

PSICOLOGIA TRANSPESSOAL E O CUIDADO NA CRISE**

Glaucilene Martins Cruvinel Barbosa¹

Resumo

Este artigo tem como objetivo mostrar o conceito de crise, a possibilidade de crescimento e sua relação com a transformação do ser humano e como a psicologia transpessoal oferece recursos para enfrentar essa transformação de uma forma integrada e cuidadosa. A crise é um momento profundo de crescimento nos possibilitando abertura para nossa transformação e a psicologia transpessoal é uma ferramenta com várias técnicas que nos proporcionam enfrentá-la proporcionando a cura integral por nós vivenciadas. Como estamos em constante crescimento, a psicologia transpessoal nos ajuda a dar sentido e valor a nossa vida, a determinar o que somos e desejamos ser, através da harmonia e equilíbrio essencial. Essa transformação depende de cada um de nós, de nossos encontros e descobertas, pois estamos integrados com o Universo. Somos energia.

Palavras-chave: Crise. Crescimento. Transformação. Psicologia Transpessoal.

Abstract

This article intends to show the concept of crisis, the possibility of growth and its relation to the human being transformation and to how Transpersonal Psychology offers resources to face that transformation in an integrated and careful way. Crisis itself is a profound time of growth, giving us the possibility of opening to the transformation of ourselves, and Transpersonal Psychology is a tool which beholds various techniques that allow us to face that, providing the holistic healing once experienced by us. As we are in constant development, Transpersonal Psychology helps us to give meaning to our lives and value it, to determine what we are and are willing to be, through the essential harmony and balance. That transformation depends on each of us, on our encounters and discoveries, since we are integrated with the Universe. We are Energy.

Keywords: Crisis. Self-development. Transformation. Transpersonal Psychology.

CRISE COMO POSSIBILIDADES DE CRESCIMENTO

Geralmente as pessoas entendem a crise como fator negativo e diante dessa questão, precisamos reconhecê-las sem fugas, percebendo nossas fraquezas, dores, medos, solidão, desesperança, carências infantis e transformá-las em força, prazer, alegria, segurança, proteção, amor, companhia, esperança e realização. Vivemos

Recebido em 20 de outubro – Aprovado em: 12 de novembro de 2018.

¹ Especialista em Psicologia Transpessoal pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás e Universidade Internacional da Paz (GO). E-mail: glaucilene.reis@gmail.com

momentos em nossa vida que entramos em conflitos e que muitas vezes não sabemos o rumo que devemos tomar e nos colocamos no fundo do poço. Agimos de forma impensada e temos a sensação de estarmos andando em círculo, nos deparando com uma dor forte, pensando que não tem solução, este momento damos o nome de crise.

Crise, segundo Machado (2007), é uma condição emocional, uma experiência interna, pessoal, de confusão e angústia na proporção em que as formas de lidar que anteriormente funcionaram já não funcionam mais e comportamentos e decisões, às vezes desaconselháveis, tomam seu lugar (MACHADO, 2017). A palavra crise em LATIM → CRISIS, significa momento de decisão, de mudança súbita (o equilíbrio foi quebrado) e no GREGO → KRISIS, significa ação ou faculdade de distinguir, decisão, julgamento, momento decisivo, ruptura (HOUAISS *apud* MACHADO, 2017). Já para Pierrakos (2007), crise é uma tentativa da natureza de efetuar mudanças através das leis cósmicas do universo. Toda crise é um reajuste, que sacode hábitos arraigados, possibilitando um novo crescimento, dilacera e rompe, o que é doloroso no momento, mas sem ela, a transformação é impensável (PIERRAKOS, 2007, p.156-157). Para Pierrakos as

peçoas tendem a não aceitar outras maneiras de operar e de reagir. Esse obstáculo é totalmente desnecessário. Na verdade, é essa oposição que cria a tensão da crise, e não o abandono da velha estrutura em si. Quando uma mudança necessária não é aceita de boa vontade, a pessoa automaticamente entra em estado de crise. A intensidade da crise indica a intensidade da oposição, e também a urgência da necessidade de mudança. Quanto maior a necessidade de mudança e quanto maior a resistência a ela, mais dolorosa é a crise. Quanto mais abertura e disponibilidade houver para a mudança, em qualquer nível, e quanto menos esta for necessária em qualquer momento do caminho evolutivo do indivíduo, menos rígida e sofrida será a crise (PIERRAKOS, 2007, p.161).

