

Velhice e Espiritualidade – Metanoia, “A segunda metade da vida”, segundo Carl Gustav Jung

*Old Age and Spirituality -
Metanoia, "The second half of life" according to
Carl Gustav Jung*

Irene Pereira Gaeta Arcuri

RESUMO: Este estudo mostra a velhice como possibilidade de desenvolvimento humano, pois a segunda metade da vida é o período de crescimento espiritual. Jung faz uma ilustração clássica da Metanoia, mostrando o que se liga à segunda metade da vida e o que a distingue. É como se o foco mudasse e uma reorientação ocorresse. O foco pode ser do Ego, pois não encontra neste lugar a fundação que outrora experimentou como base sólida, e se direciona para o Self.

Palavras-chave: Metanóia; Espiritual; Self.

ABSTRACT: This study shows the possibility of old age as human development, since the second half of life is the period of spiritual growth. Jung is a classic illustration of metanoia showing what connects and what distinguishes the second half of life. It is as if the focus change and a shift occurred. The focus may be because the ego does not find this place the foundation that once experienced as a solid foundation, and is directed to the Self.

Keywords: *Metano; Spiritual; Self.*

Antes de mais nada quando falamos em velhice devemos pensar em termos de processo, em ciclo da vida: a velhice não é um fato estático; é o resultado e o prolongamento de um processo. (Arcuri, 2006).

A Gerontologia desenvolve-se em três planos: biológico, psicológico e social. Na verdade é uma ciência interdisciplinar, em que não se trata de explicar por que os fenômenos se produzem, mas de descrever sinteticamente, com a maior exatidão possível, suas manifestações.

Carl Gustav Jung (1972) assinalava que o

O homem normal é apenas uma ficção ainda que existam certas regularidades válidas para quase todos. A vida psíquica é um desenvolvimento que pode estacionar nas etapas iniciais da vida. ... “É como se cada indivíduo tivesse um peso específico próprio, e de acordo com ele subisse ou descesse, até encontrar o ponto de equilíbrio onde encontrasse seu limite.

Nenhuma pessoa inteligente será por isso levada a ocultar segredos, pois sabe perfeitamente que o segredo do desenvolvimento psíquico jamais pode ser traído, simplesmente porque o desenvolvimento depende da capacidade de cada um.

Jung afirmava que homens e mulheres na meia-idade sofrem um processo de individuação, no qual expressam aspectos da personalidade até então negligenciados. Algumas questões podem ser fundamentais na meia-idade, como abrir mão da imagem da juventude e entrar em contato com a finitude.

Considerar a vida como um processo ininterrupto no qual passamos estar em constante desenvolvimento é fundamental. Envelhecer pode ser perigoso quando, na segunda metade da vida, carregamos o passado como um imenso fardo – os sentimentos, frustrações da vida, da vida não vivida, a urgência em amar quando não foi possível experimentar o amor em sua plenitude, os ressentimentos, as mágoas.

O desafio é o abandono de tempo *Kairós* do passado que foi vivido, abrindo fenda ao futuro. Mas a fixação aos afetos muitas vezes pode nos aprisionar nesse passado e então

o tempo *Cronos* nos devora com novas descobertas para velhas situações ainda não solucionadas.

Precisamos revisitar o tempo e perceber de forma diferente a ideia de tempo, e principalmente acompanhando a sua dialética interna; o homem não está no tempo; é o tempo que está no homem.

Viver até os 80 ou 90 anos tem um grande significado para nossa espécie. Ao designar de Metanoia a segunda fase da vida, isso significa que tempos de caminhar em termos de evolução e de crescimento, Quando tudo parece ter findado, quando há queda hormonal, os cabelos brancos, a aposentadoria, os filhos casando, enfim, um script que foi cumprido, o tempo ainda urge, há ainda uma fome de viver, muita coisa por fazer, por descobrir, por crescer e principalmente para desenvolver.

Na Metanoia, tem-se o momento de retomada da consciência, do Ser como algo maior que transcende o ego, as relações parentais, quando podemos contribuir de forma mais abrangente. Metanoia é um termo grego que indica transformação da própria idade pessoal, quando novos valores podem ser adotados.

Jung (1972) faz uma ilustração clássica da Metanoia, mostrando o que se liga e o que se distingue da segunda metade da vida. É como se o foco mudasse e uma reorientação ocorresse. O foco pode ser do Ego, pois não encontra neste lugar a fundação que outrora experimentou como base sólida, e se direciona para o Self.

