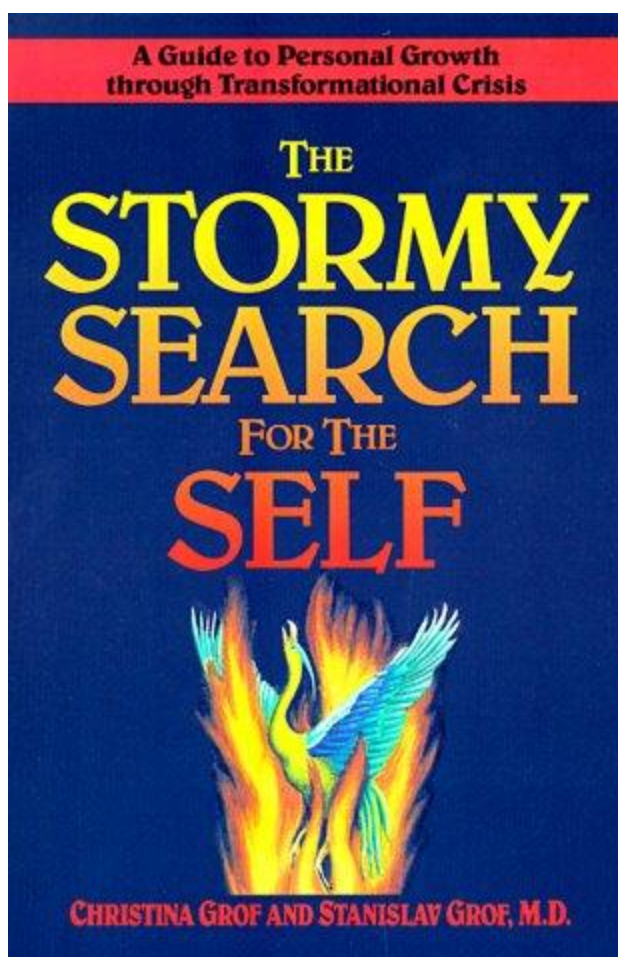


**STANISLAV E CHRISTINA GROF**

**A TEMPESTUOSA BUSCA DO SER**



**SINOPSE:**

Certos distúrbios que acometem milhões de pessoas em todo o mundo começam a ser entendidos sob uma nova ótica. Através de seu revolucionário trabalho terapêutico, o casal Grof indica como devem ser compreendidas e tratadas as crises de "emergência espiritual" onde a saúde agora depende não mais apenas da administração de remédios ou de terapias convencionais mas de uma conscientização acerca do lado espiritual do ser humano e da importância de nos mantermos no caminho de nossa mais profunda realização pessoal, seja ela qual for.

STANISLAV E CHRISTINA GROF

*A TEMPESTUOSA BUSCA DO SER*

*Um Guia para o Crescimento Pessoal Através da Crise de Transformação*

Christina Grof Stanislav Grof, M.D.

EDITORA CULTRIX

Título Original : *The Stormy Search for the Self - A Guide to Personal Growth through Transformational Crisis*

Copyright © 1990 by Christina Grof & Stanislav Grof.

ISBN 8531604389

Sumário

Nota dos Autores

Introdução

Prólogos

O hóspede não convidado: A história de Christina

Deus no laboratório: A história de Stanislav

Parte I

A Tempestuosa Busca do Ser

1. O que é emergência espiritual?
2. A noite escura da alma
3. O encontro com o divino
4. Variedades de emergência espiritual
5. O vício como emergência espiritual

Parte II

Mapas para a Jornada Interior

6. Lições espirituais de outros tempos e culturas
7. Mapas modernos da consciência

Parte III

A Vida em Dois Mundos

8. Estratégias para a vida diária
9. Diretrizes para a família e os amigos
10. Quem pode ajudar e como?
11. A volta ao lar

Epílogo: A emergência espiritual e a crise do mundo atual

Apêndice I A "*Spiritual Emergence Network*"

Apêndice II A visão de um centro de atendimento vinte e quatro horas

Apêndice III A emergência espiritual e os profissionais da saúde mental

Bibliografia

### *Agradecimentos*

À medida que íamos tomando decisões pessoais e profissionais que resultaram na redação deste livro, ficamos profundamente emocionados com algumas pessoas muito especiais e importantes. Gostaríamos de agradecer-lhes por tudo o que fizeram por nós.

Em primeiro lugar, agradecemos às nossas famílias por nos amarem e apoiarem durante nossos muitos desvios e divergências, especialmente aos nossos queridos filhos, Nathaniel e Sarah Healy, que desempenham papéis essenciais em nossas vidas e trazem-nos, constantemente, novas esperanças, muito incentivo e grande felicidade.

Tivemos a boa sorte de encontrar diversos mestres e outras fontes de inspiração que nos ofereceram e deram amizade e orientação: nossa profunda gratidão ao falecido Swami Muktananda Paramahansa, ex-líder da linhagem Siddha Yoga, por sua grande influência em nossas vidas; ao falecido Joseph Campbell, nosso querido amigo, "cupido" e guia; a John Perry e Julian Silver-man, por seu trabalho pioneiro e sua coragem quando enfrentamos algumas das barreiras sociais e profissionais que eles conhecem muito bem; a Anne e Jim Armstrong, Angeles Arrien, Sandra e Michael Harner, Dora Kalff, Jack e Liana Kornfield, Padre Thomas Matus, Irmão David Steindl-Rast, Francês Vaughan e Roger Walsh, nossos colegas e queridos amigos do mundo transpessoal, que através de suas pesquisas pessoais, ensinamentos e modos de ser têm-nos mostrado as nossas próprias possibilidades.

O nosso obrigado às pessoas talentosas que estão envolvidas na Respiração Holotrópica, pelo seu entusiasmo contínuo e pela coragem de se encarregarem da sua própria transformação pessoal, e a Jacquelyn Small e Gregory Zelonka, pelo seu apoio ao nosso trabalho.

Nossa apreciação e respeito a Jeremy Tarcher por ter ficado nos "perturbando" delicadamente até que escrevêssemos este livro, e nossos sinceros agradecimentos ao nosso editor Dan Joy.

Nossa profunda gratidão a Rod Allison, Sam Freeman, Betty Monaghan, Noelle Nichols, Mickey Reny, Nette Whitmore e aos outros membros do adorável quadro de funcionários do antigo centro de tratamento de dependência química "*Brightside*", de Carmel, Califórnia. Fomos conquistados pela sua paciência, compaixão, compreensão e ânimo durante nossos momentos mais sombrios, quando nos ajudaram a transformar nossa crise numa maravilhosa oportunidade de cura e crescimento.

Um agradecimento especial a Margaret Stevens pela sua honestidade, disposição e assistência impressionante durante a formulação deste projeto. Nossa gratidão aos funcionários e voluntários da "*Spiritual Emergence Network*", e especialmente àqueles que lá trabalham como coordenadores: Rita Rohen, Charles Lonsdale, Megan Nolan, Nicola Kester e Jeneane Prevatt. Suas valorosas contribuições e seu comprometimento pessoal, apesar das dificuldades, têm ajudado um número incontável de pessoas que realmente necessitam de ajuda. E, finalmente, agradecemos às muitas pessoas que, através dos anos, têm-nos contado histórias muito pessoais de seu envolvimento com a emergência espiritual. Sem elas, não teríamos escrito este livro.

#### *Nota dos Autores*

Dedicamos este livro, com amor e respeito, à memória de Richard Price, o co-fundador do *Esalen Institute de Big Sur*, Califórnia, um professor compassivo e humano, praticante da *Gestalt*, pai e marido dedicado e um ser humano notável. Durante nossos interesses iniciais na área da emergência espiritual, Dick nos presenteou com seu entusiasmo vital, seu apoio inestimável, sua visão clara e amizade leal quando perseguíamos o que parecia, às vezes, um caminho solitário e nada popular.

Dick conhecia as vicissitudes da trajetória espiritual por experiência própria, tendo

pessoalmente atravessado duas crises de transformação. Durante a primeira, que ocorreu quando ele era jovem, foi hospitalizado durante muitos meses e recebeu medicação tranqüilizante em excesso, terapia de eletrochoque e mais de sessenta e sete tratamentos por coma insulínico. O segundo episódio ocorreu alguns anos depois, e ele foi tratado de modo bem diferente por pessoas que tinham algum conhecimento do processo e queriam apoiá-lo.

Por muitos anos, Dick dedicou-se à idéia de que experiências como as dele são, na realidade, oportunidades para o crescimento, para a cura e o desenvolvimento. Ele tinha visto e sentido a violência que freqüentemente acompanha as intervenções profissionais e trabalhou para fornecer alternativas à maneira tradicional de tratamento, até sua morte trágica durante um acidente numa excursão, em 1985. Seu comprometimento com essas idéias foi uma inspiração para nós, e o apoio dele à criação da "*Spiritual Emergence Network*" foi essencial à existência desta. Escrevendo este livro, desejamos fornecer idéias úteis, informação e sugestões que ajudarão a tornar realidade alguns dos sonhos que dividimos com nosso amigo Dick Price.

Christina e Stanislav Grof

Mill Valley, Califórnia

Fevereiro, 1990

### *Introdução*

O desenvolvimento espiritual é uma capacidade evolutiva inata a todos os seres humanos. É um movimento rumo à integridade, à descoberta do verdadeiro potencial individual. E isso é tão comum e natural quanto o nascimento, o crescimento físico e a morte — uma parte integral da nossa existência. Por séculos, culturas inteiras trataram a transformação interior como um aspecto necessário e atraente da vida. Muitas sociedades desenvolveram rituais sofisticados e práticas de meditação como meios de provocar e encorajar o crescimento espiritual. A humanidade guarda o tesouro de emoções, visões e

novas descobertas envolvidas no processo de despertar do interesse pela pintura, pela poesia, pelo romance, pela música e pelas descrições fornecidas por místicos e profetas. Algumas das mais bonitas e valiosas contribuições para o mundo da arte e da arquitetura celebram os domínios místicos.

Para algumas pessoas, no entanto, a trajetória de transformação do desenvolvimento do espírito torna-se uma "emergência espiritual", uma crise na qual as mudanças são tão rápidas e os estados interiores tão exigentes que, temporariamente, essas pessoas podem achar difícil atuar integralmente na realidade cotidiana. Atualmente, são raras as vezes em que essas pessoas são tratadas como se estivessem à beira do crescimento interior. Ao contrário, elas são vistas quase sempre através das lentes da doença e tratadas com tecnologias que obscurecem os benefícios em potencial que essas experiências podem oferecer.

Num ambiente de apoio e com critério adequado, esses estados complexos da mente podem ser extremamente benéficos, conduzindo em geral à cura física e emocional, a descobertas profundas, à atividade criativa e a permanentes mudanças da personalidade para melhor. Quando inventamos o termo "emergência espiritual", pretendíamos enfatizar o perigo e a oportunidade inerentes a esses estados. O termo é, obviamente, um jogo de palavras, referindo-se à crise ou "emergência", que se pode unir à transformação e à idéia de "emersão", e sugerindo a grande oportunidade que essas experiências podem oferecer para o crescimento pessoal e para o desenvolvimento de novos níveis de consciência.

*A Tempestuosa Busca do Ser* é um livro destinado a pessoas cujas vidas são afetadas pela emergência espiritual. É para aqueles que estão passando ou já tenham passado por essa experiência, para seus familiares, amigos, conselheiros, para o clero, para os psicólogos, psiquiatras e terapeutas que bem poderiam se deixar envolver por este processo extraordinário, mas completamente natural.

É também um guia para qualquer pessoa que esteja comprometida com a transformação pessoal. Embora estas páginas focalizem especificamente os aspectos da crise espiritual, as lições contidas aqui são também aplicáveis àqueles cuja emergência, embora relativamente suave, seja no entanto transtornante e, às vezes, perturbadora. Aqueles que tiveram esse tipo de experiência podem se beneficiar das sugestões que apresentamos aqui.

Ao longo de toda a História, pessoas em intensas crises espirituais foram reconhecidas por muitas culturas como abençoadas; pensava-se que elas estavam em comunicação direta com os domínios sagrados e com os seres divinos. O seu meio social lhes dava apoio durante esses episódios cruciais, oferecendo-lhes abrigo e isentando-as das exigências habituais. Membros respeitados das comunidades tinham passado por suas próprias emergências, podendo reconhecer e entender um processo semelhante nos outros e, como resultado, eram capazes de respeitar a expressão do impulso místico e criativo. Frequentes experiências pitorescas e dramáticas foram alimentadas pela confiança de que essas pessoas acabariam retornando à comunidade com mais sabedoria e uma capacidade aumentada para se guiarem a si mesmas no mundo, para o seu próprio benefício e o das demais pessoas da sociedade.

Com o advento da ciência moderna e da era industrial, essa tolerância e até mesmo esse apoio mudaram drasticamente. A noção de realidade aceitável foi limitada para incluir apenas aqueles aspectos da existência que são materiais, palpáveis e mensuráveis. Qualquer forma de espiritualidade foi afastada do panorama do mundo científico moderno. As culturas ocidentais adotaram uma interpretação rígida e restrita do que é "normal" na experiência e no comportamento humanos, e raramente aceitavam aqueles que tentavam ir além desses limites.

A psiquiatria encontrou explicações biológicas para certas desordens mentais na forma de infecções, tumores, desequilíbrios químicos e outras doenças do cérebro ou do



corpo. Também descobriu meios eficazes de controlar os sintomas de condições variadas cujas causas permaneceram desconhecidas, incluindo as manifestações das crises espirituais. Como resultado desses êxitos, a psiquiatria ficou firmemente estabelecida como uma disciplina médica, e o termo "doença mental" foi estendido de forma a incluir muitos estados que, estritamente falando, eram condições naturais que não poderiam ser ligadas a causas biológicas. Em geral, o processo de emergência espiritual, junto com suas manifestações mais dramáticas, foi visto como uma doença, e aqueles que demonstravam sinais do que se pensava ser, anteriormente, transformação e crescimento interior, foram, então, em muitos casos, considerados doentes.

Conseqüentemente, muitas pessoas que têm sintomas emocionais ou psicossomáticos são automaticamente classificadas como portadoras de um problema médico, e suas dificuldades são vistas como doenças de origem desconhecida, embora testes clínicos e laboratoriais não ofereçam nenhuma evidência que comprove esse tipo de abordagem. Muitos estados incomuns de consciência são considerados patológicos e tratados com métodos psiquiátricos tradicionais, tais como medicação e hospitalização supressivas. Como resultado dessa tendência, inúmeras pessoas que estão envolvidas no processo natural de cura de emergência espiritual são automaticamente colocadas na mesma categoria daqueles com doença mental real — especialmente se essas experiências estiverem causando uma crise em suas vidas ou criando dificuldades para suas famílias.

Essa interpretação é ainda mais incentivada pelo fato de que nossa cultura não reconhece a importância e o valor dos domínios místicos dentro dos seres humanos. Os elementos espirituais inerentes à transformação pessoal parecem estranhos e ameaçadores àqueles que não estão familiarizados com eles.

Nas duas últimas décadas, no entanto, essa situação vem mudando rapidamente. A espiritualidade tem sido reintroduzida na corrente cultural dominante através do

interesse renovado por sistemas sagrados como aqueles encontrados nas religiões orientais, na literatura mística ocidental e na tradição dos nativos americanos. Muitas pessoas estão fazendo experiências com meditação e também com outras formas de prática espiritual; outras estão envolvidas na exploração de si mesmas, usando várias terapias novas. Através desses métodos, estão descobrindo novas dimensões e possibilidades interiores. Ao mesmo tempo, avanços revolucionários em muitas disciplinas estão diminuindo rapidamente as lacunas entre a ciência e a espiritualidade, e físicos modernos e pesquisadores de outros campos estão agindo a partir de uma visão de mundo parecida com aquela descrita pelos místicos.

