ter a percepção aguçada às demandas do doente. As pessoas gratas também são mais inclinadas a buscar o melhor de si, por si próprio, a buscar ajuda para ampliar o seu

autoconhecimento, a vislumbrar melhores estratégias para solucionar problemas. Pessoas gratas não apenas demonstram mais estados mentais positivos, mas tendem a demonstrar atitudes entusiasmadas, determinadas e atentas. São também são mais generosas, e atentas ao cuidado para com outros. Pessoas que se sentem regularmente gratas aos outros tendem ao sentimento de reciprocidade e também, sentem-se amadas, cuidadas e protegidas (CREMA, 2009).

Essas são algumas das habilidades que a pessoa desenvolve, pois parece aumentar seu nível de inteligência emocional. Daniel Goleman (1989), diz que “a Inteligência Emocional está relacionada a habilidades tais como motivar a si mesmo e persistir mediante frustrações; controlar impulsos, canalizando emoções para situações apropriadas; praticar gratificação prorrogada; motivar pessoas, ajudando-as a liberarem seus melhores talentos, e conseguir seu engajamento a objetiva de interesses comuns”.

O autor ainda cita algumas habilidades do desenvolvimento da Inteligência Emocional:

1. Autoconhecimento Emocional - reconhecer um sentimento enquanto ele ocorre.
2. Controle Emocional - habilidade de lidar com seus próprios sentimentos, adequando-os para a situação.
3. Automotivação - dirigir emoções a serviço de um objetivo é essencial para manter-se caminhando sempre em busca.
4. Reconhecimento de emoções em outras pessoas.
5. Habilidade em relacionamentos interpessoais.

A gratidão é, então, uma ação de promoção da qualidade de vida, que ajuda a pessoa a transcender em busca da própria plenitude, por meio do recurso mais acessível e barato de todos: a própria atitude pessoal.

Em termos da física, para toda ação há uma reação. Os sentimentos desenvolvidos pela gratidão geram a busca tanto pelo aumento da própria inteligência emocional, para o maior equilíbrio e controle das situações de estresse, como também o interesse pelo crescimento de outros, gerando assim, uma “corrente do bem”.

A gratidão não apenas estimula o comportamento moral; pode também ser importante na própria constituição da moralidade (PIETA, et al., 2009).

A gratidão gera emoções positivas que proporcionam uma amplificação dos modos de pensar e de sentir, perceber, pensar e intuir dos indivíduos, o que por sua vez, permite a ampliação do próprio modo de ser, direção ao funcionamento ótimo e a um melhorado bem estar emocional.

É através da experiência de emoções positivas que os indivíduos podem se transformar, tornando-se mais criativos, conhecedores, resilientes, socialmente integrados e saudáveis (PIETA, et al., 2009).

De acordo com Alves (2010), “através da prática regular de gratidão as pessoas sentem vários benefícios, nomeadamente psicológicos, físicos e interpessoais, sendo que para alguns a experiência de gratidão modificou até a sua vida”. Pessoas que convivem com praticantes da gratidão revelam também que estas aparentam ser mais felizes e de melhor relacionamento interpessoal. A autora ainda revela que os praticantes mostram-se, em seu cotidiano, maior paz de espírito, bem-estar individual, felicidade, saúde e fortalecimento de relações pessoais, tornando estas últimas mais profundas e satisfatórias. Elas também conseguem retirar o melhor dos bens materiais, ainda que sejam “materialistas com consciência”. Segundo Maslow, a habilidade para experienciar e expressar gratidão é essencial para a saúde emocional, e a vida pode ser melhorada ao ser capaz de contar as bênçãos virtuosas.

Um bom exercício são os diários de gratidão (anexo I), que permitem que as pessoas se sintam mais próximas e de algum modo mais ligadas aos outros. Mostram-se mais disponíveis para ajudá-los e são vistas dentro da sua rede social como sendo mais úteis. Aqueles que lhes são mais próximos revelam que parecem mais felizes e consideram a sua companhia mais encantadora. As pessoas gratas têm também melhores relacionamentos, mais estáveis e resistentes, buscando maior interação social.

Por fim, temos que diferencia a felicidade e gratidão (STAUFFER, 1987).

