

COLEÇÃO DFP
competências humanizadas

HOLOGRAMAS DA CONSCIÊNCIA

A ESPIRITUALIDADE,
A PSICOLOGIA
E O TRANSPESSOAL

JOÃO DA FONSECA



EDIES ISPA

HOLOGRAMAS DA CONSCIÊNCIA

**A ESPIRITUALIDADE, A PSICOLOGIA
E O TRANSPESSOAL**

HOLOGRAMAS DA CONSCIÊNCIA
JOÃO EUSÉBIO DA FONSECA

© ISPA-CRL

RUA JARDIM DO TABACO, 34, 1149-041 LISBOA

COMPOSIÇÃO: ISPA – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

ISBN: 978-989-8384-74-4

JOÃO EUSÉBIO DA FONSECA

HOLOGRAMAS DA CONSCIÊNCIA

A ESPIRITUALIDADE, A PSICOLOGIA
E O TRANSPESSOAL

ISPA

L i s b o a

Í N D I C E

INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO DO TRANSPESSOAL	7
Breve definição do conceito de transpessoal	13
AS RAÍZES DO TRANSPESSOAL	14
A ESPIRITUALIDADE	14
Espiritualidade e religião	17
Espiritualidade e vias místicas tradicionais	19
Hinduísmo	19
Taoísmo	20
Budismo	21
Sufismo	22
Os místicos do ocidente	23
A filosofia perene	24
A EMERGÊNCIA DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL	25
Antecedentes da psicologia	25
Os modelos da psicologia	28
Modelo comportamentalista	28
Modelo psicanalítico	29
Modelo fenomenológico-existencial	33
Modelo humanista	35
A Psicologia transpessoal	38

A CONSCIÊNCIA E OS SEUS ESTADOS MODIFICADOS	41
A psicoterapia transpessoal	48
O MOVIMENTO TRANSPESSOAL	51
CONSIDERAÇÕES FINAIS	55
BIBLIOGRAFIA	57
SITES DE INTERESSE	62

INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO DO TRANSPESSOAL

A palavra transpessoal é um termo pouco conhecido e relativamente recente, no entanto, tem sido utilizada com o intuito de honrar uma realidade muito ancestral na história da humanidade e que está presente entre nós desde a origem do mundo. Essa realidade, pode traduzir-se basicamente como a relação entre o homem e a totalidade que o envolve, no qual a tomada de consciência da natureza holística e espiritual da vida, se torna um factor de reverência primordial.

Estamos, portanto, perante um conceito que abrange uma infinidade de fenómenos, mas regra geral, o transpessoal pode ser entendido de três maneiras distintas. Na primeira delas, encontramos um tipo particular de *experiência subjectiva* que pertence ao foro íntimo de cada individuo e, por isso mesmo, apenas poderá ser vivida e descrita pelo próprio. Contudo, o transpessoal representa também um *movimento universal* que oferece uma nova visão cósmica que atravessa várias áreas do saber, entre as quais se destaca a emergência de uma *psicologia* com um modelo teórico e prático muito próprio, onde se procuram indagar questões relacionadas com a consciência e as energias existentes dentro do ser humano, assim como ao seu redor.

A abrangência e a infinidade dos seus fenómenos está espelhada logo à partida, no principal propósito do transpessoal e nos pressupostos fundamentais do seu movimento assim como da sua psicologia, isto é, a tentativa de reunir esforços para re-ligar dois dos maiores patrimónios do conhecimento humano que são a ciência e a espiritualidade, patrimónios esses que, infelizmente, não só estiveram divorciados entre si durante muito tempo como são, na grande maioria das vezes, considerados incompatíveis. A ponte fundamental para a mediação entre a ciência e a espiritualidade, vai assentar na contemplação da primazia do espectro da consciência, uma característica que está presente no homem mas que brota também do cosmos do qual ele faz parte.

É através da síntese destes dois saberes humanos que se vai procurar esclarecer os mistérios e a potencialidade do universo, da consciência e da existência humana, promovendo-se ao invés da separação, a união entre o Todo e o Homem, entre o macrocosmos e o microcosmos, numa relação que se pretende ser cada vez mais harmoniosa e proveitosa.

Em certa medida, é mesmo impossível de determinar se a origem do transpessoal é fruto do seu movimento universal ou da sua psicologia, mas à semelhança do que acontece na física quântica, onde é igualmente relevante considerar a onda e a sua partícula, convém percebermos minimamente, o que está implícito em cada um deles.

Assim sendo, podemos adiantar desde já que a “onda” do movimento transpessoal, é considerada por Descamps (1997) como um “segundo renascimento”, pois é por meio dela que se tem tentado reformular o paradigma materialista e mecanicista que tem dominado nos últimos séculos, as percepções da nossa cultura relativas a tudo aquilo que nos envolve, incluindo os valores que dão sentido às nossas vidas. Muitas das teorias e conhecimentos provenientes deste “velho” paradigma, tem-nos oferecido explicações sobre a origem da vida e a natureza do homem que são de tal modo reducionistas e limitadas, que Stanislav Grof as compara a explicações semelhantes às de um ciclone, que ao soprar através de um ferro-velho ou entulho de lixo, consegue produzir, por acidente, um Jumbo 747 (citado por Biase, 1995).

Este “velho” paradigma é apontado como o principal responsável pelo divórcio entre os assuntos da ciência e da espiritualidade, acabando por dessacralizar a vida ao adoptar uma visão dualista de preto ou branco sobre o mundo, que separa a ligação e a utilidade entre os conhecimentos do corpo e os da alma, do profano e do divino, do subjectivo e do objectivo, do visível e do invisível, do raciocínio e do sentimento, do imanente e do transcendente, do eu e do outro, do novo e do velho, do material e do imaterial, do finito e do infinito.

Desta forma, os princípios inerentes ao transpessoal possuem em si mesmos uma filosofia integral, multidimensional e transdisciplinar, que abraça todos os domínios do saber de forma a colocá-los ao serviço da evolução e do bem-estar do homem e do planeta, incluindo aqueles que vêm da epistemologia, da teoria dos sistemas, da física quântica, fenomenologia, ecologia, teologia, antropologia, arte, pedagogia, entre outros. É óbvio que os conhecimentos científicos são tidos em conta por este movimento, mas o que ele propõe é uma abertura e uma maior humildade por parte da ciência em relação aquilo que ela desconhece, ou melhor, em relação aos fenómenos que não são passíveis de serem validados ou medidos pelos métodos e instrumentos que ela tem actualmente à sua disposição, e que, como é prática corrente, servem depois para se seleccionar e valorizar o conhecimento e as posturas vigentes na nossa cultura, bem como a consequente construção de identidade própria por parte dos seus sujeitos.

Em consequência desta gradual mudança de paradigma causada pela “onda” do movimento transpessoal, surgiu também uma mudança ao nível das inúmeras “partículas” ou áreas do saber humano, em particular a psicologia e os seus estudos sobre a consciência do homem. Nesta linha de pensamento, a psicologia transpessoal é considerada como a principal “partícula” deste movimento, trazendo consigo a proposta de se adoptar uma visão mais positiva e holística (vem de *holos* e significa o Todo) sobre o homem e sobre a sua consciência, almejando a busca da sua plenitude principalmente através de um cuidado pelas múltiplas dimensões do seu Ser, dimensões essas que abrangem não só os habituais aspectos biológicos, psicológicos, emocionais, sociais e culturais, mas sobretudo, os espirituais e os cósmicos. De facto, o homem é visto como uma criação do cosmos, tal como o são as árvores e as estrelas, sendo que a vontade do homem para estabelecer uma relação com algo que o transcende, é vista por esta abordagem como uma necessidade básica e como um sentido último para a sua existência.

A respectiva oficialização desta psicologia, deu-se há mais de 40 anos por intermédio de um encontro determinante que juntou as consciências de psicólogos e psiquiatras ilustres

como Abraham Maslow, Viktor Frankl, Stanislav Grof, James Fadiman e inclusive Carl Rogers. Este conjunto de homens já tinha contribuído de forma particular e significativa para a reformulação de muitas teorias e práticas das “ditas” ciências da mente da altura, nomeadamente por criticarem também o seu reducionismo naturalista e a tendência para se estudar apenas os aspectos patológicos, negativos e disfuncionais da psique, acabando assim por negligenciar muitas das potencialidades da consciência humana e até da psicologia como meio de intervenção terapêutico.

Por conseguinte, estes especialistas abriram o caminho para a exploração do espectro total das experiências da consciência humana, nomeadamente aquelas que não encaixavam nos padrões científicos da normalidade ou da patologia, com a intenção de transferir o foco da psicologia para a contemplação do potencial saudável e evolutivo da consciência, lançando assim uma maior frescura sobre as suas áreas de interesse. Ao longo de todo este processo, o ênfase principal centrou-se no desenvolvimento de uma das principais características da consciência humana que é a capacidade para ela se auto-transcender, ou seja, a capacidade de estabelecer uma relação com uma variedade de fenómenos e situações que vão além da sua estrutura auto-referencial, bem como da sua forma habitual de funcionamento intra-psíquico.

O próprio Abraham Maslow (1969), um dos pais da psicologia humanista e um dos grandes propulsores do tema em questão, nomeou esta psicologia como a “quarta força”, após o behaviorismo, psicanálise e a psicologia humanista-existencial, caracterizando-a como um ramo da psicologia que se propunha a estudar as experiências que estavam aquém das habituais explicações empíricas sobre o comportamento e a mente humana, como os casos das famosas experiências culminantes ou *peak-experiences*, celebrizadas por este psicólogo.

De facto, estas experiências culminantes que hoje são já sobejamente reconhecidas, acontecem quando nos deixamos envolver pela harmonia ressonante de uma música, pela contemplação da natureza, em momentos de oração, de encontro e de amor com os outros, em processos de inspiração criativa, de desempenho desportivo, em sonhos e até mesmo em situações mais trágicas, podendo as mesmas serem de maior ou menor grau. Mas o que se destaca por agora, é o facto do gradual reconhecimento cultural em relação a este tipo de experiências, ter inspirado fortemente os propulsores e os seguidores do transpessoal, pois foi através delas que se conseguiu comprovar e demonstrar a capacidade de transcendência da consciência, bem como o efeito saudável que essas vivências deixavam nas pessoas.

Por outras palavras, este tipo particular de vivência despertava nos indivíduos um sentimento de pertença em relação a algo que era maior do que eles próprios e que ultrapassava as capacidades de compreensão do seu intelecto, nunca deixando de ser uma experiência inabalável nem inegável, alterando para sempre o sentido que davam à sua vida e a si mesmos. De facto, após estas vivências, a maioria dos indivíduos enveredava por um caminho pessoal e existencial onde procuravam desenvolver um conjunto de valores, meta necessidades, experiências, relações e estados de consciência cada vez mais supremos, altruístas, e, em última análise, espirituais.

Com o aparecimento desta “nova” psicologia e dos seus “objectos” de estudo, as motivações humanas passaram então a ser ampliadas para além das necessidades

individuais mais básicas e egocêntricas, como por exemplo a alimentação, a segurança, o sexo ou o poder, despertando-se no âmago de cada pessoa, a capacidade e possibilidade de desenvolver e expandir um igual cuidado perante as dimensões da sua alma, da humanidade, da vida, da natureza e do cosmos.

A partir daqui, começou-se a edificar uma visão psicológica integradora que, acima de tudo, tinha em consideração os aspectos espirituais da consciência e da existência do homem, direccionando-se em primeiro lugar, para a consagração das necessidades e valores mais elevados da humanidade, como os casos do amor incondicional, da paz, da serenidade, da sacralização da vida e da consciência ecológica, da gratidão, da inspiração, da sabedoria, da bondade, da clarividência ou do deslumbramento. Em segundo lugar, recuperou-se a descoberta e a contemplação pela natureza mais inefável e essencial do universo e do homem, natureza essa que transcendia a própria matéria, os racionalismos lógico-dedutivos e as percepções sensoriais do homem, podendo esta ser mais facilmente acedida por meio dos estados modificados da consciência, de acontecimentos inesperados ao longo da vida ou então, pela adopção de um tipo particular de presença pessoal em relação à existência.

A adopção desta respectiva visão, nunca deixaria de abraçar os contributos das escolas anteriores sobre a natureza e dinâmica da psique, entre as quais se contam as explicações de causalidade fisiológica ou somática, biográfica, inconsciente, hereditária, inter-subjectiva e ambiental, porém, ela iria expandir-se para a promoção e o desenvolvimento dos aspectos últimos, éticos, transcendentos e supra-psíquicos da consciência humana, que tinham sido anunciados, relatados e adoptados há milénios pelas mais antigas tradições místicas da humanidade, e que, por alguma razão, tinham-se tornado obsoletas para a ciência, chegando mesmo ao ponto de serem motivo de chacota e de estranheza. Dado que a ciência mais positivista não acolheu à primeira vista estes fenómenos, a psicologia transpessoal foi ao encontro de um quadro de referência que suportasse a exploração e compreensão destes aspectos, resgatando assim os temas associados à espiritualidade e inspirando-se para isso no enorme legado das tradições místicas, principalmente aquelas que provinham do Oriente como o Budismo, o Sufismo, o Hinduísmo ou o Taoísmo. Deste modo, ela foi beber o seu conhecimento a estas vias místicas, não só por elas terem sempre marcado presença ao longo das diferentes civilizações da humanidade, nomeadamente sob a forma de uma fonte de conhecimento sobre o mistério da essência da vida, mas também como sendo aquelas que se dedicavam há mais tempo, ao desenvolvimento e abertura de um caminho para a descoberta e vivência desta dimensão espiritual, através dum conjunto sério de preocupações, filosofias e práticas.

Com isto em consideração, a psicologia transpessoal recuperou e reconheceu a importância deste legado, começando a investigar seriamente um leque variado de experiências da consciência insuspeitas para os *lobbys* científicos da mente, mas comuns ao longo da história da humanidade e, obviamente, comuns às mais variadas tradições espirituais. De um modo geral, as *peak-experiences* foram sendo cada vez mais refinadas e especificadas, surgindo a partir daí uma miríade de fenómenos que se tornaram os temas de investigação para esta abordagem, como os casos da inter-ligação entre o corpo, a mente e o espírito, as curas e as remissões espontâneas, a meditação, as

percepções extra-sensoriais, as sincronicidades, as experiências místicas, divinas ou de união com o universo, as experiências de quase-morte e de fora-do-corpo, a descoberta de sentidos últimos para a vida, a mediunidade, as múltiplas dimensões da existência e do homem, a evolução e as crises espirituais, e, por último, os fenómenos de expansão da consciência que ultrapassam os limites convencionais do ego e da história pessoal do indivíduo, bem como da causalidade espaço-temporal (Grof, 2008; Strohl, 1998).

Por esta razão, muitos especialistas desta área preferem entender esta psicologia como um projecto eclético em constante construção que procura criar uma ponte entre as sabedorias e filosofias do Ocidente com as do Oriente, com o objectivo de estimular o crescimento e a consciência civilizacional em direcção a metas mais plenas e elevadas. Felizmente, tem-se testemunhado nos últimos anos a existência de uma convergência entre os avanços revolucionários da ciência moderna e as visões do mundo das escolas místicas, no qual o saudável núcleo místico que inspirou e nutriu os grandes sistemas espirituais, começa agora a ser redescoberto e reformulado em termos da ciência moderna (Grof & Grof, 1989).

Como reflexo disto, o desenvolvimento espiritual tem sido estudado nas instituições de maior renome mundial como por exemplo a Harvard Medical School, investigando-se o seu papel no melhoramento da saúde e no aumento do bem-estar ao longo do ciclo da vida (Schaub & Schaub, 2003), no poder da fé (Fowler, 1981; Dossey, 2001), na religiosidade (Genia, 1995), no aumento da sabedoria e do amor (Chandler, Holden, & Kolander, 1992), no cruzamento das sabedorias entre Ocidente e Oriente, nas experiências de fluxo (Csikszentmihalyi, 2002) e claro está, nos níveis transpessoais do desenvolvimento (Wilber, Engler, & Brown, 1986).

Ao que parece, a generalidade destes estudos académicos foi ao encontro daquilo que a psicologia transpessoal já suspeitava, ou seja, de que a adopção deste tipo de filosofias e de experiências espirituais, trazem para os indivíduos que as praticam, um aumento de felicidade, consciência e sensibilidade em relação a si próprios e à existência como um todo interligado.

Desta feita, a exploração e o aprimoramento da consciência em direcção aos valores últimos e essenciais, são, sem dúvida, instrumentos primordiais para uma mediação harmoniosa desta relação entre o homem e a totalidade, não sendo de estranhar o facto da psicologia e da espiritualidade estarem directamente associadas ao movimento, aliás, não será nenhuma heresia considerar a psicologia transpessoal como equivalente a uma psicologia da espiritualidade. Daí, numa perspectiva transpessoal, é urgente que tanto o homem como a civilização, recuperem este laço com o cosmos, um laço que é muitas vezes considerado divino ou sagrado, por ser vital para a sobrevivência do planeta e para a evolução da consciência humana.

Presentemente, seja ao nível planetário ou nacional, temos assistido no últimos 15 anos ao florescimento do interesse pelos temas da espiritualidade, do auto-desenvolvimento e da expansão das capacidades da consciência humana, estando estes cada vez mais em voga e fazendo parte de novas correntes e abordagens terapêuticas como a psicologia positiva ou a psicologia da consciência. Estes temas possuem também uma considerável cobertura mediática, espelhada pelo avolumar de programas televisivos e de livros disponíveis sobre o assunto, bem como a variedade de cursos que se oferecem, um pouco

por todo o lado. Apesar disto, a psicologia transpessoal está ainda longe da promessa que a originou, pois ainda não alcançou o reconhecimento e o respeito que se esperava, dado estar a debater-se com um certo fechamento por parte de alguns dos saberes académicos, científicos, políticos ou mesmo religiosos. Boa parte deste fechamento, provém do facto desta perspectiva estar envolta num certo preconceito, associando-a, injustamente, a certas filosofias “*New Age*” e a movimentos ligados ao uso de drogas psicadélicas, mas também por se propor a representar algo que é essencialmente vasto e abstracto, não apresentando o tão desejado rigor metodológico que é naturalmente exigido.

Neste sentido, o texto que o leitor tem em mãos tem como objectivo geral, a desmistificação do papel, das filosofias e das vivências defendidas por esta abordagem psicológica, já que no nosso país, este tema não está ainda suficientemente divulgado. Em certa medida, as ideias que estão agora a ser apresentadas ao leitor nesta introdução, vão ser “*esmiuçadas*” e desenvolvidas ao longo do texto, dando-se um especial destaque para a importância do potencial evolutivo da consciência que muitas vezes está negligenciado nos quadros teóricos da psicologia e nas suas práticas clínicas ou vivenciais.

Em termos mais específicos, será dada a oportunidade de clarificar, em paralelo, a ligação entre a espiritualidade, as tradições místicas e a experiência subjectiva do transpessoal, a contextualização da emergência desta psicologia, a compreensão da importância do estudo e do trabalho com a consciência e os seus estados modificados, e, por fim, a familiarização com um novo paradigma e movimento que se pretende expandir a um nível planetário.

Para melhor guiar o leitor ao longo dos temas deste texto, escolheu-se a adopção de uma postura ou política holográfica, isto é, uma postura ancestral das tradições místicas que começa agora a ser reconhecida pela ciência como aquela que melhor explica a natureza dos fenómenos do cérebro, da consciência, do homem e do universo. A essência desta postura será explicada mais adiante, contudo, ela assenta na existência de uma interconectividade entre todas as coisas, no qual cada parte reflecte a natureza ou a “*imagem*” de um Todo ainda maior, à semelhança do que nos dizia William Blake ao “*ver o mundo num grão de areia*”. Por esta mesma razão, o título deste texto vai compreender a interconectividade entre a espiritualidade, a psicologia e o transpessoal, como hologramas que brotam da consciência do homem, consciência essa que contém também em si mesma, uma partícula da totalidade.

Deste modo, o leitor poderá conhecer algumas hipóteses de trabalho que lhe serão oferecidas a partir destes escritos, não só para a sua prática clínica, se for caso disso, mas principalmente para a sua forma de estar na vida, de modo a que possa ressoar mais facilmente com frases como a de Albert Einstein que reflectem a essência do transpessoal e onde ele descreve o seguinte: “*O ser humano faz parte do todo a que chamamos universo, uma parte limitada no tempo e no espaço. A experiência que tem de si mesmo, dos seus pensamentos e sentimentos, é a de algo de separado do resto, uma espécie de ilusão de óptica da sua consciência. Esta ilusão é uma prisão para nós, restringindo-nos aos nossos desejos pessoais e ao afecto por algumas pessoas que nos são mais próximas. A nossa tarefa deverá ser a de nos libertarmos desta prisão, alargando o círculo da nossa compaixão de modo a abranger todas as criaturas vivas e a totalidade da natureza na sua beleza*” (citado por Wilber, 2005, p. 215).

Breve definição do conceito de transpessoal

Antes de nos alongarmos sobre os fundamentos desta abordagem, é conveniente explicitar um pouco mais o significado do conceito transpessoal, dado este termo ser pouco corrente no vocabulário da generalidade das pessoas, fazendo no entanto parte integrante da sua natureza, herança e finalidade.

No que respeita à etimologia do conceito, este resulta da junção de “*trans*” com “*persona*”, isto é, dois termos do Latim que significam ir além ou atravessar aquilo que consideramos ser do domínio do “Eu”, do pessoal ou do personológico, apontando assim para as experiências do Ser que transcendem a estrutura habitual do ego, do *self* ou do estado normal da sua consciência de vigília.

Por meio dele, pretende-se unir e aprimorar a relação entre a dimensão pessoal da consciência do homem, da qual fazem parte a sua personalidade, a identidade, o ego, as necessidades e as motivações mais básicas, com a dimensão transcendente da consciência, onde cabem a ligação aos outros seres, à natureza, ao mundo ou ao cosmos, mas também as chamadas experiências de transcendência do ego. Tais experiências de transcendência devem contudo ser entendidas de duas maneiras, pois a consciência consegue transcender-se a si própria, na medida em que se relaciona com o mundo e o espaço exterior, mas também por alcançar uma determinada vivência ou estado em que as suas referências ou percepções habituais da realidade interna ou externa, são modificadas, expandidas ou transcendidas temporariamente.

É óbvio que na consciência, a dimensão pessoal e a transcendente, nunca estão separadas entre si (a não ser após à morte, onde eventualmente deixa de existir um corpo físico que é o receptáculo principal e singular da consciência), todavia, a consciência do homem tem sido estudada como se fosse uma substância que está hermeticamente isolada do seu todo, estando a sua investigação centrada em demasia nas questões e respostas de natureza intra-psíquica, biográfica ou fisiológica, obtidas na maioria das vezes em ambientes laboratoriais altamente controlados.

