

# EMERGÊNCIA ESPIRITUAL: O DESPERTAR DA ESSÊNCIA DIVINA NO SER HUMANO\*\*

Renata Alves de Almeida<sup>1</sup>

## Resumo

O presente artigo visa abordar e refletir sobre o que vem a ser emergência espiritual, o que desencadeia, os sintomas, a distinção de emergência espiritual e outros fatores psicológicos e as conseqüências que esse processo proporciona na vida do indivíduo nos aspectos internos e externos.

**Palavras-chave:** Emergência espiritual. Despertar espiritual. Crise de transformação.

## Abstract

The present article aims to address and reflect on what emerges as spiritual emergence, what triggers, the symptoms, the distinction of spiritual emergency and other psychological factors and the consequences that this process provides in the life of the individual in the internal and external aspects.

**Keywords:** Spiritual emergence. Spiritual Awakening. Crisis of transformation.

## Introdução

O motivo que me fez escolher esse tema foi devido a uma experiência pessoal. O processo iniciou após eu ser demitida do emprego em 2016. Por alguns dias me senti 'sem chão'. O luto que vivi na época me fez buscar cada vez mais assuntos relacionados ao autoconhecimento. Fiz alguns cursos de práticas espirituais e ingressei no curso de Psicologia Transpessoal.

Sincronicidades e intuições aguçadas começaram a fazer parte do meu cotidiano, percebi que minha consciência estava se expandindo gradualmente. Após fazer o curso Geometria da cura<sup>2</sup>, o processo de emergência espiritual ficou mais intenso e muitas vezes dramático devido o medo que eu senti com relação aos fenômenos que ocorreram. A instrutora do curso esclareceu que eu estava 'acordando' para uma nova realidade que até então eu desconhecia, mas o medo e a resistência ao novo agravavam a situação. Ainda confusa e

---

\*\* Recebido em 30 de outubro – Aprovado em 10 de novembro de 2018.

<sup>1</sup> Bacharel em Administração pela Faculdade Estácio de Sá. Especialista em Psicologia Transpessoal pela Universidade PUC Goiás. Atua profissionalmente como Instrutora de Educação em Saúde. Email: [realvesdealmeida8@gmail.com](mailto:realvesdealmeida8@gmail.com).

<sup>2</sup> A Geometria da Cura é uma ferramenta que trabalha o indivíduo de forma integral (física, mental, emocional, espiritual e energética). Por meio desta técnica, compreende-se que a dor está na alma, que a memória da doença encontra-se nos corpos sutis, e que, no corpo físico, há simplesmente a sua manifestação. Para maiores informações: <http://www.terapiaintegrativadoser.com.br/curso-geometria-da-cura/>. Acessado em 25/06/18.

amedrontada procurei ajuda na instituição religiosa que eu freqüentava e fui informada que realmente houve uma abertura psíquica e meus 'canais' estavam abertos. Pouco tempo depois, iniciei várias sessões de terapia transpessoal. O meu terapeuta me informou que eu estava passando por um processo de emergência espiritual. Surgiu com todos esses fatos uma dúvida interna: o que estava acontecendo comigo era mesmo uma emergência espiritual ou apenas uma abertura psíquica?

A partir desse questionamento decidi realizar essas reflexões e conceitos sobre emergência espiritual por meio de pesquisa bibliográfica citando alguns autores que tratam do assunto. Este artigo tem como objetivo discutir: o que é emergência espiritual? Quais suas causas? Quais são os sintomas? Quais as conseqüências desse processo na vida do ser humano nos aspectos internos e externos?

Contudo, reconheço o quanto o assunto ainda é novo no âmbito da ciência, sendo este trabalho apenas uma reflexão acerca do tema e uma introdução para estudos e pesquisas futuros.

## O QUE É EMERGÊNCIA ESPIRITUAL?

Emergência espiritual pode ser definida como a evolução de uma pessoa para um modo de ser mais maduro, que envolve uma ótima saúde emocional e psicossomática, maior liberdade de escolha pessoal e uma sensação de ligação profunda com outras pessoas, com a natureza e com os cosmos (GROF, 1990, p. 42)

Segundo o autor todos os seres humanos têm um potencial natural para uma emergência espiritual. Da mesma forma que o nascimento biológico, esse processo também é natural para o indivíduo e há tempos é vivenciado por muitas culturas. Divaldo Franco<sup>3</sup> (2001) conceitua emergência espiritual como "(...) uma viagem profunda do ser, a prática da afirmação *conhece-te a ti mesmo* a fim de estabelecer os paradigmas e as aspirações do desejo interior". O termo emergência espiritual também pode ser visto como um despertar espiritual "(...)

