



INIC
INSTITUTO INTEGRAL DA CONSCIÊNCIA DE ENSINO DE
EXTENSÃO

SALETE RIBEIRO DE ALMEIDA SILVEIRA

**ENCONTRO COM O MEU SER
A PARTIR DA PSICOLOGIA DA CONSCIÊNCIA**

ATIBAIA - SÃO PAULO

2.009

SALETE RIBEIRO DE ALMEIDA SILVEIRA

**ENCONTRO COM O MEU SER
A PARTIR DA PSICOLOGIA DA CONSCIÊNCIA**

Monografia apresentada como finalização
do curso de Pós-Graduação em Psicologia
da Consciência.

Orientadora Prof. Dra. Monica Borine

ATIBAIA - SÃO PAULO

2.009

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos que estão lutando para criar um novo mundo e uma nova visão da espiritualidade, em especial aos mestres do Curso de Pós-Graduação em Psicologia da Consciência. Vocês são os revolucionários que nos levarão para o futuro.

Cada um de vocês, contribuindo com seu próprio verso, pode ajudar a escrever o poema espiritual da era atual.

RESUMO

O objetivo deste trabalho de conclusão do curso de Pós Graduação em Psicologia da Consciência consiste numa reflexão sobre o Encontro com o meu Ser a partir da Psicologia da Consciência. Para tanto percorro tanto a conceituação de Psicologia quanto à de Consciência. A conclusão deste trabalho é que é possível realizar o "encontro com o meu ser", superando o paradigma da busca interior ao se compreender a construção da identidade pessoal.

Palavras-chave: consciência, psicologia da consciência, alma.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. PSICOLOGIA	2
2.1 COMO A PSICOLOGIA EXCLUIU A ALMA	2
2.2 RUMO A UMA PSICOLOGIA DA ALMA	5
2.3 CAMINHO PARA CULTIVAR A ALMA	10
2.3.1 Psicopatologia (sofrimento da alma)	10
2.3.2 Psicoterapia (arte de nutrir e curar a alma)	12
3. ENTENDIMENTO DA CONSCIÊNCIA	14
3.1 COMPREENSÃO DA CONSCIÊNCIA A PARTIR DOS FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL	16
3.2 UMA DAS MAIS IMPORTANTES FACULDADES DO SER HUMANO	18
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
5. REFERÊNCIAS	24

1. INTRODUÇÃO

A psicologia é um poderoso caminho para as coisas espirituais.

Em seu nível mais elevado é um meio para cultivar a alma, uma via para uma vida espiritual mais profunda.

Infelizmente, a psicologia tem se tornado um empreendimento de pouca relação com a alma.

Por isso, este trabalho apresenta uma reflexão, em tom de crítica, sobre como a moderna psicologia pode vir a ser mais profunda e madura.

O presente trabalho registra, também, o apelo por uma educação integral, transcendendo a visão entre ciência e religião, a partir do estudo da consciência.

Apresenta a compreensão da consciência a partir dos fundamentos da Psicologia Transpessoal.

Evidencia a concepção de consciência como uma das mais importantes faculdades do ser humano, possibilitando-lhe integrar os sentimentos, pensamentos e atos, no dia a dia do viver.

Destaca o importante papel da consciência, indicando caminhos para o autoconhecimento e a autotransformação do ser humano, em busca da unidade de pensamento entre os conhecimentos filosófico e científico.

2. PSICOLOGIA

"A psicologia ocidental ortodoxa tratou muito pouco do lado espiritual da natureza humana, optando ou por ignorar-lhe a existência ou por classificá-la de patológica.

Ainda hoje, muito da agonia do nosso tempo tem sua origem num vazio espiritual.

Nossa cultura, nossa psicologia excluiu a natureza espiritual do homem, e o custo dessa supressão é enorme" (Charles Tart).

2.1 COMO A PSICOLOGIA EXCLUIU A ALMA

A palavra psicologia provém de duas palavras gregas, *psyche* e *logos*.

Psyche significa "alma", e *logos*, no contexto, significa "estudo".

Assim, a palavra *psicologia* significa literalmente "estudo da alma".

Da mesma forma, outras palavras-chave nesse campo também apontam para alma.

Por exemplo, a palavra *terapeuta* significa originalmente "servente" ou "atendente" (conforme D. G. Benner, em *"Toward a Psychology of Spirituality: Implications for Personality and Psychotherapy"*).

Assim, etimologicamente, o psicoterapeuta é um "servente ou atendente da alma".

Até mesmo a palavra *psicopatologia* refere-se à alma – composta pelas palavras gregas *psyche* e *pathos*, significa literalmente "sofrimento da alma".

Com base nessa rica etimologia, seria de se supor que a moderna psicologia estaria minimamente interessada na alma.

Em vez disso, a psicologia moderna prefere alijar-se de suas raízes etimológicas e enxertar-se na árvore da medicina e das ciências físicas.

Freud, o fundador da psicologia terapêutica, queria fazer da análise uma especialidade médica dedicada à cura das doenças mentais.

Assim, a psicoterapia foi desde o princípio no molde do modelo clínico.

Palavras como *doutor, paciente, doença, diagnóstico, tratamento e cura* foram usadas para descrever e estruturar o processo terapêutico.

O modelo médico permeou de tal forma o campo da psicologia terapêutica, que hoje é quase impossível discutir a psicoterapia em quaisquer outros termos.

Embora muitas escolas importantes de psicoterapia, juntamente com milhares de terapeutas, tenham se oposto ao modelo clínico, dizendo que ele não descreve o que realmente ocorre na terapia, o modelo – amparado pela Associação Psiquiátrica Americana, pelos fabricantes de medicamentos, pela indústria de seguros e por todo o complexo formado por planos de saúde – mantém-se firmemente estabelecido.

Contra essas estruturas monolíticas de poder, os que sugerem ser a psicologia o estudo da alma, ou a terapia, um processo espiritual, existencial e criativo, são vistos como Dom Quixotes modernos apontando suas lanças para moinhos de vento.