Para além disto, quando eventualmente se toma em consideração a ligação da consciência com o mundo e com tudo aquilo que vai além dela mesma, a questão é apenas entendida no seu aspecto material e concreto, sendo muitas vezes descartado os aspectos imateriais, abstractos ou fenomenológicos dessa relação, ou se quisermos, é descartado aquilo que é menos palpável para os instrumentos científicos que servem para “validar” o nosso conhecimento.

O mistério do homem possuir uma consciência que sente e se apercebe da sua existência, continua ainda por desvendar, apesar dos enormes contributos e respostas existentes como por exemplo as descobertas da genética ou das neurociências, mas ao falar-se de transpessoal, é crucial reverenciar e reforçar a noção de que existe algo que atravessa as medidas científicas ou sensoriais relativas à pessoalidade e ao cérebro do homem, e ao qual ele está ontologicamente ligado. Esse algo é, em última análise, o imenso cosmos ou a *vacuidade* que o rodeia, e que, desde o rompimento do *Big Bang*, permitiu criar condições e oportunidades para que a consciência do homem, os seus genes e neurónios, se pudessem manifestar, não sendo por isso de estranhar o facto da totalidade das civilizações humanas ter acreditado até agora, nalguma forma de consciência divina, superior ou inteligível por detrás de tudo isso.

Deste modo, as fronteiras entre o pessoal e o transcendente, tornam-se permeáveis e fluidas para esta abordagem, de forma a esclarecer e contemplar o modo como o homem e o cosmos se afectam mutuamente, contudo, é também dada atenção aos fenómenos mais subjectivos e inefáveis da consciência, que remetem para questões ligadas à espiritualidade e às sabedorias ancestrais das tradições místicas. Esta ideia está condensada na afirmação de Simões (1997), quando este nos revela que “*o transpessoal engloba tudo o que se relaciona com a pessoa bem como aquilo que vai além dela, centrando-se na ligação entre as práticas psicológicas e espirituais, de modo a facilitar o acesso a um crescimento espiritual que pode ir até à directa percepção do divino*” (p. 6).

No geral, o transpessoal vai representar a tentativa de abrir o esclarecimento dos homens para a contemplação daquilo que os transcende, assumindo ao mesmo tempo, a existência de uma realidade espiritual, sagrada e inteligível no coração dos mesmos, e também à sua volta. Por fim, resta dizer que este esclarecimento não é somente efectuado com base em determinadas crenças, valores ou tradições supersticiosas, mas em experiências humanas quotidianas e em sérias investigações que comprovam cada vez mais, a possibilidade de uma união entre as descobertas da ciência e o legado da espiritualidade.

AS RAÍZES DO TRANSPESSOAL

Como mencionado anteriormente, o conceito de transpessoal manifesta-se de três formas particulares, pois refere-se a uma experiência pessoal, a um movimento mundial e, finalmente, a uma psicologia. Implícito também neste conceito, encontramos uma triangulação que vai condensar conjuntamente os saberes da *espiritualidade e das tradições místicas*, os da *psicologia moderna*, e por último, o estudo dos *estados modificados de consciência*.

De seguida, o leitor poderá dar uma atenção cuidada ao que cada um deles representa.

A ESPIRITUALIDADE

Thorenson e Harris (2002), referem que a origem da palavra espiritualidade provém do latim *spiritus* que significa “o sopro da vida”, ou seja, uma metáfora que na sua generalidade, vai apontar para a demanda do Ser em relacionar-se com aquilo que é maior do que ele próprio e ao qual ele lhe atribuí um sentido de misterioso e de sagrado.

À primeira vista e em termos concretos, esta metáfora refere-se à contemplação do processo da respiração, um elemento vital e absolutamente necessário para a existência, sendo a primeira e última coisa que fazemos ao longo da vida, no entanto, o significado de “sopro da vida” deve ser aprofundado além do evidente, já que a respiração apenas se torna possível porque existe uma troca entre o indivíduo e uma energia invisível (o oxigénio) que o rodeia, energia essa da qual ele depende para existir.

Por outras palavras, na espiritualidade não só se torna importante reverenciar o facto de existir uma entidade individual que possui consciência de si e da sua respiração, como é igualmente importante compreender que, efectivamente, ela está ontologicamente ligada a um espaço à sua volta que permitiu e permite criar, as condições necessárias para que tal se suceda, tornando-se a relação com esse espaço um motivo complementar de devoção e de entrega para o sujeito.

Esta ideia anterior, coincide fortemente com aquilo que Spinoza defendia, ao dizer que nesta ligação confluem dois níveis de vivência espiritual, uma que poderá ser mais imanente, ligada à existência e à interioridade concreta do homem, e outra, mais transcendente, ultrapassando os limites do próprio homem. Conforme as necessidades de cada contexto, foram-se organizando diferentes sistemas de pensamento e de acção partilhados pelas várias esferas histórico-culturais, na qual a religião e as vias místicas tradicionais, assumiram durante muito tempo, o papel de ponto de partida de entendimento sobre esta ligação do homem (Fromm, 2003; Gebattel, 1964).

A partir dos temas associados a esta dimensão, emergiram um conjunto de explicações e visões com algumas diferenças formais entre si, mas no essencial, contiveram sempre pontos em comum, como a crença de que a natureza última do homem e do universo, não ser somente física e material, existindo paralelamente, uma dimensão imaterial e inefável que os animava. Dependendo da cultura em que nos encontrássemos, essa natureza podia no caso mais imanente, ser apelidada de Alma ou de *Atman*, enquanto no caso mais transcendente, podia ter os nomes de Absoluto, Espírito, Deus, Reino dos Céus, Firmamento, Infinito, o Todo-Poderoso, o *Brahman* ou o *Tao*.

Porém, o principal fundamento da espiritualidade não assenta no tipo de forma ou de nome atribuído à natureza destes fenómenos e realidades, mas sim no seu conteúdo e nas implicações que este tipo de filosofias e vivências, adquirem para a existência individual e planetária. Nesta óptica, poderemos dizer que a espiritualidade representa acima de tudo, o aspecto mais subjectivo de todas as tradições místicas e religiosas, sendo por meio dela que se desperta a vivência do *numinoso*, um termo cunhado por Rudolph Otto na sua obra, *A Ideia do Sagrado*. Este termo, que poderá também ser apelidado de experiência culminante, divina, sagrada, *nirvana* ou *shamadi*, refere-se a momentos onde as pessoas vivem uma experiência onde sentem ou intuem, um encontro com um nível da realidade diferente daquela a que estão habituadas, sendo essa vivência descrita como algo de misterioso, tremendo e fascinante.

Esta vivência é impossível de compreender na totalidade mas é passível de ser apreendida e de poder transformar para sempre a vida dos indivíduos, à semelhança do que mencionava Platão. Para este ícone da filosofia, depois de se sair por um instante da nossa caverna das ilusões, nunca mais poderemos regressar da mesma forma às vidas que tínhamos, nunca conseguiremos dizer o que vimos, mas levaremos connosco a

convicção inabalável de que as coisas não são o que parecem e que as nossas pequenas vidas racionais, são vividas à beira de um mistério infinito (Ward, 2003).

Embora este tipo de experiência possua uma conotação muitas vezes religiosa, o que a torna sagrada é o facto de ela produzir na pessoa, um sentimento que atravessa qualquer representação ou conceito que lhe possamos dar, possuindo um valor e uma dimensão incomensurável, em relação a outros valores humanos. Para Graf Durkheim, estas experiências revelam uma força libertadora e transformadora que justificam a afirmação de que não estamos somente perante fenómenos e projecções psicológicas ou religiosas, mas perante uma realidade supra-humana que se manifesta no aqui, na forma de uma transcendência imanente (citado por Rodrigues, 1998).

Um outro autor que aborda muito bem a relevância desta experiência é Ram Dass (1995), alegando que ela permite ao homem reconhecer a presença de uma parcela do seu Ser que não está separada do universo e com isso, o indivíduo apercebe-se que a maior parte do seu comportamento, tem como base o desejo de aliviar a dor proveniente dessa suposta separação. As pessoas saem assim da alienação que tinham conhecido ao longo de toda a sua vida adulta e apercebem-se da sua ligação com todas as coisas, abandonando ao mesmo tempo, as concepções artificiais e conspirações mentais de si mesmas, de modo a descobrirem a potencialidade dos seus corações intuitivos e compassivos.

Por sua vez, esta vivência do *numinoso* sempre foi intrinsecamente humana, tendo acompanhado o homem desde os seus tempos mais remotos. De acordo com Ribeiro (2004), nos primórdios da humanidade já o homem primitivo procurava significados e sinais para explicar os mistérios da vida, bem como aquilo que ia para além da sua compreensão. Bons exemplos disso, são as grutas de Altamira em Espanha que datam de há 45 mil anos e os “Cultos do Urso e do Crânio” de há 600 mil anos atrás, onde se deixou marcado as tentativas de sistematização de algo espiritual e religioso nas suas vidas.

O mesmo autor menciona-nos ainda como cada civilização e povo ao longo das eras, possuiu rituais para reverenciar os seus deuses, os principais símbolos do mundo e dos valores espirituais. Para além da variedade de deuses nesses povos, também existiram os mesmos deuses em civilizações que nunca se encontraram no tempo, casos do Sol que foi o mesmo Deus dos Egípcios, dos Incas e dos Aztecas.

A “coincidência” do Sol ser objecto de devoção para muitas civilizações, nada tem de bizarro, pois os povos reconheciam que ele trazia a luz, o calor, permitia proteger da noite e dos ataques dos predadores, ajudar no cultivo de alimentos, estando na origem e na manutenção da vida em si. O homem aprendeu então a estabelecer uma relação com algo que o animava, quer no sentido vital, quer no sentido de ânimo, no entanto, esse algo estava de certa maneira, fora do seu alcance. Ele podia dirigir-se a ele em pensamento, praticar rituais, construir monumentos e estátuas em sua honra, cantar, senti-lo no âmago do seu Ser e nos outros, mas nunca poderia tocá-lo de uma forma concreta e total.

A relação com a transcendência pode muito bem ter começado aí, a partir do momento em que o homem tomou consciência de que haviam fenómenos à sua volta aos quais ele estava ligado, sem contudo os poder explicar ou manipular. Surgiu daí a necessidade de procurar um sentido sagrado para estes mistérios, de modo a minorar os anseios, dúvidas e medos sobre a vida e o universo. Novamente na opinião de Ribeiro (2004), “*É a própria impotência existencial do homem que o leva a pensar e sentir que ele não pode*

ser o todo-poderoso, o único, o que dá sentido às coisas, e essa percepção levou-o ao encontro de Deus, como o absoluto real, o que dá sentido a ele e a todas as coisas. Tudo, no universo, convida o homem a perceber que ele é apenas uma mínima parte desse concerto cósmico que o rodeia, e, ouvindo a magia dessa música, ele entendeu que não era ele o compositor. Foi, então, procurar, além, o compositor e grande maestro que rege, com infinita mestria, a ópera da universalidade” (p. 24).

Através deste tipo de experiência, o indivíduo desenvolve um conjunto de valores, crenças e posturas pessoais, onde, de uma modo geral, passa a acreditar verdadeiramente na existência de uma determinada dimensão da vida e da consciência que atravessam a própria matéria, o espaço e o tempo, sendo muitas vezes imperceptível para os sentidos humanos. Apesar deste lado transcendente da espiritualidade, é daqui que emergem valores elevados que podem e devem ser aplicados na imanência e na convivência dos homens, como a clareza da consciência, a sabedoria, a reverência pela vida, pelo outro e pelo Todo, a ausência de violência, o desprendimento, a plenitude e a intrepidez (Chopra, 2004).

Se por um lado, o sentimento, intuição ou ligação ao cosmos (ao Todo, a Deus, à Natureza ou a qualquer outro nome que lhe possa ser atribuído), são “aparentemente” irracionais para a maioria dos espíritos mais empíricos, por outro lado, é crucial perceber que é o sentimento e não a razão, o principal órgão do divino, tal como referia Ludwig Feuerbach, no distante ano de 1841. Assim, reforça-se a ideia de que o acesso a esta variedade de experiências divinas ou sagradas, torna-se a prioridade essencial da espiritualidade, dando-se mais relevância à prática, à qualidade e à vivência existencial dos sentimentos e dos valores espirituais, do que às suas explicações correspondentes.

Em suma, tudo o que remete para a espiritualidade é por definição, essencial e vital para o ser humano, sendo por meio dela que se procura o desenvolvimento de um caminho de aprimoramento holístico do Ser. Esse caminho, vai envolver um especial cuidado com as várias esferas existenciais do homem, tocando e atravessando o seu mundo físico (corpo, respiração, alimentação, natureza), mental (inteligência, valores, sentidos do Ser), afectivo (amor, ética, ecologia das relações com outros seres e coisas) e por último, o espiritual ou cósmico (existência de uma alma, de energias invisíveis e transcendentes, o lugar do homem no universo, a união com o Todo).

Independentemente das formas que a espiritualidade possa adquirir para cada sujeito ou cultura, o vínculo de reverência, fé, amor e pertença, em relação aquilo que nos envolve e nos transcende, representa a sua mensagem última e nuclear.

Espiritualidade e religião

Tanto a religião como as vias místicas tem sido as principais forças da divulgação desta dimensão espiritual nas diversas sociedades, partilhando ambas o interesse pelo sagrado, ao mesmo tempo que oferecem uma variedade de definições “substanciais”, de modo a promover e facilitar a experiência de ligação do indivíduo com o transcendente e o infinito (Schleiermacher, citado por Dix, 2006).

No entanto, a maneira como cada uma aborda essa experiência, possui contornos radicalmente diferentes já que, como refere Barros de Oliveira (2008), “*a pessoa religiosa é, a seu modo, espiritual, mas nem toda a pessoa espiritual é religiosa*” (p. 27).

Esses contornos, prendem-se com o facto da generalidade das religiões, se dedicar mais à doutrinação de crenças e à prática obrigatória de cultos específicos, cultos esses que ocorrem em lugares exclusivos como as Igrejas ou os Templos, sendo mediados por intermédio de bispos ou padres que muitas das vezes, podem nunca sequer ter acedido a uma vivência sagrada. Para além disto, as religiões desenvolveram e ainda desenvolvem, dois estilos de prática distintos que de acordo com Fromm (2003), são o estilo de religião *autoritário* e o *humanístico*, produzindo ressonâncias completamente opostas nas sociedades e nos seus respectivos indivíduos.

Nas religiões autoritárias, o elemento essencial das suas práticas, passa pela rendição, submissão e idolatria do homem a um poder supremo que o transcende, onde a obediência é uma virtude e a desobediência um pecado capital. Essa entidade superior é entendida como onipotente, absoluta e perfeita, enquanto o homem é fraco, limitado e pecador. Ao entregar-se, o homem perde a sua independência e integridade, mas ganha a sensação de fazer parte e de estar protegido, por uma espécie de poder temível. As pessoas seguem um ideal supremo abstracto que muitas das vezes, nada tem a ver com as vidas reais e é em nome desse ideal que as “elites” religiosas controlam os seus seguidores. O estado de espírito prevalecente nestas religiões é o da tristeza e do sentimento de culpa.

Do lado das religiões humanísticas, inspiradas nas noções de August Comte, o foco é o homem e a sua força, a partir do qual se desenvolvem as características mais elevadas da consciência e da sua capacidade de amar, de modo a que o indivíduo se compreenda a si mesmo, as suas potencialidades e limitações, a sua relação com os outros homens e a sua posição neste vasto universo. Possuem princípios para guiarem o homem na prossecução desses objectivos e a virtude está na auto-realização do Ser, no qual o mundo espiritual se traduz numa busca pelas experiências de unidade e de verdade na existência humana, onde o conceito de Deus funciona não como símbolo de poder sobre o homem, mas como um símbolo de poder do próprio homem. O estado de espírito prevalecente é o da alegria (Fromm, 2003).

Em termos colectivos, a fé que antes era depositada nas religiões autoritárias tem vindo a desaparecer drasticamente, dando lugar a um enorme leque de críticas em relação a este estilo. Aliás, são muitos os pensadores que ao longo da história, criticaram este tipo de religiões que, em certa medida, destituíam o homem de qualquer capacidade para intervir ou participar na construção do seu destino. Em termos mais específicos, David Hume criticou por exemplo a religião fundada nas inseguranças da natureza humana que promovia uma fraqueza irracional através da crença em poderes sobrenaturais e Immanuel Kant, apontava a religião como sendo originária de um pensamento meramente moralista. Para Ludwig Feuerbach, a religião era definida como uma projecção do homem em relação a si próprio, ou seja, não era o homem que era criado à imagem de Deus mas sim Deus que era criado à imagem do homem, Karl Marx considerava a religião como uma ideologia que, tal como o ópio, adormecia as pessoas para elas concordarem com as suas condições sociais, e por fim, Friedrich Nietzsche, que num lapso, aniquilou a existência de Deus em nome de um verdadeiro livre arbítrio do homem (Dix, 2006). Dentro da literatura transpessoal, podemos encontrar também o conflito com este estilo autoritário, especialmente por meio de Grof (2000), ao defender

como o autoritarismo das religiões costuma na maioria das vezes, fazer perder o contacto com a fonte espiritual do homem e da vida, tornando a religião numa instituição secular que persegue a sua auto-perseveração por intermédio do poder, do controlo, da política, do dinheiro ou da doutrinação, acabando por explorar esta necessidade espiritual do homem, sem no entanto a satisfazer.

Como resultado, as pessoas começam a acolher mais facilmente o próprio conceito de espiritualidade que integra em si mesmo, a filosofia de uma religião humanística, onde a principal devoção não são os Deuses, os Santos ou os seus representantes terrenos, mas o uso do pensamento, da consciência, da intuição e do sentimento do homem, como poderes sagrados que podem ser aplicados na sua existência concreta e imanente, de modo a entrarem em comunhão com o Todo. Ao que parece, há agora uma espécie de demanda cultural por outras referências espirituais de forma a mediar esta comunhão, existindo uma maior ressonância com tradições místicas provenientes em grande parte do Oriente, que não se encontram ligadas a nenhum Deus ou doutrina em particular, mas a uma energia universal que pode ser vivida no quotidiano.

Nestas vias ou tradições místicas, o conceito de Deus é substituído por termos mais difusos como o *Brahman*, o *Tao* ou a natureza de Buda, e a preocupação central é a descoberta do indivíduo, da existência dessa natureza espiritual na matriz da sua consciência. É sobre algumas destas tradições místicas e as suas correspondentes filosofias, que nos iremos debruçar seguidamente, em especial aquelas que mais inspiraram o conceito do transpessoal.

Espiritualidade e vias místicas tradicionais

As vias místicas tradicionais também tem oferecido caminhos para o desenvolvimento da espiritualidade e a busca do divino, nunca se intitulando como “o” caminho, mas sim “um” caminho, tendo à partida, bastante mais permeabilidade do que as religiões ditas autoritárias. Nesta secção, iremos dar atenção às vias que mais inspiraram o transpessoal e a sua demanda pelo desenvolvimento espiritual, de modo a conhecer superficialmente os seus princípios, histórias e práticas.

Para já, podemos dizer que o transpessoal ressoou facilmente com as tradições Orientais, especialmente o Hinduísmo, o Taoísmo, o Budismo e o Sufismo, no entanto, os místicos do Cristianismo do Ocidente, também deixaram aqui o seu registo. Em consequência, foi também fundamental o papel da chamada *filosofia perene*, uma área do saber humano que procurou reunir aquilo que era comum e essencial a todas estas correntes místicas e também às de índole religioso.

Hinduísmo

Para Marc-Alain Descamps (1997), o transpessoal tem a sua origem na tradição e nas escrituras mais antigas da Índia como os *Vedas*, os *Upanixadas* e os *Brahmanas*. É desses textos antigos que surgem referências e ideias da existência de uma energia neutra e impessoal, considerada como o poder da manifestação de todas as coisas do cosmos (*Brahman*), ou seja, algo que se oculta por detrás das aparências sensíveis dos homens.

Segundo os mesmos textos, esta energia do absoluto também existe no interior dos homens (o *Atman*), sendo a fonte e o princípio motor do seu Ser. A prática mais famosa importada do Hinduísmo foi o *Yoga*, que através de um conjunto de respirações, posturas físicas e da consciência, permite despertar a vivência destas energias. A pessoa dedica-se ao treino do esquecimento de si-mesma, de forma a aceder a uma espécie de iluminação e expansão da consciência, onde ocorre a fusão entre o *Atman* e o *Brahman*, ou seja, a consciência individual aprende a desapegar-se de si e a fundir-se numa espécie de Alma Universal ou de Consciência Cósmica.

Para este autor, a única realidade existente no Hinduísmo é a energia universal mas o homem, começa por se isolar desta sua essência ao construir um ego ou um *self* ilusório que se apega ao lado material da existência de modo a manter a sua estrutura própria. O ego procura apropriar-se de tudo o que utiliza, do seu corpo, de si mesmo, das suas ideias, dos outros, conseguindo apenas pensar por meio de adjectivos possessivos como “o meu carro”, “as minhas ideias” ou “os meus filhos”. Dado que o ego quer sempre ser alguém, ele manifesta-se perante os outros por meio do egoísmo, pois todos os egos separados entram sempre em conflito já que todos querem possuir. O *Yoga* não só alerta para este facto como oferece possibilidades de transcender este meio de funcionamento, ensinando o homem a encontrar no interior do seu coração, a ligação entre as coisas e a confluência de todos os egos, num só Ser Universal.

Taoísmo

Esta via mística chinesa foi trazida para o Ocidente pelo filósofo Wilhelm Leibniz, que se correspondeu com os Jesuítas colocados na China, ganhando acesso aos hexagramas do *I Ching*, o chamado *Livro das Mutações*. Outras pessoas notáveis que foram fortemente influenciadas por este sistemas de pensamento e orientação foram o psiquiatra Carl Jung com a sua psicologia das profundidades, o prémio Nobel da literatura Hermann Hesse, e o cientista Nikola Tesla, que efectuou descobertas notáveis sobre a indução magnética na Física onde, entre outras coisas, afirmou que a electricidade, não era mais do que a filha adoptiva de todas as vibrações da Terra (Fabre, 1999).