Maslow dizia: “Nós não adoecemos só por conflitos, nós adoecemos também por reprimir o amor, reprimir a nossa manifestação e a nossa expressão saudável” (Maslow *apud* SIMÃO, 2010, p.518). Para Franco, ditado pelo espírito Joana de Ângelis,

o autoconhecimento torna-se uma necessidade prioritária na programática do ser. Quem o posterga, não se realiza satisfatoriamente, porque permanece perdido em um espaço escuro, ignorado dentro de si mesmo. O autodescobrimento tem por finalidade conscientizar a pessoa a respeito do que necessita, e como realizá-lo e quando dar início à nova fase, dando oportunidade às possibilidades que estão ao nosso alcance, onde muitas vezes nos acomodamos. O autoencontro pode ser logrado através da meditação reflexível, do esforço para fixar a mente nas ideias positivas, buscando saber quem se é. A conquista de si mesmo está ao alcance do querer para ser, do esforçar-se para triunfar, do viver para jamais morrer (Ângelis *apud* FRANCO, 2014, p. 9, 50,

De acordo com Weil (2003), despertar significa mudar de estado de consciência; passar do estado de consciência de vigília, no qual permanecemos durante a maior parte do dia, para o estado do sonho e do sono lúcido e alcançar a superconsciência ou estado transpessoal. Ele costuma fazer disso uma oportunidade de cultivar a tolerância, a equanimidade e o amor. Às vezes, seu exemplo desperta no estagnante a vontade de mudar e evoluir (WEIL, 2003).

Para Weil (2003), segurança, sensualidade, poder, amor, inspiração e conhecimento são as seis primeiras funções humanas e estágios de transformação pessoais, pois implicam a crença num conceito de ego, ou em que as pessoas se distinguem dos objetos, vistos como externos. Só o último estágio é transpessoal, isto é, situa-se além de todo conceito de “pessoa”. É um estado de consciência em que desaparecem todas as oposições e dualidades. Para certas pessoas surgem desinteresses por esses prazeres, sobretudo depois de tê-los vivido intensamente e sem freios. Isso deixa um vazio mais ou menos intolerável e leva a uma crise existencial. Esta, por sua vez, conduz de um modo ou de outro à transição do amor ao poder para o poder do amor. É nesse ponto que começa a grande mutação, iniciando a busca, felicidade e paz, não se encontram aliadas ao verbo ter. Depois de ter encontrado um caminho e/ou um mestre, ele (a) passa, a saber, da existência do estado transpessoal da consciência (WEIL, 2003).

Pierrakos (2007) nos esclarece que o crescimento é possível se o indivíduo tiver como valor predominante a honestidade para com o eu. É preciso cultivar o olhar franco para dentro de si e a atenção profunda com o ser interior, ao mesmo tempo que se torna possível livrando das atitudes e das ideias mesquinhas. Neste caso, a crise do sofrimento e angústia pode ser evitada porque não haverá formação de nenhum abscesso (PIERRAKOS, 2007, p.160). Não podemos querer que as coisas mudem se permanecemos cometendo os mesmos erros, as mesmas falhas, se continuamos fechados, fazendo sempre do mesmo jeito, precisamos mudar as nossas atitudes, nos abrimos para coisas novas, passando observar diferente o que nos cerca, dando novas aberturas para o crescimento, para nosso progresso, começamos o nosso processo de transformação.

CRISE COMO PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO

A busca interior para Pierrakos também requer coragem, passa por regiões de trevas, conduz à maturidade – e o tesouro sempre é encontrado (PIERRAKOS, 2007, p.19). O caminho deve ensinar à pessoa a enfrentar tudo aquilo que está nela, pois somente quando ela fizer isso poderá verdadeiramente amar a si mesma e só então que poderá encontrar sua essência e seu verdadeiro Eu divino (PIERRAKOS, 2007, p.26). Ainda segundo o autor, é necessário primeiro compreender que todos os pensamentos e sentimentos são agentes poderosos de energia criadora. Pensamentos e opiniões criam sentimentos, ambos criam atitudes, comportamentos e emanações que, por sua vez, criam as circunstâncias da vida. Pierrakos (2007) diz que a dor mais profunda é uma experiência revivificadora, ela libera a energia contraída e a criatividade entorpecida, possibilita às pessoas sentirem prazer na medida em que elas estão dispostas a sentir dor (PIERRAKOS, 2007, p.32). O mesmo autor diz ainda que a essência espiritual fornece tudo o que a pessoa precisa para viver e para cumprir a missão que foi destinada por nascimento. É o centro divino. Assim, ela é expressão de tudo o que existe – o todo-consciência (PIERRAKOS, 2007, p.33).