Na felicidade, as pessoas focam em si mesmas e no seu bem-estar, mesmo que queiram dividir com seus pares. Na gratidão elas procuram acima de tudo partilhar com os outros não só o que de bom lhes acontece, mas, especialmente, o foco está na pessoa que lhe promoveu o bem.

Parafraseando Roberto Crema, a gratidão é extraordinária, porque nos faz lembrar que somos merecedores da Graça. É a própria vivência da plenitude.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

*Um ser humano cresce morrendo para uma imagem dele mesmo,
é um processo de morte e renascimento.
Morro para um estado de mim mesmo com o qual me identifico,
para ter acesso a um estado de consciência mais elevado.
É preciso ir além do que Freud chamou de superego
ou o que Jung chamou de persona.*
Jean Yves Leloup

Nesta revisão bibliográfica pode-se notar a grande relevância dos processos psíquicos a da qualidade de vida.

A produção científica sobre qualidade de vida no Brasil é relativamente recente e tem aumentado a cada ano, não se restringindo a determinado grupo social, mas sendo realizada em grande parte com adultos acometidos por algum tipo de patologia, refletindo a preocupação em se conhecer de que forma essas enfermidades estão comprometendo a vida dos indivíduos focalizando as análises na qualidade de vida relacionada à saúde. No entanto, embora o estado de saúde seja bastante importante para a vida das pessoas, nem todos os aspectos da vida humana são, necessariamente, questão médica ou sanitária.

Trata-se, especialmente de focar em processos internos, saber ler sintomas, identificar emoções e, especialmente, ampliar a consciência, de maneira a transcender, constante e evolutiva.

A qualidade de vida se traduz na vivência da plenitude. Para tal, é necessário aprender a olhar para dentro e despertar, como dito por Jung. Despertar para a liberdade interior, para as conexões amorosas por si, pelo outro, pela natureza, pelo ambiente e por tudo aquilo que possa se enredar à teia quântica a qual o 'eu' está inserido, física e espiritualmente.

Há de se cuidar para não fragmentar, mantendo-se preso a ideias e padrões que não são mais úteis ao próprio processo evolutivo. Para isso, é indispensável utilizar a vontade como força motriz, praticar o perdão e a gratidão, para conseguir compreender, desidentificar do problema e avançar. É também fundamental a atitude de caminhar com autonomia pela vida, de forma consciente, ética, íntegra, entregue. Não é um trabalho fácil, mas as ferramentas estão disponíveis, porque precisa se contar apenas consigo, com o próprio silêncio que fala. E agir, conectado com o tempo presente.

Qualidade de vida é, enfim, um conceito muito mais amplo que o equilíbrio da saúde, sob o ponto de vista biopsicossocial. É uma forma de ser, estar e agregar, de forma consciente, conectada e evolutiva.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Laurinda Ramalho de. **A questão do Eu e do Outro na psicogenética walloniana**. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, v. 31, n. 4, p. 595-604, Dec. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2014000400013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 11 Feb. 2016.

ALMEIDA, Marco Antônio Bettini de; et. al. **Qualidade de Vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH/USP, 2012. Disponível em: <http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf>. Acesso em: 07 jan. 2016.

ALVES, Ana Filipa Almeida Matias de Vasconcelos. **Gratidão: um estudo longitudinal sobre o impacto pessoal e relacional**. Dissertação de Mestrado. UNIVERSIDADE DE LISBOA FACULDADE DE PSICOLOGIA, 2010. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/3050/1/ulfp037537_tm.pdf>. Acesso em 14 jan 2016.

BERNI, Luiz Eduardo Valiengo. **Jornada de Transformação: um método transpessoal de personal coaching via internet**. Tese de Doutorado. São Paulo: Universidade de São Paulo, 2008.

BROWN, D. O estresse, o trauma e o corpo. In: GOLEMAN, D. **Emoções que curam: conversas com o Dalai Lama sobre mente alerta, emoções e saúde**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999. p. 104-120.

BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 Jan. 2016.

CREMA, Roberto. **Mensagens do Deserto**. Belo Horizonte: Diálogos do ser, 2009.

