

Psicologia Transpessoal e Expansão de Consciência

Embora C. G. Jung, o criador da Psicologia Analítica, tenha sido o primeiro a considerar a dimensão espiritual do ser humano no processo psicoterapêutico, o movimento que criou a Psicologia Transpessoal surgiu no final dos anos 60, com um pequeno grupo de pesquisadores, dentre eles Anthony Sutich, Abraham Maslow, James Fadiman e Stanislav Grof.

Reconhecendo a importância das dimensões espirituais da psique humana e insatisfeitos com a orientação verbal e intelectualizada das psicoterapias tradicionais, eles se concentraram no estudo da consciência, pesquisando os fenômenos e as experiências "não ordinárias" de consciência. Foi aí, então, que Stanislav Grof usou o termo "transpessoal" para caracterizar os fenômenos e experiências que vão além do ego e transcendem os limites do espaço/tempo.

Como a perspectiva transpessoal transcende os limites da Psiquiatria, da Psicologia e da Psicoterapia, é natural que, a medida que descobertas revolucionárias de outras disciplinas, como por exemplo a física quântica relativa, a teoria holográfica, a teoria dos sistemas e da comunicação, as pesquisas sobre o cérebro, dentre outras, confirmavam os princípios da Psicologia Transpessoal, novas técnicas psicoterápicas surgissem com base nessa maneira mais ampla de conceber o psiquismo. Assim, nasceram as Psicoterapias Transpessoais, cujo enfoque é a experiência direta, também chamada "revivência" ou "vivência interior", a interação não-verbal e o engajamento do corpo no processo total.

Nessa visão global do ser humano e dadas as características específicas das técnicas utilizadas, todo o processo psicoterapêutico vivido pelo cliente, é chamado de Expansão de Consciência. Por isso, a formação do psicoterapeuta transpessoal exige que ele viva o seu próprio processo de auto-conhecimento e transformação interior, uma vez que não se trata pura e simplesmente de uma formação teórico/técnica.

Portanto, a palavra "transpessoal" significa muito mais que "transparente" ou "além da aparência"; significa ir além, muito além da consciência pessoal do corpo e do próprio ego – o "eu menor", identificado como mental racional que explica e interpreta o psiquismo humano, da mesma maneira que explica e interpreta o mundo material e suas leis.

Dentre as técnicas transpessoais, as mais conhecidas são: Regressão, Re-nascimento e "Respiração Holotrófica", que consideramos complementares como ajuda psicoterapêutica no processo de abertura e expansão da consciência.

Duas vertentes - dois enfoques

Existem atualmente, dentro da Psicologia Transpessoal, duas correntes que definem o enfoque de atuação do terapeuta ou do psicoterapeuta. Uma delas utiliza as técnicas oriundas do chamanismo e a regressão a "vidas passadas", fundamenta-se numa filosofia reencarnacionista, vinculando-se ou não a práticas religiosas, místicas, adivinhatórias e afins. A outra, geralmente defendida por psicólogos, é desvinculada das tendências acima.

Os psicoterapeutas desse segundo enfoque da Psicologia Transpessoal, mesmo considerando sagrada a primazia da experiência individual sobre toda doutrina, religião ou teoria, fundamentam-se nas teorias do inconsciente individual e coletivo. Além de considerarem o simbolismo dos sonhos e a interação verbal importantes no processo psicoterapêutico, utilizam técnicas de regressão pelo seu conteúdo simbólico, sem classificá-lo segundo sua intensidade ou seu lugar no espaço/tempo linear. Isto, porque consideram que, por uma questão ética, as crenças individuais não devem interferir no trabalho do psicólogo.

Em que pesem os resultados atribuídos ao trabalho de uns e de outros, é importante saber que a Psicologia Transpessoal, pela sua juventude e porque suas técnicas ainda carecem de confirmação científica, não tem, por enquanto, o aval da Psicologia Tradicional.

Classificada muitas vezes como "terapia alternativa" por causa do enfoque reencarnacionista e chamânico de uma de suas tendências, a Psicologia Transpessoal significa um passo à frente para a Psicologia. Isto, porque a Expansão da Consciência não exclui nenhuma conquista anterior, ela integra e amplia o conhecimento e a consciência humana para além dos limites conhecidos.

Isis Dias Vieira – Psicóloga (CRP 01-7234)