Weil (2011) afirma que, quando aprendemos a escutar a voz interior, da verdadeira sabedoria, tornamo-nos livres. Trata-se do encontro com a liberdade (WEIL, 2011). Precisamos despertar a nossa consciência para evoluirmos, transgredir a normose. O mesmo autor diz que “a normose pode ser considerada como um conjunto de normas, conceitos, valores, padrões estabelecidos pelo senso comum e baseado na ausência de conhecimento sobre o assunto em questão, hábitos de pensar ou de agir aprovados por um consenso ou pela maioria de pessoas de uma determinada sociedade, que levam a sofrimentos, doenças e mortes” (WEIL, 2011). Devemos deixar de buscar a felicidade através da amizade, casamento ou religião, seguir normas, esperar sempre que a nossa felicidade venha do outro, pois nos deixa frustrados. É necessário evitar o apego, a violência ou a indiferença, pois são fatores que ocasionam doenças em razão

do desequilíbrio (WEIL, 2000). Neste sentido para Brennan (1987), o desequilíbrio

resulta da pessoa haver esquecido quem é. O esquecimento da própria identidade cria pensamentos e ações que conduzem a um estilo de vida insalubre e, finalmente, à doença. A doença, em si, é um sinal de que a pessoa está desequilibrada porque se esqueceu de quem é. Mensagem direta dirigida a pessoa, diz-lhe não só que ela está desequilibrada, mas também lhe mostra os passos que a levarão de volta ao verdadeiro eu e à saúde (BRENNAN, 1987, p.189).

Segundo Weil (2003), o que caracterizará essencialmente o mutante será o resultado do trabalho sobre si mesmo, visando a uma transformação profunda em direção à superconsciência (WEIL, 2003, p.14). Para Weil (2003) mutante é aquele que aspira ao transpessoal e norteia sua existência de acordo com essa finalidade, o transpessoal constitui a razão essencial de ser. É isso que distingue o mutante de uma pessoa comum: enquanto o ser comum procura paz e felicidade, de modo inconsciente e fora de si mesmo — onde não se encontram —, o mutante tem plena consciência de que paz e felicidade acham-se nele mesmo, no transpessoal, e não no mundo exterior. Mesmo que tenha atingido esse estado de modo esporádico, reconhece seus limites (WEIL, 2003). O mutante no seu processo de transformação, muitas vezes se depara com suas crenças e neste processo precisa conhecer para modificar o modo de pensar. Para Lipton (2007), as crenças controlam o comportamento, a atividade genética e, conseqüentemente, o desenvolvimento de nossa vida. A mente subconsciente desempenha um papel muito importante no processo de mudança, assim como o lado espiritual (LIPTON, 2007). Pierrakos (2007) diz que o processo de transformação tem como objetivo integrar o eu inferior e a máscara ao centro divino. O único modo possível de encontrar o eu verdadeiro, de chegar à serenidade e ao respeito de si mesmo e de viver vida plenamente é proceder à dissolução da máscara (PIERRAKOS, 2007).

A PSICOLOGIA TRANSPESSOAL COMO RECURSO PARA UM ENFRENTAMENTO DA CRISE

Vera Saldanha (2008), diz que psicologia transpessoal pode ser entendida como estudo e práticas psicológicas dessas experiências na saúde, educação, organizações, instituições, incluindo não só sua natureza, variedades, causas e efeitos, seu desenvolvimento, bem como a sua manifestação na filosofia, arte, cultura, educação, religiões (SALDANHA, 2008, p.42). Segundo Weil (1978) psicologia transpessoal é um ramo da psicologia especializada no estudo dos estados de consciência, lida mais especialmente com a “experiência cósmica” ou estados ditos

“superiores” ou “ampliados” da consciência, que consiste na entrada numa dimensão fora do espaço-tempo, tal como costuma ser percebida pelos nossos cinco sentidos. É uma ampliação da consciência comum com visão direta de uma realidade que se aproxima muito dos conceitos da física moderna (WEIL, 1978, p.9). De acordo com Simão (2010) podemos conceituar ,

psicologia transpessoal como o estudo e aplicação dos diferentes níveis de consciência, em direção à unidade fundamental do ser. A visão de mundo, na transpessoal, é a de um todo integrado, em harmonia, onde tudo é energia, formando uma rede de inter-relações de todos os sistemas existentes no universo, A psicologia transpessoal tem como objetivo de estudo os estados de consciência que transcendem a pessoa, além do conceito do ego. A psicologia transpessoal leva em consideração todo Ser Humano como ser único, que jamais pode ser comparado com outro Ser Humano (SIMÃO, 2010, p.509 a 511).

Segundo Franco, ditado pelo espírito Joana de Ângelis, conceituando a psicologia transpessoal, não podemos furtar aos seus paradigmas, que ampliam as linhas das definições clássicas da doutrina psicológica em si mesma, de modo a dar-lhe a abrangência que alcança o ser humano na sua estrutura física, psíquica e transcendental (FRANCO, 2014, p.17). A psicologia transpessoal reconhece a espiritualidade como parte autêntica e legítima da psique, não é uma religião, nem parapsicologia, apesar de investigar quando necessário.