---

<sup>3</sup>Orador e médium kardecista. Franco Divaldo. Emergência Espiritual palestra com Divaldo Franco. DVD. Niterói RJ, 2001.

a abertura dos olhos, até então fechados, para uma realidade interior previamente ignorada” (ASSAGIOLI, 1982, p. 54).

De acordo com Lígia Splendore<sup>4</sup> (2018) diferentes nomenclaturas foram dadas ao longo dos séculos a esse processo de evolução do ser humano nas tradições religiosas, o Hinduísmo o caracteriza como Samadhi, o Budismo o vê como Nirvana e o Cristianismo como estado de graça. A emergência espiritual também é muito conhecida em rituais xamânicos.

O xamanismo é a mais antiga religião e arte curativa da humanidade. Fenômeno universal surgiu provavelmente na era paleolítica e sobreviveu na maioria das sociedades pré-industriais até os nossos dias. Tem, por isso, clara a relação com alguns aspectos deveras básicos e primordiais da psique humana. (GROF, 1997, p.34)

O termo xamã é conhecido como um tipo especial de curandeiro que entra em estados alterados de consciência para curar. Embora a emergência espiritual tenha se mostrado como um processo natural para o ser humano ao longo dos séculos, a sociedade moderna tem o interpretado muitas vezes como patologia. Os estados incomuns de consciência que o processo de emergência espiritual provoca vêm sendo tratado como distorções patológicas de atividade mental.

No modelo médico, as manifestações físicas e psicológicas desses estados são vistas como indício de um grave processo de doença. São vistas como psicose, que no pensamento psiquiátrico tradicional implicam em doenças e etiologia desconhecida. (ASSAGIOLI, apud: GROF, 1997, p. 49).

Stanislav Grof relaciona a psiquiatria tradicional com a visão da cultura ocidental sobre espiritualidade:

Num universo em que somente o palpável, o material e o mensurável são reais, todas as formas de fenômenos místicos e religiosos parecem ser produto da superstição, que sugere carência educacional, irracionalidade e uma tendência ao pensamento mágico primitivo. Quando ocorrem com pessoas inteligentes e bem educadas, são atribuídas à imaturidade emocional e a conflitos infantis mal resolvidos devido ao autoritarismo dos pais. As experiências pessoais das realidades espirituais são então interpretadas como psicóticas como manifestações de doenças mentais. (GROF, 1990, p. 49).

---

<sup>4</sup>Psicóloga e facilitadora do Seminário ministrado para o curso de Psicologia Transpessoal em 22 e 23 fevereiro de 2018, Local Unipaz Goiás, tema Emergência espiritual.

Como se pode ver há uma complicação em lidar com situações 'fora da normalidade' no Ocidente devido ao desconhecimento da espiritualidade – que muitas vezes é confundida com preceitos religiosos. Para tanto, é de suma importância compreender o conceito: “A espiritualidade baseia-se em experiências diretas com aspectos e dimensões não comuns da realidade e não requer um lugar especial ou uma pessoa oficialmente apontada para mediar o contato com o divino” (GROF, 2000, p.204).

Assim, pode-se dizer que a prática da espiritualidade é independente de qualquer vínculo religioso e está ligada diretamente ao indivíduo, como uma conexão com o que ele acredita ser sagrado ou divino e que não necessita precisamente de uma instituição religiosa ou um mediador para proporcionar essa ligação.

(...) a espiritualidade autêntica também pode envolver a experiência direta de uma Realidade viva, revelada imediatamente e intimamente no coração e na consciência dos indivíduos e favorecida pela prática espiritual diligente, sincera e prolongada (WILBER, 2002, p. 154).