Chamamos de ego um corpo de pensamentos emoções, sensações, que define o universo pessoal, garantindo a identidade física, social, e psicológica do ser humano representando uma certa parcela do espectro psíquico, mas não sua totalidade. O desenvolvimento do ego é fundamental para a vida saudável do indivíduo, começando desde a primeira infância; para Freud, o ego é a primeira e principalmente um ego corporal.

Este ego corporal tende a se desenvolver da seguinte maneira: costuma-se concordar que a criança de início não possa distinguir entre eu e não-eu, entre sujeito e objeto, entre corpo e ambiente.

Na velhice, há um redirecionamento em direção ao mundo interno, quando as questões do ego deixam de prevalecer. O direcionamento que se dá em direção ao Self aponta para a possibilidade de vivenciar os aspectos transcendentais do Ser. Principalmente

ao se deparar com o declínio das forças físicas, muitas vezes, pode se experimentar as fontes inexauríveis de criatividade advindas desse centro superior chamado Self.

Isto ocorre principalmente quando o indivíduo pode experimentar a transcendência do Ego. O Self também chamado o Ser Interior ou o si mesmo, centro psíquico. É a fonte de nossas tendências mais elevadas, tais como a consciência altruística, a vontade e o amor.

Ego – Eu – Self

A compreensão do processo de realização transcendental implica no entendimento do que é chamado de *Eu*, *Ego* e *Self*, dentro da abordagem transpessoal.

O *Eu* é um centro permanente constituído unicamente de consciência. de nossas experiências físicas, emocionais e mentais estão em constante mudança, mas o *Eu*, o observador, o sujeito cognoscente, permanece o mesmo. É o *Eu* que nos permite vivenciar um sentido de identidade estável, apesar da diversidade de nossas experiências. Ele é o responsável pelo equilíbrio e harmonia no nosso mundo interior. O princípio que norteia o *Eu* é a inclusividade; o *Eu* não julga, mas expande a consciência seja qual for o seu conteúdo. O *Eu* pode ser considerado como representante da consciência. A consciência possibilita ao homem conhecer-se em todos os seus aspectos, manifestos e latentes.

O *Eu* é a entidade vivente, cônica da realidade. A inteligência e a vontade com as quais este *Eu* tem sido dotado, tem um lugar proeminente dentro do ser humano (Firmann como citado em Hamel; Leclerc & LeFrançois (2003: 6).

O *Eu* pode transitar entre o *Ego* e o *Self*, mas não pode se fixar ao mesmo tempo em ambos. O *Eu* é o elo entre os níveis, superior e inferior, do psiquismo, entre o campo da consciência e o potencial pessoal mais amplo, a totalidade.

É, pois, através dessa ligação entre os níveis, inferior e superior, do psiquismo, que o ser humano pode desenvolver um crescimento equilibrado, de forma a expandir sua consciência. Esta expansão não é linear em seu desenvolvimento, mas é como uma esfera em expansão, muito mais do que uma linha reta.

A expansão da consciência remete à questão da espiritualidade, pois o desenvolvimento pessoal não se desvincula do desenvolvimento espiritual, na medida em

que uma expansão da consciência potencializa a criatividade que, por sua vez, possibilita a expressão de todos os recursos que constituem a nossa totalidade.

Para Arcuri (2004), a ampliação da consciência diz respeito à capacidade de reconhecer as várias facetas da personalidade, buscar dentro de si a fonte de conhecimento, de inspiração e de criatividade e, finalmente, ser uma unidade na diversidade.

A expansão da consciência pode ser expressa como “o olho do mundo que tudo vê” (Osíris), que permite se situar no nível da universalidade, no qual as questões meramente pessoais são eclipsadas por uma visão de amplitude e de totalidade.

O *Eu* é o centro integrador da personalidade, que experiencia e observa os fenômenos físicos, emocionais e mentais que chegam ao campo da consciência sem se confundir.

Ego é um corpo de pensamentos, emoções e sensações que define o universo pessoal. Assim entendido é que, dentro da perspectiva da psicologia transpessoal, o *Ego* nos aprisiona, pois passamos a enxergar o universo a partir desses pensamentos, emoções e sensações, ou seja, por ser parcial, vemos apenas uma parte do espectro psíquico, e não a sua totalidade. A identidade egóica, por ser parcial, resulta numa percepção deficiente de si mesma e dos outros, causada pela sua dependência de seus próprios mecanismos de defesa. A personalidade está na zona reativa, dependente. Seu crescimento se paralisa nas suas próprias expectativas, medos e desejos. A inferioridade e a fraqueza são os maiores fantasmas com os quais o *Ego* deve lidar. Inferioridade e fraqueza, em parte imaginárias, em parte reais.