DAINEZ, Débora; SMOLKA, Ana Luiza Bustamante. **O conceito de compensação no diálogo de Vigotski com Adler: desenvolvimento humano, educação e deficiência**. *Educ. Pesqui.*, São Paulo, v. 40, n. 4, p. 1093-1108, Dec. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022014000400015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 Jan. 2016.

D'ASSUMPÇÃO, Gislaine Maria. **Psicologia Transpessoal**. Disponível em: <http://www.gislainedassumpcao.psc.br/site/index.php?option=com_content&task=view&id=140&Itemid=41>. Acesso em: 10 jan. 2016.

FÁVERO, Osmar; et. al. **Educação como Exercício de Diversidade**. Brasília: UNESCO, MEC, ANPEd, 2005, 476p.

FERREIRA, Nilton Geraldo. **Psicologia Transpessoal Centrada No Corpo: referências para uma psicologia do ser**. Disponível em: <<http://serradaportaria.com.br/new/index.php/biblioteca/artigos/transpessoal/25->

psicologia-transpessoal-centrada-no-corpo-referencias-para-uma-psicologia-do-ser>. Acesso em: 14 jan. 2016.

GOLEMAN, Daniel. **A Arte da Meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999. Publicação original pela Ed. Renaissance, 1989. Disponível em: <http://www.profdoni.pro.br/home/images/sampled/2015/livros/a_arte_da_meditacao.pdf>. Acesso em: 06 jan 2016.

JACÓ-VILELA, Ana Maria; SATO, Leny. **Diálogos em Psicologia Social**. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2012. Disponível em: <<http://static.scielo.org/scielobooks/vfgfh/pdf/jaco-9788579820601.pdf>>. Acesso em 14 jan. 2016.

JUNG, Carl. **A Prática da Psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 1966. 10ª edição. 206p.

LELOUPE, Jean-Yves; CREMA, Roberto. **Dimensões do Cuidar: uma visão integral**. Belo Horizonte: Vozes, 2014

MARQUES, Luciana Fernandes. **A Saúde e o Bem-Estar Espiritual em Adultos Porto-Alegrenses**. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 23, n. 2, p. 56-65, June 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932003000200009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 19 Jan. 2016.

MARTINS, Paulo Nuno Torrão Pinto. **A Mecânica Quântica e o Pensamento de Amit Goswami**. Tese de Doutorado. Lisboa, 2009. Disponível em: <http://run.unl.pt/bitstream/10362/1939/1/Martins_2009.pdf>. Acesso em 14 jan. 2016.

MATOS, Leo. **Psicologia Transpessoal: explorando os vários estados de consciência**. Instituto Serra da Portaria. Disponível em: <http://www.serradaportaria.com.br/new/pdf/Psicologia_transpessoal_explorando_os_varios_estados_de_consciencia_MATOS.pdf>. Acesso em 28 dez. 2015.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura**. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília, v. 29, n. 2, jun. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 06 jan. 2016.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário**. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 Jan. 2016.

OGATA, Alberto; SIMURRO, Sâmia. **Guia Prático de Qualidade de Vida: como planejar e gerenciar o melhor programa para a sua empresa**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009. 114p.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. **Qualidade de Vida: abordagens, conceitos e avaliação**. *Rev. bras. educ. fís. esporte*, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-250, June 2012. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200007&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 Jan. 2016

PESSOA, Fernando. **Obra Poética**. Rio de Janeiro: Nova Aguilar S A, 1977.

PIETAI, Maria Adélia Minghelli; FREITAS, Lia Beatriz de Lucca. **Sobre a Gratidão**. Arquivos Brasileiros de Psicologia, v. 61, n. 1, 2009. Disponível em: <<http://seer.psicologia.ufrj.br/index.php/abp/article/view/381/298>>. Acesso em: 11 jan. 2016.

PLONER, Kátia Simone., et al., org. **Ética e paradigmas na psicologia social [online]**. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. 313 p. ISBN: 978-85-99662-85-4. Available from SciELO Books.

QUINO, Thiago Antônio Avellar de et al . **Atitude religiosa e sentido da vida: um estudo correlacional**. Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 29, n. 2, p. 228-243, 2009 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 19 Jan. 2016.