Além disso, desde o princípio a psicologia tem sido permeada pelos postulados e métodos das ciências físicas.

Depois do Renascimento, a ciência teve sua atenção cada vez mais voltada para o estudo do mundo físico, desenvolvendo métodos e procedimentos apropriados a essa investigação.

Os primeiros pensadores no campo da psicologia desejavam desesperadamente que a psicologia fosse uma ciência, que seguisse o caminho das ciências físicas, deixando de perceber que o fenômeno psicológico muitas vezes não pode ser transposto para as categorias da realidade física.

Os métodos e procedimentos estatísticos que funcionam tão bem nas ciências físicas em geral são ineficazes e reducionistas se aplicados aos fenômenos psicológicos.

Em outras palavras, estudar o ser humano não é pura e simplesmente a mesma coisa que estudar uma pedra – ou um elétron, uma nebulosa, uma bactéria ou um pedaço de DNA.

Quando se estuda uma pedra, uma "subjetividade" está estudando uma "objetividade".

Mas quando se estuda outro ser humano, uma "subjetividade" está estudando outra "subjetividade".

E isso faz toda a diferença do mundo.

Seres humanos não são objetos; eles têm consciência e reagem ao modo como são tratados.

Por isso, não se pode deixar de levar em conta a relação humana inerente à pesquisa psicológica.

O pesquisador pode tentar, em nome da neutralidade e objetividade científica, manter-se distanciado e à parte, mas, mesmo assim, ele estará dando uma mensagem relacional: estará dizendo que a natureza da sua relação com o seu assunto é de distanciamento e desinteresse.

Agora, se o seu assunto fosse uma pedra, ela não tomaria conhecimento disso.

Uma vez que se trata de um ser humano, com consciência e sentimentos, o pesquisador não só tomará consciência disso, mas, provavelmente pensará, sentirá e agirá diferentemente, no experimento, do que se fosse conduzido de outra maneira.

Por outro lado, se o pesquisador se relaciona com ele, como outro ser humano, com calor humano e respeito, ele também perceberá e responderá de acordo.

E, em cada caso, ele dará ao pesquisador dados que refletem a relação criada com ele.

Não havendo algo como uma relação neutra ou objetiva entre um pesquisador e um objeto de estudos humano, é difícil, se não impossível, conseguir dados psicológicos objetivos sobre seres humanos.

Os dados têm sempre de ser interpretados à luz da relação e do contexto.

Essa é a razão por que a psicologia jamais será uma ciência ao modo das ciências físicas.

Amedeo Giorgi (em "*Psychology as a Human Science*") e Abraham Maslow (em "*The Psychology of Science*") estão entre os que enfatizaram que a psicologia é uma ciência humana e, por essa razão, não deveria ser forçada segundo o molde das ciências físicas.

Mais precisamente, a psicologia deveria ter seus próprios postulados e métodos epistemológicos.

O que se estuda deveria determinar como se estuda.

Se a opção foi por estudar fenômenos tão caracteristicamente humanos como amor, valores ou espiritualidade, provavelmente se descobrirá que os métodos tradicionais das ciências físicas não são compatíveis com os fenômenos; isto é, esses métodos podem não ser capazes de apreendê-los e podem mesmo danificar o fenômeno que se está tentando estudar.

Um martelo é uma ótima ferramenta para pregar pregos, mas não é muito útil para caçar borboletas.

E, se houver insistência em usar um martelo para caçar uma borboleta, provavelmente lhe será causado ferimentos graves; na verdade, talvez se tenha, para estudar, apenas um montinho de protoplasma.

Para se caçar borboletas, é preciso usar uma rede para borboletas, que é "compatível com as borboletas".

É uma metáfora óbvia.

Os métodos tradicionais das ciências físicas, embora elegantes e eficientes no estudo dos fenômenos materiais, são muitas vezes inadequados, ineficientes, reducionistas e prejudiciais no estudo da humanidade.

Para estudar seres humanos, outros métodos – fenomenológicos, etnográficos, históricos, literários, narrativos, hermenêuticos – terão de servir como "redes de borboletas" para o fenômeno humano em sua sutileza e excelência, fenômeno este que não pode ser apreendido e manipulado pelos métodos científicos tradicionais.

A *ciência* é a busca do conhecimento, mas o *cientificismo* é uma atitude filosófica estreita, segundo a qual os métodos das ciências naturais deveriam ser usados em todos os esforços de investigação.

Em psicologia precisa-se de mais ciência e de menos cientificismo.

Enquanto o modelo clínico dominar esse campo, a pesquisa, treinamento e prática enfocarão o diagnóstico, o tratamento e a cura de doenças mentais e darão pouca ou nenhuma atenção à alma ou aos meios alternativos de conceitualização do processo terapêutico.

Da mesma forma, enquanto a psicologia continuar a se fundir no molde das ciências físicas será posta à margem ou mesmo em descrédito, as dimensões da terapia que não satisfaçam os postulados e procedimentos científicos.

Sendo a alma uma "borboleta" que não se presta aos métodos das ciências físicas, ela será ignorada.

E, se acontecer de ela voar para dentro dos programas de treinamento ou centros de pesquisa, ou de ser levada às escondidas por algum estudante emotivo, ela será, sumariamente, despedaçada pelos elegantes martelos das pessoas comprometidas com a "ciência" da psicologia.

Uma grande tragédia aconteceu na psicologia moderna: a alma foi expulsa de sua casa e exilada de seu próprio reino.

A psicologia excluiu a alma.

2.2 RUMO A UMA PSICOLOGIA DA ALMA

Felizmente, há um número cada vez maior de psicólogos que acreditam que o banimento da alma é um grande erro histórico e que já é tempo de a psicologia voltar às suas raízes, na qualidade de disciplina que estuda a alma.

Carl Jung foi o primeiro psicólogo a reconhecer a importância da alma e a fazer dela um grande edifício psicológico.

Jung fez da espiritualidade o centro de seu trabalho terapêutico, e acreditava que a recuperação da alma era essencial tanto para o indivíduo como para a sociedade ocidental.