Junto ao interesse renovado pelo misticismo, vemos outro fenômeno: um número crescente de pessoas está tendo experiências espirituais e paranormais e querem falar mais abertamente sobre elas. Um levantamento de dados feito pelo *Instituto Gallup* demonstrou que 43% das pessoas abordadas admitiram ter tido experiências espirituais incomuns e 95% disseram que acreditavam em Deus ou num espírito universal. Partindo de nossas próprias investigações, parece que, coincidindo com esse largo interesse, há uma crescente incidência de dificuldades relacionadas com processos de transformação. Ficamos bastante bem informados desse aumento aparente das crises espirituais quando viajamos ao redor do mundo na década passada, coordenando seminários e fazendo palestras nas quais falamos sobre nossas experiências pessoais e nossa compreensão alternativa de alguns estados que têm sido automaticamente rotulados como psicóticos. Causou-nos assombro encontrar muitas pessoas que se identificavam com vários elementos de nossas histórias. Algumas tinham passado por experiências transformadoras e, como resultado, sentiam-se mais realizadas. Muitas outras tiveram experiências semelhantes, mas nos contaram histórias trágicas de famílias e de profissionais que os interpretaram mal, de internamentos hospitalares, de tranqüilizantes desnecessários e de rótulos psiquiátricos estigmatizantes. Muitas vezes, um processo

cujo ponto de partida era a cura e a transformação fora interrompido e dificultado até pela intervenção psiquiátrica.

Encontramos também criativos, compassivos e inovadores profissionais da saúde mental — psiquiatras, psicólogos e outros — que estão procurando ou já estão providenciando alternativas para seus pacientes. Muitos expressam sua frustração por não serem capazes de persistir em suas idéias e abordagens dentro de seus hospitais ou clínicas, devido, em grande parte, à adesão rígida das organizações ao modelo médico, à tradicional política administrativa e às restrições burocráticas. Eles nos contaram sobre seu isolamento profissional e sobre seu desejo de se unirem a pessoas da sua área que pensam da mesma forma.

À medida que mais e mais pessoas enfrentam crises espirituais, um número crescente delas está ficando insatisfeito com a aplicação de tratamento psiquiátrico tradicional durante essas ocorrências. Justamente quando, nos últimos anos, autores em potencial têm pressionado ativamente profissionais médicos a se voltarem para um senso de respeito tradicional pelo nascimento e sua dinâmica, pessoas às voltas com uma crise de transformação estão começando a exigir que os profissionais reconheçam suas dificuldades pelo que essas crises são: fases desafiadoras de um processo de mudança de vida em potencial.

Conseqüentemente, é crucial tratar das questões que cercam a emergência espiritual e a crise espiritual para aumentar a compreensão dos vários estados nelas envolvidos e para formular novas estratégias de tratamento que ajudarão as pessoas a resistir e a lucrar com isso. Ficamos profundamente interessados na área comum de contato entre o desenvolvimento espiritual e a saúde psicológica, especialmente pela grande descoberta pessoal que fizemos a esse respeito. A curiosidade de Stan sobre as abordagens alternativas para o tratamento de psicose cresceu durante três décadas de pesquisa como psiquiatra clínico, em torno do potencial terapêutico de estados incomuns

de consciência. Como trabalhava com modelos tradicionais, começou a perceber que o conhecimento científico usual da psique humana era limitado e que muitos estados que a psiquiatria categoriza automaticamente como sintomas de doenças mentais são componentes realmente importantes e necessários ao processo intenso de cura.

A crise espiritual de Christina começou com um intenso despertar espiritual espontâneo durante o nascimento de seu primeiro filho. Essa experiência foi seguida por anos de estados mentais, emocionais e físicos exigentes e difíceis. Ela descobriu que essas manifestações se pareciam exatamente com o que a literatura ióguica descrevia como o "despertar da kundalini". Nossa vida em comum no tempo do envolvimento quase que diário de Christina no processo de transformação forçou-nos a aprender muitas das lições que constituem a essência deste livro. Para expressar mais completamente o nosso envolvimento pessoal nessa área, contaremos nossas próprias histórias, com detalhes, em dois prólogos.

Este livro é feito de três partes principais, cada uma se referindo a um aspecto diferente da crise espiritual. Na Parte I, definimos a idéia da emergência espiritual, esclarecemos alguns conceitos que a fundamenta e descrevemos como isso é sentido e que formas toma. O primeiro capítulo, "O que é emergência espiritual?", discute os elementos que caracterizam a crise de transformação. Como este fenômeno difere, por um lado, da doença mental e, por outro, da emergência espiritual?

Nos dois capítulos seguintes, exploramos o mundo interior da pessoa na emergência espiritual. "A noite escura da alma" descreve as experiências negativas que podem ocorrer durante uma crise espiritual e "O encontro com o divino" discute estados "positivos" da mente.

O Capítulo 4, "Variedades da emergência espiritual", identifica dez variedades importantes da crise de transformação, questionando as qualidades, características e mudanças específicas de cada uma. O Capítulo 5, "O vício como emergência espiritual",

explora a idéia de que o alcoolismo, a dependência de drogas e outros vícios também podem ser vistos como crises que trazem para o desenvolvimento interior o mesmo benefício potencial de outras formas de crises de transformação.

A Parte II resume muitos dos mapas antigos e modernos da trajetória espiritual. O Capítulo 6, "Lições espirituais de outros tempos e culturas", fala de culturas que tinham grande respeito pelas experiências espirituais e reconheciam seu poder de cura e seu valor de transformação. No Capítulo 7, "Mapas modernos da consciência", revemos alguns dos desenvolvimentos na pesquisa moderna da consciência e a nova compreensão da psique humana que isso tem gerado.

A Parte III oferece sugestões práticas para aqueles que estão passando por uma crise espiritual, assim como para os que estão próximos a eles. O Capítulo 8, "Estratégias para a vida diária", refere-se às dificuldades em tentar encontrar um meio-termo entre as exigências de um processo interior dramático e intenso e as exigências do mundo exterior. O Capítulo 9, "Diretrizes para a família e os amigos", oferece sugestões para amigos e parentes interessados, discutindo como eles podem se relacionar melhor com a pessoa em crise e o que podem fazer por si mesmos.

O Capítulo 10, "Quem pode ajudar e como?", fornece diretrizes para a busca de apoio, tais como terapeutas de abordagem humanista, profissionais de saúde, professores, comunidades espirituais e grupos de ajuda pessoal. Concluindo esta parte está "A volta ao lar", uma discussão sobre a vida após a crise espiritual, com recomendações para a utilização das recompensas ganhas com o crescimento interior de forma a intensificar a vida das pessoas.

O Epílogo, "A emergência espiritual e a crise do mundo atual", chama a atenção para a relevância da crise espiritual na atual situação do planeta. Pessoas que passam por um processo de transformação freqüentemente desenvolvem tolerância para com os outros, maior capacidade de sinergia, consciência ecológica e respeito pela vida. O

aumento aparente do número de crises espirituais no mundo todo alimenta a esperança de que esse despertar interior dinâmico, se for corretamente compreendido e apoiado, pode ajudar a aliviar a enorme quantidade de problemas enfrentados pela comunidade mundial.

Dos três apêndices, o primeiro focaliza a história e os serviços da "*Spiritual Emergence Network*", o segundo resume uma visão dos centros residenciais de atendimento para pessoas em crise espiritual e o terceiro oferece comentários especiais para profissionais da saúde mental.

Este livro tenta apresentar uma explicação equilibrada e abrangente da emergência espiritual: algumas partes oferecem diretrizes práticas; outras, conhecimento teórico. Aqueles que estão tendo problemas relacionados com um processo de transformação interior, assim como as pessoas que os cercam, podem achar útil a leitura da parte prática (Parte III) em primeiro lugar.

Os tipos de estados intensos de transformação da mente descritos neste livro são mais desafiadores e difíceis do que aqueles que alguém normalmente encontra durante o processo de crescimento e transformação. Se você participa de uma prática espiritual ou de outras formas de exploração profunda do interior, não vai ter necessariamente uma crise espiritual atribulada e perturbadora. De fato, muitas pessoas não a têm. Estamos bem conscientes de que, para muitas pessoas, esse processo é relativamente fácil e tranquilo. No entanto, é importante focar aqui os aspectos críticos da transformação.

Discutindo as abordagens alternativas para os estados associados à transformação, não estamos propondo que elas devam substituir as considerações médicas e psiquiátricas. Queremos enfatizar que as doenças mentais existem e requerem cuidados e tratamento psiquiátrico. Embora tenhamos a firme convicção de que "algumas" das pessoas que são rotuladas como psicóticas estão passando por fases difíceis de abertura espiritual, não estamos, de modo algum, sugerindo com isso que todas as

psicoses sejam, na verdade, crises de transformação. O leitor deve ser advertido contra esse posicionamento generalizado. No Capítulo 1, assim como no apêndice para profissionais, discutimos meios de distinguir entre a emergência espiritual e os estados que requerem tratamento médico ou psiquiátrico tradicionais.

Há muitos profissionais na comunidade psiquiátrica que proporcionam aos seus pacientes um tratamento humano, amável e compreensivo. Geralmente, quando falamos sobre as abordagens psiquiátricas tradicionais e a necessidade de mudança na área, não pretendemos de maneira alguma depreciar as pessoas que trabalham nesse contexto e que têm agido além das limitações e expectativas das rotinas convencionais para tratar seus clientes de modo mais eficaz. Valiosas curas pessoais acontecem em muitas clínicas e hospitais; no entanto, isso se deve a pessoas excepcionais cuja presença e influência não podem ser ignoradas. Um de nossos desejos ao escrever *A Tempestuosa Busca do Ser* foi o de encorajar profissionais criativos e ajudar a aumentar o seu número. Este livro é um projeto em conjunto, diferente de todos de que já participamos. Nós não só sentimos um grande prazer ao escrevê-lo como também apreciamos a experiência de trabalhar juntos na exploração de uma área muito significativa de nossa própria vida pessoal e profissional. Somos duas pessoas muito diferentes, vindas de duas experiências divergentes. O trabalho de redação foi dividido de modo que permitisse que cada um de nós tirasse suas próprias conclusões dos nossos grandes esforços.

Christina concentrou-se nos capítulos práticos e descritivos da primeira e última parte, o capítulo a respeito de vícios e os apêndices sobre a "*Spiritual Emergence Network*" e sobre os centros de atendimento; Stan dedicou-se às descobertas históricas e antropológicas, aos assuntos clínicos e às considerações científicas dos segmentos centrais, assim como ao epílogo sobre a crise mundial e ao apêndice dedicado aos profissionais.

Tentamos escrever um livro que gostaríamos de ter à nossa disposição durante o

nosso próprio envolvimento com a emergência espiritual. Esperamos que este volume traga segurança, informação e inspiração àqueles que são afetados pelo processo de transformação, ajudando-os a transformar essas crises em oportunidades de cura.

## PRÓLOGO

### *O hóspede não convidado: A história de Christina*

O hóspede está dentro de você e também dentro de mim; você sabe que o broto está escondido dentro da semente. Nós todos estamos lutando; nenhum de nós tem ido longe. Deixe sua arrogância de lado e examine o seu interior.

O céu azul se expande cada vez mais. A sensação diária de fracasso desaparece, o dano que causei a mim mesmo se desvanece, um milhão de sóis apresentam-se com luz quando tomo firme assento neste mundo.

### *Kabir, The Kabir Book*

Minha trajetória de transformação é a razão primeira do meu interesse e envolvimento na área da emergência espiritual. Por muitos anos, estive mergulhada num despertar dramático e desafiador que senti ter aparecido em minha vida, sem ser convidado; como esse processo continuou, isso mudou minha vida e afetou profundamente a Stan e a mim. Tendo vivido diariamente com a complexidade da minha aventura, nós dois aprendemos muitas lições que têm ajudado bastante a outras pessoas e que são a essência do trabalho que resultou neste livro, assim como ao nosso primeiro livro nesse campo, *Spiritual Emergency; When Personal Transformation Becomes a Crisis*. [Publicado pela Editora Cultrix com o título de *Emergência Espiritual — Quando a transformação pessoal se torna uma crise*, São Paulo, 1992.]

Este é o caso de crise espiritual que nós conhecemos melhor. Descobri que, quando conto a minha história, muitas pessoas se identificam com ela e a consideram útil para saber que não estão sozinhas; talvez os detalhes variem, mas a dinâmica geral parece ser comum a muitos de nós. À medida que você a for lendo, pode ser que alguns



dos temas que descrevo lhe sejam familiares, assim como à sua vida ou à vida de alguém próximo a você. Esteja ciente de que estou descrevendo a minha própria emergência espiritual e que ela é, provavelmente, mais pitoresca e dramática do que muitas. Não é a regra geral.

Mesmo que minha trajetória fosse por muitos anos turbulenta e caótica, passei de fases extremamente difíceis para um modo de viver mais lúcido e integrado que eu não conhecia. Energias outrora destoantes tornaram-se suaves e harmoniosas, e o caos dos anos passados transformou-se em criatividade. Vários problemas emocionais que costumavam me limitar foram afastados e muitos dos meus medos passados foram banidos. Como resultado por ter sobrevivido aos desafios, sinto-me mais feliz e tranqüila do que antes.

Passei a maior parte da infância num subúrbio de Honolulu. Na aparência, eu era como muitas garotas que se desenvolviam durante os catorze e quinze anos. Na companhia de outros da minha geração, concentrei-me em ser uma "boa menina", contando com os valores convencionais, fazendo o que era esperado de mim e mantendo-me sob controle. Quando não estava na escola, passava grande parte do meu tempo fora — nadando, surfando e andando a cavalo. Aos dez anos, estudei na Igreja Episcopal próxima à nossa casa e desenvolvi uma paixão por Jesus. Dois anos depois, fui crismada.

Adorava a doce e animada celebração do nascimento no Natal; era um tempo de ternura e magia. Mas o poder dos fatos acerca da Páscoa cativavam-me ainda mais. Para mim, Jesus não era uma figura histórica que viveu há dois mil anos. Sua morte e ressurreição eram experiências vivas das quais eu poderia participar. Ele era real, presente e acessível a mim, ali, naquele momento.

Quando fiquei mais velha, minha ligação com a religião formalizada foi desaparecendo gradualmente e descobri os mesmos sentimentos arrebatadores que

tivera na Igreja ao explorar a arte, a literatura e a mitologia. Na faculdade, estudei com o grande mitólogo Joseph Campbell e foi excitante encontrar a recorrência dos temas da morte e do renascimento nos mitos de muitas culturas. Apesar de meus estudos sobre a expansão da mente, minha visão de mundo era limitada e medrosa. Temia muitos elementos da vida e estava aterrorizada pela morte. Eu acreditava que passamos por este mundo apenas uma vez. Nascemos, fazemos tanto quanto podemos antes que a morte nos alcance e, então, morremos.

Junho, 1964

Dias depois de ter-me formado na faculdade, casei-me com um professor de segundo grau que tinha conhecido no Havaí. Vivemos em Honolulu onde eu lecionava Arte e Redação Criativa. Tendo sempre gostado de atividades físicas, eu praticava ginástica e acompanhava uma aula semanal de Hatha Yoga, como exercício. Tinha uma visão completamente tradicional da vida e pensava que meus sentimentos de infelicidade bem contidos deveriam ser aceitos como parte da existência. No entanto, eu sentia no fundo um anseio interior desconhecido. Quatro anos depois, resolvemos aumentar a família e imediatamente fiquei grávida de nosso primeiro filho. Eu combinava os alongamentos de Hatha Yoga com as técnicas que aprendi nas aulas de Lamaze de preparação para o parto. Adorava estar grávida, sentindo como se estivesse participando de um milagre e esperava ansiosamente a chegada do bebê.

28 de setembro de 1968

Deitada na mesa de parto, lancei um olhar para a imensa lâmpada cirúrgica, para os rostos curiosos e amáveis do médico, do assistente, das enfermeiras e do meu marido. Depois de algumas horas de trabalho meu filho estava, de súbito e com rapidez, traçando seu caminho para o mundo, e eu colaborava com entusiasmo. Enquanto as pessoas ao meu redor me encorajavam: "Empurre... empurre... suave e firmemente, lembre-se de respirar", senti um "clique" repentino em algum lugar dentro de mim, quando energias

poderosas e desconhecidas foram liberadas inesperadamente e começaram a fluir pelo meu corpo. Comecei a tremer incontrolavelmente. Imensas vibrações elétricas vinham-me dos dedos dos pés para as pernas e para a espinha, até o topo da cabeça. Mosaicos brilhantes de luz branca explodiram na minha mente e, em vez de continuar a respiração Lamaze, senti ritmos estranhos e involuntários de respiração tomando conta de mim.