REIS, Alice Casanova dos. **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 34, n. 1, p. 142-157, Mar. 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932014000100011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 Jan. 2016

SALDANHA, Vera Peceguini. **Didática Transpessoal: perspectivas inovadoras para uma educação integral**. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação: 2006. Disponível em: <<http://teiaufmg.com.br/wp-content/uploads/2014/07/SALDANHA-Vera-Peceguini.-Did%C3%A1tica-transpessoal-perspectivas-inovadoras-para-uma-educa%C3%A7%C3%A3o-integral.-Campinas-UNICAMP-2006.-298-p.-Tese-Doutorado-em-Educa%C3%A7%C3%A3o-Programa-de-P%C3%B3s-Gra.pdf>>. Acesso em 14 jan. 2016.

SARRIERA, Jorge Castellá. **Desafios atuais na saúde comunitária no Brasil**. In: Sarriera, Jorge Castellá. (Org.). Saúde Comunitária: conhecimentos e experiências na América Latina. 1 ed. Porto Alegre: Sulina Meridional, 2011, v. 1, p. 246-257.

SCHENBERG, **Pensamento, Sentimento, Sensação, Intuição**. 2015. <<http://www.pucsp.br/pos/cesima/schenberg/alunos/eduardoagusto/Fun1.htm>>. Acesso em 08 jan. 2016.

SIMÃO, Manoel José Pereira. **Psicologia Transpessoal e Espiritualidade**. Revista de Saúde- Universidade São Camilo, 2010.

SIQUEIRA, Carlos; et. al. **Saúde e Qualidade de Vida em Análise**. Escola Superior de Enfermagem do Porto - Núcleo de Investigação em Saúde e Qualidade de Vida in IV Congresso Saúde e Qualidade de Vida: Livro de Actas. Porto: ESEP, 2009.

SORIA, Heliana Baia Evelin; et. al. **Resiliência: a capacidade de adaptação e/ou transformação nas desigualdades sociais** in III JORNADA INTERNACIONAL DE POLÍTICAS PÚBLICAS São Luís – MA, 28 a 30 de agosto 2007. Disponível em:

<http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinppIII/html/mesas/c8b2dcffea0bcdf77c7fHeliana_Lucinaldo_Jorgeane.pdf>. Acesso em 09 jan. 2016.

STAUFFER, Edith R. **Amor Incondicional e Absolvição**. São Paulo: Totalidade, 1987.

TEIXEIRA, Evilásio Franciso Borges; et al. **Espiritualidade e Qualidade de Vida**. Porto Alegre: EdiPUCRS, 2004. Disponível em: <<http://www.pucrs.br/edipucrs/digitalizacao/irmaosmaristas/espiritualidade.pdf>>. Acesso em: 06 jan. 2016.

WEIL, Pierre, et. al. **Normose: a patologia da normalidade**. Petrópolis: Vozes, 2014. 5ed. p. 108-109.

ZANELLA, Andréa V.; et al. **Psicologias e Práticas Sociais**. Rio de Janeiro: Centro Edelstein De Pesquisas Sociais, 2008. Disponível em: <https://craspsicologia.files.wordpress.com/2012/04/livro-zanella_psicologia_e_praticas_sociais.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2016.

ANEXO I

A seguir estão descritas técnicas transpessoais a respeito do tema tratado neste trabalho, que têm o objetivo de promover reflexões sobre qualidade de vida.

1 QUALIDADE DE VIDA

- 1) Espalhar imagens sobre uma mesa ou pelo chão;
- 2) Dar a seguinte instrução para o grupo: *“Escolha uma imagem que represente o que é qualidade de vida para você programa”*. (Caso dois participantes escolham a mesma foto, não há problema: sentam-se um ao lado do outro e cada um fala sobre sua escolha);
- 3) Cada participante faz anotações associando a imagem à instrução;
- 4) Cada participante compartilha com o grupo o que ele deseja a respeito da imagem escolhida e o significado de qualidade de vida;
- 5) No final da fala de cada participante, o grupo pode comentar a foto escolhida pelo colega, propor novas associações segundo seu ponto de vista;
- 6) Depois que todos tiverem apresentado sua foto, o facilitador volta para o grupo: *“o que vocês identificam como elemento comum presente nas imagens e nos compartilhamentos?”*;
- 7) Recolhe-se as fotos e volta colocá-las sobre a mesa

Comentário do facilitador: *“Qualidade de Vida é conceito subjetivo, que se experimenta a partir de valores subjetivos. Percebe-se que todos falam de um estado de alma, ou daquilo que traz a paz, um conforto emocional. É o instante que pode se experimentar a plenitude”*.