Nos anos sessenta do século passado, o movimento humanístico-existencial na psicologia, que surgiu como reação ao reducionismo do behaviorismo clássico e da psicanálise, enfatizou bastante a dimensão espiritual, e pessoas como Abraham Maslow tentaram inserir esse tópico na corrente principal da psicologia.

Então, no final da década, com o apoio de Maslow, foi lançado o movimento da psicologia transpessoal.

A psicologia transpessoal foi uma ramificação do movimento humanista, voltando-se para as dimensões transpessoais ou espirituais da experiência humana.

Em 1.969, na primeira edição do "*Journal of Transpersonal Psychology*", em "*Some Considerations Regarding Transpersonal Psychology*", o editor Anthony Sutich definiu a psicologia transpessoal como "força emergente no campo da psicologia por um grupo de psicólogos e de homens e mulheres profissionais de outros campos, interessados nessas capacidades e potencialidades últimas do ser humano, que não têm lugar sistemático na teoria positivista ou behaviorista ("primeira força"), na teoria psicanalítica clássica ("segunda força") ou na psicologia humanista ("terceira força").

Chamando esse movimento de "quarta força" em psicologia, Sutich prosseguiu listando uma série de tópicos com os quais a psicologia transpessoal estaria relacionada.

Essa lista incluía valores últimos, consciência unificadora, êxtase, experiência mística, temor, alegria, admiração, sentido último, transcendência do si mesmo, consciência cósmica e sacralização da vida cotidiana.

Nos últimos quarenta anos, psicólogos transpessoais como Ken Wilber (em "*O espectro da Consciência*", "*O Projeto Atman*", "*O Olho do Espírito*" e "*Sex, Ecology, Spirituality*"), Frances Vaughan (em "*Awakening Intuition*", "*The Inward*" e "*Shadows of the Sacred*"), Roger Walsh ("*Caminhos Além do Ego*" e "*The Spirit of Shamanism*"), Stanley Grof ("*Emergência Espiritual*", "*The Adventure of Self Discovery*", "*The*

Holotropic Mind", "*The Thirst for Wholeness*") e outros escreveram extensivamente sobre espiritualidade, mostrando como ela pode ser incorporada na teoria e na prática psicológica.

Pensadores transpessoais costumam estar familiarizados com tradições espirituais de outras culturas, e muitas vezes combinam o pensamento oriental com suas teorias e abordagens.

Infelizmente, a corrente principal da psicologia, com seus postulados clínicos e materialistas, tende a ignorar a psicologia transpessoal e a marginalizar sua contribuição.

No entanto, o movimento continua a atrair estudantes, clientes e praticantes.

Nos últimos anos, é provável que James Hillman tenha feito mais do que qualquer outro psicólogo para chamar de volta a psicologia como estudo da alma.

Hillman acredita que ao abandonar suas raízes como estudo da alma a psicologia perdeu sua identidade e não conseguiu mais definir suas fronteiras.

Ele vê a alma como edifício central e organizador que pode fornecer o foco e os limites à psicologia.

Em seu livro "*Re-Visioning Psychology*", baseado em uma série de conferências ministradas por ele na Universidade de Yale, Hillman desafia a psicologia a voltar às suas raízes e fazer da alma o centro de seu trabalho e a medida de sua disciplina.

Diferenciando o que ele considera ser a verdadeira psicologia da que é freqüentemente chamada psicologia, Hillman disse: "Onde houver ligação com a alma, haverá psicologia; onde não houver, o que está se fazendo pode ser mais adequadamente chamado de estatística, antropologia física, jornalismo cultural ou amestramento animal".

Existem boas razões para seguir o conselho de Hillman e "re-visar" a psicologia a partir da perspectiva da alma:

Primeira: Diversas pesquisas têm demonstrado que a maior parte dos psicólogos praticantes, embora não esteja envolvida com uma religião organizada, considera a espiritualidade importante para sua vida pessoal e para seu trabalho clínico (conforme E. P. Shafranske em "*Religions, Spirituality and Psychology: A Study*

of California Psychology" e "*Factors Associated with the Perception of Spirituality in Psychotherapy*").

Ironicamente, enquanto os postulados dos valores vigentes da psicologia tradicional continuam a ignorar a espiritualidade, os próprios psicólogos na verdade a têm por importante e relevante para seu trabalho.

Segunda: Em "*Megatrends 2000*" John Naisbitt mencionou o crescente interesse pela espiritualidade como uma das dez megatendências da sociedade contemporânea.

Por essa razão, ao que tudo indica, tanto o campo da psicologia como o da cultura, tomada amplamente, podem estar prontos para uma maior ênfase na dimensão espiritual.

Terceira: O consumidor sabe que a psicoterapia é um modo de lidar com as questões existenciais e espirituais da vida.

Em "*Habits of the Heart*", um estudo sociológico da vida que se tornou obra de referência, Robert Bellah observou ter sido nos anos sessenta, do século passado, que a psicologia, até então considerada um tratamento para distúrbios mentais, passou a ser vista como veículo para o crescimento pessoal.

Muitos recorreram à terapia, participaram de grupos de encontro ou envolveram-se em outras experiências orientadas para o crescimento.

A psicologia tornou-se importante e uma geração inteira descobriu que ela ajudava não somente em casos de doenças mentais, mas também, em questões não-clínicas.

O terapeuta ajuda o cliente a esclarecer seus valores, a tornar-se pessoa mais positiva, a aumentar seu prazer sexual, a libertar sua criatividade, aumentar seu desempenho esportivo e sua satisfação no trabalho, reduzir o stress, encontrar mais sentido na vida, resolver problemas de relacionamento e aprofundar a espiritualidade.

Milhões aprenderam que a psicoterapia não só serve para os mentalmente doentes, mas também, para aqueles que vivem debatendo-se com problemas ou simplesmente desejam aprofundar ou enriquecer sua vida.