É através da morte ou transcendência do *Ego* que nascemos para um mundo sutil elevado, espiritual. O *Ego* necessita desaparecer gradualmente conforme o indivíduo vai se integrando, embora ele nunca desapareça. Sua estrutura “não pode desaparecer por supressão, repressão, ou negação. Não é possível, tampouco, pular etapas no desenvolvimento psíquico” (Bertolucci, 1981).

Existe um mito da cultura indiana que ilustra bem este processo, o *Mito de Kirtimukha*:

Há muito tempo, surgiu diante do deus Shiva – a Consciência Infinita – e de sua esposa Kali – a Energia Cósmica – um grande demônio que havia destruído todo o mundo. Ele estava, agora diante de Shiva, senhor do universo, que perguntou:

- *O que você quer, demônio?*

E o demônio, com desprezo, disse:

- *Eu quero sua mulher, Kali!*

Qual foi a atitude do grande deus Shiva? Sem dizer uma palavra, ele abriu seu místico terceiro olho, no meio das suas sobrancelhas, e disparou um raio de luz tão poderoso que golpeou a terra como um trovão. Onde o raio caiu, apareceu um segundo demônio bem maior e mais terrível que o primeiro. Ele era um monstro enorme, com uma cabeça que lembrava um leão. Seu rosto era radiante como um sol e seus cabelos flutuavam até os confins do céu. Sua natureza era pura fome. Ele foi criado para devorar o primeiro demônio e assim estava para fazê-lo.

O primeiro demônio pensou consigo mesmo: E agora? Que devo fazer?

E como ele era um demônio muito inteligente que conhecia as leis do universo, lembrou-se que qualquer um que se entregasse completamente ao infinito, não importa o quão malicioso, o quão mau pudesse ser, estaria totalmente protegido.

Ele, então, se entregou à misericórdia de Shiva.

Shiva não tinha outra escolha senão salvar e proteger o primeiro demônio do segundo. Isto colocou o segundo demônio num impasse total. Sua natureza era pura fome, para isso ele havia sido criado: para comer o outro demônio. Angustiado, ele perguntou a Shiva:

- *E eu? A quem deverei comer agora?*

E Shiva respondeu:

- *Coma a si mesmo.*

Assim, o segundo demônio, servo obediente a Shiva, começou a fazer exatamente o que lhe havia sido ordenado: começou a comer a si mesmo. Primeiro os pés, depois as pernas. Seus dentes mastigavam sem parar. Ele comeu seu abdômen, intestinos, rins, seu fígado, pulmões, seu coração; comeu suas costas, suas mãos, braços e pescoço. Até que tudo que restou foi sua face.

O grande deus Shiva ficou encantado. E àquela grande máscara, radiosa como o sol, Shiva falou:

- *Eu te chamarei de Kirtimukha, A Face da Glória. E o colocarei acima do portal de todos os meus templos, aonde quer que possam estar neste*

vasto universo. E aquele que não te honrar, não entrará em meu templo e não chegará até mim.

O mito apresentado traz o paradoxo da existência do ser humano, que passa a vida desenvolvendo um *Ego* que lhe possibilite existir, mas que ao mesmo tempo o aprisiona, e ele tem de dissolvê-lo para transcender. É como dançar a dança sagrada de Shiva, “Tandava”, equilibrando-se entre os opostos, transcendendo alegrias e tristezas, prazeres e dores, na medida em que uma possível dissolução do *Ego* pode ser um caminho possível para a abertura de uma dimensão espiritual:

O *Ego* pode viver em si mesmo o mito do Herói e, dessa maneira, mover grandes causas, ideias, e dar uma conotação eufórica à vida. As grandes causas, contudo, não conseguem ir longe, pois não têm substrato psíquico, uma vez que acabam sendo engolidas pelos assim chamados “interesses pessoais”, que não são, entretanto, pessoais no sentido pleno, mas egocêntricos (centrados no *Ego*) ou egoístas (centrados na necessidade de posses e exclusividade sobre os objetos). Quando a pessoa começa a perder as máscaras, entrar em contato com a hipocrisia de seus sentimentos e a vislumbrar a fragilidade real dos valores com os quais está constituindo sua vida, pode deprimir e entrar em crise existencial. (...) O desenvolvimento da espiritualidade representa uma expansão que inexistente no nível do *Ego*, que, pelo contrário, apresenta como estamos vendo, uma dinâmica que contrai e reprime as mais nobres características da psique. (Bertolucci, 1981: 55-7).