2 EU

Este exercício avalia a forma que você se vê e a forma que é visto. A percepção do outro sobre você pode ser um bom exercício de *feedback* e ampliar o seu autoconhecimento. Muitas vezes, a imagem que o outro tem de nós é distorcida. Pode-se, então, mudar hábitos de comportamento, alinhando a forma que é percebido (a) com a imagem e conceito que você tem de si, ou que queira ser visto.

Material

1. Um envelope tamanho ofício
2. Revistas
3. Caneta

Atividade

- I. Escreva em um papel uma lista de características pessoais (forças e fraquezas) que você reconhece em si.
- II. Escolha, em revistas variadas, gravuras que representem cada característica elencada no item I.
- III. Guarde as gravuras dentro do envelope
- IV. Escolha pessoas que são significativas em sua vida
- V. Peça que cada pessoa escreva características que perceba em você, com apenas uma palavra/característica. Dê a liberdade de a pessoa escrever o que pensa, sem que você a intimide. O foco não é acerto de contas, mas uma possibilidade de desenvolvimento pessoal.
- VI. Depois que todas as pessoas escreverem, compare suas gravuras com o que foi escrito.
- VII. Faça uma análise das coincidências e das divergências de percepção que você tem de si e que a pessoa tem de você
- VIII. Avalie qual característica que você deseja manter/reforçar e qual característica você pode mudar, escolhendo hábitos e rotinas novos que favoreçam o movimento de mudança. Tenha sempre o foco que está buscando seu desenvolvimento e a plenitude.
- IX. Pratique Hooponopono por pelo menos 30 dias, pedindo a Divindade que sustenta tal padrão de comportamento, que limpe, purifique e transforme tudo em pura luz.
- X. Observe-se diariamente, cumprimentando-se pelas atitudes renovadas que tomou em relação à característica. Pratique a gratidão pelo sucesso diário.

3 O OUTRO

HIPNOSE COM AS MÃOS

MATERIAIS: música animada (Sugestão: Lança-Perfume – Rita Lee)

INSTRUÇÕES:

- 1) O grupo divide-se em duplas;
- 2) Cada dupla apoia mão com mão (D x E e vice-versa), de forma espalmada, sendo que um comanda os movimentos e o outro acompanha como se estivesse hipnotizado;
- 3) Coloca-se a música;
- 4) Quem comanda pode criar quaisquer movimentos; quem acompanha deve segui-lo, sem que as mãos se separem durante o jogo;

Nota: aquele que acompanha o comando deve apenas garantir que a mão fique colada.

- 5) Após um determinado tempo, inverter os papéis, repetindo o processo.
- 6) Comentários sobre a experiência.

Notas: Embora este jogo envolva a inversão de papéis entre os participantes, foi classificado na 2ª fase (confronto eu e o outro), pois permite avaliar até que ponto o participante tem a percepção de si mesmo antes de inverter o papel com o outro, e a percepção que passa a ter dele.

Atividade muito lúdica, podendo ser realizada com os participantes dispostos em duplas, frente a frente, podendo estar sentados ou de pé. Ótimo exercício para detectar também a tendência a liderar ou ser comandado.

Na reflexão após o exercício, explorar as descobertas de cada um sobre si mesmo e sobre o outro.

4 PERCEPÇÃO DA REALIDADE

Observe a imagem e diga o que você vê. Cada imagem, se analisada com cuidado, tem dois sentidos.



Fig. 1 Percepção da Realidade



Fig. 3 Percepção da realidade



Fig. 1 Percepção da Realidade



Fig. 4 Percepção da Realidade

5 VIDA

Facilitador pergunta: Se Deus te desse poder absoluto para realizar 3 modificações, quais seriam?