O *I Ching* é um sistema filosófico, divinatório e simbólico, permitindo se quisermos, descodificar as intenções do homem com as imprevisibilidades do destino. O mundo não é só material, ele é somente uma manifestação de energia que por sua vez, é constituída por duas correntes, na mesma medida que a energia de um átomo só poderá existir devido ao equilíbrio entre duas cargas opostas. Nesse sentido, uma dessas correntes é o *Yang*, que é positiva, masculina, quente, solar e celeste, enquanto a outra corrente é negativa, feminina, fria, lunar e terrestre, dando pelo nome de *Yin*. Estas energias são o Pai e a Mãe de todas as transformações, a própria razão da vida e da morte, e o mundo desenrola-se de forma cíclica entre o céu e o solo ou entre o *Yang* e o *Yin*, devendo o sábio aprender a deixar actuar essas forças em si através de um justo equilíbrio. O ser humano é o terceiro elemento destas correntes, podendo funcionar como o elo harmonioso de ligação entre elas. A forma de aceder a esta união efectua-se por práticas como a Acupunctura, o *Feng Shui* ou o *Tai Chi*, onde neste último se utilizam movimentos lentos para sensibilizar o homem com essa energia vital, mas também se usam respirações, retenções, meditações em silêncio e leitura de textos, para aos poucos

se ir restabelecendo o equilíbrio interno, naquilo que se chama de *Tao*, ou seja, o caminho para a verdadeira natureza do homem e do universo, algo que é indizível para lá de todas as determinações e que surge sob a forma de uma *vacuidade*.

Algumas das histórias do Taoísmo apelam para a existência de uma infinita inteligência na natureza e para a importância de respeitar a naturalidade das coisas, isto é, tudo possui um curso natural como um rio e é preciso saber não ir contra a sua corrente, agindo mais com sutileza do que com a força. Deve-se ter cuidado com os desejos pois assim que um deles é satisfeito, surge outro no seu lugar, devendo haver aqui uma espécie de prática da não-intenção. Algumas das suas máximas mais conhecidas são por exemplo, “*a grande ciência consiste em abraçar, analisar é uma ciência inferior*”, “*não saber nada e julgar que se sabe tudo, é o mal comum dos homens*”, “*para que perdure a união, deverá existir abertura entre as partes envolvidas*”, “*todas as coisas da terra, glória, feitos militares, coroa brilhante dos reis, vitórias das forças aliadas, ambições realizadas, nunca se demoram sobre nós mais tempo do que os pássaros nos telhados*” e “*ao proceder com um coração puro e intenções honestas, encontrará a sorte*” (Fabre, 1999).

Budismo

Esta corrente baseia-se na história de Gautama Siddharta (que se veio mais tarde a tornar Buda ou a natureza de Buda), um príncipe que seguiu a chamada “via do meio” para aceder a uma experiência suprema que lhe revelou a sua verdadeira natureza. Reza a história que quando este príncipe saiu do seu reino, contra a vontade do seu todo-poderoso Pai, deparou-se no seu passeio com um sujeito encurvado, definhado e de cabelos brancos (um idoso, portanto), depois com um sujeito doente, e, finalmente, com um cortejo fúnebre, situações que nunca tinha visto dentro da “perfeição” do seu reino. Perturbado com aquilo que tinha visto, decidiu enveredar por uma luta na qual libertaria o homem do sofrimento (no budismo chama-se *Samsara*), isto é, o ciclo da vida natural onde a juventude dá lugar à velhice, a saúde à doença e a vida à morte. Contudo, também encontrou um monge mendicante que, aparentemente, nada possuía, a não ser uma imensa paz interior que fez Siddartha querer acompanhá-lo e seguir uma via espiritual. Ao voltar a casa para dar a notícia ao seu Pai, o Rei tentou dissuadi-lo dizendo-lhe que satisfaria todos os seus desejos se Siddartha ficasse a seu lado. O príncipe, para que o Pai compreendesse a força da sua decisão, pediu-lhe então 4 desejos, ficar para sempre com as cores frescas da juventude, nunca ser tocado pela doença, que a sua vida nunca tivesse um fim, e por último, que o seu corpo nunca se decompusesse (Gira, 2000; Hesse, 1999). Através desta história, os seguidores desta via mística aprendem a seguir a “via do meio” onde são ensinadas as “quatro nobres verdades”, de modo a se alcançar o *nirvana*, um estado de libertação ou de iluminação da consciência. Este estado torna-se possível quando o espírito do sujeito deixa o apego ou a identificação com as suas ideias, sensações, sentimentos e emoções perturbadoras que, tal como um espelho embaciado, impedem a consciência de aceder à natureza do universo. Essa natureza é descrita como uma espécie de Impermanência Universal e a partir desta constatação, estabelece-se no interior do indivíduo um estado de calma, lucidez e de paz profunda.

Para Dalai Lama (2001), os ensinamentos de Buda, apontam para a prática de ações virtuosas com os outros, a prática do amor e para a transformação da consciência, no

sentido de “eliminar” as causas do sofrimento e alcançar a felicidade, estando isto dependente da qualidade do estado da mente que conseguimos alcançar. A finalidade da vida para o Budismo é a de ajudar os seres sencientes (seres conscientes e sensíveis ao invés de serem só racionais) e as qualidades que se pretendem alcançar são a generosidade, paciência, compaixão, sabedoria, amor, a mente desperta, a ética, a meditação e o esforço. Entre as inúmeras histórias e ensinamentos budistas conhecidos, destacamos a crença da existência de outros estados da realidade (*Bardos*) para além daquele que atravessa o nascimento e a morte, a célebre ideia de que a mente é como um pára-quedas, isto é, só funciona quando está aberta, a reencarnação, o *karma*, o respeito por todas as formas de vida e a importância da meditação para aceder ao reino do espírito.

Sufismo

O Sufismo provém do Islão e do amor dos seus seguidores a Alá, aquele que tudo unifica e que está além das imagens, dos conceitos e das palavras. Apesar da transcendência do ego ser fundamental para esta via, Deus está tão longe que não é possível ao homem fundir-se com ele, restando-lhe apenas adorá-lo humildemente e praticar os diferentes cultos em sua honra como os cânticos, a música e as danças. Por meio desses cultos dá-se uma espécie de momento de encontro com essa entidade única através da exaltação do amor e de uma experiência de êxtase.

Como metáfora é-nos mencionada a morte do ego, no mesmo sentido que um rebento dá lugar a uma flor, ou seja, não se nega nem desaparece a consciência individual mas alarga-se essa consciência para um nível mais cósmico. Após a experiência de êxtase, o homem pode regressar ao mundo e agir nesses dois planos da consciência que lhe são, obviamente inerentes. Começa por ir além da consciência do corpo, pode tornar-se consciência das árvores e das colinas, do espaço, do vazio, e finalmente, a consciência que rege o universo, chamada de consciência cósmica. Este processo não é realizado pela vontade do ego, mas sim por algo que vêm do exterior, uma corrente de graça, já que para o Sufismo apenas o Eterno nos pode levar a tomar consciência da nossa eternidade.

Uma das histórias *Sufi* mais famosas é a dos cegos e do elefante. Nesse conto, estavam reunidos 5 cegos que discutiam avidamente o que era um elefante, sabendo de antemão que cada um deles tinha tido uma experiência de encontro com uma das partes do animal. O primeiro cego, tinha ido contra a perna do animal e referia com grande convicção, que um elefante era largo e rugoso, para ele o elefante era como um tronco de uma árvore. O segundo cego, que tinha ido contra a cauda do elefante, ficou chocado com o que ouviu e rapidamente defendeu o seu ponto de vista dizendo que o elefante não era largo nem rugoso, ao invés ele era fino e flexível, era como um chicote. O terceiro cego rejeitou as visões dos outros dois, afirmando que ele é que era a autoridade sobre o assunto, e, como este tinha ido contra a orelha do elefante, defendia que o animal era liso como uma folha de papel, ele era como um leque, e assim sucessivamente. A moral da história é a de que todos eles tinham razão com base nas suas experiências, contudo não poderiam ter acesso à essência total da realidade do elefante. Esta história pode ser interpretada para vários fins mas dentro do nível individual da consciência, ela reflecte aquilo que se passa connosco e onde por vezes, o que vivenciamos e consideramos ser a realidade, é apenas um ponto de vista de um Todo bem maior.

O poeta e filósofo islâmico Mevlana Rumi (1207-1273), encarna nas suas obras um imenso leque de inspiração *Sufi*, alegando como finalidade do desenvolvimento espiritual do homem, a capacidade de aprender a ver o invisível por detrás do visível e de servir Deus através do amor às pessoas, sem se preocupar com o prazo do tempo cronológico da existência. Outros dos princípios *Sufi* mais conhecidos são o ter consciência da respiração, ver por onde se caminha, viajar interiormente, refrear e controlar os pensamentos, experimentar a solidão no meio da sociedade humana e recordar Alá (Thackston, 1994).

Os místicos do ocidente

Os místicos do Ocidente tiveram imensas dificuldades em conciliar a sua experiência interior do divino com a teologia defendida na altura que colocava Deus acima do homem, ordenando-lhe os seus desígnios. A intenção principal destes místicos era o encontro com Deus e por inerência, o encontro do homem consigo mesmo, daí, muitos deles terem sido considerados hereges, sendo perseguidos e fazendo imensos esforços para salvaguardarem aquilo que vivenciaram (Descamps, 1997).

Entre aqueles que ficaram para a história, contam-se o Mestre Eckhart que afirmava de modo “herético” que Deus não tinha imagem nem forma e que não era necessário ir às Igrejas procurá-lo, mas sim mergulhar nas profundezas, no íntimo e no silêncio da própria alma do homem. Foi ele que utilizou o termo do “Nada Divino”, ou seja, o homem tinha um fundo sem fundo que era o fundo de Deus, onde ambos se tornam o mesmo. Para ele, o homem devia libertar-se da imagem de Deus para que a consciência do vazio absoluto entrasse na sua alma.

No judaísmo surgiu uma corrente mística chamada de Hassídismo, onde se contam os nomes de Isaac Luria e Martin Buber, este último ligado à chamada filosofia do encontro. Para esta corrente era necessário servir Deus e os outros com alegria, entusiasmo e sentido de humor, sendo possível encontrar Deus na matéria (ver Deus em todas as coisas) e em tudo o que consideramos mundano. Noutros termos, a relação com Deus e o divino eram encaradas de modo horizontal e não vertical, onde as práticas do encontro nas relações interpessoais se tornavam fundamentais, pois era nestes encontros entre dois seres que o sagrado acontecia, onde o autoritarismo e a arrogância não tinham lugar.

Baruch Spinoza foi o primeiro dos místicos do Ocidente a unir o pensamento judaico com o pensamento cartesiano, enfatizando a intuição como uma terceira espécie de conhecimento e de amor intelectual a Deus. São João da Cruz, ofereceu-nos o seu “tratado” sobre a noite escura da alma, Santa Teresa de Ávila a sua ideia do “casamento místico” e São Francisco de Assis, apelava ao amor pela natureza e a ecologia. Outro dos místicos relativamente actuais foi William Blake, que leu várias obras do seu contemporâneo, Emanuel Swedenborg. Blake afirmava a importância de limpar as portas da percepção do homem de modo a que as coisas aparecessem como elas são, infinitas. Nos seus livros, ideais e pinturas, defendia que todas as religiões eram no fundo uma só, negando a realidade da matéria, a punição eterna e a autoridade. Por fim, contam-se ainda um outro conjunto de místicos como Filon e os terapeutas de Alexandria, os místicos do deserto, do Hesicasmo e da mística Renana.

A filosofia perene

O leitor pode, sem esforço, testemunhar a existência de semelhanças evidentes no conteúdo das tradições místicas apresentadas, apesar de elas se distinguirem claramente em termos temporais, culturais e geográficos. Sem se dar conta, você está a colocar em prática a *filosofia perene* de Aldous Huxley, que no fundo, foi unir aquilo que era comum e essencial a todas estas vias místicas, introduzindo um pensamento universalista na espiritualidade que compõe um dos principais quadros de referência do transpessoal. Embora a *filosofia perene* tenha sido um termo popularizado por Aldous Huxley em 1944, as primeiras tentativas deste tipo de integração remontam ao ano de 1540, quando um bibliotecário do Vaticano de nome Augustino Steuco, tentou unificar os princípios platônicos da filosofia, com os dogmas do Cristianismo pertencentes à religião.

Na opinião de Ferrer (1999), esta filosofia descreve-se como uma corrente que perdurou ao longo dos séculos, integrando harmoniosamente os pluralismos das tradições místicas no sentido de oferecer uma visão homogênea e elementar, sobre a natureza última da realidade. Por sua vez, esta visão consensual é independente da cultura e das projecções individuais dos sujeitos, já que a maioria dos pensadores perenes argumenta o facto dos místicos de todas as eras terem tido a capacidade de transcender os esquemas conceptuais criados pelas suas culturas, linguagens ou doutrinas, acedendo assim a uma experiência imediata ou directa da pura realidade.

As ideias essenciais desta filosofia, começam por mencionar duas formas universais do homem se relacionar com o divino que, de acordo com Cortright (1997), são transversais às diferentes tradições místicas e religiões. A primeira delas, comum a maioria das religiões do Ocidente, é a relação dual e teística com o chamado *Divino Pessoal*, ao passo que a segunda, é uma relação não-dual com um *Divino Impessoal*, sendo esta mais comum nas tradições Orientais. A título de esclarecimento, o Cristianismo, o Judaísmo e o Islamismo, são tradições que enfatizam o Divino Pessoal, ou seja, uma relação onde a alma do indivíduo procura descobrir e desenvolver uma relação de singularidade mútua com Deus, onde na maioria dos casos, os Deuses estão personificados por meio de características que se assemelham às dos humanos. Em relação ao Divino Impessoal, este costuma abordar a existência de um espírito puro que vai além de todas as formas, em oposição ao que foi descrito no Divino Pessoal. Enquadram-se aqui o Taoísmo e o Budismo, onde o indivíduo e o seu *self*, os outros seres e as coisas, são todas manifestações particulares dessa essência única, que é no fundo, o fundamento de todo o universo. Regra geral, os vários autores que actualmente desenvolvem um interesse por esta filosofia, apontam-nos 3 princípios metafísicos na sua estrutura, subjacentes a todas as formas de espiritualidade. O primeiro refere-nos que *a cosmologia do universo físico é um resultado de um processo de involução do Espírito*, isto é, o Espírito é sempre anterior à matéria e a matéria emerge a partir do Espírito. O segundo assenta na crença de que *a realidade é composta por múltiplos níveis* e que o ser humano, como parte integrante dessa realidade, possui também diferentes capas ou níveis de identidade que se organizam hierarquicamente. Esta organização é conhecida como a “Grande Cadeia do Ser”, na qual os níveis superiores (alma, espírito) são mais valiosos que os inferiores (matéria, corpo, mente). Por fim, *o conhecimento dos níveis superiores desta hierarquia anterior, revela-nos muito mais sobre a realidade do que somente os níveis inferiores* (Ferrer, 1999; Nasr, 1993; Rothberg, 1986; Smith, 1976; Wilber, 1993).

A EMERGÊNCIA DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

Até agora o leitor pôde facilmente testemunhar a existência de uma ressonância íntima entre o transpessoal e a espiritualidade, apesar desta última se distinguir pela sua ancestralidade. Embora seja claro a proximidade entre ambas, principalmente ao nível dos seus ensinamentos e pressupostos, ao cingirmos o transpessoal para a área da psicologia, deparamo-nos com uma pequena mas importante distinção a fazer. Esta distinção, passa então pelo facto da psicologia transpessoal (PT), acabar por procurar estabelecer intencionalmente, uma aliança com a ciência, em particular com as mais recentes descobertas das ciências da mente e da consciência, no sentido de, conjuntamente, conseguirem desvendar e comprovar determinadas questões sobre a natureza do homem e do universo que, ao invés, sempre foram evidentes para quem deambula no mundo da espiritualidade.

Tendo isto em mente, abordaremos de seguida o nascimento oficial da PT, enquadrando-a no seguimento da emergência dos modelos da psicologia que lhe estão inerentes e, inclusivamente, nos principais precedentes desses modelos.

Antecedentes da Psicologia

Ao longo da história da humanidade, o homem recorreu principalmente à religião, à filosofia e à ciência, no sentido de encontrar respostas para questões intemporais e profundas como “Quem somos nós?” e “O que viemos afinal aqui fazer?” (Cortright, 1997).

A generalidade dos compêndios de psicologia, é unânime no reconhecimento de que as origens históricas desta ciência se iniciaram nos filósofos da Grécia Antiga como Aristóteles, Sócrates ou Platão e, conseqüentemente, no conhecimento religioso da Idade Média, representado por Santo Agostinho e São Tomás de Aquino. Por conseguinte, surgiram os tempos do Iluminismo e do Renascimento, onde através de Descartes, se começou a adoptar a ideologia do dualismo entre a mente (ou alma) e o corpo, tendo-se desenvolvido a partir de então, um declarado interesse pelo estudo científico e objectivo da mente humana. Este estudo científico sobre a mente e também sobre o próprio universo, foi guiado por meio de um paradigma que dá hoje pelo nome de paradigma newtoniano-cartesiano.

Grande parte do pensamento contemporâneo do Ocidente debate-se há milénios com dois princípios ontológicos que se contrapõem, o corpo mortal e perecível por um lado, e a alma eterna e imortal por outro, sendo este debate ainda actual (Leão, 2006). No período de um século, todas estas questões tornaram-se uma propriedade praticamente exclusiva da psicologia que, ao assumir-se como uma ciência da mente, cometeu o erro inicial de se distanciar do legado deixado pela filosofia e pela religião. De facto, considera-se que o “primeiro trabalho oficial” de psicologia foi apresentado em 1860 por Gustav Fechner (1801-1887), na sua obra *Elementos de Psicofísica*, onde se demonstrou

a precisão dos procedimentos experimentais e matemáticos no estudo e compreensão da mente humana (Davidoff, 2001).

Porventura, 15 anos depois, a psicologia estabeleceu-se como área de estudo por meio da influência de três pessoas fundamentais que contribuiriam com visões científicas, filosóficas e pragmáticas, originando movimentos pioneiros e distintos nesta área, inspirando os futuros modelos da psicologia. Essas pessoas foram Wilhelm Wundt com a sua fisiologia da mente, Franz Brentano com a fenomenologia, e por último, William James, com o funcionalismo e a observação da vida da consciência.

Neste sentido, Brentano e Wundt, o pai da psicologia científica, nutriram de uma rivalidade que ainda hoje se encontra presente neste campo de estudo, seja no conflito entre a investigação qualitativa e a quantitativa, seja nas diferentes posturas que cada modelo psicológico adota para estudar e “tratar” o ser humano. Ambos publicaram em 1874, os primeiros textos “fundadores” da psicologia numa tentativa de lhe atribuírem uma maior autonomia e reconhecimento científico, baseando-se respectivamente na filosofia e na fisiologia. Ora, esta rivalidade assentava por um lado, na tese de Wundt de que a psicologia era uma ciência natural que devia ocupar-se dos conteúdos objectivos da mente, esforçando-se por demonstrar, medir e replicar os conhecimentos adquiridos através da experimentação e observação em laboratório. Embora Wundt se tenha interessado pelos “processos elementares e centrais da consciência”, os seguidores deste tipo de psicologia chegaram mesmo ao extremo de colocar de lado a subjectividade, a introspecção, a imaginação e os níveis de consciência do homem, por estes serem considerados inúteis para a cientificidade desta disciplina, tal como referia Watson no seu artigo de 1913 (Maciel, 2003).

Os valores que guiaram e por vezes ainda guiam esta abordagem, centraram-se sempre na avaliação do comportamento humano, na sua causalidade, nos diagnósticos do que é normal ou patológico, na precisão, na objectividade, no empirismo, no determinismo e na formulação de hipóteses do que poderá estar a acontecer na mente de um ser humano. Embora se reconheça a importância destes valores, caiu-se muitas vezes no erro de efectuar um veneração exclusiva pelos processos neurológicos, perceptivos, cognitivos, inconscientes e patológicos da psique, transformando a psicologia numa forma de “tabela periódica” do cérebro, do qual emanou grande parte da teoria que se conhece actualmente (Tart, 2005). Num certo sentido, podemos afirmar que o estudo positivista da consciência e da mente do homem, assemelhou-se ao mito grego do leito de Procustes, no qual eram esticadas as pessoas ou se cortavam parte dos seus membros, de modo a que elas encaixassem na medida certa do leito procustiniano. Desta forma, muitos assuntos e vivências humanas, entre as quais as suas necessidades e experiências espirituais, foram “cortadas” durante muito tempo das investigações científicas e, claro está, continuam ainda a ser vistas com um certa dose de estranheza.

Por seu lado, Brentano (1838-1917) defendia que a psicologia deveria tornar-se numa ciência descritiva da vida interior das pessoas, ocupando-se do estudo empírico da parte da vida que era captada através de uma percepção, intuição ou presença interior, uma presença que ele intitulou de “intencionalidade da consciência”.

Daqui surgiu o movimento da fenomenologia popularizado por Edmund Husserl, considerado como o seu “nó” principal, como refere Paul Ricoeur, citado por Leão

(2006). O próprio Merleau-Ponty (1969), afirmou que no final da carreira de Husserl, os seus esforços dirigiram-se sempre para a tentativa de nos fazer regressar ao mundo vivido ou *Lebenswelt*, um espécie de mundo pré-reflexivo que existe antes de qualquer reflexão humana ou construção de pensamento. Todavia, Husserl desejava alcançar a essência mais elevada desse mundo vivido na tentativa de descobrir uma consciência ou forma de presença universal cujo fundamento era puramente metafísico, mas não deixa de ser interessante a semelhança que este mundo possui com alguns dos conceitos já mencionados na secção das vias místicas.

Desta feita, a psicologia científica foi fortemente criticada pela fenomenologia, por cometer o equívoco de imitar os métodos das ciências físicas no estudo dos fenómenos psicológicos, chamando-se assim à atenção para o facto dos fenómenos e das essências da consciência não poderem ser medidos, pesados, tocados, cheirados ou vistos, sendo inadequado estudá-los como se de objectos físicos se tratassem. O foco das abordagens fenomenológicas, passou então a ser a descrição pura da experiência subjectiva da pessoa e os significados ou actos de significado particulares que esta ia construindo a partir dessa vivência, evitando-se quaisquer julgamentos teóricos ou científicos (Spiegelberg, 1981).

Em relação a William James e ao seu funcionalismo, poderíamos dizer que ele tentou tirar o melhor partido destes dois mundos conceptuais da psicologia da altura, acabando por aderir mais a uma perspectiva fenomenológica na observação da vida da consciência do homem, pois como o próprio referia, o laboratório e os estudos científicos da mente, eram demasiado aborrecidos e limitados para estudar a percepção, a sensação, as experiências e a natureza da consciência humana (Davidoff, 2001).