O *Ego* não pode acessar o *Self* porque vive além do filtro dos seus próprios pensamentos, sensações e emoções, mas com a ilusão de estar em contato com a realidade. O *Ego* necessita desaparecer gradualmente conforme os limites da personalidade vão se integrando, mas a essência do ser (*Eu*) nunca desaparece, sendo o centro espiritual imutável, também chamado o Ser Interior, ou o Si Mesmo. É a fonte de nossas tendências mais elevadas, tais como a consciência altruísta, a vontade e o amor.

O *Self* é a fonte de amor, sabedoria e inspiração criativa dentro do indivíduo. É o Centro Superior da personalidade, além do *Ego* e do *Eu*. Abre-se para a realidade transcendendo o *Ego*, além de ser uma fonte inexaurível de criação e compaixão.

O *Self* é uma realidade ontológica universal. Transcende diferenças culturais. É possível para cada ser humano desenvolver uma relação pessoal com seu *Self* e exteriorizar esta relação em cada faceta de sua vida. A ligação com o *Self* leva à maturidade psicológica. A ligação do *Eu-Self* permite aos indivíduos serem fortes em Ser e flexíveis em Fazer e Ter.

O *Ego* mantém-se distante do *Self*; vive além do filtro dos seus próprios pensamentos, sensações e emoções, embora tenha a ilusão de estar contatando a realidade. É este espaço de distanciamento entre o *Ego* e *Self* que estabelece a incapacidade de acessar os estados ampliados de consciência. Assim quando a ruptura é desfeita, a consciência se amplia. Para se chegar à maturidade psicológica, é importante buscar e manter uma ligação entre o *Eu* e o *Self*.

Segundo Hamel *et al.* (2003), na relação transcendental é possível desenvolver o hábito de se relacionar não apenas com o *Ego*, mas desenvolver também uma relação consistente com o *Self*. Esta relação requer disciplina e pode levar à realização espiritual. Dessa forma, a divisão interior-exterior é superada e o egoísmo e o altruísmo se fundem numa unidade superior super-ordenada.

Maslow (1993: 242) faz uma reflexão sobre esta questão e percebe que, mesmo na infância, alguns aspectos do ser podem mostrar maturidade. Ele diz: “Descobriu-se que a maturidade suprema inclui uma certa qualidade infantil e que as crianças sadias possuem algumas das qualidades da individuação madura”.

Por outro lado, quando se tem uma realização espiritual há uma integração entre consciente e inconsciente. Os impulsos são mais expressos, os controles são menos rígidos, inflexíveis e menos dominados pela ansiedade.

Na realização transcendental, existe a experiência da espiritualidade, da unidade, onde o *Eu* vive no nível do *Self*, o que possibilita uma unidade com ele mesmo, com os outros e com a vida.

Há duas maneiras de o *Eu* conectar-se com o *Self*: um movimento de ascendência e um movimento de descendência. No movimento descendente os elementos supra-

conscientes invadem a consciência à revelia da vontade, o que é bem frequente no caso de gênio criativo, inspirações, intuições, iluminações repentinas, impulso para fazer ato heróico ou humanitário. São manifestações que podem ocorrer de forma involuntária, decorrendo de uma abertura para a ligação do *Eu* com o *Self*.

No movimento de ascendência é necessária uma atitude pró-ativa, um esforço pessoal no sentido de buscar a conexão *Eu-Self*.

Epistemologicamente, o movimento transpessoal considera que estamos diante de uma revolução paradigmática. Ao invés de contrapor as ciências humanas às ciências naturais, realiza-se uma aproximação, dentro de uma perspectiva de um novo paradigma unificado, holístico, pós-moderno e transdisciplinar da ciência.

Esse novo paradigma amplia o olhar e rompe com as fronteiras disciplinares das áreas do saber humano. Com isso, há uma crescente aproximação transdisciplinar entre filosofia, ciência, arte e religião, entendendo-se este novo paradigma como uma constelação de crenças, valores e técnicas compartilhadas pelos membros de uma determinada comunidade científica.

Os paradigmas possuem tanto influência normativa quanto cognitiva, e contêm afirmações a respeito da natureza e da realidade, definindo também o campo de problemas permissíveis, determinando os métodos de abordagem aceitáveis e estabelecendo os critérios-padrões de solução. Sob a influência de um paradigma, todos os fundamentos da ciência numa área particular são definidos.

Nesse sentido, para o entendimento da psicologia transpessoal, se faz necessário despir-se dos conceitos anteriores no que se refere à nossa visão de mundo, inclusive rompendo as barreiras entre as concepções, oriental e ocidental, de mundo.