Era como se eu tivesse sido atingida por alguma força milagrosa, mas assustadora, que me deixava excitada e aterrorizada; os calafrios, as visões e a respiração espontânea certamente não eram o que eu esperava de todos aqueles meses de preparação. Assim que meu filho nasceu, deram-me duas doses de morfina que cessaram todo esse processo. Logo o assombro se desvaneceu e fiquei embaraçada e com medo. Eu era uma mulher reprimida e de boas maneiras, que tinha um forte senso de autoridade sobre a minha vida e que agora havia perdido o controle. Muito rapidamente, me recompus.

2 de novembro de 1970

Dois anos depois do nascimento de Nathaniel, uma experiência semelhante aconteceu nos estágios finais do parto de minha filha Sarah. As experiências foram ainda mais fortes que da vez anterior e me foi dada uma forte injeção de tranqüilizantes; isso confirmou minha impressão de que o que estava acontecendo era, de alguma forma, um sinal de doença.

Posteriormente, fiz o que pude para reprimir e esquecer o que considerava ser um acontecimento inconveniente e humilhante. Eu adorava ser mãe e passar o tempo todo com meus filhos. Continuava a estudar Hatha Yoga para manter a forma, tomando-me uma verdadeira perita na execução de exercícios físicos complexos.

Um dia, alguém na minha classe avançada de ioga mencionou, com alguma empolgação, que estava chegando a Honolulu um guru da Índia que estava propondo um retiro de três dias, durante os quais haveria cantos e meditação entremeados por

palestras espirituais. Meu casamento estava se desintegrando como resultado de anos de divergências e infelicidade. Eu queria um fim de semana longe de casa e, embora não estivesse particularmente interessada, inscrevi-me para o tal seminário, não tendo idéia do que disso resultaria.

Julho, 1974

O guru era conhecido como Swami Muktananda, "Baba" para seus seguidores. Originário do sul da Índia, ele iniciou sua fervorosa busca espiritual aos quinze anos, o que acabou por levá-lo até o seu mestre, Bhagawan Nityananda. Após anos de intensa prática meditativa sob a orientação de seu mentor, atingiu a realização pessoal. Tornou-se um apreciado mestre de shaktipat — aquele que é capaz de, através de um olhar, de um toque ou de uma palavra, acordar os impulsos e energias espirituais nas pessoas, iniciando um processo de desenvolvimento espiritual. Mais tarde, Muktananda fez muitas viagens para o Ocidente, onde iniciou milhares de pessoas através do shaktipat em sua tradição de Siddha Yoga, assim como fez palestras e escreveu muito sobre meditação, ioga, mente e outros tópicos espirituais.

O melhor modo de descrever meu encontro com Muktananda é dizer que foi como apaixonar-me profundamente ou encontrar uma alma gêmea. Embora eu soubesse pouco sobre Muktananda e seu mundo, no segundo dia do retiro, recebi o shaktipat de modo totalmente inesperado. Durante um período de meditação, ele primeiro olhou para mim e então, com alguma força, deu-me vários tapas na testa. O impacto desse fato aparentemente simples acabou com a repressão das experiências, emoções e energias que eu controlara desde o nascimento de Sarah.

De repente, senti como se estivesse ligada a uma tomada de alta voltagem e comecei a tremer incontrolavelmente. Minha respiração assumiu um ritmo rápido e automático que parecia fora do meu controle, e uma enorme quantidade de visões inundaram minha consciência. Chorei como se me sentisse nascendo; vivenciei a morte;

mergulhei na dor e no êxtase, na força e na mansidão, no amor e no medo, nos abismos e nas alturas. Estava numa montanha-russa de experiências; eu sabia que não poderia contê-la. "A bruxa estava solta."

Nos meses que se seguiram, toda a minha vida mudou. Minha visão do mundo, pura e restrita, foi destruída e comecei a descobrir novas possibilidades dentro de mim mesma, enquanto minhas experiências de meditação continuavam. Coincidentemente, tudo o que eu pensava que era ou tinha sido desapareceu numa rápida sucessão: o casamento acabou e com ele se foram o meu *status*, o meu dinheiro e até mesmo meus cartões de crédito. Senti como se minha vida tivesse sido ligada numa rotação rápida e que muitas coisas que acabariam, com o tempo, por acontecer, estavam sendo subitamente precipitadas. Via-me cada vez mais impelida por uma força interior desconhecida a meditar e a praticar ioga, e reconhecia Muktananda como meu mestre espiritual. Meu interesse por novas atividades espirituais teve como resultado uma redução cada vez maior da minha eficácia no trabalho e por isso logo deixei meu emprego. Muitos dos meus amigos e familiares se afastaram, perplexos com meus novos interesses e perturbados pelo fracasso do meu casamento.

Eu começara a ter o que chamei de ataques de ansiedade — doses de energia impetuosa que às vezes me tornavam difícil a concentração nas tarefas diárias. Estava me consumindo numa mistura de pânico, medo e raiva. No entanto, ao mesmo tempo que tinha consciência de uma conexão tranqüila e profunda com a nova espiritualidade, sentia dentro de mim uma fonte desconhecida que era expansiva, alegre e calma. Eu não sabia mais quem eu era ou para onde estava indo; perdera a minha identidade no mundo e não me sentia mais no controle da minha vida.

Maio, 1975

Esses acontecimentos foram intensificados por um acidente de automóvel no qual me deparei novamente com a morte. Na confusão dos fatos e com o estrondo do metal e

do vidro, vi minha vida passar diante de mim como se fosse um filme. Eu estava certa de que estava morrendo. De repente, parecia que eu passava através da cortina opaca da morte para um sentimento profundo de conexão com tudo no universo. Sentia que era parte de uma cadeia complexa e unificada, todo-abrangente e eterna, e que naquele lugar eu poderia continuar a existir, de alguma forma, para sempre. Minha crença na finalidade da morte foi abalada por um acontecimento tão real que não poderia ser negado, e não pude mais acreditar que a morte fosse o fim de tudo.

Depois de um período de exultação profunda, como resultado das minhas descobertas, sofri um enorme baque, afastando-me da minha nova consciência por um aumento no ímpeto das energias físicas e por emoções fortes — vibrações elétricas, ansiedade e medo — que se tornaram parte da minha vida diária. Eu havia sido rapidamente impelida para fora da minha realidade cotidiana, conhecida e segura, para algo que incluía morte, nascimento, renascimento, espiritualidade e outros novos conhecimentos emocionais e físicos. Eu andava assustada e solitária e como nunca tinha ouvido falar que essas experiências tivessem acontecido com mais alguém, o único modo pelo qual eu poderia entender meu desvio repentino da normalidade era aceitar que estava perdendo a razão. Sentia-me louca e comecei a me imaginar passando o resto da vida numa instituição pública de saúde mental.

Verão de 1975

Em junho nosso divórcio foi consumado e, muito triste e com muito medo, aventurei-me por uma vida desconhecida e solitária. Decidi viajar para a costa leste para ver alguns amigos e encontrar algum novo rumo. Lá, subitamente senti-me inspirada a ligar para Joseph Campbell, que há anos continuava sendo um amigo, desde a faculdade. Nós nos encontramos num pequeno restaurante italiano na cidade de Nova York, e lá eu extravasei minha confusão. Joe ouviu atenta e compassivamente e, depois de pensar por um instante, disse: "Tenho um amigo na Califórnia, num lugar chamado Esalen, que

entende dessas coisas. Seu nome é Stan Grof. Por que você não vai procurá-lo?"

Segui o conselho do meu mentor e o encontro em Big Sur, Califórnia, deu início a uma relação pessoal e profissional que perdura até hoje. Depois de ouvir minha história, Stan me ofereceu seu primeiro livro, *Realms of the Human Unconscious*, recém-publicado, e disse: "Leia as partes sobre o processo de morte e renascimento e experiências transpessoais, e veja se significam algo para você."

Peguei o livro e o li. Estava surpresa. Ele era baseado nos 20 anos de pesquisa de Stan com LSD e descrevia o modelo da mente humana que emergira dos registros detalhados que ele guardou de experiências com pessoas em mais de 400 sessões. Mesmo que eu conhecesse um pouco sobre drogas e com certeza não tivesse usado LSD, as descrições que estava lendo combinavam exatamente com as minhas experiências espontâneas de nascimento, morte, renascimento e espiritualidade, assim como com uma longa série de emoções e sensações físicas. Foi uma revelação ter repentinamente diretrizes que me ajudariam a entender o que estava acontecendo comigo.

A estratégia de Stan era tão importante quanto as suas descobertas. Ele dizia que "embora essas experiências possam ser freqüentemente dramáticas, árduas, desorganizadas e assustadoras, é importante permanecer no processo e passar por ele. Além disso, se essas experiências forem apoiadas, enfrentadas e integradas adequadamente, podem ser transformadoras, terapêuticas e curativas — talvez até mesmo evolutivas".

Era justamente isso que eu precisava ouvir. No momento em que me sentia absoluta e irremediavelmente perdida, temendo por minha saúde mental, minha atitude mudou. Eu não estava mais convencida de que estava louca. Talvez essa fosse, na verdade, simplesmente uma fase difícil de um processo que me transformaria definitivamente de uma pessoa limitada, infeliz e isolada em um ser humano realizado,

criativo e sereno.

Outubro, 1975

Stan e eu começamos nossa vida juntos na Califórnia e, embora eu estivesse entusiasmada e excitada com o início de um novo relacionamento gratificante, o caos interior crescia. Intensas vibrações elétricas continuavam a se precipitar pelo meu corpo, causando-me tremores cada vez mais violentos e respiração rápida e involuntária. Dores físicas constantes tornaram-se uma realidade diária, sendo expressas através de tensão nas pernas, na região lombar, nos ombros e no pescoço, e eu era atormentada por dores de cabeça lancinantes, especialmente atrás dos olhos. Comecei a ter visões espontâneas de todo tipo, algumas delas parecendo vir de outros tempos e lugares históricos.

Um novo fenômeno começou a dominar a minha realidade. Coincidências estarrecedoras começaram a ocorrer regularmente na minha vida. Eu conversava sobre alguém do meu passado e na mesma tarde recebia uma carta importante ou um telefonema dessa pessoa, ou desenhava algo que tivesse aparecido em uma visão e no dia seguinte, enquanto folheava um livro, deparava-me inesperadamente com a mesma imagem. Quando esses acontecimentos incomuns começaram a acontecer, fiquei fascinada. Mas logo eles começaram a aparecer constantemente e me senti oprimida pelos seus conteúdos: muitos deles estavam ligados a difíceis problemas de família, morte, perda e aflição. Meu ex-marido havia obtido legalmente a custódia física de meus filhos e a dor de perdê-los era insuportável. Meu mundo seguro, de causa e efeito, não tinha mais valor; novamente me senti fora de controle enquanto assistia a algo desconhecido direcionando a minha vida.

11 de maio de 1976

Acordando nessa manhã, descobri que não poderia mais depender da minha realidade familiar diária e mergulhei em cinco dias e noites de experiências sombrias e alarmantes. Assim que afundei desamparadamente na confusão interior, pensei com



desespero: "Este é o último degrau. Perdi tudo na vida e agora estou perdendo a razão." Stan, por outro lado, tinha um ponto de vista diferente. Devido ao seu trabalho com LSD, estava familiarizado com as manifestações dramáticas ocasionais do processo de transformação pessoal e reconhecia o meu episódio como tal. Este acontecia espontaneamente, sem um catalisador químico, não obstante seus efeitos se parecessem com aqueles produzidos por alucinógenos. Com um leve entusiasmo, Stan me disse que aquilo não era uma psicose irreversível, mas, ao contrário, um passo importante na minha trajetória espiritual. Chamamos a isso de "emergência espiritual".

Ele me assegurou que eu estava envolvida num processo de purificação, e que velhas emoções reprimidas, memórias e experiências que causavam problemas em minha vida estavam sendo liberadas. Em vez de uma doença, esse era um passo para a cura. Mesmo que fosse doloroso agora, Stan me disse que eu, finalmente, emergiria com um novo senso de lucidez, liberdade e paz. Sugerindo que essa era a oportunidade propícia para me desenvolver radicalmente, encorajou-me a enfrentar tudo o que viesse. "A pior coisa que você pode fazer é resistir ao que está acontecendo; isso só vai tornar as coisas mais difíceis. O melhor é entregar-se completamente ao que vier, vivenciando e aceitando tudo o que acontecer."

Com o grande apoio de Stan, finalmente fui capaz de permitir que as experiências e emoções fluíssem em mim relativamente desimpedidas. Era como se a voltagem tivesse sido aumentada: sobressaltos de energia surpreendiam o meu corpo e uma grande quantidade de imagens e seqüências descontroladas vinham à tona. Eu era atacada por demônios horripilantes, e monstros destruidores e vorazes rasgavam-me em tiras. Tinha visões de olhos soltos e inquiridores flutuando como planetas malévolos em um céu negro, e passei por momentos de loucura e enfeitiçamento que pareciam lembranças de outros tempos.

Para meu assombro, identifiquei-me com um Cristo crucificado agonizante, assim

como com seus assassinos. Tive muitas mortes, algumas vezes sentindo que eram minhas mesmo, outras vezes tornando-me pessoas que durante a história haviam morrido na guerra sob perseguições e torturas. Eu gritava de medo e dor, rolando no chão em agonia. E houve muito, muito mais.

Stan esteve lá durante quase todo o episódio, tranquilizando-me gentilmente e cuidando das minhas necessidades diárias. Lembrou-me que através da história os seres humanos têm criado rituais, assim como formas de meditar, orar, cantar, dançar, tocar tambores e outras práticas designadas a causar essas experiências. Disse que eu era feliz por isso estar acontecendo comigo tão facilmente.

Mesmo que eu não tivesse vivenciado nada igual ao que estava passando agora, sabia por intuição que Stan estava certo: essa eventualidade, tão assustadora e confusa como parecia, era um tempo sagrado de expansão inesperada. Seja como for, através da confusão e da dor, eu sentia o potencial positivo da experiência.

Ao final de cinco dias, a realidade familiar começou a aparecer e comecei a emergir do que ele descrevera como a noite escura da minha alma; eu não estava mais à mercê das visões e experiências dos dias passados e, com certa insegurança, comecei a me sentir interessada pelas atividades comuns do dia-a-dia: tomar um banho ou vasculhar a geladeira para fazer um lanche. Os acontecimentos não tinham, de modo algum, se completado, mas eu era capaz de agir, ao menos em certo grau, do modo que estava acostumada. Durante os meses posteriores, vibrações fortes, tensões físicas extraordinárias, intensos altos e baixos emocionais e seqüências visionárias pontuaram a minha vida. Conseguir levar uma vida diária "normal" era difícil porque freqüentemente eu me sentia como se estivesse entre dois mundos: o mundo da realidade cotidiana e o mundo complexo, pitoresco e exigente do meu inconsciente. Admiti os benefícios das visões que tive durante minha crise. Reconheci que eu era mais que o meu corpo físico: eu tinha um "eu" espiritual imenso, que estivera lá o tempo todo esperando que o

descobrisse. Sentindo que meu potencial era ilimitado, compreendi ser minha tarefa na vida liberar as restrições pessoais que me impediam de aproveitar aquelas possibilidades. Contudo, ainda estava profundamente confusa com a forma que esse processo estava assumindo. Percebi que o modelo de Stan abrangia os aspectos do nascimento, da morte e da espiritualidade, mas não a trajetória geral do processo, o estranho exemplo das sensações físicas ou as visões bem específicas que eu estava tendo. Isso me assustou. O que era esse processo que comprometia todos os aspectos da minha natureza física, emocional e espiritual, manifestando-se num tipo estranho de energia que subia pelas minhas pernas, disparava pela espinha até a cabeça e continuava pelo topo da cabeça, descendo pela frente do meu corpo? Por que o poder inexorável da atitude interior comprometia minha consciência e surgia nos momentos mais inconvenientes?

Em algum momento de 1977

Justamente quando essas questões estavam me levando a um ponto de desespero, descobri, por acaso, dois livros sobre o "despertar da kundalini", uma forma complexa de transformação espiritual que tem sido bem documentada há séculos pelos iogues indianos. (Decidimos incluir uma descrição do despertar da kundalini no Capítulo 4.) Quando li os livros, senti uma corrente de reconhecimento e confiança renovada; eles continham muitas, muitas descrições que retratavam exatamente as minhas experiências. Eu estava animada. De repente, havia um novo mapa da trajetória interior a seguir.