O pesquisador e psiquiatra Stanislav Grof teve um papel importante com relação a questionar esse posicionamento da psiquiatria tradicional. Dedicou-se ao estudo dos estados incomuns de consciência por mais de cinquenta anos por meio de pesquisas, observações, relatos de pacientes e se submetendo a experiência através da droga LSD. Além disso, Grof pôde presenciar a crise emergencial da sua própria esposa por vários anos. No livro *A tempestuosa busca do Ser* escrito por ele e sua esposa Cristina, ele diz:

As observações que fiz das outras pessoas estavam de pleno acordo com aquelas da minha primeira sessão psicodélica: muitos estados que a psiquiatria tradicional considerava bizarros e incompreensíveis eram manifestação naturais da dinâmica profunda da psique humana (GROF, 1990, p.33).

## **O QUE DESENCADEIA UMA EMERGÊNCIA ESPIRITUAL?**

Ocasionalmente, o começo de uma emergência espiritual pode ocorrer depois de uma forte experiência emocional: a perda de um filho ou de outro parente próximo, o final de um caso amoroso ou o divórcio. Do mesmo modo, uma série de fracassos, a demissão ou a perda de propriedade pode preceder imediatamente o início de uma crise evolutiva. (GROF, 1997 p.24)

Existem outras situações que podem gerar um forte desgaste emocional e levar o indivíduo a ter esse tipo de experiência como o parto normal e acidentes

de trânsito. Entretanto, não é regra a emergência espiritual se desencadear somente em momentos trágicos ou traumatizantes. A mudança repentina ou gradual do indivíduo também pode ocorrer num estado pleno de saúde física. É possível ser também um processo sutil e gradual que pode se desencadear por meio da leitura de um livro, palestras, vivências, entre outros. O desenvolvimento do processo, nesse caso, é lento bem assimilado e não gera transtornos. Ou ainda pode se desencadear por meio de drogas psicodélicas e uma relação sexual intensa (GROF, 1997). A crescente sensação de vazio, de insatisfação pessoal ou carência têm sido também um grande desencadeador dessas experiências.

Pode-se dizer dele que “se deixa viver”, mais do que se vive. Aceita a vida tal como ela se apresenta e não se preocupa com os problemas de seu significado, seu valor ou seu propósito; dedica-se à satisfação de seus desejos pessoais, busca tão-só a gratificação dos sentidos e empenha-se em enriquecer e satisfazer suas ambições (ASSAGIOLI, 1982, p. 54)

Não é raro este tipo de situação devido ao estilo de vida que atualmente o homem moderno aderiu. A ânsia por segurança, status e a busca por satisfazer suas necessidades e carências pessoais distanciam cada vez mais o indivíduo da sua realidade interior. Pode-se dizer que ele não tem muitas vezes o conhecimento e muito menos domínio dos seus aspectos internos, deixa constantemente que as influências externas direcionem o seu propósito de vida.

Outra forma de se desencadear uma emergência espiritual é por meio das práticas espirituais.

O catalisador mais importante para as crises interiores é um envolvimento profundo com várias práticas espirituais. De fato, muitas dessas práticas são propostas para facilitar as experiências místicas através do afastamento do investigador das influências externas e da orientação acerca do mundo interior (GROF, 1990, p. 41).

No caso de cursos de práticas espirituais, por exemplo, pressupõe um cuidado maior ao estimular esse desenvolvimento místico, certificando-se o preparo do instrutor para caso desencadeie estados alterados de consciência e também a condição psicológica de quem se submete à prática, os efeitos podem ser desastrosos em indivíduos psicologicamente frágeis sem a devida supervisão e cuidado.

## OS SINTOMAS DA EMERGÊNCIA ESPIRITUAL

De acordo com Stanislav Grof (1990) alguns dos sintomas da emergência espiritual:

- Abertura psíquica – o despertar da percepção extrassensorial (visão remota, precognição, telepatia, experiências fora do corpo e sincronicidades)
- Processo de morte e renascimento psicológico
- Acesso as memórias de vidas passadas
- Despertar da Kundalini (abertura dos sete chackras, ativação e a movimentação da energia *Shakti* trazendo a consciência traumas físicos, psicológicos e sequências perinatais)
- Presença de tremores ou calafrios
- Êxtase de energia
- Amor universal
- Sentimento de unicidade
- Identificação com outras personalidades ou animais

Existem casos em que o processo de despertar espiritual é intenso e dramático, esse processo se torna uma crise no sentido de emergência e de perigo:

(...) em alguns casos, não infreqüentes, a personalidade é inadequada em um ou mais aspectos, e, por conseguinte, incapaz de assimilar o afluxo de luz e força. Isso acontece, por exemplo, quando o intelecto não é equilibrado ou as emoções e a imaginação não são controladas; quando o sistema nervoso também é sensível; ou quando o influxo de energia espiritual é irresistível, em sua subtaneidade e intensidade (ASSAGIOLI, 1982, p. 57).