Nos últimos quarenta anos, a grande maioria desses usuários de serviços psicológicos tem sido constituída por pessoas normais às voltas com problemas normais.

Praticamente, toda família tem um membro, parente ou amigo próximo que tenha feito terapia.

Dessa forma, parece que muitos consumidores conhecem o valor e os múltiplos usos da terapia bem melhor do que a burocracia do sistema de saúde, que continua insistindo em definir a terapia dentro dos estreitos limites clínicos e mecanicistas.

Maureen O'Hara é vice-presidente executiva e diretora da Faculty of Saybrook Graduate School e também membro do Meridan Institute, um centro de pesquisas.

Ela acredita que os consumidores constituem um grande mercado inexplorado para os terapeutas que pretendem abandonar o modelo clínico e "reinventar a si mesmos como praticantes do que Abraham Maslow chamou a 'psicologia do ser'".

Em "*Divided We Stand*" um estudo da Rand Corporation, O'Hara observa que muitos ainda evitam a psicoterapia devido à sua conexão com o modelo clínico que tende a patologizar pacientes, tendo-os por mentalmente doentes.

Assim, O'Hara sente que o futuro do campo pode pertencer aos terapeutas que têm seu trabalho por "algo aparentado ao chamado sagrado" e desejam ministrá-lo às "almas aflitas".

Ela insita os psicoterapeutas a aproveitar essa oportunidade histórica de se dissociar dos doutores, da medicina e do sistema como um todo.

Quarta: Os modelos clínicos e mecanicistas que hoje dominam a psicologia jamais poderão dar a dimensão espiritual à psicologia.

O postulado básico do modelo clínico é o de que os pacientes são doentes e precisam ser diagnosticados e receber tratamento para que fiquem bons.

A psiquiatria foi longe demais ao tornar literal a metáfora médica, usando drogas e processos invasivos para curar a pessoa mentalmente doente.

Mas, independentemente de qualquer interpretação literal ou metafórica, o modelo clínico deixa pouco espaço para a alma.

Da mesma forma, os modelos mecanicistas vêem o cliente como uma máquina complexa, altamente suscetível aos estímulos e condicionamentos do ambiente e sujeita a disfunções, sendo o trabalho do terapeuta o de ajustá-la.

Historicamente, o behaviorismo clássico, com base num modelo mecanicista, não reconheceu nem a mente nem a alma.

Hoje, a mente tem sido aceita no modelo graças à influência da terapia cognitiva, mas ainda não há lugar para a alma.

Os modelos clínicos e mecanicistas certamente têm possibilitado contribuições úteis e deveriam ser integrados numa teoria abrangente da psicoterapia.

Mas, quando esses modelos servem como fundamento de aconselhamento e psicoterapia, produzem uma psicologia carente de alma; participam inadvertidamente na dessacralização extra de nossa sociedade e na "des-almação" da vida pessoal.

Terapias sem alma produzem resultados sem alma.

E quando psicoterapias, que se destinam a ajudar clientes, tornam-se permeadas pelos mesmos postulados dessacralizadores que operam na sociedade e que muitas vezes estão entre as causas primeiras dos problemas dos clientes, talvez seja hora de buscar abordagens que amparem a alma em vez de destruí-la.

Estes são tempos revolucionários para a psicologia.

Milhares de terapeutas estão desiludidos com as abordagens médicas e mecanicistas do sistema de atendimento, e milhões de consumidores têm fome de uma experiência terapêutica que se ocupe das questões existenciais e espirituais de sua vida.

Se essas duas forças chegarem a vislumbrar uma a outra haverá uma revolução na psicologia.

Todavia, consumidores cansados de uma psicologia que os patologiza, que os trata com técnicas imediatistas e ignora suas inquietações mais profundas, podem voltar-se para abordagens alternativas que valorizem sua busca espiritual.

Na verdade, isso já está acontecendo; e haverá uma revolução se essa tendência continuar, mas a psicologia não estará envolvida.

Será deixada para trás para tornar-se uma especialidade exclusiva da medicina.

Seria uma vergonha para a psicologia, com todo o seu conhecimento e promessa histórica, ser consignada a um pequeno cômodo na instituição médica, quando ela tem potencial para ser uma câmara de compensação para a alma, um enorme edifício dedicado a todas as áreas do esforço humano.

2.3 CAMINHO PARA CULTIVAR A ALMA

James Hillman define a psicoterapia como construção da alma e vê os terapeutas como monitores do processo de construção da alma.

David N. Elkins (em "*Além da Religião*") define a psicoterapia como a arte de nutrir e curar a alma, considera a psicopatologia como o sofrimento da alma e realça que a tarefa primeira do terapeuta é a *cura animarum*, a cura da alma e o atendimento a ela dirigido.

Assim, quando na perspectiva da alma, a psicoterapia procede a partir de dois postulados básicos: o primeiro é o de que o cliente está sofrendo no nível da alma, e o segundo refere-se à psicoterapia como processo pelo qual a alma do cliente é cultivada e curada.

2.3.1 Psicopatologia (sofrimento da alma)

Por toda a história da psicologia terapêutica, muitos praticantes reconheceram que a psicopatologia muitas vezes é o resultado de conflitos e privações no nível espiritual.

Erich Fromm (em "*Psychoanalysis and Religion*") enfatizou a importância da alma e defendeu a ocupação da psicoterapia com a dimensão espiritual.

Viktor Frankl (em "*Man's Search for Meaning*") realça que a ausência de sentido é a principal questão existencial da atualidade, e que o fracasso em encontrar um propósito na vida freqüentemente resulta em problemas psicológicos.

Abraham Maslow (em "*Motivation and Personality*") afirmou que temos certas necessidades superiores – a necessidade de amor, de beleza, de verdade, de bondade e de outros valores do Ser, como ele os chamou; não sendo saciadas essas necessidades, cai-se numa espécie de metapatologia, que é o resultado direto da privação no nível espiritual.

Irvin Yalom, psiquiatra existencialista da Universidade de Stanford, é autor de um abrangente compêndio ("*Existencial Psychotherapy*") mostrando a relação dos temas existenciais com a psicopatologia.