Principiei então uma outra fase da minha odisséia; eu passara por uma iniciação assustadora e, agora que sabia com o que estava lidando, resolvi aprender a conviver com esse processo. Comecei a descobrir que certos alimentos e atividades eram úteis enquanto que outros deveriam ser evitados. E tentei manter em mente a minha nova consciência de que mesmo os momentos dolorosos eram oportunidades para mudar, e procurei cooperar com as experiências e energias quando estas apareciam.

Primavera de 1980

Depois que comecei a entender e a trabalhar em meu próprio processo de emergência, passei a contar minha história durante os seminários que Stan e eu coordenávamos, e a falar com pessoas que haviam tido experiências semelhantes. Eu estava assombrada com o número de pessoas que passaram por uma jornada como a minha e com muitas outras que ainda estavam lutando, freqüentemente inseridas em suas aventuras interiores. Comecei a perceber que inúmeras pessoas que estavam genuinamente envolvidas numa crise de transformação eram sempre mal interpretadas, mal diagnosticadas e maltratadas por muitos psiquiatras e psicólogos que se utilizavam de técnicas tradicionais. Estando profundamente grata por ter escapado desse destino, senti que deveria haver um tipo de critério e de cuidado alternativos para aqueles que desejassem.

Com esse propósito em mente, fundei a "*Spiritual Emergence Network*", uma rede internacional de recursos e informações que oferece apoio às pessoas em crise, assim como a todos os que as cercam. Uma exposição mais completa sobre a SEN aparece no Apêndice I.

Agosto, 1989

Há três anos e meio, as manifestações mais difíceis e caóticas de minha emergência espiritual que me ocuparam a vida diária por doze anos mudaram e se aclararam. O caminho que me levou a esse ponto foi complexo e doloroso: eu começara a fazer uso de bebidas alcoólicas para aliviar as manifestações difíceis do processo Kundalini e, após certo tempo, tornei-me alcoólatra (discuto meu alcoolismo e sua influência no meu processo de transformação no Capítulo 5). Sem entrar em detalhes aqui, direi que estou em recuperação há algum tempo. Ao escrever, encontro estados de calma, de serenidade e de conexão diferentes de todos os que já havia vivenciado. Isto não significa que minha vida seja sempre simples e fácil, mas seus altos e baixos naturais já não me desanimam. Embora reconheça que meu trabalho interior esteja longe de ser

completo, sinto uma facilidade genérica na minha existência e tenho desenvolvido uma confiança profunda na sabedoria do processo espiritual. Depois de um período de vida de ansiedade pelo contato com a força que percebia que era Deus, acho que, com algum esforço de minha parte, é possível sentir essa conexão diariamente. Há uma nova paz na minha vida, assim como apreciação pela beleza da existência.

## PRÓLOGO

### *Deus no laboratório: A história de Stanislav*

*A emoção mais bonita pela qual podemos passar é a mística. Ela é a propagadora de toda arte e ciência verdadeiras. Aquele para quem esta emoção é uma desconhecida está praticamente morto.*

*Albert Einstein*

Minha história pessoal e profissional é um tanto incomum, já que minha pesquisa científica e minhas observações diárias no trabalho clínico e de laboratório abalaram minha visão ateísta do mundo e chamaram a minha atenção para o campo espiritual. Isto não é totalmente extraordinário, visto que há cientistas cujas pesquisas os levaram a uma compreensão mística do universo e a um tipo de espiritualidade cósmica. No entanto, isto certamente é muito mais comum no sentido inverso: pessoas que na infância tiveram uma educação religiosa rígida descobrem, com frequência, uma visão universal espiritual que se torna insustentável quando têm acesso a informações sobre o mundo dominado pela ciência ocidental.

Nasci em 1931, em Praga, e passei minha infância parte nessa cidade e parte numa pequena cidade tcheca. Nos meus primeiros anos de vida, meus interesses e passatempos preferidos refletiam uma grande curiosidade sobre a psique e a cultura humanas. Meu atual envolvimento com a Psiquiatria e a Psicologia começou quando eu estava terminando o colegial. Um amigo muito próximo me emprestou, com afetuosas recomendações, o livro *Lições Introdutórias de Psicanálise*, de Sigmund Freud.

A leitura desse livro tornou-se uma das mais intensas e influentes experiências da minha vida. Eu estava profundamente impressionado com a perspicácia de Freud, com sua lógica implacável e sua habilidade em proporcionar uma compreensão racional de algumas áreas obscuras como o simbolismo e a linguagem dos sonhos, as dinâmicas dos sintomas de neurose, a psicopatologia da vida e a psicologia da arte. Como minha graduação se aproximava, eu estava prestes a tomar algumas decisões sérias sobre o meu futuro. Alguns dias depois de terminar a leitura do livro de Freud, decidi me candidatar à escola de Medicina, que era um pré-requisito necessário para que me tornasse um psicanalista.

Na minha infância, não me foi dado nenhum tipo de instrução religiosa. Meus pais decidiram não comprometer a mim nem a meu irmão mais novo com nenhuma afiliação eclesial específica, esperando que nós mesmos escolhêssemos uma quando fôssemos maiores. Apesar do meu interesse intelectual pelas religiões e pela filosofia oriental eu era fundamentalmente ateu. Os seis anos de estudos na "*Charles University School of Medicine*" de Praga fortaleceram ainda mais essa visão ateísta do mundo. Uma orientação materialista e um pensamento mecanicista são características do treinamento médico ocidental em qualquer lugar do mundo. Além disso, naquele tempo, em Praga e em outros países do leste europeu, a educação era dominada pela ideologia marxista, particularmente hostil a qualquer desvio da doutrina materialista pura. Qualquer conceito que apontasse na direção do idealismo e do misticismo era cuidadosamente excluído do currículo ou exposto ao ridículo.

Estudei uma ampla gama de disciplinas científicas nessas circunstâncias especiais, que apenas reforçaram a minha convicção de que qualquer tipo de credo religioso ou espiritualidade era absurdo e incompatível com o pensamento científico. Também li sobre a principal tendência da literatura psiquiátrica, que sugeria que as experiências espirituais diretas e místicas na vida dos grandes profetas, dos santos e dos

fundadores de religiões foram, na verdade, manifestações de doenças mentais que tinham nomes científicos.

Embora as causas dessas doenças mentais ou psicoses tivessem até então escapado aos grandes esforços de inúmeras equipes de cientistas, a opinião geral era a de que um processo patológico de algum tipo deveria ser a base dessas experiências e comportamentos extremos. Parecia que isso era apenas uma questão de tempo até que a Medicina explicasse a natureza exata desse problema e descobrisse medidas terapêuticas eficientes para solucioná-lo. Entretanto, tive uma pequena razão para duvidar das crenças de muitas autoridades proeminentes do mundo científico e acadêmico a esse respeito: eu sempre quis saber por que milhões de pessoas ao longo da história permitiram-se ser tão profundamente influenciadas por experiências tão visionárias se as mesmas eram apenas produtos insignificantes da patologia cerebral. Porém, essa dúvida não foi forte o suficiente para abalar minha confiança na psiquiatria tradicional.

Durante meus estudos de Medicina, juntei-me a um pequeno grupo de psicanalistas de Praga, liderado por três analistas que eram membros da "*International Psychoanalytic Association*". Isso foi o que restou do movimento freudiano tchecoslovaco depois dos expurgos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial. Coordenamos alguns seminários nos quais discutimos várias obras importantes da literatura psicanalítica e selecionamos casos verídicos. Mais tarde, passei por uma análise de treinamento com o ex-presidente da "*Czechoslovakian Psychoanalytic Association*". Fui também um estagiário do departamento psiquiátrico da "*Charles University School of Medicine*", em Praga, para ficar em contato com a Psiquiatria clínica o mais rápido possível.

Como me tornei mais familiarizado com a Psicanálise, passei por um profundo dilema e uma grande divisão no meu modo de pensar. Os estudos de Freud e seus seguidores pareciam oferecer brilhantes e fascinantes interpretações a respeito de muitos aspectos da vida mental. No entanto, a situação era completamente diferente quanto à

aplicação da análise freudiana no trabalho clínico. Percebi que isso era muito restrito: levava tempo e não era eficiente. A fim de se qualificar para a Psicanálise, a pessoa deveria satisfazer alguns critérios especiais, e muitos pacientes psiquiátricos eram automaticamente rejeitados como candidatos em potencial. Pior ainda era o fator "tempo": aqueles poucos selecionados como sujeitos adequados tinham de se comprometer a três ou cinco sessões terapêuticas de cinqüenta minutos por semana, por um certo número de anos. O sacrifício de tempo, energia e dinheiro era enorme em comparação com os resultados.

Tive grande dificuldade para compreender por que um sistema conceitual que parecia ter todas as respostas teóricas não oferecia resultados mais expressivos quando aplicado a problemas clínicos reais. Meu treinamento médico me ensinara que se, na verdade, eu entendesse um problema, seria capaz de fazer algo realmente notável a esse respeito. (Em caso de doenças incuráveis, ao menos temos alguma idéia do motivo pelo qual o problema resiste a esforços terapêuticos e sabemos o que tem de mudar para torná-lo possível de ser tratado.) Mas, no caso da Psicanálise queriam que eu acreditasse que, embora conhecêssemos muito bem os problemas com os quais estávamos lidando, poderíamos fazer relativamente pouco por eles num período de tempo extremamente longo.

Na época em que eu estava lutando com esse dilema, o departamento onde eu trabalhava recebeu um pacote como cortesia dos "*Sandoz Pharmaceutical Laboratories*" de Basileia, Suíça. Quando o abri, notei uma aglomeração de três letras e dois números: *LSD-25*. Era a amostra de uma nova substância experimental com propriedades psicoativas notáveis, descoberta estranhamente, de modo inesperado, pelo diretor químico da *Sandoz*, o dr. Albert Hofmann. Depois de alguns trabalhos psiquiátricos preliminares feitos na Suíça, a companhia estava fazendo amostras dessa droga, acessíveis aos pesquisadores do mundo todo, solicitando informações sobre seus efeitos



e seu potencial. Entre suas possíveis aplicações estavam a exploração da natureza e das causas das psicoses, em particular a esquizofrenia, e o treinamento de psiquiatras e psicólogos.

Os primeiros experimentos feitos na Suíça demonstraram que doses mínimas dessa espantosa substância poderiam alterar profundamente a consciência das pessoas por um período de seis a dez horas. Os pesquisadores encontraram algumas semelhanças importantes entre essa situação e os sintomas de psicoses que ocorrem naturalmente. Pareceu claro, então, que os estudos dessas "psicoses experimentais" poderiam proporcionar descobertas interessantes sobre as causas desse grupo mais enigmático de doenças psíquicas. A possibilidade de passar por um estado psicótico reversível era a única oportunidade para todos os profissionais que trabalhavam com pacientes psicóticos de obterem um conhecimento pessoal de seus mundos interiores, entendê-los melhor e, como resultado, tratá-los com mais eficiência.

Eu estava muito animado com a oportunidade de participar desse treinamento raro e, em 1956, tornei-me um dos primeiros que se submeteram a essas experiências. A primeira sessão com LSD foi um fato que mudou profundamente a minha vida profissional e particular. Defrontei-me com a minha psique inconsciente, que instantaneamente apagou meu interesse anterior pela Psicanálise freudiana. Esse dia marcou o início do meu desvio definitivo do pensamento tradicional em Psiquiatria. Fui convidado para um espetáculo fantástico de visões pitorescas, algumas delas abstratas, outras figurativas e cheias de significação simbólica. Senti também uma série inacreditável de emoções com uma intensidade que não sabia ser possível suportar. Eu não podia acreditar no tanto que aprendi sobre a minha psique naquelas poucas horas. Um aspecto da minha primeira sessão merece uma atenção especial, já que sua importância ultrapassou os limites do nível de descobertas psicológicas: na faculdade, meu orientador estava muito interessado em estudar a atividade elétrica do cérebro, e seu assunto favorito era a exploração da

influência das várias freqüências de *flashes* nas ondas cerebrais. Concordei em ter as ondas do meu cérebro monitoradas por um eletroencefalógrafo, como parte do experimento.

Fui exposto a uma forte luz estroboscópica entre a terceira e a quarta hora da minha experiência. No momento programado, uma assistente de pesquisa apareceu e me levou a uma pequena sala. Grudou os eletrodos cuidadosamente por todo o meu couro cabeludo e pediu que eu me deitasse e fechasse os olhos. Então colocou uma luz estroboscópica gigante acima da minha cabeça e ligou-a.

Nesse momento, os efeitos da droga estavam no auge e intensificaram o impacto do estrobo. Fui atingido por uma radiação comparável ao epicentro de uma explosão atômica, ou talvez a uma luz de brilho sobrenatural que, de acordo com as escrituras orientais, aparece para nós no momento da morte. Esse raio atirou-me para fora do meu corpo. Primeiro perdi a consciência a respeito da assistente de pesquisa e do laboratório, a seguir, sobre a clínica psiquiátrica, depois, sobre Praga e, finalmente, sobre o planeta. Minha consciência expandiu-se numa rapidez inacreditável e atingiu dimensões cósmicas. À medida que a jovem assistente modificava gradativamente a freqüência, aumentando e diminuindo a escala, encontrei-me no meio de um drama cósmico de proporções inimagináveis. Senti o *Big Bang*, passei através de buracos negros e brancos, identifiquei-me com as supernovas e testemunhei muitos outros fenômenos estranhos que pareciam ser pulsares e quasares, e outros eventos cósmicos espantosos.

Não havia dúvida de que a experiência pela qual eu estava passando estava muito próxima daquelas que conhecia pela leitura dos grandes livros místicos sagrados do mundo. Mesmo que minha mente estivesse completamente afetada pela droga, eu era capaz de entender a ironia e o paradoxo da situação. O "divino" manifestou-se e conduziu-me a um laboratório moderno, no meio de um experimento científico sério, feito em um país comunista com uma substância produzida num tubo de ensaio de um químico

do século XX.

Emergi dessa experiência tocado na alma e muito impressionado com seu poder. Eu não acreditava, naquele tempo, ao contrário do que acredito hoje, que o potencial para a experiência mística fosse o direito inato natural a todos os seres humanos e atribuí tudo ao efeito da droga. Senti que o estudo de estados incomuns da mente em geral e aqueles induzidos por psicodélicos em particular eram sem dúvida a mais interessante área da Psiquiatria e decidi fazer disso o meu campo de especialização.

Percebi que, em determinadas circunstâncias, as experiências psicodélicas — em um grau muito maior do que os sonhos, que desempenham um papel decisivo na psicanálise — são, realmente, como dizem as palavras de Freud, "uma verdadeira estrada para o inconsciente". Esse poderoso catalisador poderia ajudar a diminuir a lacuna entre o grande poder elucidativo da psicanálise e a sua falta de eficiência como instrumento terapêutico. Senti fortemente que a análise com LSD assistida poderia aprofundar, intensificar e acelerar o processo terapêutico, produzindo resultados práticos em contraponto à ingenuidade das especulações teóricas freudianas.

Nas semanas em que participei das sessões, integrei um grupo de pesquisadores, comparando os efeitos de diferentes substâncias psicodélicas com psicoses naturais. Como estava trabalhando com sujeitos experimentais, eu não conseguia tirar da cabeça a idéia de iniciar um projeto no qual as drogas psicoativas poderiam ser usadas como catalisadores para a Psicanálise.

Meu sonho tornou-se realidade quando consegui um posto no "*Psychiatric Research Institute*" de Praga, fundado há pouco tempo. O diretor, um liberal, apontou-me como o principal pesquisador de um estudo clínico para explorar o potencial terapêutico da Psicoterapia com LSD. Iniciei um projeto de pesquisa utilizando uma série de sessões com dosagens médias em pacientes com vários tipos de doenças psiquiátricas. Na ocasião, incluímos profissionais da saúde mental, artistas, cientistas e filósofos, que

estavam interessados e tinham motivações sérias para a experiência, tais como atingir um profundo conhecimento da psique humana, aumentar a criatividade ou facilitar a solução de problemas. O uso repetido dessas sessões tornou-se popular entre os terapeutas europeus com o nome de "tratamento psicolítico", cuja origem grega sugere um processo de anulação dos conflitos e das tensões psicológicas.