De acordo com Stanislav Grof (1990) há como distinguir a emergência espiritual da crise de emergência espiritual:

Os sintomas da emergência são:

- As experiências são fluídas, amenas e de fácil integração;
- Novas descobertas espirituais são bem aceitas, ansiadas e desenvolvidas;
- Vivências de energias que estão contidas e são facilmente controladas;

- Facilidade de incorporar estados incomuns de consciência na vida diária;

- Mudança lenta e gradual da consciência de si e do mundo;
- Atitude de aceitação para com a mudança;

Já os sintomas de crise de emergência espiritual são:

- As experiências são dinâmicas e de difícil integração;
- Novas descobertas espirituais podem ser desafiadoras e ameaçadoras;

- Experiências de tremores, calafrios e de energia destrutiva na vida diária;

- As experiências internas interrompem ou atrapalham a vida diária;
- Resistência a mudança;
- Necessidade de estar no controle;
- Necessidade freqüente e urgente de discutir as experiências.

Segundo Assagioli podem ocorrer também outros tipos de experiências dramáticas:

Ocorre frequentemente ser esse estado de perturbação interior acompanhado de uma crise moral. A consciência do indivíduo desperta ou torna-se mais sensível, surge um novo senso de responsabilidade e ele se vê oprimido por um pesado sentimento de culpa e remorso. Julga-se a si mesmo com severidade e torna-se presa fácil de um profundo desânimo. Neste ponto não é incomum que alimente idéias de suicídio. Para o próprio homem, dir-se-ia que o aniquilamento físico era a única conclusão lógica para o seu colapso e desintegração interiores (ASSAGIOLI, 1982, p. 56).

É importante reconhecer que muitos sintomas da crise se assemelham com sintomas de estados neuróticos e de estados psicóticos.

(...) para lidar corretamente com essa situação, é essencial determinar a fonte básica das dificuldades. De modo geral, isso não é difícil. Observados isoladamente, os sintomas podem ser idênticos; mas um exame cuidadoso de suas causas, uma consideração da personalidade individual em sua inteireza e – o que é mais importante – o reconhecimento de sua situação real, existencial, revelam a natureza e o nível distintos dos conflitos de base (ASSAGIOLI apud GROF, 1997, p. 54)

O indivíduo que passa por uma emergência espiritual mais intensa pode ter suas percepções confusas e sofrer uma desorientação mental temporária, porém quando é questionado sobre o que está acontecendo, mesmo que não saiba com clareza expressar e discernir os eventos, ele sabe que é algo referente

ao seu interior, um processo interno do qual ele está passando. Em contrapartida, o indivíduo com características psicóticas poderia negar ajuda de um terapeuta, por exemplo, e até pensar que ele é um perseguidor. (GROF, 1990).

Stanislav Grof (1990) ressalta a diferença entre uma emergência espiritual e uma desordem psiquiátrica a partir das respectivas características:

Características de emergência espiritual:

- Resultados negativos para doença física por meio de exames e testes laboratoriais;
- Confiança suficiente para aceitar ajuda e cooperar durante o processo;
- Intelecto e memória desorientados, mas intactos;
- Ausência de idéias e de comportamento autodestrutivo ou agressivo.

Características de desordens psiquiátricas:

- Exame clínico e testes de laboratório detectam uma doença no cérebro;
- Debilitação da memória e do intelecto impedindo a comunicação e a cooperação;
- Impulsos destrutivos e autodestrutivos;
- Desconfiança básica de todas as pessoas como hostis;
- Sensação de perseguição, alucinações (vozes) que dizem coisas desagradáveis.