Para Weil (2003), além de se descobrirem rodeados por sincronicidades, os mutantes são sujeitos a uma série de manifestações interiores e fenômenos que podem ser classificados sob o termo transpessoal e que são objeto de estudos da psicologia transpessoal. Esse novo ramo da psicologia permite compreender melhor o que se passa com os mutantes. A psicologia transpessoal constitui não somente um ponto de mutação para o mutante, mas ainda o ponto de convergência de todas as disciplinas do conhecimento. Na qualidade de tema transdisciplinar e manifestação de uma nova revolução paradigmática e epistemológica, a psicologia transpessoal é a condição essencial da visão e da abordagem holística do real, pois ela nos aponta para o reencontro com a última dualidade: a realidade absoluta, a realidade relativa. Ela vem contribuir para a resolução do maior problema atual da humanidade: a perda do sentido da nossa existência no planeta Terra (WEIL, 2003).

De acordo com Stanislav Grof (2011), a psicologia transpessoal estuda e respeita com seriedade todo o espectro da existência humana, inclusive os estados holotrópicos, e todos os domínios da psique. Como resultado, ela tem uma maior

sensibilidade cultural e oferece uma forma universal de compreensão da psique, aplicável a qualquer grupo humano e período histórico. Ela também honra as dimensões espirituais da existência e reconhece a profunda necessidade humana de ter experiências transcendentais. Nesse contexto, a pesquisa espiritual parece ser uma atividade humana compreensível e legítima (GROF, 2011, p.211).

Para Weil (2003), a experiência transpessoal é justamente esta súbita, repentina revelação de quem somos realmente: além de um ego ou uma pessoa isolada, somos ou pertencemos a “algo” muito maior, de onde a expressão transpessoal, isto é, além da pessoa. Encontrar o caminho da transformação não significa despertar e iluminar-se. Quando muito, significa ter sido tocado por algo mais profundo que proporcionou a convicção íntima de que esse é o caminho. Resta ainda caminhar (WEIL, 2003). Segundo Pierrakos (2007) na vida saudável de todo ser humano deve haver troca, intimidade, comunicação, partilha, amor mútuo, prazer mútuo, o dar e o receber afeto e abertura. Ainda, todo ser humano precisa de reconhecimento pelo que faz, de uma maneira sadia (PIERRAKOS, 2007).

Para Stanislav e Christina Grof (1989), um despertar interior harmônico é caracterizado por uma sensação de júbilo e de iluminação mental que traz consigo uma percepção do sentido e do propósito da vida; ela acaba com muitas dúvidas, oferece a solução para muitos problemas e fornece uma fonte interior de segurança. Trata-se de um processo longo e multilateral que compreende várias fases: a remoção ativa dos obstáculos ao influxo e à operação das energias supraconscientes; o desenvolvimento das funções superiores adormecidas; e períodos em que se pode deixar o Eu Superior agir, mediante a receptividade à sua orientação (S GROF; C GROF, 1989). Segundo Lipton (2007), a melhor solução é nos unirmos a comunidade de pessoas que trabalham para o avanço da civilização humana e que perceberam que a sobrevivência daqueles que sabem amar é a única maneira de garantirmos não apenas uma vida pessoal mais saudável como também um planeta melhor, que além de sobreviver, possamos ter uma vida plena de verdadeiro sucesso (LIPTON, 2007).

Estamos passando por acelerado processo de mudanças, ocorridas na área da educação, nas organizações e na psicoterapia, onde a psicologia, por ser uma ciência que estuda fenômenos psíquicos e comportamentais, com uma estrutura vivencial interna que se manifesta na conduta e com um caráter interdisciplinar divergentes entre si.

Segundo Pierrakos (2007), o desejo verdadeiro de melhorar leva a aceitar a própria personalidade como ela é neste momento. Se este ponto básico for a principal

força orientadora de motivação para a perfeição, qualquer descoberta daquilo que o impede de realizar os ideais não levará a depressão, a ansiedade e a culpa, antes o fortalecerá. Você não terá a necessidade de exagerar a “maldade” do comportamento detectado, nem defenderá contra ele com a desculpa de que é problema dos outros, da vida, do mundo ou do destino. A pessoa adquirirá uma visão objetiva de si mesmo com relação a isto, e essa visão o libertará. Ela assumirá total responsabilidade pelas atitudes imperfeitas, desejoso de assumir as consequências sobre si mesmo. Somente depois de progredir consideravelmente é que ela reconhecerá que muitos desses problemas externos são consequências diretas ou indiretas da diferença que existe entre suas capacidades e os padrões do eu idealizado e do modo como ela lida com esse conflito. A superação do eu idealizado significa a superação de um importante aspecto da dualidade entre a vida e a morte (PIERRAKOS, 2007, p.42-45-46).