Desenvolvimento: O quanto cada um está apegado aos seus valores, crenças, abnegações? Ninguém é vazio de desejo. Você tem fome de que?

Solicitar aos participantes que definam as expressões abaixo. Após, escutar todos os relatos e apresentar *power point*:

Ciclo de Materialização do desejo

- 1) **Interesse:** Primeiro sinal que motiva. Referência ou conveniência pessoal
- 2) **Vontade:** Esforço. Impulso em direção a uma coisa. Alvo.
- 3) **Necessidade:** Base de impulso inicial. Inevitável. Indispensável. Obrigação.
- 4) **Desejo:** Forças motrizes, combustíveis.
- 5) **Capricho:** Mimo, investimento, zelo, cuidado.
- 6) **Disciplina:** Organização, ordem.

6 ESPIRITUALIDADE

OBJETIVO: Favorecer a reflexão sobre aspectos da dimensão espiritual do ser humano; aprofundar o autoconhecimento;

MATERIAL: Folha de papel com textos para reflexão. Tiras de papel em cores diferentes para atitudes espirituais e atitudes egoístas. Exemplo: nas tiras verdes estarão escritas atitudes espirituais e nas cinzas, atitudes egoístas. As tiras estarão dobradas e numeradas na parte de fora (sendo que, por exemplo, para a tira cinza de número 1 onde está escrita uma atitude egoísta, deverá haver uma tira verde, também de número 1 que corresponde a atitude espiritual a ser adotada)

DESENVOLVIMENTO:

- 1) As tiras de papel (verdes e cinzas) deverão estar dobradas e misturadas, colocadas sobre uma mesa no centro da sala;
- 2) Leitura e breve comentário dos textos;
- 3) O facilitador orientará os participantes a pegarem uma tira de papel (verde ou cinza);
- 4) Cada participante deverá agrupar-se ao número correspondente ao seu, formando um par;
- 5) O monitor explicará então que as tiras cinza se referem às atitudes egoístas e as verdes as atitudes espirituais que é nossa meta alcançar;
- 6) Cada dupla será solicitada a ler em voz alta, primeiro a atitude egoísta e depois a atitude espiritual que deve ser a nossa meta. Ressaltar que o nosso esforço em substituir uma atitude egoísta por uma atitude espiritual faz parte do nosso processo de espiritualização;
- 7) Comentários gerais dos participantes sobre suas reflexões a partir do exercício.

7 MEDITAÇÃO

Sente-se confortavelmente, com a coluna ereta, sem se encostar-se a parede ou cadeira, se possível. Você pode sentar-se no chão ou em cadeira.

Se sentar-se no chão, procure estar sob uma almofada, em posição de lótus, de forma que o quadril esteja mais elevado que as pernas.

Se sentar-se em cadeira, mantenha os pés paralelos.

Coloque as mãos sobre as pernas, de forma relaxada, com a mão direita apoiando a mão esquerda e os polegares se encontrando e apontando para cima

Feche os olhos. Perceba se há algum incômodo no corpo. Se houver, ajuste sua posição, de forma que se sinta confortável.

Inspire e expire lentamente, procurando relaxar o corpo.

Observe a região do peito. Se houver alguma emoção que predomine. Imagine-a como bolha de sabão, que se esvai no ar. Você tem emoções, mas você não é as suas emoções. Você é muito mais do que isto. Deixe que elas passem.

Com uma respiração profunda, leve sua atenção para sua testa. Imagine que sua testa é o céu azul, onde passam os pensamentos como uma nuvem. Deixe que simplesmente o pensamento passe. Não brigue com ele, não se atenha a ele. Deixe que ele passe, assim como passam as nuvens no céu azul. Foque no céu azul, procurando deixar sua mente livre de qualquer pensamento, estando o mais vazio possível. Você tem pensamentos, mas você não é seus pensamentos, você é muito maior do que isto.

Com mais uma respiração, coloque sua atenção em um nível superior a este. Você pode visualizar um foco de luz dourada bem acima de sua cabeça, no mais alto que conseguir. Procure ficar com sua atenção nesta luz. Se vier algum pensamento ou barulho do externo a você, deixe que ele simplesmente passe, sem segui-lo ou observá-lo. Foque na luz.