Comecei uma fantástica aventura intelectual e filosófica que já dura três décadas. Durante esse tempo, minha visão de mundo foi abalada e destruída muitas vezes pelo contato diário com observações e experiências extraordinárias. Uma das transformações mais notáveis aconteceu como resultado do meu estudo sistemático das experiências psicodélicas dos outros, assim como da minha própria experiência: sob o inexorável influxo da evidência incontestável, minha compreensão do mundo mudou gradualmente de um posicionamento ateísta para um basicamente místico. O que havia sido prefigurado de modo cataclísmico pela minha primeira experiência de consciência cósmica foi trazido para uma completa fruição pelos cuidadosos trabalhos diários com os dados da pesquisa. Minha abordagem inicial da psicoterapia com LSD foi profundamente influenciada pelo modelo freudiano da psique, que é limitado à história da vida pós-nascimento e ao inconsciente individual. Logo depois que comecei a trabalhar com diferentes categorias de pacientes psiquiátricos, valendo-me de sessões repetidas, ficou claro que essas estruturas conceituais eram excessivamente restritas. Enquanto esse procedimento podia se adequar a algumas formas de psicoterapia verbal, era claramente inadequado a situações em que a psique era ativada por um catalisador poderoso, uma vez que usávamos dosagens médias. Muitas das experiências iniciais das séries continham material biográfico da infância das pessoas, como fora descrito por Freud. No entanto, quando as sessões continuavam, cada um dos clientes mudava, mais cedo ou mais tarde, para outras áreas situadas acima dessa estrutura. Quando as dosagens eram aumentadas, acontecia a mesma coisa, só que mais cedo.

Uma vez as sessões chegadas a esse ponto, comecei a testemunhar que minhas experiências eram indistinguíveis daquelas descritas nas tradições místicas antigas e nas filosofias espirituais do Oriente. Algumas delas eram seqüências impressionantes de morte e renascimento psicológico; outras envolviam sentimentos de união com a humanidade, com a natureza e com o cosmos. Muitos clientes também relataram visões de divindades e demônios de diferentes culturas, e visitas a vários reinos mitológicos. Entre os mais surpreendentes acontecimentos estavam as seqüências dramáticas e nítidas que eram subjetivamente vividas como memórias de encarnações passadas.

Eu não estava preparado para observar esses fenômenos em sessões psicoterapêuticas. Sabia sobre a sua existência através dos meus estudos de religiões comparadas, mas o treinamento psiquiátrico me ensinou a considerá-las psicóticas, não terapêuticas. Eu estava surpreso com seu poder emocional, com sua autenticidade e seu potencial de transformação. Inicialmente, não recebi de bom grado esse inesperado desenvolvimento na minha aventura terapêutica. A intensidade das manifestações emocionais e psicológicas desses estados era assustadora e muitos dos seus aspectos ameaçavam abalar minha visão segura do mundo.

Contudo, à medida que minha experiência e familiaridade com esses fenômenos extraordinários crescia, ficava claro que eles eram manifestações normais e naturais dos níveis mais profundos da psique humana. A emergência desses níveis do inconsciente sucedia-se ao aparecimento do material biográfico da infância e da adolescência, considerado como um objeto de exploração legítima e valiosa pela psicoterapia tradicional. Assim, seria altamente artificial e arbitrário encarar as memórias da infância como normais e aceitáveis, atribuindo as experiências que as seguiram a processos patológicos.

Quando a natureza e o conteúdo desses recessos da psique foram totalmente revelados, representaram indubitavelmente uma fonte significativa de sentimentos físicos

e emocionais difíceis. Além disso, quando se permitiu que essas seqüências seguissem seu curso natural, os resultados terapêuticos ultrapassaram tudo o que eu já tinha testemunhado. Sintomas difíceis que resistiram a meses e até a anos de tratamento tradicional, desapareciam freqüentemente depois de experiências tais como: morte e renascimento psicológico, sensação de unidade cósmica e seqüências que os clientes descreviam como memórias de vidas passadas.

As observações que fiz das outras pessoas estavam de pleno acordo com aquelas da minha primeira sessão psicodélica: muitos estados que a psiquiatria tradicional considerava bizarros e incompreensíveis eram manifestações naturais da dinâmica profunda da psique humana. E sua emergência para a consciência, tradicionalmente vista como indícios de doença mental, podia na verdade ser o esforço radical do organismo para se livrar dos efeitos de vários traumas, simplificar seu funcionamento e curar-se. Eu percebi que não era da nossa conta ditar o que a psique humana deveria parecer em vez de se enquadrar nas nossas crenças científicas e na nossa visão de mundo. Pelo contrário: é importante descobrir e aceitar a verdadeira natureza da psique e descobrir como podemos cooperar da melhor forma com ela.

Tentei mapear os territórios experimentais que ficavam disponíveis através da ação catalisadora do LSD. Por vários anos, dediquei todo o meu tempo ao trabalho psicodélico com pacientes de vários diagnósticos clínicos, guardando gravações detalhadas das minhas observações e coletando a narração deles, de suas próprias sessões. Eu acreditava que estava criando uma nova cartografia da psique humana. Porém, quando completei um mapa da consciência que incluía os diferentes tipos de níveis de experiência que observara nas sessões psicodélicas, comecei a compreender que isso era novo apenas do ponto de vista da psiquiatria acadêmica ocidental. Ficou claro que eu tinha redescoberto o que Aldous Huxley chamava de "*Filosofia Perene*", uma compreensão do universo e da existência que surgiram com algumas variações mínimas

por várias vezes em diferentes países e períodos históricos. Mapas semelhantes existem em várias culturas há séculos ou até há milênios. Os diversos sistemas de ioga, os ensinamentos budistas, o Vajrayana tibetano, o Kashmir Shaivism, o taoísmo, o sufismo, a cabala e o misticismo cristão são apenas alguns poucos exemplos.

O processo que eu estava testemunhando nos outros e pelo qual eu mesmo estava passando, era também muito semelhante às iniciações xamânicas, aos ritos de transição de várias culturas e aos antigos mistérios de morte e de renascimento. Os cientistas ocidentais têm ridicularizado e rejeitado esses procedimentos sofisticados, acreditando que eles foram substituídos com vantagem por abordagens racionais e cientificamente lógicas. Minhas observações me convenceram de que essas áreas modernas, como a psicanálise e o behaviorismo, apenas "arranharam" a superfície da psique humana e não poderiam suportar nenhuma comparação com a profundidade e o raio de alcance desses conhecimentos antigos.

Nos primeiros anos da minha pesquisa fiquei entusiasmado com essas observações novas e excitantes e fiz várias tentativas para discuti-las com meus colegas tchecos. Logo descobri que minha reputação científica estaria ameaçada se continuasse tentando fazer isso. Durante a primeira década desse trabalho, muitas das minhas pesquisas foram feitas isoladamente, e eu tinha de censurar minhas conversas com outros profissionais com muito cuidado. Encontrei apenas uns poucos amigos com quem podia falar abertamente sobre os meus propósitos.

Minha situação começou a mudar em 1967, quando ganhei uma bolsa de estudos de uma fundação para a pesquisa psiquiátrica em New Haven, Connecticut. Assim foi possível que eu fosse para os Estados Unidos e continuasse minha pesquisa psicodélica no "*Maryland Psychiatric Research Center*", de Baltimore. Durante minhas palestras em várias cidades americanas, entrei em contato com colegas — pesquisadores da consciência, antropólogos, parapsicólogos e outros — cujos trabalhos resultaram numa

pesquisa científica que se assemelhava ou completava a minha.

Um fato importante nessa época foi o meu encontro com Abraham Maslow e Anthony Sutich, os fundadores da *Psicologia Humanista*. Abe tinha feito extensas pesquisas sobre os estados místicos espontâneos ou "experiências de pico", e chegou a conclusões muito parecidas com as minhas. Independentemente de nossas reuniões, surgiu a idéia de lançar uma nova disciplina que combinaria ciência e espiritualidade, incluindo a Sabedoria Perene, além de considerar vários níveis de consciência.

O novo movimento, que passou a ser chamado de "*Psicologia Transpessoal*", atraiu muitos seguidores entusiastas. Como o número deles crescesse, experimentei pela primeira vez um sentimento de identificação e integração profissionais. Porém, restava ainda um problema: a Psicologia Transpessoal, embora ampla e coesa, parecia irremediavelmente separada da Ciência tradicional.

Uma outra década se passou antes que se tornasse óbvio que a Ciência tradicional estava passando por uma revolução conceitual de proporções inéditas. As mudanças radicais que foram introduzidas na visão científica do mundo pelas teorias de Einstein sobre a *Relatividade* e a *Teoria Quântica*, foram seguidas por revisões igualmente profundas, ocorridas em outras disciplinas. Novas conexões foram sendo estabelecidas entre a *Psicologia Transpessoal* e a emergente visão científica do mundo, que ficou conhecida como "novo paradigma".

No momento, estamos ainda necessitando de uma síntese satisfatória desses desenvolvimentos que estão substituindo a antiga maneira de pensar sobre o mundo. No entanto, o mosaico impressionante de observações e teorias acessíveis sugere que no futuro as velhas/novas descobertas referentes à consciência e à psique humana poderão se tornar partes integrantes de uma ampla visão científica do mundo.

Três décadas de estudos detalhados e sistemáticos da mente humana, através das observações dos estados incomuns de consciência nos outros e em mim mesmo,



levaram-me a algumas conclusões radicais. Agora acredito que a consciência e a psique humanas são muito mais que produtos acidentais dos processos biológicos do cérebro; são reflexos da inteligência cósmica que se difundem por toda a criação. Não somos apenas máquinas biológicas e animais altamente desenvolvidos, mas também somos campos de consciência sem limites, transcendendo o espaço e o tempo.

Nesse contexto, a espiritualidade é uma dimensão importante da existência e tornar-se consciente desse fato é um desenvolvimento almejado na vida humana. Para alguns, esse processo toma a forma de experiências incomuns que, às vezes, podem ser perturbadoras e dramáticas: essas são as crises de transformação para as quais Christina e eu criamos o termo "*emergências espirituais*".

Christina contou sua história no outro prólogo com a honestidade e a abertura costumeiras; os anos do seu despertar espiritual exigiram demasiado de nós dois. Embora eu estivesse familiarizado com os estados incomuns de consciência devido às minhas próprias experiências e ao meu trabalho com outras pessoas, participar desse processo durante 24 horas por dia com uma pessoa emocionalmente tão próxima a mim revelou-me aspectos e dimensões inéditas que se mantiveram ocultos durante o trabalho com estados incomuns de consciência num contexto profissional. Em contrapartida, Christina valoriza muito o que ela passou, embora na ocasião se sentisse esgotada. Posso dizer o mesmo de mim; esse período extremamente difícil foi uma época de inestimável aprendizado que apenas a vida real pode oferecer.

Minhas crenças foram mais reforçadas pelas observações que fizemos dos efeitos da "*respiração holotrópica*", um método extremamente eficiente que Christina e eu desenvolvemos. Essa abordagem simples — combinando respiração acelerada, música e trabalho corporal — pode induzir, numa estrutura segura e suportável, um alcance total de experiências de cura comparáveis àquelas conhecidas dos episódios de transformação espontânea; no entanto, ao contrário das experiências anteriores, estas se mantêm

limitadas à duração das sessões holotrópicas.

O conceito de emergência espiritual e as diretrizes para lidar com as crises de transformação expostas neste livro são o resultado de catorze anos de uma árdua jornada pessoal e profissional que compartilhamos. Dessa jornada veio a idéia de Christina de fundar a "*Spiritual Emergence Network*", uma associação mundial que dá apoio às pessoas que estão passando por crises de transformação, com base nos novos princípios.

## **PARTE I**

### **A Tempestuosa Busca do Ser**

#### **CAPITULO 1**

##### **O que é emergência espiritual?**

*E como todos aqueles que se enfraqueceram pelo excesso de prazer e alegria, ela mantém-se, como se isso fosse inconsciente, nos braços e no seio divinos. Ela não se importa mais com nada, exceto com o próprio abandono à alegria, alimentada pelo leite divino... Essa embriaguez celestial pela qual está encantada e, ao mesmo tempo, aterrorizada... essa loucura sagrada...*

*Santa Teresa de Ávila, Pensamentos sobre o Amor de Deus*

Na sociedade moderna, os valores espirituais têm sido, em geral, substituídos por considerações materialistas e amplamente ignorados. Está se tornando cada vez mais evidente que a ânsia pela transcendência e a necessidade de desenvolvimento interior são aspectos básicos e normais da natureza humana. Estados místicos podem curar profundamente e ter um impacto positivo importante na vida da pessoa envolvida. Além disso, muitos episódios difíceis de estados incomuns de consciência podem ser vistos como crises de transformação e de abertura espiritual. As experiências tempestuosas desse tipo — ou as "emergências espirituais", como as chamamos — são narradas

repetidamente na literatura sagrada de todas as épocas como transições turbulentas ao longo da trajetória mística.

As "emergências espirituais" podem ser definidas como estágios críticos e experimentalmente difíceis de uma transformação psicológica profunda, que envolve todo o ser da pessoa. Tomam a forma de estados incomuns de consciência e envolvem emoções intensas, visões e outras alterações sensoriais, pensamentos incomuns, assim como várias manifestações físicas. Esses episódios que normalmente giram em torno de assuntos espirituais, incluem seqüências de morte e renascimento psicológico, experiências que parecem memórias de vidas passadas, sensações de união com o universo, encontro com diversos seres mitológicos e outros temas semelhantes.

### ***O que desencadeia a emergência espiritual?***

Em muitos casos pode-se identificar a situação que parece ter desencadeado a crise de transformação. Pode ser, a princípio, um fator físico, uma operação, um esforço físico extremo ou a falta prolongada de sono. Circunstâncias desse tipo chegam a diminuir a resistência psicológica através do enfraquecimento do corpo; além disso, funciona como uma lembrança marcante da morte e da fragilidade da vida humana. O exemplo mais dramático nessa categoria é a emergência espiritual que se segue a uma experiência próxima da morte, associada a crises biológicas intensas, que se interpõem ao acesso às experiências transcendentais mais profundas.

Nas mulheres, a crise de transformação pode ser ativada pela combinação do desgaste físico e emocional durante o nascimento de um filho. Como o parto é uma situação de vida potencialmente ameaçadora, há um elemento de morte em cada nascimento; assim, essa experiência leva a mãe aos verdadeiros limites da existência individual — seu começo e seu fim. Esta também é a interface entre o pessoal e o transpessoal. Algumas vezes, um aborto acidental ou provocado pode desempenhar uma função semelhante.

Ocasionalmente, uma transformação espiritual pode começar durante carícias intensas e irresistíveis. O sexo também tem dimensões transpessoais importantes: por um lado, é um veículo para transcender a mortalidade biológica da pessoa, levando a um novo nascimento; por outro lado, tem conexões profundas com a morte. Os franceses, atualmente, chamam o orgasmo sexual de "pequena morte" (*petit mort*). A união sexual que ocorre no contexto de fortes ligações emocionais pode tomar a forma de uma profunda experiência mística. Todas as fronteiras individuais parecem dissolver-se e os parceiros se sentem ligados à sua fonte divina. Além de ser uma união biológica de dois seres humanos, essa situação pode ser vivida como a união dos princípios feminino e masculino e parece ter dimensões divinas. A profunda ligação entre a sexualidade e a espiritualidade é conhecida e cultivada nas tradições espirituais tântricas.

Outras vezes, o início de uma emergência espiritual pode estar voltado para uma forte experiência emocional, em particular para aquelas que envolvem uma perda importante: o final de um caso amoroso, um divórcio, a morte de um filho, dos pais ou de outro parente próximo. Com menor frequência, essa crise poderá ser deflagrada por uma quebra financeira inesperada, uma série de fracassos ou a perda de um cargo importante. Em pessoas predispostas, a gota d'água pode ser uma experiência com drogas que alteram a mente ou uma sessão intensa de psicoterapia. Há casos em que a crise de transformação começou na cadeira de um dentista com a extração de um dente, sob o efeito de gás hilariante. A era da experimentação desenfreada e sem supervisão com psicodélicos lançou muitas pessoas à abertura espiritual e outras à emergência espiritual. Também vimos situações em que a droga prescrita por razões médicas foi o que deu início a tudo.