## **COMO AJUDAR QUEM PASSA POR ESSA CRISE DE EVOLUÇÃO?**

A pessoa que passa por uma emergência espiritual é na maioria das vezes incompreendida pelo meio que em que se vive.

Algumas pessoas não querem ter nada a ver com algo tão estranho e assustador, e preferem ter isso controlado por outra pessoa. É essa atitude que leva frequentemente a família ou os amigos hospitalizar imediatamente a pessoa em crise, sem considerar o modo que ela está lidando com a experiência (GROF, 1990, p. 177).

É por esse motivo que é importante se informar e tomar alguns cuidados com alguém em crise de transformação a partir de Stanislav Grof (1990):



- Não critique: busque compreender, respeitar e acolher quem está em crise, a percepção dela poderá estar aguçada e mesmo que você não a censure com palavras, ela poderá captar o que está pensando ou sentindo apenas com a sua presença.

- Deixe o processo se desenrolar naturalmente: não interfira na trajetória natural da experiência da pessoa, ou seja, não tente manipular ou controlar, mas sim esteja aberto para apoiar com sensibilidade a pessoa através de abraços, carinho, paciência e compreensão.

- Proporcione segurança: geralmente quem passa pela crise tem a sensação de serem as únicas a passarem por essa experiência, sentem-se isoladas, com medo, ou o inverso, orgulhosas e valorizadas. É importante explicar para a pessoa que ela está passando por uma crise de transformação definitivamente evolutiva e saudável, mesmo que no momento não pareça isso. E que está vivendo um ciclo de morte e renascimento psicológico.

- Cuidado com a sua linguagem: evite rotular o indivíduo como louco, doente, maníaco. É bem provável que ele encare isso como uma sentença devido sua vulnerabilidade no momento e se desencadeie aí uma desesperança de melhora.

- Torne-se receptivo e deixe a pessoa se expressar: durante uma emergência espiritual intensa, as pessoas vivenciam com assiduidade uma expansão do inconsciente e precisam expressar suas experiências, emoções através de palavras, canções, pintura ou poesia. Até mesmo terapeutas com pensamentos mais materialistas poderiam facilmente interpretar a crise como um distúrbio mental. O respeito e a busca por conhecimento sobre o processo é a via mais indicada como solução.

Segundo Assagioli (1982) durante o processo de transmutação o trabalho do terapeuta requer cuidados pontuais:

- Esclarecer ao paciente o que está acontecendo dentro dele;
- Ensinar técnicas de dominar os impulsos do inconsciente sem reprimi-los com o medo e a autopunição;
- Auxiliar no reconhecimento e assimilação das energias vindas do Eu Superior;

- Ajudar a canalizar as energias para o amor ou serviços altruístas.

É muito importante esse aspecto para evitar a introversão excessiva do indivíduo ou o egocentrismo nessa fase de desenvolvimento interior.

O terapeuta ideal oferece terapia verbal e experiencial, assim como indica os vários níveis de experiência durante a emergência espiritual de um cliente. A terapia verbal permite que você encontre regularmente com um profissional compreensivo para discutir os problemas pessoais e interpessoais que surgem durante sua vida a fim de ajudá-lo a descobrir suas próprias soluções. (...) No entanto, para alguém que esteja envolvido em uma emergência espiritual mais ativa e exigente, somente a terapia verbal não é suficiente. A pessoa precisa trabalhar ativamente as energias, emoções e experiências intensas que não podem ser meramente discutidas. (...) Várias terapias como a Respiração Holotrópica, propõe esse tipo de situação (GROF, 1990, p. 197).

Tal como cita o autor quando a emergência espiritual é mais exigente são necessárias práticas espirituais que tragam à tona as emoções de forma dirigida e segura, é necessário o paciente se sentir seguro nesse momento com relação ao terapeuta, ao espaço físico e ao sigilo com relações às informações. A vulnerabilidade do indivíduo que passa pelo processo provoca maior insegurança sendo de suma importância todo o amparo físico, psicológico e metodológico da prática espiritual adotada.