Segundo Simão (2010), existe a crise do sentido da vida, muitos vivem num vazio existencial, a vida não apresenta um sentido além de puramente material; a outra é a da dualidade, estamos constantemente divididos entre diversos desejos e vontades. Vivemos nos comparando com outras pessoas ou situações numa atitude dualista. A psicoterapia e a educação transpessoal atuam na cura dessa crise e nos direciona à harmonia e ao equilíbrio essenciais (SIMÃO, 2010, p.511). Para Weil (2003), a educação

visa transformar estagnantes em mutantes, ou aperfeiçoar e facilitar a evolução do mutante em direção ao despertar da plena consciência. A terapia visa a desbloquear os obstáculos emocionais ou psíquicos, ou a desatar os nós do ego que impedem e entram a educação do estagnante ou do mutante (terapia do ego), a dissolver crises espirituais próprias ao despertar ou ao desenvolvimento de mutantes, reconectando o mutante à sua essência (terapia espiritual). Em resumo, enquanto, no caso da criança, a educação visa preservar os seus dotes e virtualidades de mutante, no adulto se trata de despertar o ser do mutante para o Ser (educação), ou desobstruir o caminho do ser para o Ser (terapia) (WEIL, 2003, p.126, 136).

Cito e descrevo as terapias que vivenciei e estudei neste curso, as que mais me tocou, pois são exemplos de terapias que pode ajudar a pessoa identificar os traumas, suas causas e muitas vezes sair da crise. Muitos terapeutas realizam sínteses pessoais de vários recursos, entre os quais destaco:

A. A terapia holotrópica de Stanislav Grof

A respiração holotrópica é uma terapia que pode ser realizada individual e em pequenos e grandes grupos, através dela, conseguimos acessar a consciência. Para

Grof (2011), respiração holotrópica é um método poderoso de autoexploração e terapia que utiliza uma combinação de técnicas aparentemente simples – respiração acelerada, música evocativa e um trabalho corporal específico que ajuda a liberar bloqueios emocionais e bioenergéticos (GROF, 2011, p.7). Para Jardim (2011), respiração holotrópica é um trabalho por meio de respiração mais rápida e de músicas evocativa em um ambiente responsável e seguro, leva os respirantes a todas as dimensões da psique humana, que incluem, além do perinatal e o transpessoal, domínios reconhecidos pela psiquiatria e psicologia tradicional (JARDIM *apud* GROF, 2011).

Segundo Grof (2011), os benefícios terapêuticos da respiração holotrópica são notáveis através da cura de doenças, o alívio da ansiedade e da depressão, a resolução de conflitos, a liberação e a cura de traumas e abusos, a reintegração com a família e a comunidade, a abertura para a compaixão, o perdão, a coragem e o amor, a reconquista de um propósito de vida, o resgate de nossa alma perdida, e os mais profundos *insights* de compreensão espiritual surgem espontaneamente nesse forte processo (S GROF; C GROF, 2011, p. XIV). Os mesmos autores dizem que a respiração holotrópica é utilizada para acessar a origem da doença por meio da ampliação da consciência, com isso pode proporcionar cura de distúrbios emocionais e psicossomáticos; efeito favorável em doenças físicas; efeitos positivos na personalidade, na visão de mundo, na estratégia de vida e na hierarquia de valores pessoais; potencial para a cura de feridas culturais e resolução de conflitos históricos (S GROF; C GROF, 2011, p.139-161).

De acordo com Wilber (2000), o desenvolvimento da consciência abrange todo um espectro, que vai do pré-pessoal ao pessoal e ao transpessoal, do subconsciente e ao superconsciente, do id ao ego e ao Espírito (WILBER, 2000, p.15). Para Weill (1978), consciência cósmica seria um estágio “superior” de consciência, fruto de um longo trabalho de escola sobre si mesmo. Estes estágios são o intuitivo, o emocional e o mental. O homem “adormecido”, precisa “acordar” de um estado quase hipnótico, com métodos e técnicas de constante conscientização, no aqui e agora do campo total em que o indivíduo atua (WEILL, 1978, p.51).