Uma sessão hipnótica conduzida com a intenção de aliviar uma terrível enxaqueca pode, inesperadamente, levar à experiência de morte e do renascimento, de memórias de vidas passadas e outros campos espirituais da psique difíceis de assimilar. O mesmo

acontece com sessões de psicoterapia experimental, que não têm levado a nenhuma solução promissora.

A grande série de aparentes fatores desencadeadores da emergência experimental sugere claramente que a boa vontade das pessoas para com a transformação interior é muito mais importante do que a existência de estímulos externos. Mas quando procuramos um denominador comum ou um caminho definitivo nas situações de desencadeamento, descobrimos que todos envolvem uma mudança radical no equilíbrio entre o processo consciente e o inconsciente. Algo acontece, favorecendo a dinâmica do inconsciente para a expansão da consciência que é geralmente reprimida. Algumas vezes, as defesas do ego podem ser enfraquecidas por uma agressão biológica; outras vezes, um trauma psicológico interfere nos esforços da pessoa orientados externamente, direcionando-a para o mundo interior.

O catalisador mais importante para as crises interiores é um envolvimento profundo com várias práticas espirituais. De fato, muitas dessas práticas são propostas para facilitar as experiências místicas através do afastamento do investigador das influências externas e da orientação acerca do mundo interior. É fácil imaginar impulsos espirituais manifestando-se em formas ativas de culto, tais como danças sob estado de transe, movimentos sufistas, fortes batucadas, cantos evangélicos ou cantilenas contínuas. Mas as crises de transformação também podem ser iniciadas de forma menos impressionante, tal como a meditação na posição sentada ou em movimento e através da prece religiosa.

Enquanto várias disciplinas orientais e ocidentais ganham popularidade, mais e mais pessoas parecem passar por crises de transformação diretamente relacionadas com as suas práticas. Temos sido procurados por muitas pessoas cujas experiências ocorreram durante a prática do Zen, da meditação vipassana budista, da kundalini yoga, de exercícios sufistas, de preces cristãs ou de meditação monástica.

### ***O que é emergência espiritual?***

Para entender o problema da crise espiritual, temos que acompanhá-lo dentro de um contexto mais amplo que é o da "emergência espiritual" — um processo complexo e evolutivo que conduz a um modo de vida mais realizado e maduro. Os ensinamentos místicos de todas as épocas giram em torno da idéia de que a busca exclusiva de propósitos e valores materiais não expressa de modo algum todo o potencial dos seres humanos. De acordo com esse ponto de vista, a humanidade é Parte integrante da energia e da inteligência cósmica criativa e é, em certo sentido, idêntica e proporcional a isso. A descoberta de uma natureza divina pode levar a um jeito de ser, tanto na escala individual como na coletiva, que é incomparavelmente superior ao que é considerado padrão.

Isso foi definido com mais detalhes pelo filósofo neoplatônico Plotino, que disse: "A humanidade está situada entre os deuses e os demônios." Muitos sistemas espirituais descrevem altos níveis e estados da mente que levam a uma compreensão da natureza e da consciência divina. Essa abrangência do ser é caracterizada pelo aumento progressivo da sutileza e do refinamento, menores graus de ignorância, conhecimento mais abrangente e maior participação na inteligência cósmica.

O sistema mais conhecido que reflete as possibilidades de longo alcance do desenvolvimento da consciência é o conceito indiano dos sete chakras ou centros de energia psíquica. Os chakras estão localizados nos diferentes níveis do eixo central do organismo humano, no chamado corpo energético ou "corpo sutil". O grau em que os chakras estão abertos ou obstruídos determina o modo como a pessoa passa pelo mundo e se relaciona com ele. Os três chakras inferiores regem as forças que dirigem o comportamento humano antes do despertar espiritual — o instinto de sobrevivência, a sexualidade, a agressividade, a competitividade e a ganância. Os chakras superiores representam o potencial para as experiências e os estados do ser, cada vez mais

impregnados da consciência cósmica e espiritual.

Em termos mais gerais, a emergência espiritual pode ser definida como a evolução de uma pessoa para um modo de ser mais maduro, que envolve uma ótima saúde emocional e psicossomática, maior liberdade de escolha pessoal e uma sensação de ligação profunda com as outras pessoas, com a natureza e com o cosmos. Uma parte importante desse desenvolvimento é um despertar progressivo da dimensão espiritual na vida da pessoa e no esquema universal das coisas.

O potencial para a emergência espiritual é uma característica inata aos seres humanos. A capacidade de crescimento espiritual é tão natural quanto a disposição do nosso corpo acerca do desenvolvimento físico: o renascimento espiritual é tão normal para a vida humana quanto o nascimento biológico. Como o nascimento, a emergência espiritual tem sido acompanhada há séculos por muitas culturas como parte essencial da vida e, não obstante, tornou-se conhecida como uma doença na sociedade moderna. As experiências que ocorrem durante esse processo abrangem uma ampla gama de profundidade e intensidade, da mais amena até a mais dominadora e importuna.

### ***Da emergência espiritual à crise espiritual\****

[\* Como em seu livro anterior — *Emergência Espiritual — Quando a transformação pessoal se torna uma crise*, também publicado pela Editora Cultrix — a expressão *emergência espiritual* sugere, neste livro, tanto uma crise [*emergência* no sentido de "urgência"; *emergency*, em inglês], como uma oportunidade de ascensão a um novo nível de consciência [*emergência* no sentido de "elevação"; *emergence*, em inglês]. (N.T.)]

Às vezes, o processo do despertar espiritual é tão sutil e gradual que é quase imperceptível. Depois de um período de meses ou anos, uma pessoa olha para trás e percebe que houve profundas mudanças na sua compreensão do mundo, dos valores, dos padrões éticos e das estratégias de vida. Essa mudança pode começar pela leitura de um livro que contenha uma mensagem tão clara e convincente que seja impossível

ignorá-la. A pessoa fica com vontade de saber mais; então, por coincidência, o autor vai até sua cidade para fazer uma palestra. Isso leva a associações com outras pessoas que compartilham desse estímulo, à descoberta de outros livros e ao comparecimento a palestras e seminários suplementares. A jornada espiritual começou!

Outras vezes, a consciência espiritual invade a vida da pessoa na forma de percepções profundas e variadas de certas situações do cotidiano. Uma pessoa pode entrar na catedral de Chartres com um grupo turístico e, inesperadamente, sentir-se dominada pelo coro e pela música do órgão, pelo jogo de luzes nos vitrais e pela grandeza dos arcos góticos. A lembrança desse êxtase e da sensação de estar ligado a algo maior que ela mesma permanece. Transformações semelhantes da percepção têm ocorrido em pessoas durante um passeio de balsa, pela beleza majestosa do Grand Canyon ou em qualquer outro cenário natural excepcionalmente belo. Para muitas, o ingresso no campo transcendental tem se dado pela arte.

Nenhuma dessas pessoas pensará novamente que está completamente isolada. Todas tiveram experiências intensas e convincentes que as transportaram para além das restrições de seus corpos físicos e dos conceitos limitados a respeito de si mesmas para uma conexão com algo exterior.

No entanto, quando a emergência espiritual é muito rápida e dramática, esse processo natural torna-se uma crise, e a emergência transforma-se numa emergência espiritual. Pessoas que passam por essa crise são bombardeadas por experiências interiores que desafiam abruptamente suas antigas crenças e seu jeito de ser; seu relacionamento com a realidade modifica-se muito depressa. De repente, sentem-se incomodadas em seu antigo mundo familiar e podem achar difícil atender às exigências da vida diária. Podem ter grandes problemas em distinguir seu mundo interior visionário do mundo exterior da realidade diária. Fisicamente, parecem experimentar energias vigorosas correndo pelos seus corpos, causando tremores incontrolláveis.



Medrosas e persistentes, as pessoas parecem gastar muito tempo e esforço tentando controlar o que sentem como se fosse um acontecimento interior opressivo. E podem sentir-se impelidas a conversar sobre suas experiências e descobertas com qualquer um que esteja ao seu alcance, parecendo fora de contato com a realidade, incoerentes e messiânicas. Porém, quando lhe oferecem compreensão e esteio, são, de modo geral, cooperativas e gratas por terem alguém com quem possam compartilhar sua jornada. O critério básico para avaliar quando uma emergência espiritual se torna uma crise está resumido na tabela 1.

Deveria ser notado que a emergência espiritual e a crise espiritual representam uma série contínua e que nem sempre é fácil diferenciá-las. Ao longo deste livro, usaremos o termo "emergência espiritual" (equivalente à crise já mencionada) por questão de conveniência e simplificação, mesmo se às vezes estivermos falando sobre situações que possam parecer — para certas pessoas e em condições específicas — enquadrar-se melhor na categoria de emergência espiritual.

*TABELA 1. DIFERENÇAS ENTRE A CRISE E A EMERGÊNCIA ESPIRITUAL*

***Emergência***

- As experiências interiores são fluidas, amenas, de fácil integração.
- Novas "descobertas" espirituais são bem aceitas, ansiadas e desenvolvidas.
- Infusão gradual de idéias e de descobertas na vida.
- Vivências de energias que estão contidas e são facilmente controladas.
- Fácil diferenciação entre as experiências internas e externas e transição de umas para as outras.
- Facilidade em incorporar estados incomuns de consciência na vida diária.
- Mudança lenta e gradual da consciência de si e do mundo.
- Excitação a respeito das experiências interiores quando elas surgem; disposição e habilidade para cooperar com elas.

- Atitude de aceitação para com a mudança.
- Facilidade em renunciar ao controle. Confiança no processo.
- As experiências difíceis são tratadas como oportunidades de mudança.
- As experiências positivas são aceitas como dádivas.
- Não há necessidade freqüente de discutir as experiências.
- Minúcias ao falar sobre o processo (quando, como, com quem).

### ***Crise***

- As experiências interiores são dinâmicas, dissonantes e de difícil integração.
- Novas descobertas espirituais podem ser filosoficamente desafiadoras e ameaçadoras.
- Influxo opressivo de experiências e de novas idéias.
- Experiências de tremores, calafrios e de energia destrutiva na vida diária.
- Às vezes é difícil distinguir entre as experiências internas e as externas, ou a ocorrência simultânea de ambas.
- As experiências interiores interrompem e perturbam a vida diária.
- Modificação abrupta e rápida da percepção de si mesmo e do mundo.
- Ambivalência acerca das experiências interiores, mas há disposição e habilidade para colaborar com elas, utilizando um guia.
- Resistência à mudança.
- Necessidade de estar sob controle.
- Desacredita e não gosta do processo.
- As experiências difíceis são dominadoras e freqüentemente malquistas.
- As experiências positivas dificilmente são aceitas, parecem injustas e podem ser dolorosas.
- Necessidade freqüente e urgente de discutir as experiências.
- Confusão ao falar sobre o processo (quando, como, com quem).

### ***O potencial de cura das emergências espirituais***

É importante perceber que mesmo os episódios mais dramáticos e difíceis da emergência espiritual são estágios naturais no processo de abertura espiritual e podem ser benéficos se as circunstâncias forem favoráveis. A ativação da psique humana que caracteriza essas crises envolve um esclarecimento total de várias memórias e impressões traumáticas antigas. Esse processo é válido por sua natureza pura de cura e transformação em potencial. Porém, muitos materiais psicológicos vêm à tona oriundos de vários níveis do inconsciente que interferem nas obrigações diárias da pessoa envolvida. Assim, não é a natureza ou o conteúdo dessas experiências que as fazem parecer patológicas, mas seu contexto. Estados semelhantes não seriam apenas aceitos, como também seriam de grande valor para a Psicoterapia Experimental, sob a direção de um especialista. Mas sua longa duração — diferente das sessões de terapia, pois essas experiências podem durar dias ou mesmo semanas — requer medidas especiais.

Com essas considerações em mente, criamos o termo "emergência espiritual", que envolve um jogo de palavras — a palavra "emergência", sugerindo uma crise repentina, que vem do latim *emergere* ("fazer subir à superfície" ou "vir para fora"). Esse nome indica, assim, a situação precária mas também o potencial de elevação a um estado superior do ser. O pictograma chinês para "crise" representa perfeitamente esta idéia — é composto de dois sinais elementares, um dos quais significa "perigo" e o outro, "oportunidade".

O reconhecimento da natureza ambígua da emergência espiritual — perigo e oportunidade — tem importantes conseqüências práticas e teóricas. Se forem entendidas adequadamente e tratadas como fases difíceis num processo natural de desenvolvimento, as emergências espirituais podem resultar em cura emocional e psicossomática, em profundas mudanças positivas da personalidade e na solução de muitos problemas da vida.

Antes de explorarmos mais a idéia de emergência espiritual e suas implicações,

precisamos esclarecer alguns dos conceitos básicos que estaremos usando. Em primeiro lugar, entre as questões que precisam de esclarecimento está o papel do inconsciente na psicoterapia, a espiritualidade e sua relação com a religião e, sobretudo, a natureza de um grupo de experiências que a psicologia moderna chama de "transpessoal".

### ***O inconsciente, a psicoterapia e a cura***

A vida humana envolve muitos desafios biológicos e psicológicos, assim como experiências traumáticas. Na infância há freqüentemente doenças, ferimentos, operações e uma variedade de ataques emocionais. O verdadeiro processo de emersão para o mundo — o nascimento humano — representa o maior trauma físico e psicológico que dura muitas horas ou até mesmo dias. E alguns de nós estamos expostos a sérias crises, mesmo durante a existência pré-natal, tais como uma doença ou desgaste emocional da mãe, influências de vários tóxicos e, ainda, um aborto natural iminente ou a tentativa de provocar um.

A maior parte dessas memórias é esquecida ou reprimida, mas não perde sua importância psicológica. Pelo contrário, essas reminiscências permanecem profundamente gravadas dentro de nós e podem exercer uma forte influência em nossas vidas. Foi o fundador da psicanálise, o psiquiatra austríaco Sigmund Freud, quem primeiro apresentou evidências convincentes de que nossa psique não é limitada a processos dos quais estamos conscientes, mas tem um campo vasto que permanece abaixo do limiar da consciência a maior parte do tempo.

Freud chamou essa dimensão da psique de "inconsciente". Descobriu que memórias reprimidas ou esquecidas da infância e de períodos mais recentes da vida podem vir à tona em forma de pesadelos importunos. Também constituem uma fonte importante de várias desordens emocionais e psicossomáticas e podem causar vários tipos de comportamento irracionais ou interferir na nossa vida de modo satisfatório. Durante o processo terapêutico que Freud chamou de psicanálise, as livre-associações

do cliente e as interpretações do psiquiatra ajudam a trazer esse material do inconsciente para a consciência e reduzem sua influência perturbadora sobre a vida diária.

As contribuições de Freud para a psicologia e para a psicoterapia foram revolucionárias e pioneiras. Porém, seu modelo teórico continuou limitado à biografia pós-nascimento: ele tentou apoiar a explicação de todos os processos psicológicos na história da vida após o nascimento. Aparentemente, sua técnica terapêutica de troca verbal foi um instrumento relativamente fraco para penetrar no inconsciente e um método muito prolongado e lento de cura e transformação.

Um dos discípulos de Freud, Otto Rank — psicanalista que se aproveitou dessa situação — ampliou consideravelmente esse modelo, chamando a atenção dos círculos profissionais para a importância psicológica do trauma do nascimento. As observações de Rank, que passaram despercebidas por muitos anos, receberam nas três últimas décadas importantes comprovações de várias psico-terapias experimentais. Nos últimos anos, conferências especiais têm sido dedicadas aos problemas da psicologia pré-natal e perinatal, disciplina que estuda a influência das experiências que ocorrem antes e durante o nascimento da psique humana.

A pesquisa do suíço Carl Gustav Jung, discípulo de Freud, rendeu observações tão surpreendentes que ainda não foram totalmente aceitas e assimiladas pelos círculos acadêmicos. Jung chegou à conclusão de que o inconsciente humano não é limitado a conteúdos nascidos da história individual. Além disso, para o "inconsciente individual" freudiano, há também o "inconsciente coletivo", que contém as memórias e a herança cultural de toda a humanidade. De acordo com Jung, os padrões universais e primordiais do "inconsciente coletivo", ou "arquetipos", são de natureza mitológica. Experiências que envolvem as dimensões arquetípicas da psique transmitem uma sensação de sacralidade — ou de "numinosidade", em termos junguianos.