A psicologia de William James era bem mais pragmática e abrangente, e entendia que a consciência do homem também implicava alguma forma de relação externa, não sendo nenhum tipo especial de substância ou modo de ser, mas um processo contínuo que funcionava como uma espécie de corrente, fluxo ou “curso de água”. Este processo continha potencialidades inimagináveis, no qual o homem poderia alcançar diferentes variedades de estados e experiências não-ordinárias, como a percepção espacial, o êxtase religioso, as experiências paranormais como a telepatia, clarividência e a premonição. William James ofereceu critérios genuínos para a constatação destas experiências, embora alertasse para o perigo de poder haver muita fraude associada aos mesmos. Por conseguinte, desenvolveu um leque variado de ideias relativas aos estados de consciência, às suas volições energéticas, à direcção e ao fortalecimento da livre vontade e da atenção, ao desapego dos sentimentos, ao crescimento psicológico e à experiência religiosa, sendo também um dos primeiros investigadores a olhar para o *self* como algo holístico e contínuo, podendo ser um *self* material (ligado ao corpo, à casa, às terras, à conta bancária), social (amigos, família, trabalho, reputação) e espiritual (Hilgard, 1969; James, 2002; Saldanha, 1999).

O *self* espiritual estava implícito nos níveis anteriores e era descrito por James como aquela parte de nós que estava além e aquém da nossa individualidade, mas também estava sempre presente ao longo do fluxo da consciência e da existência, sendo a fonte e a testemunha de todas as experiências, forças psíquicas, físicas ou volitivas que pudéssemos ter. O acesso a este estado espiritual era uma experiência comum na vida

religiosa e nas práticas místicas, ocorrendo uma espécie de diluição e renúncia da vontade pessoal. Nestas ocasiões, a vontade da pessoa era desarmada e outras forças ou facetas da consciência pareciam assumir o controlo, no sentido de aproximarem as pessoas da completa ligação a um Todo Unificador. Daqui nasceram vários termos célebres do autor como a união mística, a anulação do ego, a transcendência de limitações ou a consciência cósmica, referentes ao espectro destas experiências espirituais e transpessoais.

Estas experiências possuíam a característica de alterar positivamente os valores e a atitude dos sujeitos em relação às suas existências. Esta mudança de valores encontra-se bem descrita no seu livro sobre *A Variedade das Experiências Religiosas*, um tratado de 1901 com cerca de 600 páginas relativas a estas experiências, tendo inclusivamente inspirado a maior parte da literatura deste género. Neste tratado, é abordado a existência de experiências religiosas que promovem uma mente saudável e outras que “adoecem a alma”, mas em relação às primeiras, ele indicou-nos as cinco crenças principais que orientam estas pessoas (James, 2002; p. 528): (1) o mundo visível é uma parte integrante de um universo mais espiritual, a partir do qual emerge tudo aquilo que tem significado; (2) a união ou a relação harmoniosa com esse universo superior é o nosso objectivo e destino último; (3) a oração, meditação ou comunhão interna com esse Espírito – que tanto poderá ser “Deus”, a “Lei” ou o “Dinheiro” – é um processo através do qual a energia espiritual flui, produzindo efeitos, psicológicos ou materiais, dentro do mundo dos fenómenos; (4) a experiência religiosa produz um alento que funciona como uma prenda de vida, tomando a forma de um encantamento lírico ou de um apelo para actos de nobreza (*earnestness*) e heroísmo; (5) promove também um sentimento de segurança, acompanhado de um profundo temperamento pacífico, e, na relação com os outros, perpetua as ligações de afecto e de amor.

Em traços gerais, este foi o contexto inicial da psicologia a partir do qual se desenvolveram os seus quatro modelos principais, tendo a psicologia científica de Wundt influenciado a primeira metade, enquanto a fenomenologia de Brentano, juntamente com as ideias de James, marcaram a restante.

Os modelos da psicologia

Como foi referido atrás, surgiram então 4 modelos ou escolas principais de psicologia que originaram diferentes conceptualizações e intervenções em relação à *psique*, ao desenvolvimento humano, à experiência e à identidade do homem, sendo a PT a mais recente desses modelos. De acordo com a literatura Norte-Americana, esses modelos foram o comportamentalismo (behaviourismo), a psicanálise, a psicologia humanista e a PT, no entanto, é crucial não esquecer que o modelo humanista, a partir do qual emergiu a PT, tem como raiz principal o movimento fenomenológico-existencial.

Modelo comportamentalista

O comportamentalismo ou behaviourismo, nasceu no séc. XIX e é considerada nos EUA como a primeira força da psicologia, tendo sido fortemente influenciada pelos estudos de Wundt e Watson. O seu objectivo inicial centrou-se na análise do comportamento e

no papel da aprendizagem humana, onde dissecaram grande parte do seu conhecimento e contexto teórico-prático, através da observação do comportamento dos animais em laboratório como os cães de Pavlov ou os ratos de Skinner. A capacidade do indivíduo influenciar o seu meio ambiente e vice-versa, foi também amplamente estudado por este modelo, nomeadamente através de Bandura (Cortright, 1997; Spinelli, 1994).

A psicologia Norte-Americana ficou famosa nos anos 50 devido a esta abordagem, no entanto, ela acabou por se tornar demasiado limitada por se centrar apenas nos comportamentos observáveis do exterior. Mais recentemente, houve a necessidade de adicionar um lado cognitivo neste modelo, pois os seus seguidores compreenderam como os pensamentos e as ideias do indivíduo, também condicionavam os seus comportamentos e sentimentos. Em certa medida, foi como se tivessem descoberto uma espécie de comportamento interior do homem, no sentido de ser um auto-diálogo.

A dinâmica entre as cognições e os comportamentos do sujeito, era sustentada com base numa teoria que assemelhava o funcionamento da sua mente, a uma espécie de computador altamente avançado que processava e filtrava a informação captada do exterior de forma a exercer uma determinada resposta ou *output*. Os estudos sobre a espiritualidade ou a vivência religiosa, eram apenas contemplados como crenças ou programas aprendidos ao longo da vida que poderiam ou não, oferecer uma atitude ajustada perante o quotidiano do sujeito.

Actualmente, existem as terapias cognitivo-comportamentais que costumam ser o tratamento de eleição com mais taxas de sucesso no tratamento de fobias, ansiedades ou depressões. Elas preocupam-se em resolver a situação concreta do cliente, oferecendo instruções, técnicas, planos e práticas para ele superar os problemas e é negociado com o cliente, um conjunto de objectivos a atingir, num determinado espaço de tempo. A solução das terapias cognitivo-comportamentais passa assim, pela modificação de crenças, percepções e comportamentos desajustados e pela aprendizagem de um conjunto de novas atitudes que permitam um correcto e equilibrado ajustamento à situação actual (Beck, 1990).

A ligação que a PT possui com este modelo, baseia-se na influência que os velhos condicionalismos (respostas, acções, hábitos, percepções, crenças e ideias) aprendidos pelas pessoas, exercem sobre a vida e o estado de espírito das mesmas, havendo muitas vezes a presença de pensamentos irracionais, percepções distorcidas e sentimentos negativos, a sabotarem a sua experiência da realidade e o desenvolvimento saudável do seu Ser. Embora esta abordagem não se dedique ao esclarecimento das vivências e experiências subjectivas do cliente mas sim à sua conseqüente reestruturação, a PT vai fazer uso destes pressupostos cognitivo-comportamentais de modo a ampliar o seu corpo teórico na tentativa de desenvolver uma liberdade da consciência do indivíduo em relação aos seus condicionalismos.

Modelo psicanalítico

Se o foco do modelo anterior foi a observação dos comportamentos exteriores dos animais e dos seres humanos, a psicanálise de Sigmund Freud (1856-1939) por sua vez, foi a primeira a desenhar mapas sobre o inconsciente e o interior da mente humana,

descobrimo por exemplo, a existência das famosas três instâncias psíquicas, os seus mecanismos de defesa, as resistências, as pulsões e as transferências.

A descoberta de um nível inconsciente da mente humana a influenciar a existência do ser humano, foi um avanço sem precedentes na psicologia, dando origem àquilo que se viria chamar de psicologia profunda e com isso, chamou-se à atenção para o papel da infância na determinação da personalidade do homem, para o significado dos sonhos e para a influência dos sentimentos e impulsos que iam além da razão e do controle do ego. Freud tinha o objectivo de libertar as pessoas do seu sofrimento e apercebeu-se como o inconsciente era uma força psíquica onde se acumulavam diversos traumas de infância e do passado da pessoa que, se não fossem trazidos para um nível consciente, poderiam causar sérios conflitos e patologias da personalidade. Poderia assim haver um leque variado de conflitos entre os impulsos e as defesas, a mente e o corpo, o *self* e a sociedade, o *id* e o ego, o sexo e a agressão, etc. A ideia seria reviver esses traumas da infância de modo a que a pessoa, muitas vezes em forma de associação livre, os pudesse verbalizar agora como adulta, e, através de alguma forma de *insight* fornecida pelo analista, ela iria aperceber-se de que a maioria das suas reacções no presente, eram fruto dos seus padrões defensivos criados durante a infância. Assim, a pessoa poderia “sara-se” dessas feridas ao libertar a energia psíquica do *self* que estava a ser investida na repressão desses acontecimentos (Cortright, 1997).

No entanto, a psicanálise de Freud acabou por construir o seu saber com base numa visão patológica, transmitindo uma ideia sobre a consciência humana que era pessimista, conflituosa e limitativa. Apesar da corrente freudiana, desenvolveram-se outras visões mais saudáveis sobre o inconsciente, como foram os casos dos chamados dissidentes de Freud como Carl Jung (1875-1961), Alfred Adler (1870-1937), Otto Rank (1884-1939) ou Wilhelm Reich (1897-1957).

Em relação à ligação do homem com a religião, Freud e Jung foram os que mais contribuições ofereceram, nomeadamente por meio das suas obras *O Futuro de uma Ilusão* e a *Psicologia e Religião*, onde se testemunharam duas visões antagónicas, sendo uma mais sombria e associada a uma religião autoritária do Ocidente, e outra mais luminosa, com declaradas ligações à espiritualidade Oriental.

Para o pai da psicanálise, a função da religião acabava por destituir o homem da sua capacidade de usar a razão, impedindo-o de alcançar a verdade, a liberdade e o amor fraternal com os seus semelhantes (Dix, 2006). Freud chegou mesmo a declarar que todos os conceitos religiosos eram irracionais e ilusórios, sendo o fruto de um desejo arcaico do homem em compensar o seu sentimento de absoluta impotência e insegurança perante as forças da natureza e do Todo, mas também perante os seus impulsos (Fromm, 2003). De acordo com Descamps (1997), Freud fora tentado pela parapsicologia na época em que explorou a hipnose, mas sempre recusou ter em consideração a experiência religiosa e a vivência mística, explicando a experiência transpessoal como uma regressão neurótica à vivência uterina, descrita como um sentimento oceânico. Aliás, dentro da corrente psicanalítica, são vastas as interpretações e os diagnósticos que reduzem este sentimento de fusão com o infinito, a uma forma de neurose narcísica ou a uma experiência regressiva de sucção do seio.

Contudo, ele ofereceu na altura, análises profundamente lúcidas sobre o papel dos “Deuses” na manutenção de uma certa ordem social, onde identificou três funções principais (Freud, 1997): (a) diminuir ou dominar as calamidades da natureza; (b) reconciliar com as injustiças do destino e com a inevitabilidade da própria morte; (c) recompensar os sofrimentos e as privações que uma convivência entre seres humanos traz automaticamente consigo.

Por seu turno, Jung tinha uma visão mais fenomenológica e fez uso das filosofias orientais como o *I Ching* do Taoísmo, acrescentando uma visão mais cosmológica e espiritual à psicologia e ao próprio inconsciente (Jung & Wilhelm, 2001). Entre as suas famosas ideias, está a noção de que o inconsciente não era só uma reserva doentia de traumas pessoais já que possuía um lado colectivo para além do biográfico, que era uma herança de toda a humanidade e onde o homem ia buscar os seus arquétipos, ou melhor, os seus anjos e demónios. Este psiquiatra suíço chegou a esta conclusão através de uma cuidadosa análise de sua própria vida onírica, dos sonhos dos seus clientes e das alucinações, fantasias ou delírios dos pacientes psicóticos, descobrindo que a psique humana tinha acesso a imagens e motivos de uma natureza universal que podiam ser encontrados nas mitologias, no folclore e na arte de culturas distribuídas pelo globo, mas também ao longo da história da humanidade. Esses arquétipos eram transculturais, pois aconteciam até com indivíduos cuja história de vida e educação careciam de exposição directa às várias manifestações culturais e históricas. Para ele, a religião e a mitologia comparadas eram fontes inestimáveis de informação sobre esses aspectos colectivos do inconsciente humano (Grof & Grof, 1995).

À imagem icónica do *iceberg* em relação à teoria da psicanálise, onde a parte visível era o consciente, a parte limiar o subconsciente e aquilo que se ocultava sendo o inconsciente, Jung adicionou o oceano onde boiavam os vários *icebergs*, aludindo ao mesmo tempo para a existência de uma direcção e de um movimento na vida do homem que iam além dele, como se de uma força estranha e exterior se tratasse. A capacidade do homem aceitar esta dimensão da existência era considerada por Jung (1933), como a derradeira fase do desenvolvimento do processo de individuação do Ser. Para ele, a libido ou a energia psíquica, não estavam só dominadas pelos impulsos sexuais ou de sobrevivência, pois podiam tomar outras direcções mais saudáveis, espontâneas, elevadas e espirituais, existindo mesmo no interior do *self*, uma tendência para alcançar a totalidade e a unidade com o cosmos.

Há mesmo quem diga que foi Jung o primeiro a usar o termo transpessoal (*überpersonlich*), em referência ao estágio final deste processo de individuação e de unidade com o cosmos. Ele ficou também famoso pelos estudos da alquimia da alma e da necessidade de se integrarem os seus opostos (masculino e feminino, luz e sombra, *animus* e *anima*), chamando à atenção para a importância da razão como um dos poderes do homem, mas adicionando-lhe outros três que eram a sensação, o sentimento e, acima de tudo, a intuição, funcionando esta como a principal “bússola da psique”.

Um outro fenómeno identificado por Jung foi a sincronicidade, ou seja, um acontecimento que comprovava a conexão da consciência com o mundo, quase como se o mundo, de certa forma, respondesse às intenções profundas de uma pessoa. Jung descrevia este fenómeno como acausal e decorrente da emergência da consciência em

procurar um significado entre os estados psicológicos internos e os acontecimentos do mundo exterior e físico (Jung & Wilhelm, 2001). Para Bolen (2002), a sincronicidade de Jung tinha a capacidade de ligar o ser humano a um princípio portador de sentido que estava intuitivamente presente na vida, por meio do qual o homem se apercebia que fazia parte da divina dinâmica interrelacional do universo. A partir daqui nasceu a análise jungiana, que procurou usar o acesso a este inconsciente colectivo por meio da síntese e da reestruturação dos sonhos e mitos pessoais, de forma a facilitar o processo de individuação e o desenvolvimento da plenitude do homem.

A abordagem da PT acabou por se sustentar mais nesta visão do inconsciente de Jung e com ela, surgiram três psiquiatras de formação psicanalítica que se inspiraram no seu congénere suíço, acabando por se revelar fundamentais para a visão transpessoal e para os seus meios psicoterapêuticos e que foram Roberto Assagioli (1888-1974), Robert Desóille (1890-1960) e Jacob Moreno (1892-1974), trazendo respectivamente a Psicossíntese, a Psicanálise do Sonho-Acordado e o Psicodrama.

O italiano Assagioli (1970), introduziu um campo espiritual no seu modelo da consciência e do inconsciente, pois para este psiquiatra, da mesma maneira que existia a psicologia das profundidades com os seus traumas arcaicos e o inconsciente inferior, devia existir uma psicologia das elevações que desenvolvesse práticas que permitissem ao *self*, alinhar-se com o seu consciente elevado, supraconsciente ou inconsciente superior, pois era daqui que brotavam as intuições e inspirações, os imperativos e sentimentos éticos, bem como as funções psíquicas superiores. O desenvolvimento espiritual para Assagioli (1995), era visto como *“uma longa e árdua jornada, uma aventura por estranhas terras plenas de surpresas, de alegrias e beleza, de dificuldades e até de perigos, envolvendo o despertar de potencialidades até então adormecidas, a elevação da consciência a novos domínios, uma drástica transmutação dos elementos “normais” da personalidade e o funcionamento no âmbito de uma nova dimensão interior”* (pp. 50-51).

O psicanalista francês Robert Desóille, teve de “disfarçar” a sua fonte de inspiração pois as ideias de Jung nunca foram bem aceites em França, por este ter supostamente trabalhado com os alemães antes da guerra. O Sonho-Acordado de Desóille, era uma forma de psicanálise espiritualista, onde se colocava a pessoa em contacto com as várias camadas do seu inconsciente, num processo que poderia culminar com a vivência da “Clara-Luz”, uma experiência semelhante ao conceito do *nirvana*, que inundava o indivíduo com sentimentos de amor e de união cósmica, muitas vezes descritos como insustentáveis.

Por último, Jacob Moreno, o pai do psicodrama e da psicoterapia de grupo, o homem que trouxe a alegria à psiquiatria, também merece uma breve referência devido à sua ligação com a temática do divino, tendo-se inspirado no exemplo de vida de Moisés e de Jesus Cristo, que foram para ele os seus principais mentores. De acordo com Fonseca Filho (1980), Moreno era um homem de acção e criou o psicodrama onde o passado e o futuro da pessoa eram “presentificados”, isto é, eram passíveis de serem vividos, actuados e transformados por meio da espontaneidade, criatividade e comunicação verdadeira, ao contrário de serem racionalizados ou intelectualizados. Moreno fundou a religião do encontro, baseando-se nas ideias do Hassídismo de Buber, para dizer que o homem

nunca se poderia encontrar somente através de si mesmo e do seu Eu, mas sim por meio do Outro ou do Tu, numa espécie de intercâmbio mutuo criado por meio de um diálogo vivo e de uma capacidade teleológica, no qual se acreditava que cada homem continha dentro de si um “Deus vivo”, sendo importante haver uma comunhão e sacralização do Ser em relação aos outros e à existência, em nome de um universalismo cósmico. No geral, para estes psiquiatras, a dimensão sagrada e espiritual do homem era crucial para a possibilidade de uma cura, pois eram elas que permitiriam dar lugar à esperança (Saldanha, 1999).

Modelo fenomenológico-existencial

A perspectiva fenomenológico-existencial resultou numa ligação entre a fenomenologia e o existencialismo, duas correntes da filosofia que de acordo com Teixeira (2006), influenciaram e desenvolveram vários modelos no campo da psicologia, psiquiatria e psicopatologia. Com ela, mudou-se radicalmente a forma como as ciências da mente começaram, no seu todo, a abordar os fenómenos da consciência, a experiência humana, a relação do indivíduo com a sua existência concreta, bem como o tipo de práticas dentro do espaço terapêutico.

Entre essas práticas, a experiência subjectiva da pessoa e do seu mundo vivido, passaram a ser elevadas como o fundamento do próprio Ser, pois compreendeu-se e assumiu-se que era a partir daí que qualquer significado ou área do saber humano, se iria edificar.

Deste modo, a fenomenologia começou a ser utilizada pelos seguidores do existencialismo, no sentido de ir ao encontro dos fenómenos essenciais da existência humana. Um dos primeiros existencialistas a usar a fenomenologia foi Martin Heidegger (1951), que aproveitou os trabalhos de Husserl para oferecer um dos mais consagrados impulsos na compreensão dos fenómenos da viagem do homem pela existência, principalmente por meio da sua obra *Ser e Tempo*, em que procurou responder à questão “O que é que significa Ser?”. A partir daqui desenvolveram-se um conjunto de visões particulares sobre o homem que influenciaram a grande maioria dos seguidores desta linha e também da psicoterapia, como Jean-Paul Sartre, Paul Ricoeur, Hans Gadamer, Emmanuel Lévinas, Karl Jaspers, Medard Boss, Martin Buber, Rollo May ou Ludwig Binswanger.

Todavia, o interesse pela experiência concreta do homem na existência, remonta aos escritos do dinamarquês Soren Kierkegaard, quando este criticou na altura o perigo de se idolatrar a razão e a objectividade como os orientadores do destino do homem, dizendo que a verdade, só se podia encontrar na subjectividade dos homens e no cruzamento das mesmas. Este filósofo dedicou-se durante a sua vida às questões da existência subjectiva, abrindo inúmeras possibilidades sobre o entendimento do modo do homem estar ligado à terra, ao seu corpo, à miséria, à angústia, aos outros, à imperfeição do existir e ao absoluto (Deurzen-Smith, 1997; Friedman, 1991).

Para Spinelli (1994), este modelo assume a importância do papel da intencionalidade na consciência, atestando no fundo para a existência de uma base inter-relacional em toda e qualquer actividade da consciência humana. Por outras palavras, isto significa que tudo aquilo que temos ou que podemos ter consciência, tudo aquilo sobre o qual reflectimos, definimos ou distinguimos, deriva a partir de uma determinada relação da intencionalidade da consciência com qualquer outra coisa, podendo essa coisa ser um pensamento,

uma vivência pessoal, uma outra pessoa, um animal, o mundo ou até Deus. Por meio desta relação inevitável entre a consciência e o foco ao qual ela se dirige, ambas as partes envolvidas se afectam mutuamente ou se quisermos, são co-constituídas uma pela outra. Assim, cada indivíduo constrói uma forma de presença no mundo e na existência, baseada num conjunto de actos de significado, vivências ou ressonâncias com a mesma, que vão sendo reactualizadas ao longo do tempo e ao longo dos contextos (Bugental, 1978; Giorgi, 2005; Heidegger, 1951; Husserl, 2005, 2008). Conforme a abertura desta forma de “ser-no-mundo”, o indivíduo cria e em certa medida escolhe a adopção de determinadas interações com a existência, podendo criar relações em que por exemplo, o outro é visto como um inferno, como diria Sartre (1956), ou como uma oportunidade de comunhão sagrada, como diria Martin Buber (1970).

A perspectiva fenomenológico-existencial e mais especificamente, a psicoterapia existencial, questionaram radicalmente as posturas dos psicoterapeutas, colocando os fenómenos da intersubjectividade e da dinâmica vivida no espaço terapêutico, tanto pelo cliente como pelo terapeuta, no lugar de temas nucleares para esta prática. A manutenção da “toda-poderosa” neutralidade ou abstinência do terapeuta, tornou-se insustentável dentro deste contexto, pois começou a ser evidente o facto de tanto o cliente como o terapeuta, estarem em igualdade de circunstâncias humanas e existenciais, onde ninguém é imune às tragédias da vida e onde ambos partilham a incerteza, a tensão e os paradoxos das relações com a existência, a inevitável finitude, a morte, as escolhas, os seus limites e liberdades, a corporalidade, a outridade, entre outros (Binswanger, 1973; Gebattel, 1964; Spiegelberg, 1982; Yalom, 2001).