É importante ressaltar que a emergência espiritual pode envolver aspectos físicos, emocionais e espirituais, podem ocorrer períodos em que o indivíduo passa a ter sintomas físicos que se assemelham a problemas biológicos. “Nesses momentos, é imperativo consultar um médico para se certificar de que quaisquer dores, palpitações ou tremores não sejam de origem médica” (GROF, 1990, p. 197). Ele ainda aponta que:

(...) o ideal é que esse médico tivesse uma orientação holística com relação ao paciente, pois mesmo que não tenha conhecimento sobre emergência espiritual, estaria aberto para ajudar nesse processo. Caso contrário, ao se tratar com um médico sem essa abertura ou conhecimento, o melhor é evitar questões metafísicas, uma vez que, as experiências podem ser mal interpretadas (GROF, 1990, p.197).

Outra questão essencial para quem passa pelo processo é ter uma rede de apoio. Essa rede pode ser constituída por parentes, amigos, mestres espirituais e instituições religiosas. O acolhimento de sua rede proporcionaria uma melhora significativa em seu processo de cura, pois “(...) uma situação ideal para alguém em emergência espiritual é ter todos os recursos à mão e ser capaz

de criar um pacote que se ajuste às suas necessidades específicas” (GROF, 1990, p. 201).

## **O QUE OCORRE QUANDO A CRISE DE TRANSFORMAÇÃO TERMINA?**

Depois de passar por um turbilhão intenso interno é perfeitamente natural o indivíduo se sentir inseguro, “e agora esses estados espontâneos e desorientados pararam. Depois desse ataque interno é perfeitamente natural sentir-se um tanto inseguro quanto aos próprios limites à medida que você retorna à vida do dia a dia” (GROF, 1990, p. 209). Como mostra o autor é absolutamente natural que após tantas vivências interiores intensas o indivíduo se sinta vulnerável até mesmo desprotegido isso se deve às defesas e bloqueios que foram corrompidos durante o processo. É aconselhável dar continuidade a rede de apoio que foi estabelecida para que a pessoa se sinta protegida e segura.

Também pode ocorrer uma busca por se identificar com alguma personalidade, com um novo eu, tendo em vista que o indivíduo pode ter se identificado com outras personalidades ou animais durante o processo e se questione quem é ele de fato. “Seu novo eu emergirá automaticamente, e a melhor estratégia é cooperar deixando que isso aconteça” (GROF, 1990, p. 209).

A pessoa necessitará de estabelecer limites nas suas relações cotidianas, principalmente quando é costume estar disponível o tempo todo. “Você pode se sentir frágil, vulnerável e inseguro, precisando proteger a si mesmo da entrada excessiva de informações externas durante algum tempo” (GROF, 1990, p.210).

Por ter passado por experiências desconhecidas e intensas pode ocorrer um cansaço físico no indivíduo após o processo. É aconselhável descansar o quanto necessário e fazer atividades rotineiras simples e leves.

Você também poderia achar válido executar tarefas simples e descomplicadas, tais como trabalhar no jardim, cozinhar ou lavar janelas. Talvez precise de mais horas de sono que o usual, enquanto seu corpo recupera do desgaste. (GROF, 1990, p. 210).

Se o indivíduo for adepto às práticas espirituais mais intensas é aconselhável parar por um tempo a prática. “Antes de passar por outros estados interiores mais intensos você pode precisar de tempo para se tornar uma pessoa

mais sensata e mais bem definida” (GROF, 1990, p. 209). Por estar ainda sensível, o indivíduo pode ficar ainda mais vulnerável em tais situações, é como se ‘cutucasse’ as feridas que precisam ser cicatrizadas naturalmente.

Stanislav Grof (1990) ainda faz outras considerações importantes nessa etapa do processo. Após ficar imerso no seu interior, é saudável o indivíduo se voltar mais para questões relacionadas à aparência externa. Mudar o visual, renovar as roupas, fazer um novo corte de cabelo pode proporcionar mais leveza. “Apesar de serem coisas simples, um novo corte de cabelo e roupas novas podem expressar e realçar o seu eu recém-descoberto” (GROF, 1990, p. 210). Como ficou muito envolvido no aspecto interno, é bem oportuno deixar um pouco o momento de introspecção e passar a se relacionar com o mundo externo. O cuidado com o corpo e a aparência favorece o processo, pois os ‘ajustes’ serão feitos naturalmente e o convívio com o ambiente externo ajudará a ‘ancorar’ e socializar o indivíduo.