Quando conteúdos saturados emocionalmente têm permissão para vir à tona ser

completamente incorporados e vividos pela consciência, perdem seu poder de nos influenciar de modo negativo. Esse processo é o principal objetivo das psicoterapias profundas. Algumas das mais antigas escolas tentam atingir esse objetivo através do diálogo terapêutico; as inovações mais recentes envolvem abordagens que privilegiam experiências físicas e emocionais conduzidas pelo material anteriormente inconsciente. Algo semelhante acontece nas emergências espirituais \_\_porém, espontaneamente e, com freqüência, por razões desconhecidas.

De vez em quando, a quantidade de material que emerge dos níveis profundos da psique pode ser tão grande que a pessoa envolvida pode ter dificuldade para operar na realidade diária. No entanto, apesar dessas notáveis manifestações casuais, essa agitação é em essência uma tentativa do organismo para simplificar seu funcionamento, livrar-se de impressões e planos negativos e curar-se a si mesmo. Uma pessoa que compreende isso pode cooperar com o processo e se beneficiar com ele.

### ***Espiritualidade, religião e a experiência do divino***

Para prevenir a má comunicação, gostaríamos de dizer o que entendemos pelo termo "espiritualidade" e em que sentido o usaremos. O termo espiritualidade deve ser reservado para situações que abrangem experiências pessoais de certas dimensões da realidade e que dão à vida de alguém e à existência em geral uma qualidade numinosa. C. G. Jung usou a palavra "numinosa" para descrever uma experiência que parece sagrada, pura e fora do comum. A espiritualidade é algo que caracteriza o relacionamento entre a pessoa e o universo e não requer, necessariamente, uma estrutura formal, um ritual coletivo ou a meditação feita por um sacerdote.

Em contraste, a religião é uma forma de atividade grupal organizada que pode ou não tender para a verdadeira espiritualidade, dependendo do grau em que ela proporciona um contexto para a descoberta pessoal das dimensões numinosas da realidade. Enquanto na origem de todas as grandes religiões estão as revelações

visionárias de seus fundadores, profetas e santos, indicando o caminho, em muitos casos, com o passar do tempo, a religião perde a ligação com o seu núcleo vital.

O termo moderno usado para a experiência direta das realidades espirituais é a palavra "transpessoal", que significa transcender o modo usual de perceber e interpretar o mundo desde uma posição de ego individual ou ego corporal. Existe uma disciplina totalmente nova, a psicologia transpessoal, especializada em experiências desse tipo, e suas implicações e descobertas advindas dos estudos transpessoais de consciência são de fundamental importância para o conceito de emergência espiritual.

Os estados envolvendo encontros pessoais com as dimensões numinosas da existência podem ser divididos em duas grandes categorias. Na primeira, estão as experiências do "imaneente divino", ou percepções da inteligência divina expressando-se no mundo da realidade diária. Todo tipo de criação — pessoas, animais, plantas e objetos inanimados — parecem estar impregnados pela mesma essência cósmica e pela mesma luz divina. Uma pessoa nesse estado compreende repentinamente que tudo no universo é manifestação e expressão da mesma energia cósmica criativa e que separação e fronteiras são ilusórias.

As experiências da segunda categoria não representam uma percepção diferente do que já é conhecido, mas revelam uma valiosa série de dimensões da realidade que estão comumente escondidas da consciência humana e não são acessíveis ao estado diário de consciência. Elas podem ser atribuídas às experiências do "transcendente". Um exemplo típico seria a visão de Deus como uma fonte radiante de luz, de beleza sobrenatural, ou a sensação de fusão pessoal e de identidade com Deus, percebida desse modo. As visões de vários seres arquetípicos, como divindades, demônios, heróis lendários e guias espirituais, também pertencem a essa categoria. Outras experiências não envolvem meramente entidades sobre-humanas individuais, mas reinos mitológicos inteiros, como céus, infernos, purgatórios e vários cenários e paisagens diferentes de tudo

que já foi visto na Terra.

O que nos interessa aqui são as conseqüências práticas dos encontros pessoais com as realidades espirituais. Para as pessoas que já os tiveram, a existência de um Deus imanente e transcendente não é uma questão de crença infundada, mas é um fato baseado numa experiência direta — assim como nossas atitudes acerca da realidade material da nossa vida diária são baseadas, primeiramente, nas percepções sensoriais. Por outro lado, a crença é uma opinião sobre a natureza da realidade fundamentada em uma forma específica de educação, de instrução ou de leitura da literatura religiosa (isso necessita de validação experimental).

Esses estados transpessoais podem provocar uma verdadeira influência transformadora benéfica nos seus receptores e em suas vidas. Podem aliviar várias formas de desordens emocionais e psicossomáticas, assim como dificuldades com relacionamentos interpessoais. Podem também reduzir tendências agressivas, valorizar a própria imagem, aumentar a tolerância para com os outros e elevar sua qualidade de vida. Entre os efeitos secundários positivos está, com freqüência, uma profunda sensação de conexão com outras pessoas e com a natureza. Essas mudanças nas atitudes e no comportamento são conseqüências naturais das experiências transpessoais; a pessoa as aceita e as adota voluntariamente, sem a imposição de injunções externas, preceitos, ordens ou ameaças de punição.

A espiritualidade desse tipo, baseada na revelação pessoal direta, existe tipicamente nas ramificações místicas das grandes religiões e em suas ordens monásticas, que se utilizam de meditações, cantilenas repetitivas, preces e outras práticas para induzir esses estados transpessoais da mente. Já vimos, por diversas vezes, que as experiências espontâneas durante as emergências espirituais têm um potencial semelhante, se ocorrerem em um contexto de apoio e compreensão.

### ***As emergências espirituais e a psiquiatria ocidental***



Partindo de um ponto de vista tradicional, poderia parecer impossível que essas experiências dramáticas e desorganizadas como as que constituem as formas mais extraordinárias de emergência espiritual pudessem ser parte de um processo natural, e muito menos de um processo evolutivo e de cura. No modelo médico, as manifestações físicas e psicológicas desses estados são vistas como indício de um grave processo de doença. São vistas como "psicose", que no pensamento psiquiátrico tradicional implicam "doenças de etiologia desconhecida". Supõe-se que num processo biológico, cuja natureza e causa ainda não foram descobertas, elas são responsáveis não apenas pela ocorrência de experiências anormais, mas também pelo seu conteúdo.

O fato de que o conteúdo dos estados de transformação da consciência seja quase sempre místico é visto como mais uma evidência que apóia o conceito de doença. A visão do mundo criada pela ciência ocidental tradicional que domina a nossa cultura é, na sua forma mais rigorosa, incompatível com qualquer noção de espiritualidade. Num universo onde apenas o palpável, o material e o mensurável são reais, todas as formas de fenômenos místicos e religiosos parecem ser produtos da superstição, que sugere carência educacional, irracionalidade e uma tendência ao pensamento mágico primitivo. Quando ocorrem com pessoas inteligentes e bem-educadas, são atribuídas à imaturidade emocional e a conflitos infantis mal-resolvidos devido ao autoritarismo dos pais. As experiências pessoais das realidades espirituais são então interpretadas como psicóticas, como manifestações de doenças mentais.

Embora haja muitas exceções, a psiquiatria e a psicologia tradicionais, em geral, não fazem distinção entre o misticismo e a psicopatologia. Não há nenhum reconhecimento oficial de que as grandes tradições espirituais que estão fundamentadas no estudo sistemático da consciência há séculos, tenham algo a oferecer à nossa compreensão da psique e da natureza humana. Assim, os conceitos e práticas encontradas no budismo, no hinduísmo, no cristianismo, no islamismo e em outras

tradições místicas, baseados em séculos de profunda exploração e experimentação psicológicas, são indiscriminadamente ignorados e rejeitados, junto com várias superstições e crenças ingênuas de religiões populares.

Essa atitude para com a espiritualidade em geral e para com as emergências espirituais em particular tem sérias conseqüências práticas. As pessoas envolvidas em crises de transformação são vistas como doentes mentais e tratadas rotineiramente com medicações supressivas. Porém, a crença de que estamos lidando com uma doença no sentido médico é infundada, uma vez que não há, no momento, resultados clínicos e laboratoriais que comprovem isso.

Mesmo que alterações biológicas importantes pudessem ser descobertas, explicariam apenas por que vários elementos surgem do inconsciente em determinado momento — não o seu conteúdo. Como resultado, um gatilho específico Para o desencadeamento desses episódios não exclui a possibilidade de que o processo em si possa ser de cura. Por exemplo, no desenrolar de intensas psicoterapias experienciais e vários rituais de cura, o material inconsciente vem à tona em resposta aos conhecidos gatilhos, como o aumento no ritmo da respiração, uma música ou substâncias psicoativadoras.

Além disso, há problemas com o diagnóstico clínico de psicose e suas diferentes formas. Clínicos e pesquisadores discordam consideravelmente sobre algumas questões fundamentais, e a posição das várias escolas de psiquiatria se contradizem umas às outras. A classificação oficial das doenças psiquiátricas também varia de país para país, e os antropólogos têm demonstrado o relativismo cultural do que é considerado formas normais e aceitáveis de experiência e de comportamento.

Se abordássemos as emergências espirituais de acordo com o modelo médico, a enxurrada de sintomas pareceria ser o início de uma doença, e sua intensidade indicaria a seriedade da situação. De acordo com a abordagem alternativa, estamos sugerindo aqui

que os problemas precedem os sintomas, porém eles existem de forma latente. O primeiro aparecimento dos sintomas é o início do processo de cura e sua intensidade indica a velocidade da transformação.

Mesmo no contexto do modelo médico, uma estratégia limitada à supressão dos sintomas não seria considerada satisfatória se uma intervenção mais específica e efetiva fosse conhecida e viável. A importante tarefa do terapeuta é levar a uma situação em que os sintomas "não precisem aparecer", e não a uma situação em que eles "não possam aparecer". Não nos agradaria que uma oficina mecânica resolvesse o problema de uma luz vermelha de alerta aparecendo no painel do nosso carro arrancando o fio elétrico que faz com que a luz se acenda.

Assim, há razões importantes para reconhecer a existência das emergências espirituais e para separá-las da estrutura do modelo médico. Para as pessoas que estão passando por uma crise de transformação desse tipo, a falta de sensibilidade no uso de rótulos patológicos e de várias medidas repressivas, incluindo o controle indiscriminado dos sintomas pela medicação, pode interferir no potencial positivo do processo. A decorrente dependência de tranqüilizantes a longo prazo (com seus bem conhecidos efeitos colaterais), a perda da vitalidade e o modo de vida comprometido apresentam um triste contraste com aquelas raras situações em que a crise de transformação de uma pessoa é apoiada, valorizada e lhe é permitido se completar. Portanto, é extremamente importante esclarecer o conceito de emergência espiritual e desenvolver abordagens amplas e eficientes para o seu tratamento, assim como sistemas de apoio adequados.

### ***Psicose versus emergência espiritual***

Uma das questões levantadas com maior freqüência durante as discussões sobre a emergência espiritual é: "Como alguém pode diferenciar entre emergência espiritual e psicose?" Como salientamos, o termo "psicose" não está definido de modo exato e objetivo na psiquiatria contemporânea. Até que isso aconteça, será impossível propor

uma delimitação exata entre as duas condições.

Nas circunstâncias atuais, faz mais sentido que características dos estados incomuns de consciência sugiram que alguém possa esperar resultados melhores com estratégias alternativas do que com tratamentos baseados no modelo médico. O primeiro critério importante é a ausência de qualquer condição, sob o prisma da medicina, que possa ser detectada pelos instrumentos diagnosticados existentes. Isso elimina aqueles estados em que a causa primária seja infecção, intoxicação, desordem no metabolismo, tumor, distúrbio circulatório ou uma doença degenerativa. As alterações da consciência nas pessoas que se encaixam na categoria de emergência espiritual são qualitativamente diferentes daquelas associadas a psicoses orgânicas (para mais detalhes, por favor, veja a tabela 2).

Como o termo emergência espiritual sugere, as outras características importantes de uma crise de transformação são a consciência da pessoa envolvida de que o processo está relacionado com questões espirituais difíceis da vida, e também o conteúdo transpessoal das próprias experiências. Uma outra marca importante é a habilidade para diferenciar em grau considerável as experiências interiores do mundo da realidade consensual. As pessoas que estão tendo uma emergência espiritual são tipicamente conscientes do fato de que as mudanças em seu mundo experiencial são devidas aos seus próprios processos interiores e não são causadas por fatos do mundo exterior. O uso sistemático do mecanismo de projeção — renunciar às experiências interiores de alguém e atribuí-las a influências vindas de outras pessoas e de circunstâncias externas — é um sério obstáculo ao tipo de abordagem psicológica que descrevemos aqui.

Pessoas que sofrem de graves estados de paranóia, alucinações acústicas hostis ("vozes") e delírios de perseguição, comprometem fortemente a projeção desses conteúdos do inconsciente e a ação que se efetua sob a sua influência. Elas não podem ser atingidas com novas estratégias, mesmo que alguns outros aspectos de suas

experiências pareçam pertencer à categoria da emergência espiritual. A menos que isso seja possível pelo trabalho psicoterapêutico sistemático, a fim de criar uma situação na qual façam descobertas adequadas à natureza do processo e a um grau suficiente de confiança, essas pessoas podem requerer medicação supressiva.

Diferenças importantes, tanto na atitude para com o processo interior quanto no estilo da experiência, podem ser ilustradas descrevendo-se dois clientes hipotéticos que relatam seus problemas a um psiquiatra; eles representam pólos opostos de uma série de possibilidades. O primeiro entra para a consulta e apresenta a seguinte narrativa: "Nas últimas três semanas, tenho tido todos os tipos de experiências. Meu corpo está carregado com uma energia incrível. Ela corre pela minha espinha e comprime minhas costas, entre os ombros e na base do cérebro. Às vezes, é muito doloroso. Tenho dificuldade para dormir e freqüentemente acordo no meio da noite, suando, e me sentindo ansioso ao extremo. Tenho uma sensação em particular: sinto que acabei de chegar de algum lugar muito distante, mas não sei de onde.

"Tenho visões que parecem ter vindo de outras culturas e de outros séculos. Não acredito em reencarnação, mas às vezes sinto como se me lembrasse de coisas de vidas anteriores, como se eu tivesse vivido antes. Outras vezes, vejo luzes brilhantes ou imagens de divindades, demônios e objetos dos contos de fadas. O senhor já ouviu algo parecido com isso? O que está acontecendo comigo? Estou ficando louco?"

Essa pessoa está verdadeiramente desorientada e confusa devido à variedade de experiências estranhas, mas está claramente consciente de que o processo é interno, e demonstra disposição para aceitar conselhos e ajuda. Isso qualificaria o processo como uma possível emergência espiritual e sugere um bom resultado.

O segundo cliente chega com uma atitude muito diferente, mais para contar uma história bem definida, reclamar e se censurar que para pedir um conselho: "Meu vizinho está disposto a me pegar. Ele está bombeando gases tóxicos para dentro da minha

despensa através de um encanamento que construiu secretamente. Está envenenando a minha comida e o meu suprimento de água. Não tenho privacidade na minha casa: ele espalhou um monte de aparelhos de escuta clandestina por todo canto. Minha saúde está a perigo; minha vida está ameaçada. Tudo isso faz parte de um complicado esquema da máfia; eles têm pago grandes somas de dinheiro para se livrarem de mim. Sou inconveniente para eles porque meus elevados princípios morais estão atrapalhando seus planos."

Quaisquer que sejam as causas dessa situação, um cliente dessa categoria carece do conhecimento fundamental de que essa ordem de acontecimentos tem algo que ver com sua própria psique. Como resultado, não estaria interessado em conseguir nenhuma ajuda, senão uma possível assistência na luta contra os perseguidores mencionados, como a ajuda para iniciar uma ação legal ou tirar as escutas da casa. Além disso, ele provavelmente veria no terapeuta um inimigo em potencial e não alguém que o quisesse ajudar. Por essas razões, ele seria um fraco candidato a qualquer trabalho baseado nos princípios discutidos neste livro.