Essa lista poderia continuar, mas o ponto em questão está claro: muitos dos mais renomados psicólogos e psiquiatras reconheceram que a psicopatologia não é simplesmente o resultado de problemas nas dimensões mental e emocional, mas algumas formas de psicopatologia têm suas raízes na dimensão espiritual.

E embora seja descrita essa dimensão em termos filosóficos, existenciais, religiosos, espirituais ou psicológicos, ela está profundamente envolvida na etiologia dos problemas psicológicos bem como na cura pela psicoterapia.

Vista dessa maneira, a idéia de que a psicopatologia é o sofrimento da alma nada tem de nova para a psicologia.

Ela simplesmente está descrevendo na linguagem da alma o que muitas outras disseram no curso da história da psicologia.

A psicopatologia é o grito da alma, e os sintomas psicológicos são mensagens dolorosas da parte mais profunda do ser.

A alma sofre quando é privada de amor, de bondade, de beleza e de paixão.

Experimenta a agonia quando confrontada com a morte, com a ausência de sentido, com isolamento e solidão.

A alma está ontologicamente sedenta, e se essa sede não for saciada, a vida torna-se estéril e seca.

Na vida, certas violações e traições ferem tão profundamente que só podem ser chamadas de feridas da alma.

Quando a alma está carente, negligenciada, ferida ou maltratada, ela sofre.

Esse sofrimento é o que é classificado de patologia.

2.3.2 Psicoterapia (arte de nutrir e curar a alma)

A psicoterapia é o processo pelo qual se tenta amenizar essa dor pela nutrição e cura da alma do cliente.

Se a alma for posicionada como fonte do sofrimento dos clientes, é preciso encontrar caminhos para ela a fim de cultivá-la e nutri-la nesse nível.

Felizmente, os seres humanos têm nutrido e cultivado a alma por milhares de anos, e isso torna mais fácil a tarefa.

Caminhos para a alma que poderão ser usados em terapia:

Primeiro: a relação do terapeuta com o cliente é a primeira rota.

Sabe-se, já há muito, que a qualidade da relação é um fator crucial na cura terapêutica.

Yalom observou que existem centenas de estudos de pesquisa mostrando que a qualidade da relação terapêutica está ligada, de maneira significativa, ao resultado terapêutico.

Ele disse que a lição mais importante, para o psicoterapeuta, é aprender que "é a relação que cura".

Mas, o que significa dizer que é a relação que cura?

É outra maneira de dizer que o terapeuta cultiva a alma do cliente e que por meio desse cultivo o cliente é curado.

O amor é a maior força de cura para a alma ferida.

Na relação terapêutica, o amor manifesta-se como empatia, calor humano, respeito, honestidade e aceitação do cliente.

A presença desses fatores transforma a terapia num recipiente para a construção da alma.

Eles tornam possível o contato alma a alma, e curam porque acalmam e alimentam a alma do cliente.

Isso tem implicações para o terapeuta.

Só é possível ser um agente de cura da alma quando ele está em contato com a própria alma.

Ele pode tocar o outro na mesma profundidade do ponto a partir do qual tem contato consigo próprio.

Se está familiarizado com essa dimensão de seu ser, será capaz de fazer contato com o cliente a partir de um nível mais profundo e favorecer uma relação em que a cura da alma se torne possível.

Como disse Paul Tillich, "a profundidade fala à profundidade".

Segundo: a relação terapêutica é importante; mas, também, é importante que o cliente veja a terapia não simplesmente como uma situação em que as pessoas têm sua alma cultivada por outrem.

A psicoterapia é um aprendizado no qual os clientes aprendem a cuidar de sua própria alma.

Deve-se mostrar ao cliente que há um sem-número de atividades e experiências que nutrem a alma.

Na verdade, quase tudo o que toca, excita ou fala às profundezas do ser tem essa capacidade.

Literatura, poesia, música, pintura, escultura, cinema, peças de teatro, dança, religião, natureza e o processo criativo são todos fontes potenciais de cultivo da alma.

Assim, como um xamã escolhe cuidadosamente raízes e ervas para um ritual de curandeirismo, o terapeuta tem de ajudar cada cliente a encontrar as coisas da vida que podem cultivar e curar-lhe a alma.

É de suma importância que o terapeuta perceba o que pode nutrir a alma difere drasticamente de pessoa para pessoa.

Assim, para ajudar o cliente a nutrir e a curar sua alma, antes é preciso ajudá-lo a descobrir quais as atividades e experiências que realmente vão ao encontro das necessidades de sua alma única.

Assim, a psicoterapia vista da perspectiva da alma pretende que a alma esteja posicionada no próprio centro do esforço terapêutico.

A psicoterapia torna-se então um contexto em que o terapeuta cultiva a alma do cliente e uma base de treinamento completo para que o cliente aprenda como cultivar ele próprio a sua alma.

3. ENTENDIMENTO DA CONSCIÊNCIA

A reflexão sobre o despertar e a expansão da consciência acompanha a história da existência do ser humano desde os seus primórdios.

No ocidente, alguns filósofos antes e depois de Sócrates deixaram registrados, nos seus escritos, profundas abordagens a respeito da importância e da necessidade do ser humano construir e expandir um estado de consciência a serviço do cuidado com a vida.

Heráclito, por exemplo, considerava que *a todos os homens é permitido o conhecimento de si mesmos*.

Através da vivência do *conhece-te a ti mesmo*, Sócrates demonstrou, com sua vida e a sua morte, que o indivíduo tem a capacidade de construir a potencialidade da consciência.

Na sua obra filosófica, Plotino consolidou a sua compreensão de que *o caminho que o indivíduo percorre em direção ao seu próprio eu interior é o caminho da consciência*.

Foi o reconhecimento da sua vida interior que levou Santo Agostinho a assumir a *necessidade de entrar em si mesmo para a construção da sua autoconsciência*.