A maior parte das tradições orientais considera o homem como uma unidade, não havendo dicotomias, e ampliando a gama de experiências para além do modelo da personalidade humana limitada à biografia e ao inconsciente individual.

A psicologia transpessoal, ao reconhecer a importância das dimensões espirituais da psique humana, passa a ver o ser humano como um ser em evolução:

O indivíduo encontra-se em constante processo de crescimento pessoal, realizando seu potencial não manifestado. O desenvolvimento espiritual é

uma longa e árdua jornada, uma aventura por estranhas terras plenas de surpresas de alegria e beleza, de dificuldades e até de perigos. Envolve o despertar de potencialidade até então adormecidas, a elevação da consciência a novos domínios, uma drástica transmutação dos elementos ‘normais’ da personalidade e um funcionamento no âmbito de uma nova dimensão interior. (Assagioli, 1993: 51).

Ao considerar a dimensão espiritual da psique humana, os precursores da psicologia transpessoal concentraram-se no estudo da consciência e pesquisaram os fenômenos e as experiências “não ordinárias” de consciência.

Dentro da perspectiva transpessoal, a consciência comum é considerada como um estado contraído e defensivo. Nesse sentido, nossa consciência opera inundada por um fluxo contínuo de pensamentos e fantasias que decorrem para atender as demandas de nossas defesas.

O crescimento dentro desta visão seria abandonar essa contração defensiva e remover os obstáculos ao reconhecimento do potencial ampliado sempre presente, por meio do apaziguamento da mente e da redução da distorção perceptiva.

Diferentemente da concepção ocidental, que considera apenas uma gama limitada de estados de consciência, o estado onírico e o estado desperto, a psicologia transpessoal considera que há um amplo espectro de estados de consciência.

Ao longo de nossa existência, em momentos de crise podemos re-desenvolver, romper, ou ampliar as fronteiras do *Eu*. Isto significa que, a todo o momento, reconstruímos ou destruímos nossa identidade.

Um dos alvos da terapia transpessoal é tentar cessar com a permanência nas porções da personalidade que deveriam ser deixadas de lado e permitir que a personalidade integral exerça cada vez mais efeito nas atividades cotidianas do indivíduo.

O resultado bem sucedido da terapia transpessoal pode ser descrito como um senso ampliado de identidade, em que o *Eu* é visto como o contexto da experiência de vida, considerada, por sua vez, como conteúdo.

O conteúdo transpessoal inclui quaisquer experiências em que a pessoa transcenda as limitações da identificação exclusiva com o *Ego* ou com a personalidade. Também inclui

os domínios místicos arquetípicos e simbólicos da experiência interior, que podem vir à consciência por meio de imagens e de sonhos.

Uma vez tocado pela experiência transpessoal, não há mais retorno possível. É preciso seguir adiante e tornar essa experiência cada vez mais permanente, transformando-a numa maneira de ser na própria vida cotidiana.

As principais características da experiência transpessoal:

- A vivência do espaço como abertura do ser.
- A vivência de uma luz intensa.
- O caráter inefável: ausência de palavras para traduzir sua beleza, poder e natureza.
- O caráter imediato e súbito: a experiência “acontece” inesperadamente.
- A dissolução de toda a espécie de dualidade: sujeito-objeto, interior-exterior, bem-mal, verdadeiro-falso, sagrado-profano, relativo-absoluto etc.
- A dissolução das três dimensões do tempo e a tomada de consciência do seu valor relativo ligado ao caráter discriminativo do pensamento e da memória.
- A inexistência de um *Eu* ou *Ego*.

As experiências transpessoais têm uma posição especial na cartografia da psique humana. Os níveis rememorativo-analítico e o inconsciente individual são de natureza claramente biográfica. A dinâmica perinatal parece representar uma intersecção ou fronteira entre o pessoal e o transpessoal. Isto se reflete em sua profunda associação com o nascimento e a morte – o início e o fim da existência humana individual, fenômenos que, no momento, estão além de nossa compreensão (Grof, 1997).

Tudo que podemos dizer, porém, é que no processo de desdobramento perinatal parece ocorrer um estranho retorno qualitativo e, por meio dele, a autoexploração profunda e o inconsciente individual tornam-se um processo de aventuras e experiências no universo, que envolve o que pode ser mais adequadamente descrito como consciência cósmica ou mente superconsciente.