Quanto ao aspecto emocional, podem ocorrer ondas de raiva, medo inesperadas, mas não serão tão fortes quanto durante o processo:

Essas ondas de emoção e experiências não significam necessariamente que você esteja a ponto de mergulhar de novo nas profundezas do seu inconsciente. É muito provável que elas sejam fragmentos residuais do seu processo de transformação, fragmentos que estão sendo varridos da sua mente à medida que você prossegue no seu processo de cura. Quando ocorrem, você pode trabalhar com eles utilizando as mesmas estratégias que foram eficazes durante a sua crise espiritual. A terapia experimental, a prática da meditação, o exercício físico e as expressões criativas são todas boas formas de lidar com esses resquícios (GROF, 1990, p. 211)

Um cuidado maior de quem passa pelo processo é o relato da experiência às outras pessoas. Por serem relatos de fatos um tanto quanto inusitados pode ocorrer que o ouvinte não compreenda ou simplesmente não se interesse pelo assunto. “Colegas, patrões e membros da família podem se sentir ameaçados pelo que você diz e se retraírem ou se tornarem ativamente antagônicos” (GROF, 1990, p. 213).

Para tanto, é aconselhável falar sobre a experiência “(...) de forma delicada, sutil, contando ao interlocutor apenas detalhes e descobertas nos quais ele esteja interessado” (GROF, 1990, p. 213). Não é viável impor as descobertas interiores às pessoas que não queiram ouvir, em casos extremos há a pretensão

de converter os outros por acreditar que o caminho vivido e experimentado por meio da emergência espiritual é o certo ou melhor o que pode ser um grande equívoco, afinal, cada um se encontra num nível de estágio evolutivo diferente e cada qual opta por trilhar um caminho na sua jornada evolutiva de forma particular, por isso é imperativo o respeito ao modo de pensar e agir do outro (GROF, 1990).

## **OS FRUTOS DA EMERGÊNCIA ESPIRITUAL**

Após muitos sonhos, percepções extrassensoriais e intuições, a pessoa se dá conta de que a vida é muito mais que os cinco sentidos. E ao viver tudo isso passa a buscar a sua essência divina. “Ao experimentar a harmonia mística de toda a criação, descobre um novo significado para o amor” (GROF, 1990, p.216).

Da mesma forma que ocorreram ondas destrutivas, a pessoa também passa a saborear ondas positivas na sua vida, “para a maioria das pessoas, uma vez derrubadas as barreiras entre elas e seu potencial positivo, essa fonte de energia e vitalidade não diminui” (GROF, 1990, p. 219). É importante ressaltar que esse aspecto não impede que o indivíduo passe por problemas ou conflitos no cotidiano, porém terá mais clareza e flexibilidade em solucioná-los.

Depois de uma emergência espiritual é provável que a pessoa encontre um estado maior de presença, pois antes do processo provavelmente tenha estado muito tempo vivendo no passado ou no futuro. Outro fato é que deviam levar a vida muito a sério, dando importância desnecessária em demonstrar seu valor aos outros ou preocupadas com a opinião alheia. “Agora podem sentir menos impulso para provar algo para o mundo já que suas necessidades interiores foram, em geral, atendidas” (GROF, 1990, p. 222).

A pessoa também pode desfrutar mais da solitude, ficar consigo mesma sem se sentir solitária e desfrutar de uma paz de espírito, desfrutando de momentos como a meditação, criatividade e reflexão. Podem se dedicar a atividades como escrever, pintar, dançar, ou podem encontrar novas saídas no seu trabalho (GROF, 1990).

“Muitas descobrem uma profunda ligação com uma fonte interior, com um Eu superior ou com Deus, e devem sentir o mundo como uma manifestação

de Deus” (GROF, 1990, p.224). A relação com Deus se torna íntima, acessível no seu interior e isso a faz sentir uma fé profunda de que sua vida se desenvolve como realmente deveria, pois há algo maior que a rege (GROF, 1990).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da pesquisa bibliográfica realizada foi possível constatar que passei pelo processo de emergência espiritual com alguns sintomas de crise de emergência espiritual e a abertura psíquica é apenas uma das características do processo. Pude me identificar com as causas, sintomas e conseqüências. Confesso que no decorrer deste estudo muitas vezes tive dificuldade em dar continuidade devido às lembranças que se faziam ‘vivas’ novamente.