Nicolau de Cusa, filósofo precursor das idéias que fundamentaram a perspectiva de Copérnico sobre o heliocentrismo, *percebeu, no seu processo de autoconhecer-se, a sua doura ignorância*.

A partir do mergulho no reconhecimento da sua ignorância, ele evidenciou que todo ser humano precisa compreender, no movimento de construção da autoconsciência, os limites de sua capacidade de conhecimento (ou os princípios da sua ignorância) e apropriar-se da liberdade do reconhecimento socrático *só sei que nada sei*.

O filósofo Baruch de Espinosa também reconheceu e anunciou a necessidade de expandir consciência do ser humano, pois verificou que quanto mais o espírito se conheça, melhor compreenderá suas próprias forças e a ordem da natureza, quanto mais compreenda suas forças, mais apto será para se dirigir a si mesmo.

Apesar de os estudos sobre a consciência humana não serem recentes, a história evidencia que o surgimento das várias abordagens da psicologia e da pedagogia – juntamente com a perspectiva filosófica e os postulados da física quântica, da teoria da relatividade, das neurociências e da biologia molecular – revelam a urgente necessidade do desenvolvimento integral do ser humano, fundamentada na vivência da arte de autoconhecer-se.

Em consonância com vários filósofos da antiguidade, da modernidade, da pós-modernidade e da atualidade, a educadora Maribel Barreto também compreende que a *consciência é um fenômeno que se processa no interior do homem*.

Ela ressalta que a consciência deve ser entendida como a totalidade da experiência humana.

Para vivermos em equilíbrio, precisamos de moral, ética e estética elevadas.

Precisamos de moral elevada porque somos seres humanos e, não raro, vivemos assolados pela decepção, dor e sofrimento.

Ora, se sofremos é porque estamos agindo, no mínimo, incorretamente; se existe o incorreto, existe o correto; e se existem o correto e o incorreto, então há a necessidade de moral.

Precisamos também de ética elevada, porque nossos interesses nem sempre são, concomitantemente, racionais, comuns e gerais; no entanto, para que o todo viva em harmonia, os interesses individuais devem ceder espaço para os interesses gerais.

E precisamos de estética elevada, porque nada adianta ao ser humano adquirir cada vez mais, sabedoria e força, e não ter beleza em suas ações.

É verificável o fato de que seres humanos sem princípios, no mínimo racionais, e sem moral, ética e estética elevadas, não são inúteis, porquanto toda atividade é contributiva, mas são tão fúteis quanto perigosos.

Isto porque, é provavelmente verdadeira a teoria de que quando o ser humano não usa princípios racionais como base de suas ações do dia a dia de relações, usa o banal; daí demonstra haver, em si mesmo, a falta de manifestação da consciência, em grau

significativo; por conseguinte, na sociedade, ele não só ameaça as construções enobrecedoras conhecidas, possíveis e/ou disponíveis, mas também, fomenta as ruínas.

Em virtude desse contexto, decidimos pesquisar uma educação que realmente favoreça o desenvolvimento integral do ser humano nos seus aspectos físico, intelectual, emocional e, sobretudo, espiritual.

Para tanto buscamos o estudo da consciência porque é o conhecimento que o ser humano pode e deve utilizar para saber bem lidar com as questões da existência da vida, pois esta cobra, aos desavisados, a vida que não for vivida.

3.1 COMPREENSÃO DA CONSCIÊNCIA A PARTIR DOS FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

Descobrir o estudo da consciência representa um desafio aos tradicionais modos de pensar e sugere um caminho inteiramente novo para enfrentarmos a nossa própria existência.

A Psicologia Transpessoal surge como base teórica para o estudo da consciência, na medida em que significa *além do pessoal, além da personalidade*.

É uma abordagem recente, que surgiu nos Estados Unidos e, 1.966, a partir de um movimento que se tornou conhecido como quarta força, depois do Behaviorismo e da Psicanálise, tendo sido considerada como um desdobramento da Psicologia Humanista.

O psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, precursor da discussão sobre a transcendência humana, dedicou sua vida ao estudo da Psicologia Humana, que é exatamente o objeto do estudo da Psicologia Transpessoal.

De acordo com Theda Basso e Aidda Pustilnik, psicoterapeuta e psicóloga transpessoal, respectivamente, já estamos ultrapassando os modos de acessar o conhecimento exclusivamente pelos sentidos e pela inteligência.

Em função disso, vem emergindo esse novo paradigma de conhecimento nas ciências em geral, junto com uma nova compreensão sobre o significado da própria consciência.

A consciência, segundo elas, é a totalidade do nosso ser, que se expressa visivelmente em nosso corpo, como um todo, porquanto vivemos nos revelando pela forma de sentir, pensar e agir.

Ken Wilber inclui-se entre os mais importantes pensadores a integrar a ciência ocidental com as tradições da sabedoria oriental e ocidental.

Ele é visto como um expoente da Psicologia Transpessoal e tem seu olhar voltado para a integralidade do ser humano.

O núcleo de sua obra é um modelo teórico evolucionário do ser humano.

Seu propósito é integrar diferentes modelos teóricos formulando uma abordagem integral do ser humano a partir do diálogo com muitos campos do saber humano, tais como da sociologia, psicologia do desenvolvimento, antropologia biológica e cultural, psicologia clínica, filosofia perene, história, epistemologia, entre outros.

Entender o ser humano integralmente remete-nos a um modelo integral da consciência.

Para Wilber, o ser humano integra, em si, o exterior e o interior do individual e do coletivo, que envolvem os aspectos intencionais, comportamentais, culturais e sociais.

Segundo Wilber, a exaustiva pesquisa das diversas visões de mundo – entre elas a teoria de sistemas, as ciências ecológicas, a cabala, a psicologia desenvolvimentista, o budismo iogacara (que procura transpor a técnica da ioga para o plano intelectual), o desenvolvimento moral, a evolução cósmica e estelar, e toda uma gama de nichos pré-modernos, modernos e pós-modernos – tornou possível agrupá-las de diversas formas.