Os sintomas emergentes refletem o esforço do organismo para livrar-se dos antigos estresses e das marcas traumáticas, e simplificar seu funcionamento. Este desenvolvimento é, ao mesmo tempo, um processo de descoberta da própria e verdadeira identidade e

também das dimensões do próprio ser, que converte o individualismo com todo o cosmos e que são proporcionais a toda a existência.

O estado transpessoal é idêntico em todas as tradições espirituais. Trata-se de um estado incondicionado e, portanto, independente de toda a influência cultural. A experiência transpessoal pode ser desenvolvida por meio de métodos e técnicas específicas, tais como: meditação, dança curativa, calatonia etc. que servem de mediadoras para o ser humano experimentar uma ampliação da consciência.

A música tem um valor especial nos estados alterados da consciência nos quais ela tem diversas funções. A música ajuda a mobilizar emoções antigas e a torná-las disponíveis para serem expressas; intensificando e aprofundando o processo.

Há um amplo espectro de práticas espirituais orientais antigas que podem, também, facilitar o acesso aos domínios transpessoais.

A maior parte dessas técnicas é de ordem não verbal. Elas podem ativar diretamente o inconsciente, reforçar seletivamente o material de maior relevância emocional e facilitar sua emergência na consciência. Ou seja, as técnicas agem como um radar interno que examina o sistema e detecta o material com maior carga e significado emocional.

Finalmente, podemos relacionar como objetivos da psicologia transpessoal:

1. Assumir, caso de uma pessoa, a responsabilidade por si mesma no mundo e nos relacionamentos pessoais. É possível supor que uma pessoa saudável seja capaz de experimentar toda uma gama de emoções ao mesmo tempo em que permanece relativamente desapegada do melodrama pessoal.
2. Possibilitar a cada pessoa o atendimento adequado às necessidades físicas, emocionais, mentais e espirituais, segundo as preferências e predisposições individuais. Um mesmo caminho não é apropriado a todas as pessoas.
3. Os impulsos direcionados ao crescimento espiritual são considerados básicos para a humanização completa de uma pessoa.
4. Supõe-se que, além das necessidades básicas de sobrevivência de alimentação, abrigo e relacionamento, devem ser atendidas necessidades de ordem superior ligadas à autorrealização para um pleno funcionamento em níveis ótimos de saúde.

Do ponto de vista transpessoal, considera-se cada paciente como alguém capaz de curar-se a si mesmo; em outras palavras o terapeuta não cura, mas capacita o doente a descobrir seus recursos interiores e permitir a ocorrência do processo natural de cura ou de crescimento.

O organismo humano é visto como algo capaz de crescer e superar a si próprio no processo de autorrealização. Um contexto transpessoal também implica que o terapeuta sabe que a consciência é o fator central da determinação do resultado da terapia. Na terapia transpessoal a própria consciência é tanto o objetivo como o instrumento da mudança.

Aprender a reconhecer e confiar nos impulsos em direção à totalidade e à transcendência é parte do processo. O terapeuta transpessoal tenta oferecer as condições ideais para que o doente explore com a maior profundidade possível as fontes da consciência transpessoal.

Um dos pressupostos que embasa a psicologia transpessoal é a afirmação de que há na pessoa algo mais do que a personalidade. A personalidade não passa de uma faceta do *Eu*, a identidade total. A própria palavra transpessoal significa que transpassa, ou transcende a personalidade.

O conteúdo transpessoal inclui quaisquer experiências em que a pessoa transcenda as limitações da identificação exclusiva com o *Ego* ou com a personalidade.

A transcendência do Ego leva a vivência de autorrealização; são os Estados de consciência, também chamados de realização transcendental, no qual é possível experimentar um centro espiritual.

Estados de Consciência

Sustento que o sentimento religioso cósmico é o mais nobre incitamento à pesquisa científica.
(Albert Einstein)

Realização transcendental refere-se a uma autorrealização fundamentada na consciência e na experiência de um centro espiritual também chamado de Ser Interior ou *Self* (Si Mesmo) (Hamel *et al.*, 2003).

Assagioli (1993) descreve o espiritual como

tudo aquilo que incite o homem a transcender o exclusivismo egoísta, seus medos, sua inércia, seu amor ao prazer; tudo aquilo que pode levá-lo ao controle e à direção das forças não domesticadas dos instintos e das emoções. Implica também no reconhecimento da realidade social da natureza, tornar-se uno com esta realidade, ampliando os limites da sua própria personalidade.

Para Wilber (1988), as experiências transpessoais podem se manifestar em fenômenos de telepatia, clarividência, pré-cognição e retrocognição, dentre outros. Em outras palavras, para este autor, o termo transpessoal se refere à capacidade de desenvolver um processo no qual pode ocorrer uma experiência que ultrapassa os limites do *Eu*.