Se estiver difícil paralisar os pensamentos, você pode repetir lentamente uma única palavra ou expressão, como por exemplo, “EU SOU”, ou “JESUS”, ou “QUEM SOU EU”, ou, qualquer outra que você preferir. O espaço vazio entre uma palavra/expressão dita, é o espaço vazio da meditação. Devagar, espace cada vez mais a repetição.

Fique neste estado por cinco minutos, inicialmente. Aos poucos, aumente o tempo dedicado à meditação.

Evite meditar antes de dormir, pois a meditação aumenta o estado de alerta e pode afastar o sono. O ideal é iniciar o dia com a meditação, mas você pode fazê-lo a hora mais conveniente, por quantas vezes julgar interessante.

8 PAZ INTERIOR

Esse exercício pode ser usado sempre que sentir ansiedade, preocupação ou indecisão. Sente-se calmamente em uma poltrona, ou no chão e, posição relaxada. Respire fundo silenciosamente, feche os olhos. Relaxe o corpo, acalme as emoções e aquiete a mente. Alcance na consciência o seu Eu Superior (Eu Superior) e lá contacte a qualidade de paz. Imagine a paz. Deixe que aquela paz flua em sua mente, em suas emoções e pelo seu corpo. Imagine um lago calmo e pacífico. Tome consciência da calma superfície da água. Agora imagine seu corpo, sua mente, e as emoções calmas como esse lindo e pacífico lago. Deixe que essa paz invada sua consciência. Descanse nessa paz.

Agora entre em contato com sua vontade. Examine sua disposição para tomar a decisão que seja correta para você. Tenha consciência agora de que você está acima da ansiedade e das preocupações. Pergunte dentro de si: “Qual é a mensagem que a ansiedade tem para mim?”. Pergunte qualquer coisa que lhe seja adequada neste momento. Espere que a resposta venha. Esse não é um processo mental – não tente pensar na resposta. Se você estiver usando um processo mental, vá mais alto na sua consciência. Permita que a resposta venha do seu Eu Superior, o qual está localizado acima da sua cabeça. Depois quando sentir-se perfeitamente em paz e tiver as respostas das suas perguntas, tome consciência de seu corpo e abra seus olhos. Volte para seus afazeres, levando consigo a Atitude da Paz.

9 RESILIÊNCIA

1- Selecione um objetivo simples e positivo e escreva-o em uma folha de papel. (Por exemplo “eu permanecerei confortavelmente quieto por dez minutos”). Depois selecione um objetivo relacionado a alguma rotina diária, como vestir-se pela manhã.

2- No espaço em branco da folha, escreva cinco vantagens de se atingir o objetivo selecionado e cinco desvantagens resultantes da não realização do objetivo.

3- Reveja seu objetivo três vezes por dia. Visualize o objetivo sendo atingido.

4- No verso da folha, escreva os resultados obtidos a cada dia. Na hora de deitar-se, revise os relatórios escritos nos dias anteriores.

5- Ao atingir seu objetivo, confortavelmente – e o conforto deve estar sempre presente – selecione novo objetivo positivo. Desta vez, selecione um objetivo cuja realização quebre algum hábito ligeiramente indesejado. Repita as etapas 2, 3, e 4 e com este segundo objetivo até que ele seja atingido confortavelmente.

6- Após ter atingido este segundo objetivo intermediário, selecione outro, também positivo, cuja realização conflite com um hábito negativo persistente e enraizado. Repita as etapas 2, 3 e 4 com este objetivo até que ele seja atingido. Dependendo do objetivo, pode levar diversas semanas ou mesmo meses para realizá-lo. Lembre-se, levou tempo para estabelecer o hábito e leva tempo para mudá-lo.

Após a realização do terceiro e mais difícil objetivo, você deve possuir o poder de sua vontade para conseguir qualquer objetivo desejado.

10 PERDÃO

HOPONOPONO

Ho'oponopono significa simplesmente “acertar o passo” ou “corrigir o erro”. De acordo com os antigos havaianos, o erro provém de pensamentos contaminados por memórias dolorosas advindas do passado. Ho'oponopono oferece uma forma de liberar a energia desses pensamentos dolorosos, ou erros, os quais causam desequilíbrio e enfermidades.