Com isso ele percebeu que, sem exceção, elas lidam com o interior e com o exterior.

Deste modo, ele vai além, tanto da hierarquia clássica da religião tradicional como da hierarquia padrão da ciência moderna.

É ressaltada a diferença entre o interior do indivíduo (a mente) e o exterior do mesmo (o cérebro).

A mente é conhecida por conhecimento direto; o cérebro, por uma descrição objetiva.

Conhecemos a nossa mente direta, imediata e intimamente: todos os pensamentos, sentimentos, aspirações e desejos que percorrem a nossa consciência o tempo todo.

O cérebro, por outro lado, embora se localize "dentro" do organismo, não está no interior da nossa consciência, como a mente.

O cérebro é percebido de uma forma exterior e objetiva.

Portanto, a mente e o cérebro são duas visões diferentes da nossa consciência, uma de dentro e outra de fora; uma interior e outra exterior.

O que Wilber nos revela é que, dentro de uma abordagem realmente integral, em cada um dos níveis da consciência (sensível, mental, e espiritual) dão-se as dimensões abordadas pelas três esferas de valor distinguidas na modernidade (arte, moral e ciência).

Dessa forma, existem arte/estética, moral/ética e ciência /verdade no nível sensível, no nível mental, bem como no nível espiritual.

Portanto, na busca do desenvolvimento integral do ser humano, faz-se necessário um trabalho que envolva os níveis sensorial, mental e espiritual.

No nível sensorial trabalha-se o mundo exterior do espaço e do tempo.

Já no nível da mente, trabalha-se o conhecimento racional e/ou intelectual que envolve o mundo das idéias e dos conceitos, possibilitando uma estética focada no mental e uma ética baseada na justiça.

Por fim, no nível do espírito, trabalha-se o conhecimento espiritual, que favorece experiências diretas da realidade, a partir da ampliação da percepção.

Na concepção de Wilber, esta é a visão integral do ser e do conhecer, confirmando a necessidade de alcançarmos níveis mais sutis da consciência.

3.2 UMA DAS MAIS IMPORTANTES FACULDADES DO SER HUMANO

A consciência é uma das mais importantes faculdades inatas capitais do ser humano que lhe possibilita saber e sentir, suficientemente, acerca da realidade.

A consciência é o produto da ação do ser humano, quando do uso da sua imaginação com inteligência.

Após leituras de diversos teóricos da consciência constatamos que o maior desafio do ser humano é compreender a vida a partir de si mesmo.

Para tanto ele deve lançar mão da sua consciência, pois quanto maior for o seu grau, maior será a sua compreensão acerca da vida.

Parece-nos claro que a consciência, quando construída em grau significativo no ser humano, ajuda-o a eleger valores éticos, estéticos e morais, no mínimo, elevados.

Também lhe possibilita identificar as faculdades e qualidades formadoras do seu ser, bem como buscar saber significativamente acerca do Princípio Criador, da finalidade da vida, bem como da razão de nossa existência, a partir da compreensão do valor significativo real das relações que estabelece no dia a dia, porquanto a vida exige ser mais do que vivida, exige ser compreendida.

Para tanto, o ser humano deve começar pelo que está mais próximo: *ele mesmo*.

Assim considerado, destaca-se o valor das relações humanas no contexto da vida.

A atividade-fim do ser humano é compreender a vida; portanto ele faz uso da atividade-meio específica: o viver, que nada mais é do que *ser e estar em relação*.

Afinal, tudo são ações nas relações.

Daí que o valor significativo real de uma relação não é só a busca de segurança, de satisfação e da dita felicidade, mas também da auto-revelação, para que possa haver, no ser, o autoconhecimento.

O significado que a palavra consciência tem na filosofia moderna e contemporânea é o de uma relação da alma consigo mesma, de uma relação intrínseca ao homem, "interior" ou "espiritual", pela qual ele pode conhecer-se de modo imediato e privilegiado e por isso julgar-se de forma segura e infalível.

Trata-se, portanto, de uma noção em que o aspecto moral – a possibilidade de autojulgar-se – vincula-se estreitamente ao aspecto teórico, a possibilidade de conhecer-se de modo direto e infalível.

A consciência não é abstração ou algo intocável, mas sim aquilo que somos na totalidade do nosso ser, o que inclui, simultaneamente, as dimensões do corpo, da personalidade (no que se refere à emoção) e da espiritualidade.

A consciência é uma faculdade latente em nosso ser, mas para que se manifeste é necessário desenvolver as nossas qualidades, através das relações que estabelecemos no dia a dia, seja com pessoas (o próximo), seja com pensamentos e/ou sentimentos (si mesmo), tais como: sentir, querer, pensar, reconhecer, ousar, raciocinar e realizar.

A consciência é uma das faculdades inatas do ser humano, que lhe favorece, inclusive, absorver o valor significativo e real das relações, conforme o que estabelecem as Leis Universais.

Afinal, é fato inegável que no Universo tudo são Leis.

A consciência refere-se, portanto, àquela força interior do ser humano que o impele a exteriorizá-la sob forma de ação, para os devidos fins, pois em tudo tem uma razão de existir.

Mas, para fazermos isso, devemos buscar integrar o nosso sentir, pensar e agir, quando das relações.

Afinal, o ser humano é o produto do que sente, pensa e faz, bem como do meio em que vive.

Eis que os nossos sentimentos, pensamentos e atos nada mais são que expressões de nossa consciência.

Assim devemos buscar integrar os princípios de moral, ética e estética elevadas, os nossos coeficientes de inteligência, emocional e espiritual.

Portanto, é importante que tratemos, urgentemente, da nossa dimensão interior e exterior.

Afinal é perceptível que medimos o nosso grau de consciência pela nossa conduta.

É tarefa, pois, do homem de consciência, no mínimo, sinalizar para a humanidade acerca da importância do que indica a noção exata de alma, de consciência e de Lei Natural para a sua evolução, bem como para a sua dignidade e função, tanto individual quanto social.