As experiências transpessoais, portanto, dizem respeito à capacidade de ampliação da consciência levando a um sentimento de unidade. Nesse sentido a psicologia transpessoal chama a atenção aos aspectos da consciência e ao reconhecimento dos significados das dimensões espirituais da psique.

Segundo Maslow (1993), essas experiências ocorrem independentemente da vontade, surgindo como uma misteriosa inspiração, uma experiência estética. No entanto, Maslow (1993), baseado em observações clínicas, incluiu entre as experiências transpessoais também vivências mais serenas, dentro de uma perspectiva holística.

Maslow (1993) chama as experiências transpessoais culminantes de experiências de pico (*peak-experiences*), dizendo que elas podem mudar completamente a perspectiva de si e do mundo. “A expressão e a comunicação nas experiências culminantes tendem,

frequentemente, a se manifestarem de forma poética, mítica ou rapsódica, como se essa fosse a espécie natural de linguagem para expressar tais estados do ser. (...) Quanto mais as pessoas se tornam por esse fato autênticas, mais possibilidades têm de ser poetas, artistas, músicos etc.” (Maslow, 1993).

A questão central no estudo da transcendência na perspectiva da psicologia transpessoal, portanto, é o processo do desenvolvimento, buscando uma harmonia com o *Self*, o que, em outras palavras, significa o processo de expansão da consciência unitiva, com a compreensão dos valores unificados do ser em sua vida cotidiana.

Maslow (1993) chama vida espiritual à tendência natural de ir além do meramente humano (meta-humano). Sendo assim, na psicologia transpessoal, o ser humano é visto como um ser que tem a tendência de buscar a realização espiritual, a transcendência de todas as limitações da consciência.

Para alguns autores da psicologia transpessoal, como Assagioli, Maslow e Wilber, há diferentes níveis de consciência: pré-pessoal, pessoal e transpessoal. Cada nível se caracteriza por um modo de conexão entre o *Eu*, o *Ego* e o *Self*. O desenvolvimento pessoal implica na transformação dessas conexões.

No nível pré-pessoal, há uma atualização e harmonia psicológica porque o *Eu* está à mercê dos pensamentos e sentimentos do *Ego*, e dos eventos exteriores. No nível pré-pessoal existe um aprisionamento do *Eu* ao *Ego*. As motivações são exteriores, havendo uma percepção deficiente de si e dos outros.

No nível de crescimento pessoal, o relacionamento *Eu-Ego* é caracterizado pela tendência a clarificar, ajustar, conhecer os desejos, expectativas, opiniões, crenças, medos, etc. O *Eu* se fortalece na medida em que tem clareza sobre valores. O *Eu*, gradualmente, liberta-se da prevalência do *Ego*, o que permite transcender seus limites. Há uma tentativa de integrar imposições familiares, sociais, culturais por meio do conhecimento que se tem sobre si mesmo e das intuições nos níveis físico, cognitivo e afetivo.

O nível de crescimento transpessoal caracteriza-se pela relação *Eu-Self* em que há meta-cognição, isto é, consciência objetiva, considerações éticas, inspiração, disposição de sentimentos e meta-motivação, baseadas na unificação das dualidades da personalidade e na realização de valores profundos e Espirituais. O *Eu* vive em relação ao *Self*, isto é, em unidade com ele mesmo, com os outros e com a vida. O crescimento transpessoal

pressupõe, desta forma, um relacionamento maior do *Eu* com o *Self*. Estabelecendo uma identidade transpessoal por meio da meta-cognição, as preocupações pessoais são superadas: há meta-motivação dos valores espirituais na vida cotidiana. A experiência do *Self* possibilita o entendimento da realidade sem a interferência das emoções.

Segundo Hamel *et al.* (2003), os fenômenos transpessoais podem ocorrer em diferentes níveis, sendo, em primeira instância, em um nível denominado de crescimento pré-pessoal. Nesse nível, na relação *Eu-Ego* há uma consciência subjetiva e acontecem introjeções instintivas, familiares, sociais e culturais.

Quando há motivações exteriores, estas estão baseadas no conformismo, imitando os outros. Pode ocorrer o totalitarismo, conformando-se aos desejos de outrem (Wilber, 1988). A identidade resulta numa percepção deficiente de si mesmo e dos outros por causa da dependência dos seus próprios mecanismos de defesa, em que a personalidade fica na zona relativa ou dependente. Nesse nível, o *Eu* está à mercê dos pensamentos e sentimentos do *Ego* assim como de eventos exteriores.