Ho'oponopono é muito simples. Para os antigos havaianos, todos os problemas começam com o pensamento. Mas o problema não está no simples pensar. O problema ocorre quando nossos pensamentos estão impregnados de memórias dolorosas a respeito de pessoas, lugares ou coisas.

O trabalho intelectual por si só não é capaz de resolver estes problemas, porque a função do intelecto é de apenas administrar. E não é administrando as coisas que se resolvem problemas. Você quer é se livrar deles! Quando você faz Ho'oponopono, o que acontece é que a Divindade pega os pensamentos dolorosos e os neutraliza ou os purifica. Não se trata de neutralizar ou purificar a pessoa, o lugar ou a coisa. O que fica neutralizada é a energia que está associada a pessoa, lugar ou coisa. Portanto, o primeiro estágio de Ho'oponopono é a purificação da energia.

Então, eis que algo maravilhoso acontece. A energia não é apenas neutralizada; ela é também liberada, e tudo fica limpo. Os budistas chamam de Vazio. O último passo é permitir que a Divindade entre e preencha o vazio com luz.

Para fazer Ho'oponopono, você não precisa saber qual é propriamente o problema ou o erro. Você só tem que se dar conta de que está tendo um problema, seja ele físico, mental, emocional ou qualquer outro. Tão logo você o percebe, é sua responsabilidade começar imediatamente a limpeza, dizendo: “Sinto muito. Perdoe-me”.

Com Ho'oponopono pode-se eliminar pela raiz tua dor emocional ou física, simplesmente reconhecendo-a como uma memória e agradecendo-a por ter saído à superfície, para que possas curá-la.

Igualmente sucede quando tens conflitos com as pessoas ao teu redor e para iniciar teu processo de limpeza estabelece-se na consciência o ponto comum entre elas e ti, para que desta forma, possa pedir-lhes perdão, por esse difícil momento que foi ocasionado no passado ou em um momento paralelo a este, criando uma mesma consciência universal.

Desta forma, recuperas sua paz interior e seu equilíbrio em relação com os demais seres da Terra.

Ho'oponopono te libera da trama mental que significa fazer entender, convencer alguém de que deve mudar. Libera da ilusão que significa pretender modificar os comportamentos dos demais. É a prática interior e individual que limpa e transmuta as memórias do passado que constantemente penetram tua mente, transformando-a em pura luz, de maneira que chegue a ti a inspiração da Divindade.

EXERCÍCIO

Peço à divindade que cure em nós, todos os pensamentos, registros e memórias negativas, que sustentam essa situação _____.

Cure, limpe, purifique, purifique, purifique em mim todos os programas que estão causando _____, e transforme tudo em pura luz.

Sinto muito. Me perdoe. Te amo. Sou grato (10x)

Não compreendo, não sei como, mas tudo mudou, e _____.

EXERCÍCIO DE PERDÃO

Etapa: Diga para si mesmo: “Eu escolho parar de me pressionar e de me sentir mal por aquilo que _____ (nome da pessoa) fez ou está fazendo”.

Etapa 2: Diga “Assim sendo, eu cancelo todas as exigências, as expectativas e as condições que você faça (diga/seja) _____ no passado e agora. Eu cancelo a exigência de que você (determinado modo). Você é totalmente responsável por suas ações e realizações, e eu o libero para o seu próprio bem”.

11 GRATIDÃO

Num estudo feito, os estudantes na condição de gratidão tinham de listar durante duas semanas até cinco coisas do dia anterior pelas quais se sentissem gratos. Verificou-se que as relações de afeto e apoio foram as mais mencionadas pelos alunos nesta condição e, comparativamente, estes 12 revelavam-se também os mais otimistas relativamente à semana seguinte, conforme verificado no *follow-up*.

O “diário de gratidão” pressupõe o reconhecimento e registro das bênçãos que se possuem. O registro diário, a qualquer hora do dia, permite aumentar a consciência das fontes de bondade existentes. Ao pensar sobre o que nos foi oferecido, podemos dividi-lo em várias partes e analisá-las individualmente, o que o tornará mais rico e responsável o processo.