A consciência é um fenômeno que se processa no interior do homem e é justamente em nosso interior que devemos trabalhar mais – para expandí-la.

Assim, o nosso caminho natural é o despertar da nossa consciência, como tarefa emergencial, ainda que tenhamos muitos e/ou obstáculos para tal.

A consciência auxilia o ser humano a observar a relação entre a sua constituição físico-psíquica-moral e a sua maneira de sentir, pensar e agir, além de oportunizar ao ser humano a construção do seu caráter, segundo aquilo que indica a noção de moral, ética e estética elevadas.

A finalidade última da consciência é a de facultar aptidões ao ser humano, tais como o discernimento, que o possibilitem compreender, absorvendo, em si mesmo, a natureza real que reside em todas as coisas, inclusive, e principalmente, o valor significativo real das relações.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A consciência é o cerne mais profundo do nosso ser.

Quando a consciência de uma pessoa é cultivada com regularidade, o desenvolvimento espiritual é um resultado inevitável.

Dessa forma, a idéia de uma espiritualidade não-religiosa é realmente muito simples.

Todos os seres humanos têm uma consciência.

Todos os seres humanos têm acesso à consciência.

Portanto, segue-se que todos os seres humanos podem aprender a cultivar a sua consciência e a desenvolver sua espiritualidade.

O crescimento espiritual é o produto derivado do cultivo da consciência por meio de um contato contínuo com a vida.

Por isso, a chave para o desenvolvimento espiritual é identificar as experiências que constituem nosso próprio caminho.

Para isso, existem alguns pontos importantes a considerar:

Primeiro: Somos únicos, com necessidades únicas.

Somos únicos e nossas necessidades espirituais são diferentes das de qualquer outra pessoa.

Então, ao buscarmos identificar as experiências que desenvolvem nossa consciência, não nos deixemos influenciar demais pelo que os outros dizem.

Há um sem-número de livros, artigos, gurus e às vezes alguns membros da família e alguns amigos prontos para nos dizer como ser espiritualizado.

É claro que podemos ler livros e ouvir o que os outros dizem, mas, mantenhamos nossa própria liberdade e individualidade.

Essa é a *nossa* viagem espiritual e podemos ter certeza de que ela será, radicalmente, única.

Por isso, confiemos em nossa consciência e sigamo-la por onde quer que ela nos conduza.

Segundo: As necessidades mudam.

Nossas necessidades espirituais mudarão com o tempo.

Isso porque neste momento temos certas necessidades; talvez devido à nossa idade, estágio de vida ou problemas com os quais estejamos lutando, alguns caminhos fale à nossa alma e outros não.

Poderemos achar que alguns caminhos que nos pareciam relevantes terão se tornado menos significativos, ao passo que outros terão assumido uma importância crucial.

Há uma oscilação de acordo com a viagem espiritual.

Embora a alma precise ser nutrida sempre, o alimento que ela prefere muda com o tempo.

Terceiro: Ter postura adequada.

É preciso adotar uma postura aberta e audaciosa.

Poderemos descobrir alimento para a nossa alma nos momentos mais estranhos e improváveis.

A vida é uma miscelânea de milhares de possibilidades para nutrição da alma.

Quarto: A espiritualidade é prioridade.

Estejamos prontos para definir nossa espiritualidade com base em nossa experiência e nas verdades que podemos descobrir por nós mesmos.

A maior parte das pessoas tem idéias muito comuns sobre a espiritualidade; desconsideremos as definições tradicionais e observemos o que a nossa própria experiência nos ensina.

Quinto: A expansão da consciência tem o seu próprio tempo e ritmo.

Neste trabalho, procurei apresentar a visão encontrada na reflexão sobre a tomada de consciência do meu ser a partir da psicologia da consciência.

A essência dessa visão é a de que a espiritualidade é universal, de que o rio com o qual matamos nossa sede ontológica corre pelo mundo inteiro.

Essa visão me levou a deixar minha estreita preocupação com a cardiopatia e a me abrir para o verdadeiro sentido da vida.

Conforme o ensinamento de nossos maiores líderes espirituais, o aprendizado está no próprio caminhar.

Como disse Khalil Gibran, em *O Profeta*, sobre o auto-conhecimento:

"A nascente oculta da vossa alma deve erguer-se e correr a murmurar para o mar, e o tesouro das vossas profundezas infinitas será revelado perante os vossos olhos.

Mas que não haja medidas para pesar o vosso tesouro desconhecido;

E não procureis as profundezas do vosso conhecimento com limites.

Pois o ser em si não tem limites nem medidas.

Não digais 'Encontrei a verdade', mas antes 'Encontrei uma verdade'.

Não digais 'Encontrei o caminho para a alma', mas antes 'Encontrei a alma a seguir o meu caminho'.

Pois a alma percorre todos os caminhos.

A alma não percorre uma linha, nem cresce como um caniço.

A alma desvenda-se a si própria como um lótus de incontáveis pétalas."

5. REFERÊNCIAS

BARRETO, MARIBEL O. **O papel da Consciência em face dos desafios atuais da educação**. Salvador: Sathyarte, 2.005. 84p.

_____. **Teoria e Prática de uma Educação Integral**. Salvador: Sathyarte, 2.006. 322p.

BERNI, LUIZ **Anotações de aula**. Atibaia: INIC, 2.008.

BORINE, MONICA S. **Anotações de aula**. Atibaia: INIC, 2.008.

CIPRIANO, FERNANDO L. **Matriz Terapêutica e os equívocos da prática clínica em psicologia**. São Paulo: Anna Blume, 2.007. 277p.

DI BIASE, FRANCISCO **Caminhos do Sucesso**. São Paulo: Qualitymark, 2.007, 150p.

ELKINS, DAVID N. **Além da Religião**. São Paulo: Pensamento, 1.998. 262 p.

FIALHO, FRANCISCO **Anotações de aula**. Atibaia: INIC, 2.008.

VASCONCELOS, ESDRAS **Anotações de aula**. Atibaia: INIC, 2.008.