Também de acordo com o relacionamento do *Eu* com o *Ego*, poderia ocorrer um segundo nível de desenvolvimento, denominado de crescimento pessoal. No relacionamento *Eu-Ego* há a consciência autêntica: a tendência a clarificar, ajustar e controlar os vários elementos da personalidade tais como desejos, expectativas, opiniões, crenças, medos.

Quando as motivações são intrínsecas, isto é, com propósito de desenvolver a personalidade, a interpretação de si mesmo e dos outros é mais realista. Há a procura de autenticidade e as motivações externas são transformadas em internas. O indivíduo passa a ter clareza de valores pessoais e morais. Nesse nível, os conteúdos ainda são afetados pela subjetividade ou pela distorção da realidade.

Ainda em relação aos níveis de consciência, existe a possibilidade de desenvolver o que Hamel *et al.* (2003) denominaram de crescimento transpessoal.

Nesse nível, a identidade transpessoal consiste em viver ligado (*in touch*) ao *Self*, isto é, à fonte de amor, de sabedoria e de inspiração criativa. O indivíduo conectado ao *Self* tem o sentimento de ser mais real, mais completo, e mais universal do que individual. Há focalização na relação com o *Self*, abandonando-se o *Ego*. Não é o caso de se negarem os conteúdos egoístas, mas sim de se ser suficientemente vigilante para estar-se consciente

deles e transformá-los. A busca por esta identidade transpessoal encoraja o individualismo a expandir a consciência unitiva dos seres para além de eventos fixados nas preocupações pessoais (meta-cognição), e para, essencialmente, realizar valores espirituais na vida cotidiana (meta-motivação).

A experiência do *Self* permite aos indivíduos entenderem a realidade diretamente sem interferência das emoções e preconceitos e agir de acordo. Nesses indivíduos, o *Eu* vive no nível do ser, isto é, em unidade consigo mesmo, com os outros e com a vida.

O objetivo mais importante da orientação transpessoal é levar em conta e incentivar as possibilidades de ampliação da consciência humana, que, na prática, é a concretização de transformações em sentimentos, pensamentos, percepção, intuição e criatividade, e naturalmente, da relação do indivíduo com o mundo.

O *Eu* psicoterápico deve ir além do conflito psíquico, além das divisões e das barreiras afetivas, em direção ao que estamos chamando de centro psíquico ou espiritual que implica a mudança de nossa consciência (Bertolucci, 1981: 27).

Sustentamos ainda que só é possível realmente a diminuição das carências humanas se o homem elevar seu nível de consciência e completar-se com sua própria natureza divina. Do contrário, será eternamente perseguido pelo medo da perda, mesmo que tenha sido bem sucedido em obter posições e objetos do mundo material e esteja cercado de relacionamentos afetivos.

Referências

Arcuri, I.P.G. (Org.). (2004). *Arteterapia de Corpo e Alma*. (Coleção Arteterapia). São Paulo: Casa do Psicólogo.

_____. (Org.). (2006). A Arte e o Envelhecimento. *In: Envelhecimento e Velhice: um guia para a vida*. São Paulo: Vetor.

Assagioli, R. (1993). *Transpersonal Development*. London: Thorsons.

Bertolucci, E. (1981). *Psicologia do Sagrado – Psicoterapia Transpessoal*. São Paulo: Ágora.

Grof, S. (1997). *Além do cérebro*. São Paulo: Mcgraw-Hill.

Hamel, S.; Leclerc, G. & LeFrançois, R. (2003). A Psychological Outlook on the Concept of Transcendent Actualization – *The International Journal for the Psychology of Religion*, 13 (1): 3-15. Lawrence Erbaum Associates Inc, 20.

Jung, C.G. (1972). *A prática da psicoterapia*. Petrópolis: Vozes.

Maslow, A. (1993). *Introdução à Psicologia do Ser*. Rio de Janeiro: Record.

Wilber, K. (1988). *A consciência sem fronteiras*. São Paulo: Cultrix.

Recebido em 04/04/2012

Aceito em 27/05/2012

Irene Pereira Gaeta Arcuri – Doutora em Psicologia Clínica (PUC-SP). Mestre em Gerontologia (PUC-SP). Docente COGEAE/PUC-SP. Coordenadora do curso de Pós-Graduação Psicogerontologia UNIP/SP. Coordenadora do curso de Pós-Graduação Psicoterapia Junguiana UNIP/SP.

E-mail: iarcuri@uol.com.br