Na Respiração Holotrópica pode ter experiências que tocam em vários níveis do espectro, de uma só vez, ou mesmo, englobam o espectro inteiro, isso acontece em razão da expansão da consciência e acessa toda a sua história de vida. Essa prática

faz mais do que aliviar distúrbios emocionais e psicossomáticos, e tornar a vida dos indivíduos envolvidos mais confortável e satisfatória. As mudanças resultantes na visão de mundo, na hierarquia de valores e na estratégia de vida que surgem depois do processamento do material biográfico, perinatal e transpessoal apresentam importantes implicações que ultrapassam o benefício pessoal daqueles que

realizam um trabalho interior intensivo. Essa transformação envolve uma redução significativa da agressividade e o desenvolvimento da tolerância e da compaixão racial, sexual, cultural e ideológica, da sensibilidade ecológica e de um senso de cidadania planetária (S GROF; C GROF, 2011, p.207).

É comum para os indivíduos que conseguem expandir a consciência ter uma profunda realização espiritual concomitante a uma importante liberação física, isso pode acontecer pelo fato de ter acesso ao completo espectro da consciência, a todas as magníficas dimensões do Ser, chegando assim a transformação retomando a sua vida de forma plena e consciente.

Imersão e vivências com a respiração holotrópica

Estávamos em pares ao participarmos de um grande grupo praticando a respiração holotrópica, tivemos a oportunidade de testemunhar uma variedade impressionante de experiências, pois enquanto um respirava, o outro cuidava com todo carinho e dedicação de seu par, protegendo-o, facilitando e incentivando o processo de cura natural e profundo do parceiro, finalizando com o desenho de uma mandala.

Minha vivência começou com a vivência da minha parceira, ao ajudá-la, tive enxaqueca por duas vezes e a terceira já na minha experiência. Senti fortes dores no glúteo, onde machuquei o piriforme ao cair de uma cadeira em um emprego. As dores vieram fortes, passei a mão para que o alívio viesse depois de um tempo. Ao escutar uma música indígena, a sensação que vinha em meu corpo foi de gratidão, me sentei, com as mãos postas, sinal de gasho, para reikianos, pude me conectar com o plano superior e agradecer, momento ímpar e de muita sintonia. Não tenho noção de quanto tempo durou, apenas sei que foi profundo e suave. Após esta experiência, me veio uma frase em mente: Agradeça a tudo que está acontecendo em sua vida!

Continuei com o agradecimento e se aproximou um espectro, que ao prestar atenção tinha o perfil de Nossa Senhora Aparecida, a vi nitidamente e completamente emocionada e grata, permaneci a observá-la que se aproximou e colocou em minha mão um pingente dourado cravado com pedras brilhantes e logo depois desapareceu. A mandala já estava sendo formada em minha mente com um livro aberto, se formando em uma montanha, as mãos postas, que depois ao visitar uma imagem de Nossa Senhora, proporcionada pela minha parceira, era a mesma forma das mãos de Nossa Senhora Aparecida que se formava em um manto.

Agradeço a todas as coisas que acontecem em minha vida, se forem algo que

não é do meu desejo, sei que um aprendizado está por trás dos fatos e se forem, sei que estou no caminho certo e me esforço para que cada dia se torne melhor. Ao experienciar a vivência, fui informada que tive um encontro com o sagrado, que sou eternamente grata e sempre me emociono ao relatar o ocorrido.

B. Emergência espiritual de Stanislav e Christina Grof

O termo emergência espiritual foi criado nos anos 70 pelo médico psiquiatra Stanislav Grof, muitas vezes diagnosticada por psiquiatras tradicionais como distúrbios mentais, se trata de uma crise de transformação pessoal, uma oportunidade para o crescimento pessoal e para o desenvolvimento de novos níveis de consciência. Para Stanislav e Christina Grof (1990) emergência espiritual

pode ser definida como uma 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 as outras pessoas, com a natureza e com o cosmos (S GROF; C GROF, 1990, p.47).

Stanislav e Christina Grof (1990), nos mostram um revolucionário trabalho terapêutico, indicando como devem ser compreendidas e tratadas as crises de emergência espiritual, não só apenas com remédios e terapias convencionais, mas de uma conscientização acerca do lado espiritual do ser humano e da importância de mantermos no caminho de nossa mais profunda realização pessoal, seja ela qual for (S GROF; C GROF, 1990). Não deveríamos nos surpreender ao sabermos que uma transformação tão fundamental é marcada por vários estágios críticos que podem ser acompanhados por inúmeros distúrbios mentais, emocionais e até físicos (S GROF; C GROF, 1989, p.52).