A relação terapêutica passou a funcionar como uma espécie de microcosmos de ensaio e exploração sobre a existência mais ampla do indivíduo e da sua forma de “ser-no-mundo”, e em consequência disto, o terapeuta e o cliente acabavam por co-criar um novo microcosmos dentro do campo terapêutico, com a esperança de ele servir de proveitosa possibilidade ou de uma referência actualizante, para a existência de ambos. Ao contrário do que acontecia nos outros modelos anteriores de psicologia, a relação passou a ser muito mais nivelada e com isso, potenciou-se a ocorrência de um dos momentos mais significativos da terapia que é o momento do Encontro (Buber, 1970; Moja-Strasser, 1996; Spinelli, 2002; Stern, 2006). Dava-se também importância ao papel do passado na existência, mas o ênfase dirigia-se para a responsabilidade e potencialidade do sujeito na construção do seu futuro, ou seja, do seu projecto existencial. Nesta abordagem, a noção do inconsciente era também entendida de forma diferente da psicanálise, pois considerava-se que a pessoa não estava desligada das coisas, as coisas estavam apenas momentaneamente fora da consciência, onde o homem colocava certas experiências ou memórias a “orbitar” à volta dele, evitando assumi-las como suas. No fundo, dentro deste contexto específico só se podia verdadeiramente trabalhar com aquilo que era palpável e presente para a consciência.

Embora a maior parte dos representantes desta abordagem sejam considerados ateus, os temas da relação com Deus, com a transcendência ou com a fé, foram cuidadosamente endereçados por alguns deles, especialmente no efeito que esse tipo de referências espirituais conferia às suas existências, decisões e formas de “ser-no-mundo”. O próprio Kierkegaard, defendia que o homem passava por três níveis de desenvolvimento da

consciência, que eram o estético, o ético e o religioso. O nível do religioso implicava a criação de uma abertura e aproximação com o lado enigmático, transcendente e sagrado da existência humana, no qual o sujeito desenvolve o chamado “salto de fé”. Este salto para Kierkegaard, era relativo ao momento onde o homem toma consciência de que a origem da sua essência, a partir da qual ele se sente, existe, pensa, sabe, quer e se exprime, é imprescrutável, ou seja, está além das próprias razões do homem e da sua capacidade de compreensão. Nas palavras de Farago (2006), “A fé kierkegardiana outra coisa não era senão o reconhecimento de uma presença do absoluto no coração da consciência finita” (p. 159).

Karl Jaspers (1971), actualizou esta noção do “salto de fé”, referindo que ela não tinha uma lógica em si nem se dirigia a nenhuma forma de religião específica, mas representava a liberdade de escolha do homem em acreditar numa existência maior do que aquela que a ciência conseguia detectar. Este psiquiatra existencialista veio também a escrever a obra *Os Mestres da Humanidade*, onde reuniu os saberes e filosofias de Sócrates, Buda, Confúcio e Jesus. Um outro filósofo espiritual que se recusou a defender qualquer tipo de religião sem por isso deixar de falar na importância da fé, foi Paul Tillich (1952), defendendo a fé como amenizadora da angústia existencial na medida em que cada indivíduo passaria a aprender a render-se ao inevitável, colocando-se à disposição daquilo que era maior do que ele próprio e que estava na sua própria origem.

Outros exemplos são os casos de Ronald Laing (1995), ao enaltecer a importância da experiência do divino, dizendo que ela era a fonte de vida de todas as religiões, a tese de Victor Frankl (1997, 2007), onde a espiritualidade não implicava nenhuma prática pública organizada de cultos obrigatórios, mas sim um especial cuidado com a vivência e a relação com o divino, onde esta era entendida como algo que pertencia ao foro privado e íntimo do homem e à necessidade deste descobrir um sentido último para a sua existência, e por fim, as ideias já mencionadas de Martin Buber (1970), que na brincadeira, poderá ser chamado de “guru espiritual” das filosofias fenomenológico-existenciais.

Modelo humanista

A psicologia humanista apareceu nos EUA por volta dos anos 50, na mesma altura em que se estavam a importar para esse país, abordagens similares provenientes da Europa, de onde se destacam as ideias dos discípulos dissidentes de Freud, os trabalhos de Reich e a teoria da *Gestalt*. As motivações humanas e sociais foram revistas novamente, passando-se a acreditar que o homem deveria ser capaz de fazer algo mais elevado do que por exemplo as guerras, os ódios e os preconceitos (Maslow, 1968).

Em termos básicos, a psicologia humanista sintetizou de uma forma mais positiva, o legado da perspectiva fenomenológico-existencial, ao aperceber-se do potencial de crescimento do homem, da importância de explorar a experiência subjectiva da pessoa em vez de a intelectualizar, e da contemplação do papel e da responsabilidade do sujeito na sua existência. Apesar da ligação entre ambos, a perspectiva fenomenológico-existencial é europeia, de inspiração filosófica e utilizada inicialmente na psiquiatria, enquanto o modelo humanista é americano, pragmático e foi usado originalmente por psicólogos.

Abraham Maslow e Carl Rogers, os pais da psicologia humanista, absorveram estas ideias e posteriormente, vieram a tornar célebres um conjunto de valores e atitudes

clínicas dentro deste modelo, em que o ênfase era colocado na consideração do *self* do homem como um todo multidimensional e sistémico. Procurou-se assim abandonar a visão do homem preso à sua miséria existencial e adoptou-se uma atitude mais optimista, positiva e saudável em relação à psicologia, onde passaram a ser contemplados os lados criativos, auto-reflexivos, os valores e a capacidade para assumir a responsabilidade pela construção do projecto de vida, bem como a promoção de valores terapêuticos como a autenticidade, a congruência, a aceitação incondicional, a compreensão empática ou a auto-actualização (Bugental, 1964).

Na opinião de Grof (2008), Maslow criticou a limitação e as visões mecânicas e patológicas da psicologia da altura, em especial o comportamentalismo e a psicanálise freudiana. Para Maslow, os estudos do comportamentalismo baseados em ratos e pombos e nas noções de aprendizagem, estímulo-resposta ou reforço-punição, apenas nos podiam esclarecer sobre as características que os humanos partilham com os animais, sendo pouco relevantes para a compreensão quer das qualidades humanas mais elevadas como o amor, a auto-consciência, a auto-determinação ou a liberdade pessoal, quer das suas características negativas como a crueldade, a cobiça, a vontade de poder ou a agressão intencional. Outra das críticas apontadas ao comportamentalismo foi o seu descuido em relação à importância da consciência e da introspecção. Em relação à psicanálise freudiana, Maslow apontava como principais limitações, o reducionismo biológico pela qual esta corrente se orientava, a sua inspiração na psicopatologia e na determinação dos instintos como únicos orientadores do destino do homem.

As convicções deste humanista ganharam força por meio dos estudos que ele realizou com pessoas saudáveis, tendo daí resultado um conjunto de novas teorias como a “pirâmide das necessidades”, a partir da qual se desenvolveu um modelo particular do desenvolvimento e das motivações humanas. Este psicólogo defendia que o comportamento e a existência humana eram motivados por uma hierarquia de necessidades em que no nível mais básico, estavam as necessidades deficitárias (*D values*), casos das necessidades fisiológicas, segurança, de pertença e de estima, e no nível mais elevado, estariam as motivações do Ser (*B values*), que promoviam o desenvolvimento do mais elevado potencial humano.

Entre outras coisas, o modelo humanista popularizou o conceito de auto-actualização ou auto-realização, uma necessidade elevada do homem que apenas poderia ser atingida se as outras necessidades fossem colmatadas. A pessoa auto-actualizada seria uma pessoa mais saudável que se guiava pelos valores do Ser e que se caracterizava por não ter medo do desconhecido, orientar-se por objectivos realistas, não funcionar com estereótipos, aceitar-se a si, aos outros e ao mundo, ser responsável, autónoma, independente, conseguia retirar prazer do trabalho, aparentar serenidade, ser emocionalmente inteligente, procurar a justiça, ser espontânea, poder estar sozinha sem se sentir isolada, buscar a totalidade e relacionar-se de forma profunda e duradoura com as pessoas e as coisas que ama.

Para os modelos humanistas, os problemas trazidos para a terapia reflectiam uma incoerência entre o “verdadeiro *self*” do cliente e aquilo que o mundo lhe pedia para ser, sendo que o trabalho terapêutico passava pela integração dessas partes, pela exploração do potencial de auto-actualização. Neste projecto do modelo humanista, reinava a noção de que o homem era corrompido pela sociedade e que nele está oculto um verdadeiro *self* com imensas potencialidades.

De facto, o movimento humanista actualizou a forma de se fazer terapia, pois o foco deixou de se centrar nas estratégias verbais ou interpretações teóricas baseadas na razão, para se virar para a expressão directa das emoções e experiências do sujeito. Por conseguinte, dirigiu-se para os sentimentos e processos de pensamento do cliente no “aqui e agora”, ao invés de sondar a sua história passada, as motivações ou as forças inconscientes (Cortright, 1997; Spinneli, 1994).

Especialmente importantes para a terapia humanista foram os contributos de Eugéne Gendlin (1961), onde se introduziu a exploração destes níveis experienciais do cliente por meio de um processo chamado de *Focusing*. De acordo com este autor, o nível experiencial era uma variável central para a mudança terapêutica, sendo um processo organísmico que era sentido no imediato em vez de ser conceptualizado, podendo ser referido directamente pelo cliente. Alias, este meio de acesso ao nível experiencial, semelhante ao mundo pré-reflexivo da fenomenologia, iria guiar todas as dinâmicas e reflexões dentro e fora do espaço terapêutico, introduzindo o papel e a sabedoria vital do corpo nas integrações e manifestações das experiências do Ser.

Na perspectiva de Grof (2008), surgiram através da terapia humanista, outras duas revoluções terapêuticas que foram a colocação do ênfase na inter-relação entre o corpo-mente e a eliminação do tabu do terapeuta não poder tocar no cliente, tendo-se desenvolvido inclusivamente, várias formas de trabalho psicocorporal como a *Gestalt* de Fritz Perls, a bioenergética de Alexander Lowen e de Wilhelm Reich.

Maslow era também uma pessoa profundamente espiritual e no final da sua vida sugeriu a existência de um último degrau na sua pirâmide, que era a necessidade do Ser para se auto-transcender, isto é, para ir além de si mesmo e colocar-se ao serviço da humanidade, do universo ou do cosmos, onde surgiam as chamadas meta necessidades ou a perseguição de valores como a bondade, a plenitude, a simplicidade, a unicidade, a verdade, o desprendimento, a transcendência da dualidade, a capacidade de saber fundir o concreto com o abstracto, estar aberto à experiência, à beleza ou ao divertimento. Estas necessidades espirituais seriam tão importantes para o desenvolvimento da pessoa como as biológicas e na opinião de Descamps (1998), a auto-transcendência viria a corresponder na íntegra, à dimensão e à experiência transpessoal do homem. O transcendente era de tal forma crucial para o Ser como as vitaminas o seriam para o corpo e Maslow, chegou mesmo a declarar que o homem ficaria doente, nihilista, violento, apático e vazio de esperança, caso não abraçasse esta dimensão (Saldanha, 1999).

A potencialidade do homem para se auto-transcender e a elaboração de teorias sobre este último degrau da pirâmide, surgiram por meio da descoberta e do estudo das famosas “experiências culminantes ou de pico” (*peak-experiences*), um estado de consciência e de abertura do Ser, onde ocorre uma profunda experiência culminante de unidade e absorção com a realidade, sendo comum em situações de deslumbramento estético, criatividade artística, percepção excepcionalmente clara, êxtase, momentos de amor e de encontro, vivências sexuais perfeitas ou na contemplação da natureza (Csikszentmihalyi, 2002).

De acordo com Weil (1993), Maslow descobriu que 70% de seus alunos tinham passado pelo menos uma vez na vida, por esta experiência culminante, mostrando-nos ao mesmo tempo que estas ocorrências reflectiam uma aspiração normal de todo o ser humano, possuindo até uma natureza instintiva ou genética se quisermos. A experiência de pico é

descrita pelo próprio Maslow (1968), como um absoluto sentimento de prazer, euforia e alegria, uma profunda sensação de espanto e encantamento que promove momentos de harmonia e unidade com o universo, ocorrendo uma alteração da percepção do tempo e do espaço com uma envolvimento de profundo amor, uma ampliada consciência estética e apreciação pela beleza, e de que tudo isso seria difícil ou impossível de descrever por palavras ou conceitos.

Embora estas experiências fossem de “difícil digestão” para quem se guiava pelos padrões da ciência empírica da mente, que rapidamente as diagnosticava como delírios ou ilusões, aquilo que se veio a destacar foi a melhoria no bem-estar da pessoa e o reforço da sua saúde mental, provocados por estas vivências que induziam poderosos *insights* acompanhados de consequentes sentimentos de profunda paz e sentido. Possuíam também um enorme valor terapêutico ao colocarem o indivíduo numa espécie de estado de graça que libertava as energias criativas, ocorrendo uma transformação que ampliava o estado de consciência da pessoa, a sua afectividade, cognição, a relação com os outros e a visão que tinha construído sobre o homem e sobre o mundo (Rodrigues, 1998; Saldanha, 2008).

Mais uma vez, verificou-se como este tipo particular de experiência humana tinha íntimas ligações com a já mencionada experiência do *numinoso*, mas também com diversos relatos históricos e transculturais de várias camadas culturais, falando-se então de êxtase místico, iluminação, *nirvana*, *samádi*, *satori*, reino dos céus, reino do Pai, sétimo céu, *debekut*, experiência transcendental, *me tendia* ou consciência cósmica (Weil, 1993).

A psicologia transpessoal

No final dos anos 60 viviam-se nos E.U.A, tempos de profunda transformação cultural provenientes do fim da guerra do Vietname, dos movimentos cívicos, psicadélicos e da primeira chegada do homem à lua, de onde surgiram fortes contestações e revoluções sobre os valores da sociedade vigente. Como reflexo desta necessidade de transcender determinados valores e limites sociais e inclusive de procurar uma realidade melhor, começou-se no final desses anos 60 a proliferar um interesse dentro da psicologia por técnicas de modificação do estado de consciência como a meditação, o *Yoga*, as drogas psicadélicas, o *biofeedback*, as sabedorias ancestrais e aborígenes, abrindo-se assim uma séria preocupação pelas experiências de transcendência e pelos estados modificados de consciência.

Integrado neste contexto histórico-cultural, o interesse da psicologia humanista pelos estados saudáveis de consciência, as “experiências de pico” e os valores da auto-transcendência, abriu o caminho para a renovação e revitalização da importância dos saberes das tradições místicas, da filosofia perene e dos antecedentes da psicologia que temos abordado até agora, fundindo-se no fundo, o conhecimento do ego das ciências da mente do Ocidente, com as filosofias trans-egoicas do Oriente, dando-se assim lugar à emergência da PT (Wilber, 1999).

Foi por volta desta altura que, na opinião de Rodrigues (1998), as noções místicas e espirituais tornaram-se perfeitamente compatíveis com uma visão do homem que para além de lutar pela sobrevivência biológica através de uma adaptação ao meio e aos

condicionamentos sócio-culturais e fisiológicos supostamente inultrapassáveis, era capaz de alcançar estados de consciência ampliados onde as suas capacidades normais podiam ser levadas a um rendimento extremo ou ao surgimento de capacidades insuspeitas, fornecendo assim, novas, sérias e úteis “hipóteses de trabalho” acerca da natureza da mente humana.

Porventura, uma das mais solenes hipóteses de trabalho que distinguia a PT de todas as outras escolas, seria a importância da ampliação da consciência do homem rumo ao encontro com a sua essência espiritual, introduzindo-se uma valorização declarada por experiências e preocupações que se enquadravam nesta relação com a espiritualidade e com os ideais humanos mais supremos (Valle, 1989).

Em consequência disso, reuniu-se uma “massa crítica” suficiente para materializar o estudo do transpessoal nas áreas das ciências da mente. Foi então que em 1968, os pioneiros do movimento humanista deixaram o seu primeiro marco no que respeita ao nascimento oficial da PT, em especial através da épica obra de Abraham Maslow, *Towards a Psychology of Being*. Nesta obra, anunciou-se ao mundo o seguinte, “*Devo dizer que considero a psicologia humanista, a terceira força da psicologia, como sendo transitória, a preparação para uma quarta força mais “elevada”, mais transpessoal, transhumana, centrada no cosmos ao invés das necessidades e interesses do homem, indo mais além do ser humano, da sua identidade, da auto-realização e de outras coisas afins*” (pp. iii-iv).

Um ano após a primeira edição do livro de Maslow, é fundada a *Association for Transpersonal Psychology* (ATP) por Abraham Maslow, Carl Rogers, Viktor Frankl, Antony Sutich, Stanislav Grof e James Fadiman, lançando-se ao mesmo tempo o *Journal of Transpersonal Psychology*, que contará com as contribuições de Roberto Assagioli, Médard Boss, Alan Watts, Daniel Goleman, Jeanne Achterberg, Michael Washburn, Charles Tart, Michael Murphy e Ken Wilber. Mais tarde, esta associação reconheceu a presença da perspectiva transpessoal noutras áreas do saber humano e reformulou o seu nome para *International Transpersonal Association* (ITP), com o intuito de abranger outras investigações e projectos que não se centrassem exclusivamente na psicologia (Descamps, 1998; Grof, 2008).

Lajoie e Shapiro (1992), são os autores que melhor esclarecem o significado essencial da PT, pois após realizarem um extenso trabalho ao longo da literatura existente, encontraram uma definição que parece reunir o maior consenso entre os especialistas e que se resume à consideração desta abordagem como “*uma área do saber que se preocupa com o estudo das mais elevadas capacidades do ser humano e com o reconhecimento, compreensão e realização, de estados de consciência unitivos, espirituais e transcendentos*” (p. 91).

Dentro do campo de investigação da PT, tem sido incluídos um conjunto variado de fenómenos que foram mencionados primeiramente por Antony Sutich em 1969, ao dizer que esta linha se iria ocupar do estudo científico e também da consequente aplicação, de temas como as meta necessidades individuais e da espécie, os sentidos últimos, a consciência unitiva, as experiências de pico, os valores do Ser, o êxtase, a experiência mística, a ética, o deslumbramento, os milagres, a felicidade, a transcendência do *self*, o espírito, a unidade e consciência cósmica, a sinergia individual e da espécie, o máximo

ou supremo encontro interpessoal, a sacralização do quotidiano, o bom humor cósmico, a consciência sensorial, a responsabilidade e o processo de consagração dos valores últimos na existência concreta.

Mais recentemente, Scotton, Chinen, e Battista (1996), reuniram um outro leque de temas de investigação, entre os quais se contam: as contribuições das várias tradições místicas; os rituais de cura xamânicos e Nativo-Americanos; o envelhecimento e desenvolvimento espiritual do adulto; investigações sobre a meditação e os seus aspectos clínicos; a pesquisa da consciência; os efeitos psicadélicos, a etnofarmacologia e a psicofarmacologia; fenómenos parapsicológicos; estudos transculturais e antropológicos; o diagnóstico de problemas religiosos e espirituais; os abusos de algumas das práticas espirituais; cultos e mecanismos de defesa; psicoterapia transpessoal; musicoterapia; dependências e *recovery*; visualizações guiadas; trabalhos respiratórios; a morte, o morrer e as experiências de quase-morte, terapias de supostas vidas-passadas; sobrevivência ecológica e as mudanças sociais.

O conflito e o dualismo precedente entre a espiritualidade e a ciência, o sujeito e o objecto, o espírito e a matéria ou o alma e o corpo, deixaram assim de ter qualquer sentido para a PT, pois ela foi reunir todos os esforços para promover a complementaridade entre estes opostos, principalmente através do estudo das manifestações da consciência e dos seus respectivos estados modificados, independentemente de estes serem mais ou menos insuspeitos. No fundo, as investigações relativas a estes estados e às suas múltiplas formas ou variedades, acabaram por se tornar num objecto de estudo confortável para os dois lados desta barricada.

Actualmente, foram identificados oito pressupostos fundamentais que guiam o modelo teórico desta abordagem, e que no entendimento de Cortright (1997) são: (1) a natureza essencial do homem é espiritual; (2) a sua consciência é multidimensional; (3) os seres humanos procuram transcender-se em direcção ao Todo; (4) o contacto com uma fonte interior de sabedoria é não só possível como uma condição evolutiva; (5) tornar a consciência una com os impulsos espirituais, é uma fonte principal de saúde; (6) os estados modificados de consciência são meios de alcançar experiências transpessoais e processos de cura ou de crescimento; (7) a nossa vida e as nossas acções possuem sentidos profundos; (8) a perspectiva transpessoal molda significativamente a forma como se trabalha e olha para o cliente.

Com o tempo, a PT adquiriu também um papel cultural, dividindo-se este em termos de *conteúdo*, de *contexto* e de *catalisador*, tal como nos indicam Hartelius, Caplan, e Rardin (2007), inspirados por sua vez, nos trabalhos de Walsh e Vaughan (1980). Desta forma, no papel de *conteúdo*, incluem-se os estados da consciência que parecem estar além da personalidade mas também os valores que podem ser alcançados e desenvolvidos pela mesma, no sentido de ampliar os objectivos egocêntricos para a prática das metanecessidades de compaixão, de altruísmo, da abnegação, de amor ou de paz, em relação ao Ser e ao mundo do qual se faz parte. Como *contexto*, a PT vai abranger dentro de uma linha transcultural, as crenças, atitudes, intenções e a presença somática da pessoa na sua relação com a existência, compreendendo que qualquer personalidade é fruto dos seus vários contextos, sendo uma consciência encarnada num corpo físico, numa comunidade, numa história cultural, num ambiente e num cosmos. Por último, a

PT vai funcionar também como *catalisador*, promovendo um processo de transformação pessoal que se espera ser, em última análise, social e planetário.

Nesta linha de pensamento, o desenvolvimento dos aspectos que fazem parte do conteúdo da PT, vão ser tratados na próxima secção relativa à consciência e aos estados modificados, enquanto o aspecto contextual será abordado na secção seguinte da psicoterapia. Por fim, a função de catalisador vai ser encarnada pela última secção, referente ao movimento transpessoal.

A CONSCIÊNCIA E OS SEUS ESTADOS MODIFICADOS

O espectro da consciência bem como a sua potencialidade evolutiva, representam o principal conteúdo da PT, pois são eles que permitem ao mesmo tempo a criação de um ponto de intersecção entre os saberes das tradições místicas e os da ciência, no sentido de melhorar e clarificar a investigação desta característica humana. Nesta secção, vamos efectuar primeiramente uma breve leitura e definição sobre a consciência, seguida de um esclarecimento sobre os seus estados modificados e a sua consequente aplicação na óptica da PT.