Senti muito medo durante o processo e com isso tive várias vezes resistência em aceitar os fatos que ocorriam. Talvez se já tivesse conhecimento sobre o assunto, ou mais informações prévias sobre os possíveis fenômenos que aconteceriam eu me sentisse mais segura e confiante. Penso que este trabalho também tem esse propósito: de auxiliar àqueles que passam (ou passarão) por ele, contribuindo para que as pessoas que o vivenciam o façam de forma mais consciente, segura e menos traumática.

Além disso, informar às pessoas que apesar de ser um assunto pouco debatido, cada vez mais as pessoas estão vivenciando a emergência espiritual e não sabem, e pior, são comumente incompreendidas. Deixo aqui registrado minha preocupação sobre a falta de visibilidade do assunto e a importância desse tema ser estudado principalmente por terapeutas, psicólogos e psiquiatras.

De acordo com as pesquisas realizadas, situo que o momento em que estou no processo é o pós-crise na qual ainda há ‘ondas’ de medo ou raiva em alguns momentos, porém com menor intensidade. As emoções e sentimentos destrutivos e os traumas ainda estão sendo dissolvidos em sessões de terapia transpessoal e holística.

Ainda sem saber de fato quem sou eu devido à identificação e desidentificação de minhas personalidades, estou me permitindo descobrir aos poucos o meu novo “eu” e voltando a minha atenção para a minha escuta interior, que denomino minha essência divina. Sicronicidades, sonhos reveladores e forte

intuição ainda continuam. Percebo uma hipersensibilidade extrassensorial em algumas situações do cotidiano, principalmente quando estou em grupos de vivência ou meditação. Atualmente, procuro evitar esse tipo de situação, bem como multidões, confusões e pessoas conflitantes ou situações que me desgastem emocionalmente, pois fico muito vulnerável nessas circunstâncias.

Com relação ao que já consigo assimilar e compreender de resultados benéficos do processo percebi que houve uma abertura para novos paradigmas, maior compreensão para com o outro, momentos de compaixão mais freqüentes, maior prazer sexual e estado de vigília mais consciente.

Apesar de me sentir ainda insegura e muitas vezes ansiosa, percebo 'nascer' aos poucos uma autoconfiança e uma autoestima já significativa. A minha relação com o Sagrado também mudou, me sinto conectada e íntima de Deus, o que antes era algo superficial e teórico.

Contudo, resumo o processo de emergência espiritual como uma 'faxina' da alma, algo necessário que eu precisava vivenciar e que me proporcionou, até o presente momento: bem estar no aspecto físico – por me conectar com o meu corpo, prestando atenção nas sensações que ele apresenta no dia a dia; no aspecto mental – por proporcionar maior capacidade de compreender a realidade visível e não visível; no aspecto emocional – por agora identificar e procurar controlar emoções impulsivas (antes eram descontroladas e intensas); e no aspecto espiritual – por passar a ouvir mais minha intuição e me conectar com a minha essência divina por meio de orações e meditações.

## REFERÊNCIAS

ASSAGIOLI, Dr. Roberto. *Psicossíntese: Manual de princípios e técnicas*. Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo, Editora Cultrix, 1982.

DIVALDO, Franco. *Emergência Espiritual: palestra com Divaldo Franco*. 2001. DVD (72 min). Niterói RJ.

GROF C.; GROF S. *A Tempestuosa busca do ser: Um Guia para o Crescimento Pessoal Através da Crise de Transformação*. São Paulo, Editora Cultrix, 1990.

GROF, Christina.; GROF, Stanislav (organizadores). *Emergência Espiritual: Crise e Transformação Espiritual*. Tradução de Adail Ubirajara Sobral. São Paulo, Editora Cultrix, 1997).

GROF, Stanislav. *Psicologia do futuro: lições das pesquisas modernas da consciência*. Niterói, RJ: Heresis, 2000.

WILBER, Ken. *Psicologia Integral: consciência, espírito, psicologia, terapia* São Paulo: Cultrix, 2002.