Segundo Stanislav e Christina Grof (1990), podemos citar alguns casos desencadeadores de emergência espiritual, tais como: problemas físicos, acidentes, operações, falta prolongada de sono; experiência emocional traumática, perdas; experiências de quase morte e do renascimento; práticas espirituais profundas e prolongadas; experiências intensas através de cursos e palestras, vivências xamânicas, meditação, prece religiosa; drogas. Causando mudança radical no equilíbrio entre os processos inconscientes e conscientes; enfraquecimento das defesas psicológicas; aumento da carga energética das dinâmicas inconscientes. Quando a emergência espiritual é muito rápida e dramática, esse processo natural torna-se uma crise (S GROF; C GROF, 1990).

C. Mandala

A mandala tem sido um instrumento de grande importância na prática terapêutica. Através da mandala podemos perceber a maior necessidade do cliente a ser trabalhada a cada sessão. Segundo Andrade (2018), a mandala tem sido um instrumento essencial como auxílio na prática terapêutica. Através dela podemos observar como o cliente está naquele determinado momento que produz a mandala. Têm sido de grande eficácia, pois ela ajuda a indicar em que nível está determinado problema a ser trabalhado. O uso da mandala não substitui de forma alguma a psicoterapia, ela é apenas uma das técnicas que utilizamos no processo terapêutico. A mandala termina sendo um instrumento de orientação para percebermos a evolução do processo terapêutico. O ideal é fazermos a análise de várias mandalas sequencialmente para podermos constatar a evolução (ANDRADE, 2018).

Para Andrade (2018), mandala em sânscrito significa círculo sagrado ou círculo mágico. Por todas as partes vemos estruturas de mandalas. Em corte transversal de frutos, nos seres vivos unicelulares, em seu âmbito submicroscópico e no macrocosmos, como a terra, o sol e os planetas. A mandala permite a expansão dos estados de consciência, possibilitando assim que cada pessoa possa explorar o universo que existe dentro de si, ajudando a manter um estado de equilíbrio psicológico. Tem sido um excelente instrumento terapêutico como teste projetivo, se tornando por tanto um caminho de autoconhecimento (ANDRADE, 2018).

Durante a imersão, nossa facilitadora Andrade (2018), nos mostrou seu trabalho realizado em Recife e trabalhou além da leitura e explicações sobre mandalas. Utilizou o uso do colchão, com várias técnicas como: hot seat, jornada de fantasia, técnica de morte e renascimento do ego, intervenções verbais, imaginação ativa, exercícios de dinâmica interativa, técnicas de regressão e entre outras a técnica projetiva da mandala. Além de seu carisma, nos proporcionou várias vivências com muito acolhimento, trabalho e dedicação, ajudando e possibilitando cada aluno despertar as emoções e pensamentos, a olhar de uma forma diferente seu processo e de cada um.

CONCLUSÃO

Temos um complexo sistema de energias físicas, mentais, espirituais e psíquicas e passamos por um processo que caímos na inércia, momento este que deixamos de sair do lugar, nos acomodamos e deixamos de ver o que realmente a vida tem para nos oferecer, este momento de perigo e ao mesmo tempo de oportunidade para que transformações ocorram em nossas vidas. Quando essa mudança vem de uma forma rápida ou não a aceitamos, podemos ter uma crise. Sem crise de transformação, nossa

tendência é ficar parados, bloqueando qualquer processo evolutivo. Para quem a encara de frente e sabe aproveitar a lição que ela nos traz, cresce e se transforma, encerra uma oportunidade de transformação. Devemos sentir a necessidade de crescimento, de “sacudir” o que nos incomoda e nos impede de continuar seu processo de evolução e desenvolvimento. Nestes casos a conscientização do lado espiritual da pessoa ajuda e muito despertar para novas realizações. Cada crise representa uma oportunidade de transformação, pois é a própria energia da crise que promove mudanças reais na nossa vida. Pelas técnicas oferecidas pela psicologia transpessoal o paciente integra razão, emoção, intuição e sensação para enfrentar essa transformação de uma forma integrada e cuidadosa. O método usado e criado na Unipaz, segundo Weil (2003),

chama-se A Arte de Viver em Paz. Ele indica como ficar em paz consigo mesmo, com os outros e com a natureza. Desperta-se, com isso, a ecologia interior, a ecologia social e a ecologia ambiental. Procura-se demonstrar a necessidade de despertar a consciência de si mesmo, a consciência social e a consciência ecológica, transitando para uma consciência ainda maior: a consciência holística ou universal. No nível individual, a pessoa aprende onde e como despertar a paz. Inicia-se pela paz do corpo, mais especialmente pelo relaxamento profundo. Passa-se depois para a paz do coração, quando se aprende a lidar com a raiva, com o apego, com o orgulho, com o ciúme e, também, a despertar a alegria, o amor, a compaixão e a imparcialidade. Finaliza-se com a paz de espírito, graças à meditação (WEIL, 2003, p.127-128).