Desta feita, a demanda de se compreender o que é afinal a consciência, torna-se uma tarefa de suma importância e exigência, já que é a partir dela que qualquer individuo se expressa, pensa, cria conceitos, sente e relaciona-se, sendo, por isso mesmo, o principal fundamento e a matriz do Ser. Na opinião de Wilber (1997), existem inúmeras formas de entender a consciência de acordo com cada área do saber, formas essas que vão desde a concepção desta característica como um produto do funcionamento neuronal até à fonte primordial de onde tudo nasce.

As definições da consciência que orientam a demanda da PT, são aquelas que a caracterizam como sendo uma matriz continua, fluída e auto-organizadora, não sendo um fenómeno fixo, nem cristalizável, mas algo que permite ao longo do tempo, a estruturação e a manutenção de um ego ou de uma personalidade específica, ou seja, daquilo a que se pode chamar a consciência do Eu ou, de acordo com Damásio (2000), o sentimento de si. Por outras palavras, estamos diante de uma instância auto-referencial que serve como princípio de integração de sentido para o sujeito, quer em relação à experiência e à realidade de si-mesmo, como à do seu mundo envolvente.

Implícito nestas definições, estão os contributos de William James (1952), que a comparava metaforicamente a um líquido ou a uma corrente de água que, conforme as condições onde esta se encontrasse, iria adquirir várias formas, sendo que umas seriam mais habituais do que outras. Incluem-se também aqui as ideias fenomenológicas de Husserl e dos seus seguidores, na qual a consciência, independentemente das circunstâncias com que se pudesse deparar, possuía como característica principal a

capacidade de estar sempre presente e interligada com o mundo, prescrevendo constantemente para si própria, a ideia de que a continuidade da sua experiência se iria manter (Binswanger, 1987).

Para melhor sintetizar estas ideias anteriores e clarificar o que a consciência representa nesta presente obra, nada melhor do que recorrer à seguinte síntese de Simões (1996), quando este a define como “*A totalidade da experiência imediata da vida psíquica momentânea, dentro do fluir contínuo desta e que se manifesta pelas capacidades de ordenar, integrar e responder a estímulos do mundo interior e exterior, bem como elaborar a comunicação verbal e comportamentos intencionais*” (p. 17).

À semelhança da água, a “corrente” da consciência pode também adquirir diferentes estados, dos quais se destaca aquele que é mais habitual, ou seja, a consciência do Eu, um modo de funcionamento auto-referencial que ocorre dentro do chamado estado de vigília. Todavia, identificaram-se empiricamente a existência de outros níveis da consciência tais como o sono, o sonho e o estado de plena consciência ou de despertar, nos quais a habitual consciência do Eu e da sua respectiva realidade, é modificada.

Nesta linha de pensamento, a ciência reconhece então 6 níveis de consciência que veremos seguidamente, onde uns são estados principais enquanto outros são mais intermediários. A PT assentou a sua abordagem no reconhecimento científico destes estados, mas veio a enaltecer e desenvolver particularmente, o último deles, que é intitulado de estado de plena consciência ou de consciência cósmica (Saldanha, 1999, 2008; Tart, 1972, 1975):

1. Estado de Consciência de Vigília – O cérebro emite ondas Beta e há a predominância das funções do ego, dos cinco sentidos e da atenção do indivíduo em relação ao ambiente. O Eu está claramente separado do mundo exterior, sendo este o nosso estado habitual em que costumamos trabalhar, raciocinar e planear. É muito provável que o leitor esteja agora neste estado;
2. Estado de Consciência de Devaneio – Emissão de ondas alfa, sendo um estado intermédio. Pode ser alcançado por meio da relaxação ou de uma leve meditação, sendo um estado onde surgem imagens, ideias e sensações que podem ser desconexas ou então criativas. A atenção do Eu é difusa e há total receptividade e envolvimento com o momento presente. Se o leitor fechar os olhos e se recostar por uns breves minutos, começando a processar o que tem lido até agora, dando ao mesmo tempo atenção ao seu corpo e à forma como respira, e imaginando uma cor para o oxigénio que vai entrando e saindo do seu corpo, é provável que obtenha uma amostra deste nível de consciência;
3. Estado de Consciência de Sonho – Estado do sonho onde ocorre o movimento rápido dos olhos (REM). É aqui que o conteúdo do inconsciente se pode manifestar de modo mais intenso, por meio dos nossos sonhos, que, tanto podem ser normais, sonhos-lúcidos ou sonhos acordados. Para se aceder a esta forma da consciência, o leitor poderá fazer uma relaxação ou meditação ainda mais aprofundada e, durante o processo, imaginar que vai dar um passeio na praia, deixando-se levar pelo que for surgindo;

4. Estado de Consciência de Sono Profundo – Corresponde à inconsciência total na qual o indivíduo está praticamente isolado, psicologicamente falando, do mundo externo, sendo esta a altura em que o cérebro processa as ondas delta. O ego desaparece, a consciência retorna à sua fonte primordial de modo a que o indivíduo e o seu corpo sejam revitalizados. Para se aceder a este estado, aconselha-se o leitor a deitar-se de forma a acordar apenas no dia seguinte;
5. Estado de Consciência do Despertar – Outro dos estados intermediários que se situa entre níveis referentes à consciência individual (do Eu) e uma consciência mais transpessoal. A pessoa sai da sua forma automática de existência, desenvolvendo uma percepção mais refinada de si mesma, como se se tornasse numa observadora de si própria, da sua essência, dos seus padrões mentais, emocionais, dos seus papéis, do seu corpo, ao mesmo tempo que se pode desidentificar de algumas das partes de si. O sujeito pode aprender a “brincar” com os pensamentos e as construções que faz sobre aquilo que considera ser a realidade, mantendo-se como uma espécie de “testemunha silenciosa” do Eu. O acesso a este estado requer uma certa preparação e treino progressivos, daí, o leitor poderá procurar a prática aprofundada de certas meditações ou efectuar um processo psicoterapêutico que contemple estes aspectos;
6. Estado de Plena Consciência ou de Consciência Cósmica – Enquadram-se aqui as variedades das experiências religiosas de William James, mas também as experiências de transcendência do Eu, experiências de pico, o *numinoso*, as vivências místicas, o encontro com o absolutamente outro, o *nirvana* e todos os afins que se referem à experiência transpessoal, propriamente dita. Iremos adiante, dar uma atenção mais cuidada a este tema mas no geral, o sujeito adquire neste estado a convicção de ter entrado em contacto com a pura realidade cósmica tal como ela é, vivenciando uma fusão com o sagrado e a eternidade. Neste caso, apenas se pode desejar que ao longo da existência do leitor, possam-lhe ser dadas condições para viver uma experiência do género.

Por mais estranho que isto pareça, principalmente ao leitor que está pouco habituado a estas deambulações pelos terrenos da consciência, em termos clínicos, estes estados modificados de consciência (EMC) são inerentes à psique humana e acontecem quando um indivíduo sente claramente uma mudança qualitativa no padrão do seu funcionamento mental, como os exemplos das alterações de pensamento, a mudança do tempo psicológico e da percepção, as diferentes expressões e catarses emocionais, mudança no sentido das coisas, experiências culminantes, entre outros. Em termos mais funcionais, os EMC actuam como sistemas constituídos por subsistemas, onde através de certa quantidade de atenção, se mantém um determinado estado ou se provoca a sua ruptura, sendo crucial entender que o estado de consciência em que cada pessoa se encontra, determina a forma como ela percebe a realidade, a sua vivência, relação e respectiva atribuição de significado (Simões, 2003; Tart, 1975).

Os EMC tem estado há milhares de anos envolvidos nos rituais iniciáticos de passagem das várias culturas e tradições da humanidade como os rituais do nascimento, circuncisão, puberdade, casamento, morte, migrações tribais ou cerimónias de cura, existindo em paralelo o testemunho de muitas personagens marcantes da nossa história, que admitem

que estes estados permitiam dar saltos na sua forma de perceber a realidade, permitindo alcançar níveis de criatividade intensos (Tart, 1996). Os celtas, os druidas, os egípcios e os gregos, são exemplos de povos e civilizações que acreditavam na cura por meio da metanóia (transformação das emoções e sentimentos), onde o uso correcto dos EMC permitiria reorganizar a psique e ter acesso a um nível mais profundo do Ser.

Com o tempo, a PT veio a mapear e organizar os vários estados da consciência em cartografias, baseando-se em investigações científicas e em relatos de pacientes, mas também nos escritos das tradições místicas que ofereceram ensinamentos milenares sobre a existência de outros múltiplos estados, nomeadamente os estados transpessoais ou cósmicos. Entre essas cartografias destacam-se as de Stan Grof, Ken Wilber, Stanley Krippner e Kenneth Ring, que regra geral, dividem-se em níveis pessoais da consciência e em níveis transpessoais.

Para se ter uma pequena ideia destas cartografias e das hipóteses que elas oferecem em relação à amplitude da consciência, apresentamos a cartografia de Kenneth Ring (1984) onde se identificam primeiramente, um nível pessoal de conteúdos e vivências. Estas, atravessam o estado normal de *vigília* (situações do quotidiano regidas pelo tempo linear), o *inconsciente psicodinâmico* (corresponde ao inconsciente freudiano e às importantes lembranças da infância, tais como o abuso físico ou sexual, a perda de um ser amado, experiências de proximidade da morte, doenças ou cirurgias) e por fim, o *inconsciente ontogenético* (vivências intra-uterinas, memórias adormecidas do trauma do nascimento; representam uma zona de transição do nível pessoal para o transpessoal). Para além destes níveis pessoais, existem os transpessoais, onde o homem tem acesso a vivências que atravessam o *inconsciente transindividual* (experiências ancestrais, visões de encarnações passadas, experiências colectivas, raciais e arquetípicas), o *inconsciente filogenético* (experiências além das formas humanas, desde a evolução do planeta Terra, tanto organicamente como de forma inorgânica, celular, atómica e sub-atómica), o *inconsciente extraterreno* (onde a consciência se estende para além do nosso planeta, experiência de estar fora do corpo, experiências de quase-morte, de encontros com entidades espirituais ou os chamados guias, e relatos de fenómenos de percepção extra-sensorial e não-local), o *supraconsciente* (ocorre um profundo êxtase existencial, uma experiência culminante com percepção ampla e intuitiva da realidade, com sentimentos de compaixão, radiância de amor envolvente e de equanimidade) e por último, o *vácuo* (vai além de qualquer conteúdo, correspondendo ao *nirvana* da filosofia budista. É um estado puro do Ser onde a consciência se funde com a mente universal, além de todas as dualidades).

A divulgação efectuada pela PT em relação à existência deste tipo de experiências, cartografias e estados de consciência, transformou-se num autêntico insulto para os saberes das comunidades científicas e dos indivíduos seguidores do paradigma newtoniano-cartesiano, pois eram relatos de situações absolutamente contrárias às leis da lógica. Para além disto, Alan Watts, citado por Grof (1995), refere-nos que a ciência sempre identificou o homem como um “ego encapsulado numa pele” e a consciência como um produto bioquímico exclusivamente ligado ao cérebro, daí, todos estes fenómenos da expansão da consciência, serem equiparados ao esoterismo, ao ocultismo ou à superstição.

Dentro dos contextos específicos da saúde mental, estes estados chegam mesmo a ser conotados como patológicos, sendo regularmente entendidos e diagnosticados como doenças mentais, episódios dissociativos e psicóticos. De facto, existem muitas situações onde há patologias envolvidas e às quais devemos estar atentos, já que os EMC tornam-se concretamente patológicos quando existem traumas cerebrais, intoxicações químicas, infecções e problemas circulatórios ao nível do cérebro, originando inúmeras formas delirantes e psicoses orgânicas. Adicionalmente, há também fortes hipóteses de se desenvolver uma patologia após a vivência de um EMC, especialmente nas situações em que a pessoa fica tipicamente desorientada na sua vida quotidiana, deixando de encontrar soluções adequadas para a sua existência ou quaisquer recursos cognitivos e sociais para lidar com esta experiência (Grof, 2000).

Graças em grande parte aos esforços da PT, estas “estranhas” manifestações da consciência tem-se transformado com o tempo, em objectos de estudo científico cada vez mais respeitados, embora o nome transpessoal não reúna ainda o consenso desejado. Para tal, foi especialmente importante a capacidade de se conseguir isolar claramente os estados patológicos causados devido a problemas fisiológicos, drogas ou processos não naturais, daqueles que são saudáveis e naturais ao ser humano, como os fenómenos da meditação, do *Yoga*, dos sonhos lúcidos, auto-hipnose, terapias iniciáticas e de regressão, transe ou vivências místicas (Durkheim 1977; Grof, 2000, 2008).

O reconhecimento, desenvolvimento e treino dos vários estados transpessoais da consciência, em especial o estado de consciência cósmica, acabaram por se tornar no “Santo Graal” da PT. Na opinião de Weil (2003), a permeabilidade da consciência para alcançar este tipo de estado, vai permitir a oportunidade dos indivíduos transcenderem as dualidades entre sujeito-objecto, interior-exterior, verdadeiro-falso, bem-mal, relativo-absoluto e de sagrado-profano, de modo a consagrar no íntimo de cada ser, a experiência de suprema unidade e de ligação ao Cosmos.

Em si mesma, a experiência cósmica pode adquirir inúmeras formas, no entanto, ela possui quatro qualidades essenciais que foram identificadas por vários autores ao longo do tempo (James, 1952, 2002; Keutzer, 1982; Walsh, Elgin, Vaughan, & Wilber, 1980):

- inefabilidade (não há palavras nem conceitos para descrever a sua extraordinária natureza, beleza e poder)
- noética (uma convicção inabalável do sentido da realidade dessa vivência)
- um senso ampliado de percepção, clareza e compreensão sobre a realidade, no qual o sujeito passa a contemplar outra natureza do seu *self* e do universo além da matéria, perdendo inclusivamente o medo da morte
- o efeito positivo desta experiência para a existência, através da tomada de consciência da perfeição do “jogo cósmico” inerente ao universo

Igualmente importante, foi a descoberta de uma teoria que se revelou fundamental para a compreensão cultural e o suporte conceptual deste tipo de fenómenos, pois tem reformulado o modo como a ciência olha para o funcionamento do universo, da consciência e até do próprio cérebro. Falamos então da teoria holográfica de Karl Pribram (1971), exactamente aquela que foi falada na introdução deste texto. Nela, é usado o

exemplo do holograma, uma espécie de fotografia tridimensional onde cada uma das partes desse holograma contém sempre informação sobre o seu todo.

De facto, se quebramos um holograma com a imagem de um vaso em duas partes, cada uma dessas partes continuará a mostrar a imagem do vaso como um todo, ao invés de termos duas metades da imagem, como acontece numa fotografia tradicional. Se quebrarmos essas duas partes em quatro e assim sucessivamente, cada uma dessas múltiplas partes continuará a ter a imagem do vaso como um todo, contudo, quanto mais as dividirmos, a imagem total do vaso vai-se dissipando, tornando-se cada vez menos clara e difícil de detectar (Pearce, 1992).

Nesta linha de pensamento, uma simples célula cerebral vai conter uma informação e uma dinâmica que reflecte o cérebro como um todo, e, por sequência, o cérebro será uma parte do holograma do homem, o homem um holograma da natureza, a natureza um holograma do planeta Terra e esta, uma parte reflectida do universo. Porventura, quanto mais simples for esse organismo ou sistema, mais simples será o programa do holograma reflectido, isto é, o pombo ou o salmão são partes da natureza que reflectem uma extraordinária capacidade de navegação dos campos magnéticos do holograma da Natureza, no entanto, o potencial dos seus cérebros é limitado e rígido, sendo possível que outros organismos mais complexos como os falcões ou os ursos, consigam prever os seus comportamentos.

No caso do homem, o seu cérebro e a sua consciência contem programas muito mais complexos do que o dos animais, envolvendo um muito maior tempo para o desenvolvimento da sua autonomia. O curioso é que no próprio cérebro humano existe aquilo que Pearce (1992) chama de “áreas silenciosas”, áreas estas que fazem parte do neocortex e que condensam um potencial imenso que está ainda por desvendar, um potencial que não está pré-programado como no caso dos animais, mas pronto para adquirir novas e ampliadas aprendizagens, percepções, sínteses, ligações e experiências, em relação aos seus contextos e hologramas. No fundo, o que esta teoria implica é a noção de que cada organismo ou sistema de vida está interligado a um contexto maior do qual faz parte, e, nesse sentido, vai conter e reflectir a informação sobre esse todo. Deste modo, vai-se aos poucos desvendando a noção de que existe uma interconectividade entre todos os sistemas de vida e o universo, no qual o homem possui uma maior capacidade e potencial para saber integrar, reconhecer e sintetizar esta ligação, ao mesmo tempo que toma e ganha consciência da amplitude dos contextos do qual faz, fez e fará parte.

Inspirado nestas ideias anteriores, o leitor poderá agora fazer uso da “área silenciosa” do seu neocortex para efectuar uma síntese e um esclarecimento entre a teoria holográfica e os EMC, ou seja, os diferentes estados da consciência seriam também partes do holograma da totalidade da consciência do homem e, por inerência, do universo, reflectindo informação que vai desde os aspectos pessoais aos cósmicos. À semelhança do programa holístico, selectivo e ecológico do planeta Terra, onde todas as partes contem um sentido e um propósito, os EMC tem também para a PT, um desígnio em si mesmos.

Embora à primeira vista estas experiências pareçam excepcionalmente positivas, sabe-se que a viagem em direcção a este “Santo Graal” da PT, não é fácil nem linear, pois as “viagens interiores” do indivíduo até atingir estes estados podem tornar-se sinuosas, assustadoras e até desestruturantes. Para além deste factor, os EMC podem ser

intencionalmente provocados numa psicoterapia ou no seguimento de uma via mística, mas também surgem por meio de causas externas como acidentes, cirurgias ou profundas perdas relacionais, provocando efeitos violentos, principalmente nos casos onde não há preparação prévia ou suporte conceptual.

Deste modo, é preciso sempre ter em consideração, que a deambulação até ao terreno do sagrado vai muitas vezes mergulhar a pessoa em vivências que vão além dos seus limites e dos seus pontos de referência habituais, numa espécie de “noite escura da alma”, como diria São João da Cruz (1993). Estas situações são bem captadas na frase de Jean Yves-Leloup (1986), “*passar para um outro nível de consciência, morrer para certa ideia ou imagem de si mesmo para renascer numa outra imagem totalmente nova, totalmente outra... Daí o medo de dar o passo, de deixar o conhecido pelo desconhecido, pois para encontrar é preciso perder. Perder as suas seguranças, os seus pontos de referência*” (pp. 181-182).

Por conseguinte, são vários os autores transpessoais que adoptam esta noção de que em paralelo com esta vivência cósmica, ocorre muitas vezes uma espécie de “morte do ego”, sendo esta uma condição necessária para a ocorrência de uma transformação profunda e de um renascimento interior, daí, ser necessário um cuidado redobrado em relação à exploração e ao acompanhamento destes fenómenos (Louchakova, 2007; Perry, 1995; Rodrigues, 1998; Wilber, 1993).

Desta forma, a principal revolução causada pela PT, tem sido a adopção de uma mudança de perspectiva e de valor em relação a estas manifestações, passando de patológicas para uma forma particular de expressão da totalidade da natureza da consciência. Sabe-se agora que nestas vivências, emergem no indivíduo um conjunto de elementos profundos do inconsciente que manifestam a tentativa da psique para se livrar dos seus *imprints* traumáticos, de modo a simplificar o seu funcionamento em direcção à plenitude e à integração cósmica. Este processo, semelhante a uma espécie de “salvação da alma”, é hoje conhecido no contexto transpessoal como a *Emergência Espiritual* ou a *Crise Religiosa*, representando uma forma de crise existencial e psicoespiritual, que já foi, inclusivamente, reconhecida no DSM IV (Lukoff, Lu, & Turner, 1998).

Tal como mencionado atrás, é óbvio que este processo de simplificação da consciência não se resume exclusivamente a sentimentos de encantamento e de graça, já que o acesso a esses *imprints* tanto pode produzir sensações de êxtase indescritíveis, como episódios de terror abismal, raiva, desespero, culpa e outras formas inimagináveis de sofrimento, que relembram as iconografias religiosas dos infernos dantescos (Grof & Grof, 1991). Contudo, a PT vai explorar e potencializar os EMC que possuem efeitos heurísticos, curativos e transformadores para a pessoa, tendo em vista o potencial evolucionário para o indivíduo e conseqüentemente, para a sociedade e para o planeta.

Deste modo, descobriu-se que a consciência possui a tendência para se transcender a si própria, se ampliar, expandir e se actualizar ao longo do tempo, numa evolução que vai desde as formas mais simples de funcionamento, para formas cada vez mais complexas. De um modo geral, o trabalho de compreensão, cuidado e integração dos EMC e das Emergências Espirituais, bem como o conseqüente desenvolvimento de expansão e ampliação da consciência do indivíduo, funcionam como o principal esqueleto de intervenção de qualquer psicoterapia de orientação transpessoal.

A psicoterapia transpessoal

Por norma, cada modelo de psicologia originou o seu modelo de intervenção psicoterapêutico e no geral, as psicoterapias dividiram-se em três grandes vertentes que são as psicoterapias dirigidas ao ego, as que são dirigidas às problemáticas da existência, e por último, aquelas cujo carácter é soteriológico ou iniciático (Strohl, 1998).

Na primeira destas vertentes, encontramos intervenções centradas no fortalecimento da personalidade e na redução de patologias, como os casos da psicanálise freudiana, as terapias cognitivo-comportamentais e alguns dos estilos humanistas e psicocorporais. Na segunda, estão as psicoterapias que enfatizam as condições essenciais da existência, a construção de significado e sentido para a vida, bem como o papel da responsabilidade individual nas relações e circunstâncias da existência e do qual fazem parte a psicoterapia fenomenológico-existencial, a inter-pessoal e a *gestalt*.

A psicoterapia transpessoal vai enquadrar-se na terceira vertente, centrando-se na evolução da consciência e na transcendência das fronteiras da personalidade, bem como da história pessoal. De acordo com Rodrigues (1998), o carácter iniciático desta psicoterapia reflecte-se em primeiro lugar, na condução dos clientes por meio de processos vivenciais, em direcção à modificação da sua consciência, rumando assim a novos estados do Ser e à facilitação da expansão do seu campo da consciência. Em segundo lugar, está-lhe subjacente uma dimensão sagrada pois essas modificações de consciência visam, através da sucessiva ultrapassagem de limitações mentais, emocionais e em geral, psicobiofísicas, encaminhar o cliente para estados de consciência apelidados de “cósmicos”, “divinos”, “místicos” ou “transcendentais” (p. 229).

No entanto, dado o seu paradigma holístico e integrativo, ela nunca deixa de se ligar às duas primeiras vertentes, aliás, uma das máximas desta psicoterapia é a necessidade de haver um ego suficientemente bem estruturado e equilibrado na existência, de modo a que o mesmo possa ser transcendido ou explorado nos seus níveis mais profundos ou elevados. Como refere Veiguinha (2003), a ideia não é levar a pessoa a um estado de anulação do ego já que isso é de todo impossível, mas sim fazê-la “tomar consciência da ausência do ego”, isto é, compreender que existem potencialidades e possibilidades na consciência que atravessam as representações ou conceitos que temos para nos definir ou caracterizar.

A abrangência de temas e realidades às quais a PT se dirige, torna desafiante a sistematização da sua respectiva psicoterapia, mas apesar disto, existem seis princípios de orientação teórica que condensam e sustentam a sua respectiva prática. Para Cortright (1997), o primeiro desses princípios, assenta na consideração de que *qualquer trabalho psicoterapêutico é um processo de amadurecimento espiritual*. A identidade profunda do ser humano é essencialmente espiritual, sendo crucial a reconexão do homem com essa fonte. Esta reconexão pode ser gradual e prolongada, onde o sujeito se vai aproximando aos poucos desta natureza por meio de um trabalho interior, mas também pode ser de acesso directo, onde o sujeito desperta ou é levado para uma experiência de consciência cósmica que na opinião da tradições místicas, está eternamente presente e à disposição do homem. Esta psicoterapia estuda o modo como os fenómenos da espiritualidade e da transcendência se expressam na consciência e nos papéis com que a pessoa se identifica ao longo da vida, promovendo ao mesmo tempo, a transcendência desse *self* com vista

a uma espécie de união cósmica ou divina. Por outras palavras, o ego, a personalidade, o *self* e os papéis representados ao longo da vida, são entendidos como um dos muitos aspectos da consciência do ser humano e do seu espectro psicoespiritual, podendo não só influenciar como limitar a sua percepção da realidade, as decisões existenciais, o sentido de vida e a experiência do mundo e dos outros. Tudo o que a psicologia tradicional e moderna identificou no homem, todas as partes do seu *self*, o seu ego e id, a sua luz e sombra, o seu eu e o não-eu, passam na psicoterapia transpessoal, por um processo de identificação, desidentificação e transcendência (Keutzer, 1984).

Para este processo anterior de integração se suceder, é necessário abraçar o segundo princípio, que entende *o espectro da consciência como nuclear para esta psicoterapia*. Assim, o desenvolvimento da amplitude da consciência do terapeuta e do cliente, vai acabar por funcionar como uma energia subtil que permeia o caminho da terapia, já que aquilo que acontece no espaço terapêutico é inevitavelmente condicionado pelos medos pessoais e crenças do terapeuta, da mesma maneira que é influenciado pela abertura do cliente em explorar as esferas da sua consciência (Vaughan, 1980). Neste sentido, devem ser desenvolvidos e integrados os vários níveis de expressão da consciência, sejam o cognitivo, afectivo, motor, visceral e mesmo o energético. Na opinião de Hammer (1974), para ocorrer a integração da consciência, ela deve estar permeável a todos os aspectos que emergem no seu campo experiencial, sem rejeitar as vivências que entram em contradição com as suas próprias referências. Em certa medida, a consciência tem de se desidentificar de todas as suas conceptualizações fixas e rígidas de forma a ser mais tolerável aos seus fenómenos mais “insuspeitos”. Por exemplo, se o leitor se agarrar fixamente à ideia de ser uma pessoa “simpática”, não permitirá a si mesmo a oportunidade de reconhecer e aceitar os sentimentos de raiva que aparecerem à sua consciência, pois por norma, as pessoas simpáticas não se podem zangar facilmente. Neste sentido, para se alcançar a integração e unidade entre todas as facetas da consciência, devemos assumir que o nosso Ser não é algo de fixo ou sedimentado, mas sim uma continuidade de momentos experienciais que aparecem à consciência, nos quais por vezes estamos enraivecidos, noutros tristes, noutros alegres, etc.

Por inerência, passamos ao terceiro princípio que entende esta *psicoterapia como um processo multidimensional e experiencial*. A experiência do cliente e dos seus vários fenómenos é vital para o processo terapêutico, sendo crucial a contemplação da totalidade da vivência do Ser ao nível da sua mente, do corpo, do coração e do espírito. Para Wilber (2000), na consciência existe sempre um horizonte que sustem e interliga todas as auto-referências, pensamentos, emoções, vivências ou modelos pessoais do mundo, uma espécie de “testemunha silenciosa” de nós mesmos à qual precisamos de recorrer. À imagem do *Focusing* de Eugéne Gendlin, o núcleo desta prática vai assentar no aprofundamento desse mundo vivido do cliente, para que ele consiga aproximar-se gradualmente dessa dimensão para posteriormente, a conseguir expressar, articular e manifestar na existência concreta e na relação com o mundo. Dada a imensidão desse mundo vivido do cliente, a ponte de relação com o psicoterapeuta transpessoal, vai recorrer a outras formas de expressão para além das habituais verbalizações racionais em estado de vigília ou das construções “requintadas” de significado. Entre essas formas de expressão e conforme a apetência do cliente, incluem-se o recurso à imaginação, ao

desenho livre ou de mandalas, algumas técnicas da *gestalt* ou do psicodrama, a caixa de areia, a música, a dança, a escrita de um diário de bordo, a relaxação e meditação, a leitura de alguns textos, entre outros.

Em sintonia com o parágrafo anterior, a *relação terapêutica vai-se centrar na sabedoria do coração*, em vez de se centrar numa espécie de jogo intelectual onde cada interveniente procura demonstrar a sua inteligência. O desenvolvimento do amor, da compaixão e da qualidade presencial para com o cliente, devem estar presentes na sua integridade, num modo de co-independência. É este amor que permite ao terapeuta abraçar o cliente e as suas “feridas”, reconhecendo que ele, tal como nós, é uma criatura do divino sujeita às mesmas condições existenciais e não uma entidade separada ou distante. As feridas, tal como as suas respectivas curas, provem em grande parte dos nossos relacionamentos e aqui surge a qualidade do terapeuta para conseguir espelhar a capacidade de transcender o “Eu”, de modo a se dar ao encontro com o “Outro”, ao estilo do que defendia Buber (Louchakova, 2007). Nesta relação terapêutica, é fundamental perceber que as mudanças ocorrem em ambos os intervenientes, já que os mesmos encarnam uma relação e uma história muito próprias, num processo dialéctico entre duas consciências.

A psicoterapia transpessoal é *profundamente optimista e centrada na esperança*, já que acredita piamente na existência de uma inteligência cósmica e de uma realidade espiritual por detrás de todo o universo, não querendo com isto dizer que ela feche os olhos às tragédias, aos traumas, aos sofrimentos, aos limites e à concretude do homem. O processo psicológico do cliente é visto como uma demanda espiritual com um sentido profundo, que muitas vezes pode não ser evidente à partida, contudo, há uma fé terapêutica de que todas as dores, sofrimentos, impasses e contratempos, sejam mais cedo ou mais tarde, contribuições para o nascimento e a emergência de um ser mais holístico, espiritualoso, aberto, sereno e compassivo. O terapeuta vai também confiar na sabedoria interior do seu cliente, facilitando a emergência do seu potencial. Como é óbvio, esta fé nada tem a ver com uma atitude passiva ou crença infundada, mas sim como uma atitude e um valor pessoal que de certo modo, tem sido cada vez mais corroborada pelas recentes descobertas científicas. Sabe-se agora através de inúmeras pesquisas e experiências que durante os EMC e as Emergências Espirituais, o indivíduo tem acesso a diferentes conteúdos das suas dimensões mentais ao nível do consciente e principalmente, ao nível do seu inconsciente, sendo que o efeito do uso destes EMC permite o acesso a novos conhecimentos, elaborações, sabedorias de cura, *insights* e inovadoras expressões artísticas ou literárias (Simões, 2003).

Por último, a perspectiva transpessoal da transformação psicoespiritual vai *estender-se rumo ao reino da realidade última do Ser*. Pretende-se assim o refinamento da consciência do indivíduo para um estado maior de paz, calma, amor, sabedoria, sensibilidade e consciência corporal, em que a pessoa se torna menos reactiva, mais consciente da continuidade da sua experiência do Ser, da sua ligação ao Todo, da alegria que advém daí, e da não dependência de causas exteriores para atingir esse tipo de estados ou experiências. Como refere Weil (1993), o acesso ao “microcosmos” da consciência individual, vai permitir revelar a essência de um determinado “macrocosmos”, sendo que isto só poderá acontecer se houver uma permeabilidade

nessa consciência individual para os EMC, pois estes, juntamente com a facilitação por parte do terapeuta, vão funcionar como o veículo de iniciação a esse “macrocosmos”. Na opinião de Simões (1997), tudo isto é feito de acordo com o processo evolutivo da pessoa, através de uma abordagem que não só é sensível às diferentes culturas, como procura oferecer meios de compreensão e vivência da consciência que sejam universais e acessíveis a todas as pessoas e, acima de tudo, procura respeitar e honrar as dimensões espirituais da existência e do homem. No fundo, o objectivo de qualquer psicoterapia, independentemente da sua vertente, passa de acordo com Fadiman (1980) pela consagração no dia-a-dia do cliente, de um estado particular ou de um tipo de presença que é conhecido por vários nomes como o da autenticidade, liberação, iluminação, *nirvana* ou *gnosis*.

As principais psicoterapias e técnicas transpessoais mais conhecidas, são então: a *Análise Jungiana* de Carl Jung; a *Psicossintese* de Roberto Assagioli; a *Respiração Holotrópica* de Stanislav Grof; a *Logoterapia* de Viktor Frankl; As *Constelações Familiares* de Bert Hellinger; A *Formação Holística de Base* de Pierre Weil, as *Terapias Regressivas* ou *TRV-c*; a *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)* de Francine Shapiro; O *Souldrama*; a *Life-Between-Life Therapy*, o *Body-Wisdom* de Paul Aurand, a *Psicanálise do Sonho-Acordado* de Desóille, a *Bioenergética* de Jonh Pierrakos, as *Mãos de Luz* de Barbara Brennan, a *Síntese Transaccional* de Roberto Crema, os *Florais de Bach*, o *Focusing* de Eugéne Gendlin, a *Música Multidimensional* de Jacotte Chollet, entre outros.

O MOVIMENTO TRANSPESSOAL

Num certo sentido, a civilização ocidental tem adoptado ao longo das eras diferentes perspectivas sobre as questões da consciência do homem e do entendimento das leis do universo, no mesmo sentido da fábula *Sufi* dos cegos, a discutirem o que era para eles o elefante. De uma forma resumida, o “elefante cósmico” do qual eu e o leitor fazemos parte, foi perspectivado a partir dos “sentidos” da filosofia, da religião e da ciência. Estas visões iniciaram-se por meio das filosofias e questões gregas sobre o corpo e a alma do homem, sendo posteriormente seguidas pela adopção de uma visão teocêntrica do universo, tendo esta sido imposta durante muito tempo pela Igreja como a verdade absoluta. Consequentemente, esta perspectiva veio a ser destronada pelas contribuições da ciência que nos ofereceu o seu paradigma newtoniano-cartesiano, como instrumento exímio para a explicação das leis físicas e dos objectos.

Este paradigma veio a clarificar muitas das ilusões construídas em relação ao universo, no entanto, ele revelou-se insuficiente para o estudo da vastidão da consciência do homem. As consequências e limites deste tipo de ciência para o estudo da consciência,

provocaram uma visão dualística, material e mecânica que ainda hoje está presente nas nossas visões gerais e particulares do mundo, separando-se assim o sujeito do objecto, a psique do corpo, a mente da matéria e a parte do seu todo.

Dentro deste contexto e a partir do séc. XX, começaram a surgir importantes descobertas científicas que viriam a revolucionar este velho paradigma, descobrindo novas dimensões sobre o universo e os seus constituintes que originaram o actual paradigma holístico e transdisciplinar, pelo qual nos começamos a guiar actualmente. Na sua essência, este novo paradigma constitui a base de fundamentação empírica do movimento transpessoal e nele encontramos contribuições científicas famosas das quais aconselhamos uma leitura posterior. Entre elas, temos a *teoria da relatividade* de Einstein, o *princípio da incerteza* de Heisenberg, a *teoria quântica* de Max Planck, o *bootstrap* de Geoffrey Chew, a *teoria das catástrofes* de René Thom, a *teoria holográfica* de Karl Pribram ou as *estruturas dissipadoras* de Illya Prigogine. As descobertas mais recentes são-nos apontadas por Saldanha (1999), como os postulados da física de Fritjof Capra e de David Bohm, as *teorias dos sistemas de informação*, a *teoria dos campos morfogenéticos* do biólogo Rupert Sheldrake e as recentes descobertas nos campos da neonatologia e da psiconeuroimunologia. A estes pesquisas, podemos ainda adicionar as *mensagens da água* de Masaru Emoto, o conceito de *universo auto-consciente* de Amit Goswami, as descobertas da *tanatologia*, e a própria abordagem multidisciplinar que tem sido empregue presentemente na recente área médica dos *cuidados paliativos*, e que se espera um dia, vir a espalhar-se para outras especialidades médicas.

Este movimento ou este “novo cego” que olha para o elefante, tem-se expandido para outras áreas do saber como a sociologia, antropologia, física, etnologia, ética, ecologia ou a educação, revolucionando e actualizando aos poucos, o modo como se olha para o homem e para a sua consciência, que no fundo, é o fundamento do Ser de onde parte todo e qualquer conhecimento. De um modo mais concreto, as ideias fundamentais que compõe este movimento e paradigma baseiam-se no facto deles proporem um novo olhar para além da “ilusão” da separação entre as coisas, compreendendo que o universo assim como tudo o que se manifesta nele, é feito de uma só energia sob a forma de matéria, de vida e de programas de informação interconectados, que geram diferentes padrões e estruturas com variados níveis de consciência e de dinâmica (Capra, 1975).

Em termos mais específicos, deixou-se de se sobrevalorizar a imperatividade da matéria, pois ao olharmos para o universo como um todo, apercebemo-nos que a quantidade de matéria ou de corpos celestes (planetas, estrelas e meteoritos) presentes neste infinito espaço são uma autêntica raridade comparada com o espaço vazio, raridade esta que aumenta exponencialmente quando falamos de vida e ainda mais, quando falamos de vida consciente. O que se ressalta aqui numa óptica transpessoal, é o facto do lado imaterial do universo e da própria vida, conter segredos que poderão alterar a forma como olhamos para a realidade, e, nesse sentido, a consciência humana como fruto do cosmos, deve também ser simultaneamente contemplada nas suas dimensões materiais e imateriais, imanentes ou transcendentais, palpáveis ou impalpáveis.

O curioso nisto tudo, é a descoberta recente da física quântica de que a própria matéria é no fundo a energia a vibrar a um nível denso, enquanto os fenómenos imateriais ou

inefáveis são também energia, mas a vibrar numa frequência mais elevada. Nesta linha de pensamento, todos os seres vivos começam a ser vistos como formas de energia com mais ou menos consciência, e o interessante é que se sabe agora que a essência mais básica de qualquer energia não é a matéria, mas sim a própria luz. Há inclusivamente investigações recentes que verificaram a presença desta luz ao nível das células sob a forma de biofosfatos, permitindo que as células do corpo humano sintetizem a informação necessária a partir da luz, tal como acontece com as fibras ópticas dos computadores e televisores (Goswami, 2001).

Esta energia a partir da qual todos os corpos celestes e sistemas de vida se manifestam, tem estado presente desde o início do tempo e, obviamente, por cá irá manter-se, independentemente do ser humano poder ou não desaparecer da face da terra. Ao longo das eras e culturas que por cá tem passado, o homem sempre reservou espaço e rituais especiais para honrar e reverenciar a existência dessa energia ou se quisermos dessa “luz da consciência”, tendo a mesma sido conceptualizada e entendida de múltiplas maneiras. No entanto, no espaço de um século, os fenómenos e vivências associados a esta dimensão foram praticamente dessacralizados e ridicularizados pelas políticas do progresso tecnológico, correndo sérios riscos de, um dia, virem a ser completamente dizimadas do planeta onde nos encontramos, caso o novo paradigma não seja consagrado no coração dos homens. Um claro exemplo disso, é o desrespeito total, a violação e o abuso que uma parte considerável da humanidade tem efectuado, directa ou indirectamente, sobre a Natureza e o próprio organismo vivo que é o Planeta Terra.

Em consequência desta nova visão holística e da necessidade urgente da sua implementação, pretende-se que o ser humano passe a ser, entre outras definições, entendido como uma forma particular desta energia cósmica, mas destacando-se das demais por possuir uma responsabilidade e intencionalidade co-criadora, ou seja, ele consegue em certa medida, aceder, vivenciar e direccionar os múltiplos níveis desta energia através da sua consciência, manifestando os mais variados efeitos no universo, no planeta, nos outros ou em si próprio.

Já na altura em que Copérnico, Galileu ou Giordano Bruno descobriram que a terra era esférica e que afinal não ocupava o centro do universo, houve um grande choque no conhecimento vigente da altura pois estas ideias ameaçavam e colocavam em causa os saberes da ciência e da igreja, deixando-as com fortes sentimentos de insegurança. Não é de estranhar que alguns dos defensores destas ideias tenham sido mandados para a fogueira já que sem dúvida alguma, eram “autênticos hereges” em relação ao que se considerava ser a realidade de então. Só depois de se conseguir comprovar cientificamente estes novos conhecimentos, nomeadamente o facto de o mundo ser esférico e de não ter princípio nem fim, muitos dos exploradores onde se contam os portugueses, ganharam coragem para se aventurarem no desconhecido e alcançarem o Novo Mundo (obviamente que este “Novo Mundo” não era novo, pois já lá estava antes dos exploradores lá chegarem).

Nesta óptica, torna-se urgente possuímos a consciência de como as perspectivas que uma determinada civilização adopta em relação às questões do homem e do universo, determinarem a própria dinâmica de valores, costumes e práticas dessa sociedade em relação ao que é certo ou errado, o que é real ou não real, novo ou velho, o que faz

sentido ou não, o que é normal ou patológico, sabendo que o mesmo é depois ensinado nas escolas, nas universidades e nos meios mediáticos. Mais especificamente, o tipo de conhecimento que é valorizado e aceite pela nossa cultura, vai servir como uma das principais referências para a construção da identidade dos próprios indivíduos e dos seus respectivos projectos existenciais, porém, esses conhecimentos tanto podem vir a potenciar as capacidades do homem e da sua relação com o mundo, como podem vir a bloqueá-las drasticamente.

A questão de definir a natureza, a amplitude e o alcance da consciência do homem, continua a ser uma tarefa altamente exigente, pois trata de algo de tal forma amplo e fluído, que dificilmente se estabelece um esclarecimento que não precise mais cedo ou mais tarde, de ser novamente actualizado e delimitado. Deste modo e como defende Tart (2005), é muito importante adoptar posturas científicas de humildade e cepticismo perante aquilo que pensamos que conhecemos ou que julgamos ser a realidade objectiva e relevante, já que toda e qualquer teoria poderá não só ser alterada e resgatada há medida que evoluímos e adquirimos mais informação, como representa sempre uma de várias perspectivas possíveis, sobre um determinado fenómeno.

A postura de humildade por parte da ciência e da psicologia, é prioritária para o movimento transpessoal, pois este vai honrar a dedicação milenar das filosofias e tradições espirituais da humanidade no estudo da natureza do homem e da sua consciência, enquanto a psicologia científica e em certo forma a própria ciência, possuem apenas um par de séculos de existência. No essencial, o movimento transpessoal acabou por condensar e sintetizar estas ideias milenares que sempre tocaram naquilo que mais tarde, veio a ser confirmado pela ciência, daí, ser fundamental a coligação entre a ciência e a espiritualidade, já que tudo aquilo que é inexplicável e muitas vezes considerado como um milagre, pode vir a torna-se com o tempo, num facto científico (Siegel, 2004).

A defesa destas perspectivas, a sua educação e sistematização ao nível planetário, são a bandeira deste movimento que medeia a entrada do mundo numa Nova Era, onde se desperta finalmente o homem para a realidade inolvidável do Transpessoal, levando o ser humano a sair da sua “ilha da cegueira” de forma a abrir-se e dedicar-se ao outro, à fonte do seu Ser, ao amor, ao conhecimento, à natureza, ao cosmos, à totalidade e ao divino.

Inerente a tudo isto, está a necessidade de agora, mais do que nunca, sensibilizar as diferentes áreas do saber para a importância de se resgatar este laço com a fonte de onde toda a vida brota, para voltarmos a considerar seriamente o lugar do Homem e a sua relação com tudo aquilo que vai além da sua própria pele, e que tanto pode englobar a pessoa que está ao seu lado, como a directa percepção do divino. Por outras palavras e recorrendo às ideias de Zimmerman (1998), o homem ocidental e antropocêntrico terá mais cedo ou mais tarde, de enfrentar o desafio de desdobrar os seus valores do poder, de domínio e da primazia da matéria, rendendo-se ao encontro com a essência do seu Ser e entregando-se aquilo que Meister Eckhart referia como o “Nada Divino”, ou seja, o espaço onde o espectro de experiências vividas do homem se torna disponível, onde tudo acontece e ao qual devemos aprender a nos entregar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para facilitar a sintetização de toda a amplitude inerente a este caderno e ao tema do transpessoal, nada melhor do que termos novamente como pano de fundo a teoria holográfica e a fábula dos cegos, pois ambas condensam não só a ideia de que cada parte reflecte e está intimamente ligada ao seu todo e ao seu contexto, como também, acabam por funcionar como uma comprovação da interconectividade que se pode estabelecer entre os saberes científicos e os espirituais.

A filosofia e a atitude dualística que tem reinado ultimamente na nossa civilização, tem sem dúvida separado as partes do seu todo, onde cada “cego” adopta uma postura de defesa acérrima em relação à sua realidade ou “território experiencial” e de ataque em relação aquilo que lhe é diferente ou estranho. Neste conflito, o “cego mais forte” e mais argumentativo, acaba por ganhar e fazer valer a sua razão, contudo, torna-se ainda mais cego por perder a visão do conjunto do qual faz parte. Esta cisão está bem patente nas dinâmicas e valores da nossa civilização que ensinam as pessoas a erguerem fronteiras entre o seu eu e o mundo, de modo a adaptarem-se da melhor maneira. Como resultado, o homem aprende a distanciar-se dos fenómenos do mundo que para ele são estranhos ou incompreensíveis e, porventura, acaba por fazer o mesmo em relação a muitos dos fenómenos que “invadem” a sua consciência.