Neste curso passei por um processo de autoconhecimento, por um momento de crise, pois tive momentos onde as minhas sombras começaram a se revelar e senti dores na alma, busquei meu equilíbrio interno, o meu verdadeiro Eu e através das práticas vivenciadas, entrei em contato com traumas, raivas, medos, rancores, crenças... consegui tratar muitas coisas e dei lugar para esse novo, para minha transformação. Comecei enxergar a vida de forma diferente, aprendi a agradecer e observar a beleza que nos cercam e dei abertura para novas descobertas, encontros e reencontros, me possibilitando enxergar o quão maravilhoso é viver em paz, sabendo que faço parte de todos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Débora Cristina Diógenes, *Mandala: Um caminho de autoconhecimento*, apostila polifotocopiada, Goiânia: 2018.

BIASE, Francisco di; AMOROSO, Richard. *A revolução da consciência: Novas descobertas sobre a mente no século XXI*, Petrópolis: Vozes, 2004.

- BRENNAN, Bárbara Ann. *Luz emergente: A jornada da cura pessoal*. São Paulo: Cultrix, 2006.
- FORD, Debbie. *O lado sombrio dos buscadores da luz: Recupere seu poder, criatividade e confiança, e realize os seus sonhos*. São Paulo: Cultrix, 1998.
- FRANCO, Divaldo Pereira. *O ser consciente*, ditado pelo Espírito Joanna de Ângellis, Salvador: Leal, 2014.
- GROF, Stanislav e GROF, Christina. *Respiração holotrópica: Uma nova abordagem da autoexploração e terapia*. Rio de Janeiro: Numina, 2011.
- GROF, Stanislav. *Psicologia do Futuro: lições das pesquisas modernas da consciência*. Rio de Janeiro: Heresis: 2000.
- LIPTON, Bruce H. *A biologia da crença: Ciência e espiritualidade na mesma sintonia: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres*. São Paulo: Butterfly, 2007.
- LOWEN, Alexander. *O corpo em terapia: A abordagem bioenergética*. São Paulo: Summus, 1977.
- MACHADO, Lorena. *Crises e transformações*. – Unipaz-Goiás. – Ministrado em: 27 e 28 de janeiro de 2017.
- PALMEIRA, Ana Margarida, 18 de abril de 2015. Poema: Definitivo – Carlos Drummond de Andrade. Disponível em: < <http://www.contioutra.com/definitivo-por-carlos-drummond-de-andrade/>>. Acesso em: 08 de fevereiro de 2018.
- PIERRAKOS, Eva. *O caminho da autotransformação*. São Paulo: Cultrix, 2007.
- PIERRAKOS, John C.. *Energética da essência: Desenvolvendo a capacidade de amar e de curar*. São Paulo: Pensamento, 1990.
- RUIZ, Don Miguel. *Os quatro compromissos: um guia prático para a liberdade pessoal*. Nacional: Best Seller, 2005.
- SALDANHA, Vera. *Psicologia Transpessoal: Abordagem integrativa: Um Conhecimento Emergente em Psicologia da Consciência*. Rio Grande do Sul: Unijuí, 2008.
- _____. *Psicologia Integral: Consciência, espírito, psicologia, terapia*. São Paulo: Cultrix, 2000.
- _____; SALDANHA, Vera. Artigo Resiliência e Psicologia Transpessoal: fortalecimento de valores, ações e espiritualidade, *O Mundo da Saúde*, São Paulo, 2012; 36(2):219-302.
- SIMÃO, Manoel José Pereira. Artigo Psicologia Transpessoal e a Espiritualidade, *O Mundo da Saúde*, São Paulo, 2010; 34(4):508-519.
- WEIL, Pierre, LELOUP, Jean-Yves, CREMA, Roberto. *Normose: A patologia da normalidade*. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.
- WEIL, Pierre. *A arte de viver a vida*. Brasília: Letrativa, 2001.
- _____. *A consciência cósmica: Introdução à Psicologia Transpessoal*. Petrópolis: Vozes, 1978.
- _____. *A mudança de sentido e o sentido da mudança*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2000.
- _____. *A tempestuosa busca do ser: Um guia para o crescimento pessoal através da crise de transformação*. São Paulo: Cultrix, 1990.

_____. *Emergência Espiritual: Crise e transformação espiritual*. São Paulo: Cultrix, 1989.

_____. *Mãos de luz: Um guia para a cura através do campo de energia humana*. São Paulo: Pensamento, 1987.

_____. *Os mutantes: Uma nova humanidade para um novo milênio*. Campinas: Verus, 2003.

WILBER, Ken. *O espectro da consciência*. São Paulo: Cultrix, 1977.