Neste sentido, os vários temas abordados ao longo destas páginas, possuem uma mensagem subjacente que apela para existência de uma união inegável entre a espiritualidade, as próprias religiões, a consciência, a ciência e a energia, pois todas elas vão falar sobre o mesmo assunto ou essência, embora de outra perspectiva e com outros nomes ou formas de expressão. O problema principal, surge quando se desgasta demasiado tempo e energia à tentar enaltecer as diferenças entre elas, em vez de vermos aquilo que é essencial, ou seja, o facto dos seres humanos, as suas obras e saberes, funcionarem como hologramas particulares que reflectem um imagem do jogo cósmico do qual fazemos parte.

O leitor que está neste momento a processar estes escritos, onde uma letra dá lugar a uma palavra, uma palavra a uma frase, uma frase a uma ideia, uma ideia desperta uma vivência e consequente resposta, é a prova viva de que a essência do seu Ser, é um todo holístico, um imenso “microcosmos” que brotou do “macrocosmos” à sua volta. A oportunidade do leitor possuir uma consciência que permite tirar um sentido particular a partir da sua experiência presente, foi em última análise, efectivamente dada pelo infinito e a eternidade que se condensam em si e no seu corpo, neste mesmo momento.

É certo que teremos de agradecer ao papel do seus pais na sua concepção, mas ao fazermos isso teremos de agradecer aos seus avós, aos seus bisavós e por aí em diante, até chegarmos à própria fonte ou “coisa” que originou tudo o que está à sua volta. Também há créditos a atribuir ao leitor, pois dentro das circunstâncias e dos macrocosmos familiares, escolares, culturais e planetários para os quais foi lançado nesta existência, conseguiu de alguma maneira, construir uma identidade própria que foi realizando as suas escolhas e que está agora a ler estas palavras, atribuindo-lhe o sentido que quiser e puder.

Porém, como é um “pequeno” holograma da vida ou se quiser, do Todo, contem em si um programa que possui um movimento e uma continuidade que, se tudo correr dentro da normalidade, o transportaram de momento em momento em direcção a um determinado futuro. A totalidade deste programa de vida vai acabar por esbarrar no limite da existência que é a morte, no entanto, como ainda ninguém a vivenciou de forma total e regressou para partilhar a experiência (as experiências de quase-morte não são a morte em si), ninguém sabe ainda muito bem, o que se passará depois, se haverá ou não continuidade da consciência após a desvitalização do corpo físico. O certo é que a experiência de si próprio, dos outros e do mundo à sua volta, se irá dissolver e transformar em algo totalmente desconhecido.

Apesar desta “evidência não evidente”, a única certeza que o leitor tem, é a de estar aqui a viver este momento presente, um momento que é presente em termos temporais, mas também é um “presente” no sentido de ser uma oferta, pois tem a oportunidade de sentir que está vivo, independentemente de isso lhe trazer mais ou menos desconforto. Este nível experiencial, esta corrente de vida que vibra no seu interior, pode ser acedida quando a lógica, a razão, as construções de sentido, os afazeres e todas as miríades de pensamentos que orbitam para trás e para a frente na sua consciência do Eu, conseguirem sossegar, dando oportunidade de escutar o silêncio infinito que está por detrás de toda a sua actividade mental. A tarefa não é fácil, mas é nesse silêncio que a consciência se sente verdadeiramente “em casa” e ajuda bastante se conseguirmos transferir o centro da nossa actividade e percepção para o coração, para o sentimento, o corpo e a intuição, pois são esses os verdadeiros órgãos do divino e porque não, de qualquer vivência humana que se presentifique. Quanto muito, a sua destreza intelectual acumulada ao longo do anos, poderá funcionar mais amplamente se for um instrumento de leitura da sua experiência como pequeno holograma da vida, e não um ditador que deseja controlar e antecipar tudo aquilo que lhe aparece, conspirando contra tudo e contra todos aqueles que lhe são estranhos.

Uma parte de si controla em certa medida esse processo, mas a outra não, a outra parte de si está sujeita a aprender a mergulhar nesta dimensão desconhecida e imprevisível da sua consciência onde se esconde um campo infinito de possibilidades, que também está inevitavelmente presente no Todo que o envolve. Caso o leitor enverede por uma tentativa estóica de controlar e manipular todo este processo vital, vai acabar por tentar eternamente, “agarrar a água com um garfo”, como diz o meu bom amigo Vítor Rodrigues (2001).

Este tipo de postura presencial onde se está aberto e em comunhão com aquilo que vai surgindo, é conhecido nos meios místicos como a *via do meio* e nos meios científicos como a *neguentropia*, sendo equivalente à harmonia ecológica do planeta Terra, que tem vindo a evoluir à milhões de anos num processo natural. Todavia, ao contrário dos animais que se deixam influenciar passivamente pelas condições oferecidas pelo seu holograma exterior, embora estejam em íntima conexão com o mesmo, foi dada à humanidade a oportunidade de influenciar efectivamente o seu macrocosmos, ou pelo menos, co-construir algo com ele, mas infelizmente, não se tem aproveitado de forma benéfica a oportunidade que nos foi dada. De facto, o homem está hoje mais do que

nunca, distante desta via do meio, desta fonte de vida e do seu nível experiencial, naquilo que podemos chamar de “analfabetismo da alma”.

O que o transpessoal propõe é um resgate de todos os valores e práticas que nos façam entrar em comunhão com esta fonte, de aprender a sacralizá-la, respeitá-la, confiar nela, escutá-la, amá-la, reconhecê-la nos outros e, integrá-la no nosso dia-a-dia. Para tal, é especialmente importante que a sociedade inclua nas suas concepções do mundo, a confluência e a promoção das teorias e práticas associadas ao transpessoal, como ingredientes para se alcançar este caminho. Esta nova forma de abertura espiritual do homem vai além da exploração do seu nível intra-psíquico, tornando-se numa empreitada onde se busca o sentido último da vida, a promoção da ideia de que todos fazemos parte de uma matriz universal de energia e informação que devemos reverenciar, e a noção de que estas descobertas irão fortalecer a sociedade na promoção de objectivos comuns, ecológicos ou humanitários, pois tudo aquilo que o homem faz a esta matriz vai reverter para si próprio ou então, mais cedo ou mais tarde, para a sua constelação de familiares e vizinhos.

Se à primeira vista, a capacidade de governar a humanidade e a civilização actual está apenas reservada a um grupo selecto de pessoas (aquelas que detêm o poder financeiro e a capacidade para decidir o que é a realidade), existe em todos os seres humanos a liberdade de, pelo menos, co-governarem e transformarem o seu próprio mundo interno e as suas diferentes facetas, de modo a se abrirem, compreenderem e encontrarem uma ecologia interna que traga uma maior saúde e felicidade para as suas existências, e que depois disso se possa espalhar como uma onda, no espaço à sua volta.

Em última análise, cabe ao leitor a escolha de descobrir e se abrir para este caminho de desenvolvimento holístico no tempo que ainda lhe resta, tomando ao mesmo tempo consciência da “testemunha silenciosa” existente no seu interior e em tudo o que há à sua volta. Aí, poderá entrar em contacto directo com a fonte do seu Ser, de onde brotam todos os valores humanos, em particular os místicos, e com isso, irá certamente testemunhar, que em última análise, haverão outros valores mais supremos para explorar na sua existência do que o de se tornar no homem mais forte, rico, bonito, ou poderoso do cemitério. Em consequência disso, poderá também descobrir e reformular até onde poderá ir a consciência do seu Eu e o que será, afinal, esse Eu...?

BIBLIOGRAFIA

- Assagioli, R. (1970). *Psicossíntese*. São Paulo: Cultrix.
- Barros de Oliveira, J. (2008). *Psicologia do idoso: Temas complementares*. Porto: Legis Editora.
- Beck, A. (1990). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: Penguin.
- Binswanger, L. (1987). *Mélancolie et manie*. Paris: Presses Universitaires de France.

- Bolen, J. (2002). *Sincronicidade e o self: O tao da psicologia*. Lisboa: Planeta Editora.
- Buber, M. (1970). *I and thou*. New York: Scribner's.
- Bugental, J. (1978). *Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach*. Boston. Mcgraw-Hill.
- Capra, F. (1975). *The tao of physics*. Berkley: Shambala.
- Chandler, C., Holden, J., & Kolander, C. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 168-175.
- Chopra, D. (2004). *O livro dos segredos*. Cruz Quebrada: Estrela Polar.
- Cortright, B. (1997). *Psychotherapy and spirit – Theory and practice in transpersonal psychotherapy*. New York. Suny Press.
- Cruz, S. João. (1993). *A noite obscura*. Editorial Estampa.
- Csikszentmihaily, M. (2002). *Fluir*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Damásio, A. (2000). *O sentimento de si*. Lisboa: Europa-América.
- Davidoff, L. (2001). *Introdução à psicologia*. (3ª edição). São Paulo: Pearson Makron Books.
- Descamps, M. (1997). O movimento transpessoal. In M. Decamps, L. Alfillé, & B. Nicolescu (Eds.), *O que é o Transpessoal?* (pp. 37-64). Lisboa: Editora Temática.
- Descamps, M. (1998). Historia del movimiento transpersonal. In M. Almendro (Ed.), *La Consciencia Transpersonal* (pp. 19-33). Barcelona: Editorial Kairós.
- Deurzen-Smith, E. (1997). *Everyday mysteries: Existencial dimensions of psychotherapy*. London: Routledge.
- Di Biase, F. (1995). *O homem holístico: A unidade mente-natureza*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Dix, S. (2006). Da crítica à sociologia da religião: Uma viragem e seu impacto sócio-cultural. *Revista Lusófona de Ciência das Religiões*, 9, 9-24.
- Dossey, L. (2001). *Palavras que curam*. Lisboa: Sinais de Fogo.
- Durkheim, K. G. (1977). *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*. Paris: Le Courier du Livre.
- Fabre, J. (1999). *Taoísmo*. Lisboa: Hugin Editores.
- Fadiman, J. (1980). The transpersonal stance. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Beyond Ego* (pp. 175-181). Los Angeles: Tardier.
- Farago, F. (2006). *Compreender Kierkegaard*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Ferrer, J. (1999). Teoría transpersonal y filosofía perenne. In M. Almendro (Ed.), *La Consciencia Transpersonal* (pp. 72-92). Barcelona: Editorial Kairós.
- Feuerbach, L. (2008). *A essência do cristianismo*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Fonseca Filho, J. (1980). *Psicodrama da loucura: Correlações entre Buber e Moreno* (2ª ed.). São Paulo: Ágora.
- Fowler, J. (1981). *Stages of faith: the psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper & Row.
- Frankl, V. (1997). *Men's Search for Ultimate Meaning*. New York: Ed. Plenum Press.
- Frankl, V. (2007). *A presença ignorada de deus* (10ª edição). Petrópolis: Editora Vozes.
- Freud, S. (1997). *O futuro de uma ilusão*. Lisboa: Imago.
- Friedman, M. (1991). *The worlds of existentialism: A critical reader*. Delmar Publisher.

- Fromm, E. (2003). *Psicanálise e religião*. Lisboa: Edições 70
- Gebattel, V. (1964). *Imago hominis: Contribuciones a una antropologia de la personalidad*. Madrid: Editorial Gredos.
- Gendlin, E. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2), 233-245.
- Genia, V. (1995). *Counseling and psychotherapy of religious clients: A developmental approach*. Westport: Praeger.
- Giorgi, A. (2005). The phenomenological movement and research in the human sciences. *Nursing Science Quarterly*, 18, 75-82.
- Gira, D. (2000). *Introdução ao budismo: A religião sem deus*. Lisboa: Âncora Editores.
- Goswami, A. (2001). *Physics of the soul – The quantum book of living, dying, reincarnation and immortality*. Charlottesville: Hampton Roads.
- Grof, S., & Grof, C. (1995). *Emergência espiritual: Crise e transformação espiritual*. São Paulo: Cultrix.
- Grof, S. (2008). Brief history of transpersonal psychology. *The International Journal of Transpersonal Studies*, 27, 46-54.
- Hammer, M. (1974). The essence of personal and transpersonal psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 11(3), 202-210.
- Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M. (2007). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 135-160.
- Heidegger, M. (1951). *El ser y el tiempo*. Madrid: Ediciones F.C.E.
- Hesse, H. (1999). *Siddhartha* (3ª ed.). Lisboa Editorial Notícias.
- Hilgard, E. (1969). Levels of awareness: Second thoughts on William James's ideas. In R. Macleod (Ed.), *William James: Unfinished business* (pp. 45-58). Washington: American Psychological Association.
- Husserl, E. (2005). *Investigações lógicas: Prolegómenos à lógica pura* (1º vol.). Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa.
- Husserl, E. (2007). *A ideia da fenomenologia*. Lisboa: Edições 70.
- Huxley, A. (1979). *The perennial philosophy*. New York: Books for Libraries.
- James, W. (1952). *Principles of psychology*. Chicago: University of Chicago.
- James, W. (2002). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Modern Library.
- Jaspers, K. (1971). *Philosophy of existence*. University of Pennsylvania Press
- Jaspers, K. (2003). *Os mestres da humanidade*. Coimbra: Almedina.
- Jung, C. (1933). *Modern man in search of a soul*. London: Kegan Paul Trench Trubner.
- Jung, C. (1986). *Psicologia e religião*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Jung, C., & Wilhelm, R. (2001). *O segredo da flor de ouro: Um livro de vida chinês*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Keutzer, C. (1982). Physics and consciousness. *Journal of Humanistic Psychology*, 22, 74-90.
- Keutzer, C. (1984). Transpersonal psychotherapy: Reflections on the genre. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15(6), 868-883.
- Kübler-Ross, E. (1998). *A roda da vida* (4ª ed.). Sexante. Rio de Janeiro.

- Laing, R.D. (1995). A relação entre a experiência transcendental, a religião e a psicose. In S. Grof & C. Grof (Eds.), *Emergência Espiritual: Crise e Transformação Espiritual* (pp. 75-90). São Paulo: Cultrix.
- Lajoie, D., & Saphiro, S. (1992). Definition of transpersonal psychology: the first twenty-five years. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 79-98.
- Lama, D. (2001). *A alegria de viver e morrer em paz*. Lisboa: Temas e Debates.
- Leão, P. (2006). Para uma fenomenologia da identidade pessoal. *Análise Psicológica*, 3(14), 279-287.
- Leloup, J. (1986). *Psychothérapie initiatique dans le christianisme*. Paris: Albin Michel.
- Louchakova, O. (2007). The prayer of the heart, ego-transcendence and adult development. *Existential Analysis*, 18(2), 261-287.
- Lukoff, D., Lu, F., & Turner, R. (1998). From spiritual emergency to spiritual problem: The transpersonal roots of the new DSM-IV category. *Journal of Humanistic Psychology*, 38(2), 21-50.
- Maciel, J. (2003). Franz Clemens Brentano e a psicologia. In Adriano Holanda & Maria Bruns (Eds.), *Psicologia e fenomenologia: reflexões e perspectivas* (pp. 27-39). Campinas: Editora Alínea.
- Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Company.
- Maslow, A. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1, 1-9.
- Merleau-Ponty, M. (1969). *Phénoménologie de la perception*. Éditions Gallimard.
- Moja-Strasser, L. (1996). The phenomenology of listening and the importance of silence. *Journal of the Society of Existential Analysis*, 7(1), 90-102.
- Nasr, S. (1993). The Philosophia Perennis and the study of religion. In S. Nasr (Ed.), *The Need for a Sacred Science* (pp. 53-68). New York: Suny Press.
- Pearce, J. (1992). *Magical child*. New York: Plume.
- Perry, J. (1995). Emergência espiritual e renovação. In S. Grof & C. Grof (Eds.), *Emergência Espiritual: Crise e Transformação Espiritual* (pp. 91-107). São Paulo: Cultrix.
- Pribam, K. (1971). *Language of the brain*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Ram, D. (1995). Promessas e dificuldades do caminho espiritual. In S. Grof & C. Grof (Eds.), *Emergência Espiritual: Crise e Transformação Espiritual* (pp. 223-243). São Paulo: Cultrix.
- Ribeiro, J. (2004). Religião e psicologia. In A. Holanda (Ed.), *Psicologia, Religiosidade e Fenomenologia* (pp. 11-36). Campinas: Editora Átomo.
- Ring, K. (1984). *Heading toward omega: in search of the meaning of the near-death-experience*. New York: Morrow.
- Rinpoche, S. (2001). *O livro tibetano da vida e da morte*. Lisboa: Prefácio.
- Rodrigues, V.J. (1998). *A vivência do sagrado*. Colectânea de textos coordenada pelo Núcleo de Psicologia Transpessoal da Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa (pp. 229-246). Lisboa: Hugin Editores Lda.
- Rodrigues, V.J. (2001). *Passagens interiores*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Rothberg, D. (1986). Philosophical foundations of transpersonal psychology: An introduction to some basic issues. *Journal of Transpersonal Psychology*, 18(1), 1-34.
- Saldanha, V. (1999). *A psicoterapia transpessoal*. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos.

- Saldanha, V. (2008). *Psicologia transpessoal: abordagem integrativa*. Ijuí: Editora Unijuí.
- Sartre, J.-P. (1956). *Being and Nothingness*. New York: Philosophical Library.
- Schaub, B. & Schaub, R. (2003). Imagery and spiritual development. In A. Sheikh (Ed.), *Healing Images: the role of imagination in health* (pp. 489-497). New York: Baywood.
- Siegel, B. (2004). *Amor, medicina e milagres*. Lisboa: Sinais de Fogo.
- Simões, M. (1996). Consciência e estados modificados de consciência em psicoterapia. *Psicologia*, 11(2/3), 15-49.
- Simões, M. (1997). Prefácio. In M. Descamps, L. Alfillé, & B. Nicolescu (Eds.), *O que é o transpessoal?* Lisboa: Editora Temática.
- Simões, M., Resende, M., & Gonçalves, S. (2003). *Psicologia da consciência: Pesquisa e reflexão em psicologia transpessoal*. Lisboa: Lidel.
- Smith, H. (1976). *Forgotten truth*. New York: Harper and Row.
- Scotton, B., Chinen, A., & Battista, J. (1996). *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*. New York: Basic Books.
- Spiegelberg, H. (1981). *The phenomenological movement: A historical introduction* (3rd ed.). Springer.
- Spinelli, E. (1994). *Demystifying therapy*. London: Constable.
- Spinelli, E. (2002). The therapeutic relationship as viewed by existential psychotherapy: Reembracing the world. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(1), 111-118.
- Stern, D. (2006). *O momento presente na psicoterapia e na vida de todos os dias*. Lisboa: Climepsi.
- Strohl, J. (1998). Transpersonalism: Ego meets soul. *Journal of Counseling and Development*, 76, 397-403.
- Sutich, A. (1969). Some considerations regarding transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 15-16.
- Tart, C. (1972). States of consciousness and state-specific sciences. *Science*, 176, 1203-1210.
- Tart, C. (1975). *States of consciousness*. New York: E.P. Dutton.
- Tart, C. (1996). Helping the dying. In S. Boorstein (Ed.), *Transpersonal Psychotherapy* (2nd ed., pp. 531-543). New York: State University of New York Press.
- Tart, C. (2005). Future psychology as a science of mind and spirit: Reflections on receiving the Abraham Maslow award. *The Humanistic Psychologist*, 33(2), 131-143.
- Teixeira, J. (2006). Introdução à psicoterapia existencial. *Análise Psicológica*, XIV(3), 289-309.
- Thackston, W. (1994). *Signs of the unseen: the discourses of Jalaluddin Rumi*. Putney: Threshold.
- Thorenson, C., & Harris, A. (2002). Spirituality and health: what's the evidence and what's needed?. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 3-13.
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. London: Yale.
- Valle, R. (1989). The emergence of transpersonal psychology. In R. Valle & M. Ring (Eds.), *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology*. London: Plenum Press.
- Vaughan, F. (1980). Transpersonal psychotherapy: Context, content, and process. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Beyond Ego: Transpersonal dimensions in psychology* (pp. 183-189). Los Angeles: Tarcher.

- Veiguinha, P. (2003). Ser um psicoterapeuta de orientação transpessoal. In M. Simões, M. Resende, & S. Gonçalves (Eds.), *Psicologia da consciência: Pesquisa e reflexão em psicologia transpessoal*. Lisboa: Lidel.
- Walsh, R., Elgin, D., Vaughan, F., & Wilber, K. (1980). Paradigms in collision. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology* (pp. 36-53). Los Angeles: Tarcher.
- Walsh, R.N., & Vaughan, F. (Eds.). (1980). *Beyond ego: Transpersonal dimensions in psychology*. Los Angeles: Tarcher.
- Ward, K. (2003). *Deus e os filósofos*. Cruz Quebrada. Estrela Polar.
- Weil, P. (1993). *Antologia do êxtase*. Brasília: Letrativa.
- Weil, P. (2003). *Os mutantes: Uma nova humanidade para um novo milénio*. Campinas: Verus Editora.
- Wilber, K. (1993). The great chain of beings. *Journal of Humanistic Psychology*, 33(3), 52-65.
- Wilber, K. (1997). An integral theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 4(1), 71-92.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala Publications.
- Wilber, K. (2005). *Uma teoria de tudo*. Cruz Quebrada: Estrela Polar.
- Wilber, K., Engler, J., & Brown, D. (1986). *Transformations of consciousness*. Boston: Shambala.
- Yalom, I. (2001). *The gift of therapy: Reflections on being a therapist*. London: Piatkus.
- Zimmerman, M.E. (1998). Heidegger, budismo e ecologia profunda. In Charles Guignon (Ed.), *Poliedro Heidegger* (pp. 259-287). Lisboa: Instituto Piaget.
- Zinnbauer, B., & Pargament, K. (2005). Religiousness and spirituality. In R. Palutzian & C. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 21-42). New York: The Guilford Press.

SITES DE INTERESSE

Associação Luso-Brasileira de Transpessoal www.alubrat.net
Institute of Tranpersonal Association www.itp.edu
International Journal of Transpersonal Studies www.transpersonalstudies.org
European Transpersonal Association www.eurotas.org
European Transpersonal Association of Psychology www.etpa.uvt.ro
Unipaz www.unipaz.pt
Asas & Raízes www.asaseraizes.pt
Almasoma www.almasoma.pt

Imaginal www.imaginalportugal.org
Esalen Institute www.esalen.org
Fundação Findhorn www.findhorn.org
Institute of Noetic Sciences www.noetic.org
Focusing Institute www.focusing.org
Psychosynthesis www.psychosynthesis.org
EMDR Institute www.emdr.com
Souldrama www.souldrama.com
International Association for Near-Death Studies www.iands.org
Homepage de Charles Tart www.paradigm-sys.com
Website de Stanislav Grof www.stanislavgrof.com
Música Multidimensional de Jacotte Chollet www.multidimensionalmusic.com