## **CAPITULO 2**

### **A noite escura da alma**

*A sombra da morte e as dores e os tormentos do inferno são mais agudamente sentidos, e isto vem da sensação de ser abandonado por Deus... uma terrível apreensão investe contra a alma, e assim será para sempre... Ela vê a si mesma em meio a males antagônicos, a imperfeições miseráveis, à secura e vazio do discernimento e ao abandono do espírito nas trevas.*

*S. João da Cruz, A Noite Escura*

Estas páginas descreverão algumas das áreas mais comuns, críticas e penosas, que provêm do mundo interior complexo e ativo de uma pessoa em processo de transformação, e trarão a nossa própria experiência e os relatos de outras pessoas. Não

queremos desencorajar o leitor por nos aprofundarmos agora nessas experiências difíceis. A "noite escura da alma" é apenas um aspecto da jornada espiritual, e há muitos outros que são mais agradáveis.

O propósito de tratar inicialmente este tópico é considerar a seqüência de estados durante o processo de transformação. Embora haja muitas exceções, muitas pessoas têm que sondar as áreas obscuras e passar por elas antes de alcançar um estado de liberdade, luz e serenidade. Para aquelas que tomam este caminho, os sentimentos positivos parecem freqüentemente tudo o que há de mais significativo e intenso, quando contrastados com os sentimentos difíceis que encontraram anteriormente. Do mesmo modo que o nascer do sol pode parecer mais brilhante e promissor depois de uma longa noite de inverno, a alegria parecerá particularmente mais profunda depois da dor.

Com isto em mente, surgem as seguintes questões: o que são os territórios internos obscuros que uma pessoa pode ter que atravessar? Como são eles? E que tipos de conflitos podem surgir?

Para alguém em emergência espiritual, de forma sutil ou mais dramática, a tarefa de passar o dia ou viver de modo familiar talvez se torne um desafio. As atividades normais, aparentemente simples, que fazem parte da vida diária, de repente parecerão penosas ou opressivas. É freqüente que pessoas em crise sejam invadidas por experiências internas tão cheias de emoção, de poder visual e de força energética que tenham dificuldade em separar seu movimentado mundo interior do que ocorre no mundo exterior. Elas podem ficar frustradas quando acham difícil manterem-se atentas. Ou as mudanças rápidas e contínuas dos seus estados mentais chegam a causar-lhes pânico. Sendo incapazes de agir do modo usual, sentir-se-ão até impotentes, ineficientes e culpadas.

Uma mulher expõe sua frustração: "Eu podia ver as coisas que estavam por fazer em casa, e era como se houvesse um muro entre mim e as tarefas que costumava

realizar tão facilmente. Lembro-me de estar saindo para fazer algum trabalho de jardinagem, sentindo que aquela simples atividade ser-me-ia útil. Ao contrário, tudo o que pude sentir foi que se me movesse muito rápido, explodiria. Os projetos artísticos e criativos que costumavam me dar certo prazer ficaram simplesmente desinteressantes. Até mesmo brincar com meus filhos parecia muito complexo em alguns momentos. Naquele tempo, isso era tudo o que eu podia fazer para cuidar de mim mesma."

Os componentes mais problemáticos e alarmantes comumente enfrentados pelas pessoas em emergência espiritual são: sentimentos de medo, sensação de solidão, experiências de loucura e preocupação com a morte. Ainda que esses estados mentais sejam repetidamente intrínsecos, necessários e partes essenciais do processo de cura, eles podem tornar-se assustadores e superpoderosos, principalmente quando a pessoa carece de apoio.

Quando os portões do inconsciente se abrem, uma grande variedade de emoções e lembranças reprimidas é liberada para a consciência. Os elementos do medo, da solidão, da loucura e da morte aparecem, às vezes, simultaneamente, quando alguém encontra memórias ou experiências específicas de campos pessoais ou transpessoais. Uma pessoa pode reviver sérias doenças ou acidentes quase fatais, assim como outros fatos perturbadores da infância. Ou então, pode vivenciar novamente o nascimento biológico com suas manifestações complexas, caóticas e dinâmicas.

Muitas lembranças contêm algum medo. Pessoas de famílias desunidas podem se ver dominadas pelo terror causado pela violência de uma mãe embriagada. Outras podem reviver o medo pelo qual passaram quando caíram de uma árvore ou na luta contra a coqueluche.

Uma pessoa experimenta, de repente, uma sensação infantil de solidão que parece completamente inadequada à sua situação atual; essas percepções irracionais podem ter suas origens num antigo incidente de abandono pelos pais ou na falta de



ligação com a mãe no nascimento. Sentimentos semelhantes parecem resultar de incidentes que envolvem o isolamento de amigos na escola ou uma dolorosa separação durante um divórcio.

Em especial quando se recordam de algum acontecimento terrível, algumas pessoas podem se sentir loucas. De repente, lembram-se de uma parte da sua história, tal como uma batida de automóvel quase fatal, uma acidente em que quase se afogaram ou um extremo abuso físico ou sexual. Quando revivem o acidente, essas pessoas podem se sentir tão dominadas e à mercê do perigo que acreditam que estão realmente perdendo o controle.

Essas situações também podem levar a pessoa ao contato com a experiência da morte. Outras lembranças relacionadas com a morte nascem das circunstâncias em torno do nascimento. Alguém sempre tem alguma forma de contato absoluto com a morte ao reviver o nascimento, com sua conseqüente sensação de sufocamento e ameaça à vida. Se durante a existência pré-natal uma pessoa esteve em perigo de um aborto natural iminente ou de um aborto provocado, deve ter resistido a uma verdadeira crise fetal de sobrevivência que pode ser revivida posteriormente.

Pode-se também enfrentar experiências de medo, solidão, loucura ou morte durante fases transpessoais, originadas de campos coletivos ou universais. Os domínios transpessoais contêm elementos claros e obscuros e tanto o "positivo" quanto o "negativo" podem inspirar medo. Podem também se confrontar com um demônio mitológico monstruoso ou reviver uma batalha de outra época; sentir algum sinal de perigo nessas situações é inevitável. Porém, o fato de que os medos surgem às vezes, quando uma pessoa penetra na área de luz e beleza, é algo espantoso. No Capítulo 3, indicaremos os desafios dos campos "positivos".

Uma pessoa talvez sinta solidão durante uma verdadeira identificação com um soldado que está separado do ser amado durante a época da guerra ou com uma mãe

africana que se lamenta pela perda do filho por causa da fome. Uma mulher num de nossos seminários sentiu-se realmente louca quando, durante uma sessão de profundo trabalho experiencial, viu a si própria transformando-se numa louca dentro de um asilo medieval. Depois de uma hora, quando a experiência terminou, ela voltou ao seu estado racional.

O encontro com a morte pode aparecer de muitas formas no nível transpessoal. Nas aparentes memórias de uma vida passada, a pessoa pode reviver intensamente a experiência de ser morta como um soldado, um escravo, um mártir ou uma mãe em tempo de guerra. Pode enfrentar a morte num mundo mitológico, talvez pela identificação com a figura de Cristo na cruz ou com o esquartejamento de Osíris.

Alguém pode identificar-se com a experiência totalmente humana de estar moribundo, tornando-se todas as mulheres que morreram durante o parto ou todos os homens, ao longo da história, que foram mortos em batalhas. Outra pessoa poderia tornar-se o arquétipo da própria morte, vivendo isso como uma força universal em toda a sua grandeza. Outro exemplo marcante é o de uma mulher cuja emergência espiritual envolveu várias experiências de morte:

"Eu podia ver, girando ao meu redor, imagens da morte: lápides, cruces, eiras com os dentes arreganhados e ossos cruzados. Vi centenas de campos de batalha ensangüentados, campos de concentração e enfermarias; havia cenas de morte por todo lado. Senti como se estivesse revendo e participando de todas as mortes ao longo da história. E então minha experiência mudou e senti repentinamente como se eu, ou quem quer que fosse, estivesse sendo responsável por aquilo tudo; eu tinha me tornado a própria morte, e era eu quem estava afastando a humanidade da vida."

É fácil associar de maneira errada as emoções e sensações fundamentadas em memórias repentinamente acessíveis com a situação imediata da vida da pessoa. Por exemplo, um homem que esteja revivendo a ameaça iminente de morte durante o

nascimento pode desenvolver um profundo interesse pela sua saúde ou uma reação fora do comum a filmes ou programas de televisão que retratem a morte. Pode sentir-se constantemente ameaçado por perigos em potencial à sua volta e chegar até mesmo a temer pela sua segurança física. Sem perceber, talvez entre em pânico em lugares fechados ou tenha medo de elevadores e metrô lotados.

Alguém assim pode desenvolver uma tanatofobia ou medo excessivo da morte, e ser guiado por uma preocupação obsessiva com um possível ataque cardíaco ou uma apoplexia iminente. Quando a experiência completa de nascimento emerge para a consciência com sua ampla cadeia de emoções e sensações físicas, a pessoa descobre que essa é a fonte dos seus medos e eles se dissipam.

### ***Como encarar o medo***

O medo é uma parte natural do mosaico de mudanças. De alguma forma, ele normalmente acompanha uma emergência espiritual, quer seja uma leve sensação de interesse na participação dos eventos diários, quer um grande terror pairando livremente, que não parece estar vinculado a nenhum aspecto familiar da vida da pessoa. Um pouco de ansiedade é algo típico dessas situações: não apenas muitos de seus sistemas de crenças familiares estão sucumbindo, mas a própria pessoa está se tornando extremamente emotiva. O corpo se sente como se estivesse caindo aos pedaços, com novas tensões físicas e dores inoportunas. Porém, o medo parece completamente ilógico, como se não tivesse nenhuma relação com a pessoa envolvida. Às vezes, a pessoa em crise pode lidar com vários medos relativamente fáceis enquanto em outras ocasiões o medo parece se desdobrar num pânico totalmente incontrolável.

Os homens têm vários tipos de medos, desde as formas mais óbvias, como o horror a danos físicos ou à-morte, até os mais sutis, como ansiedade ao perguntar um endereço a um estranho. Apesar de seus vários medos, muitas pessoas são capazes de atuar muito bem na vida diária, sem se deixarem dominar por eles. Durante muitas

emergências espirituais, no entanto, os medos diários se intensificam e se concentram, tornando-se, freqüentemente, incontroláveis. Eles podem assumir a forma de uma ansiedade oscilante ou cristalizar-se em diversos tipos de medo.

Medo do desconhecido. Em certo grau, isto é comum a muitos seres humanos. Quando nossas vidas tomam um rumo desconhecido, quase sempre reagimos automaticamente tornando-nos apreensivos e resistentes. Algumas pessoas podem atirar-se ao desconhecido quase sem hesitar, com o que parece ser uma coragem invejável. Porém, se algumas pessoas penetrarem em territórios totalmente ignorados, fá-lo-ão contra a sua vontade ou com a maior cautela possível.

Para as pessoas em emergência espiritual, o medo do desconhecido pode tornar-se espantosamente exagerado. Seus estados interiores costumam mudar de forma tão rápida que causam receio a respeito do que está por vir. Estão sempre inseridos em domínios insondáveis, em novos conhecimentos e possibilidades não discernidas. Uma mulher materialista pode ter uma manifestação espontânea fora do corpo e aprender que ela é mais do que a sua identidade física. Um homem pode passar, de repente, por uma complexa seqüência visual e emocional que parece vir de outra época e de outro lugar. Sua experiência o impele a pensamentos sobre reencarnação, um conceito totalmente estranho a ele.

Esses tipos de acontecimentos repentinos podem ser muito assustadores para os que estão despreparados. Essas pessoas se sentem inseguras sobre aonde estão indo ou como vão se sentir, e as mudanças muito rápidas levam-nas ao medo de que estejam perdendo o controle de suas vidas. Podem ansiar pela familiaridade da segurança, pelo velho modo de ser e pela vida mais tranqüila e menos exigente da qual vieram, ainda que fossem infelizes.

Medo de perder o controle. Um homem que passou muitos anos trabalhando para ter uma vida familiar próspera pode ter seu futuro bem planejado e se sentir responsável

pela sua vida. Quando a mulher desenvolve uma doença terminal, sua vida muda para um rumo muito diferente do que tinha sido planejado. Seu sonho é destruído e o desgaste emocional que se segue pode iniciar um processo de transformação nele. Muito dolorosamente, ele percebe que não tem poder sobre as forças da vida e da morte e que está sujeito a forças acima do seu comando.

Muitas pessoas passam anos sentindo que seu mundo é disciplinado e que têm total autoridade sobre suas vidas. Quando descobrem que não estão inteiramente no controle de suas trajetórias de vida, ficam às vezes muito aliviadas. Outras vezes, tornam-se bastante assustadas, especialmente quando se sentem profundamente responsáveis.

Com certeza, perguntarão a si mesmas: "Se não estou no comando, quem está? E ele, ela ou isso é de confiança? Posso me entregar a uma força desconhecida e ter a certeza de que ela tomará conta de mim?"

Comparados ao medo de perder o controle, a mente e o ego tornam-se muito criativos em seus esforços para persistir; as pessoas nessa situação podem criar um sistema complexo de negação, falando para si próprias que estão bem do jeito que são e que não precisam se submeter a mudanças ou que as modificações que sentem são apenas ilusórias. Podem intelectualizar os estados mentais pelos quais estão passando, criando teorias elaboradas para invalidá-los. Ou podem tentar simplesmente anulá-los, passando por todos eles juntos. Às vezes, a própria ansiedade torna-se uma defesa; apoiando-se nos sentimentos de medo, podem impedi-los de se desenvolverem muito rapidamente.

Há uma outra forma de perder o controle que é muito menos gradual e mais dramática. Às vezes, durante uma emergência espiritual, a pessoa pode ser dominada por fortes episódios durante os quais perde completamente o controle do seu comportamento. A pessoa pode "explodir" com raiva e em lágrimas, tremer violentamente e gritar como nunca havia feito antes. Essa liberação incomum de emoção talvez aconteça, mas antes

disso, a pessoa pode ser tomada por um grande medo e se deixar envolver e resistir a esse sentimento. Depois desse tipo de "explosão", a pessoa também pode se sentir assustada e envergonhada quando se der conta da intensidade da sua atitude.

Outros medos. Em algumas formas de emergência espiritual, sensações ou reações físicas são interpretadas como medo. As pessoas se sentem desgastadas e, às vezes, dominadas por explosões de energia. Podem perceber cargas elétricas pulsantes, tremores incontroláveis ou sensações de que alguma força desconhecida corre por todos os seus sistemas. Sua pulsação pode aumentar e a temperatura do seu corpo pode cair. Por que isso acontece? Essas manifestações são, quase sempre, um acompanhante fisiológico natural de mudanças repentinas na consciência; podem ser também características específicas de certas formas de emergência espiritual, como o despertar da kundalini.

As pessoas que não estão preparadas ou familiarizadas com esses fenômenos podem ficar consternadas ao vê-los, de repente, tornando-se parte da sua vida diária. Como estão acostumadas a um certo tipo de sensações corpóreas, é comum sentirem alguma ansiedade durante o início desses sentimentos novos e estranhos, e podem facilmente confundir essas sensações com o medo. Uma mulher envolvida numa profunda prática de meditação relembra sua reação:

"Fui ao meu mestre espiritual e contei-lhe sobre os estranhos sentimentos de ansiedade que então faziam parte da minha vida. Eu os sentia especialmente à noite ou quando tentava meditar: meu coração se acelerava, meu corpo tremia e transpirava bastante. Quando ele ouviu essas coisas, riu-se e explicou que esses eram os trabalhos de Kundalini Shakti. Disse: 'Lembre-se: quando você sente isso, não é o medo que a está atacando; é Deus agindo em você.' Tenho pensado nisso muitas vezes desde então, o que tem me proporcionado um grande conforto."

Alguém também pode encontrar o medo da loucura, o medo da morte e o medo da

aniquilação universal, temas que abordaremos com maiores detalhes mais à frente, neste capítulo.

### ***Sensações de solidão***

Mirabai, um poeta indiano do século XV, escreveu:

*Meus olhos se enchem de lágrimas.*

*O que devo fazer? Aonde devo ir?*

*Quem pode acabar com a minha dor?*

*Meu corpo foi picado*

*Pela cobra da "ausência"*

*E minha vida está se esvaindo*

*A cada batida do coração.*

A solidão é outro componente intrínseco da emergência espiritual. Pode variar desde uma vaga percepção de separação das outras pessoas e do mundo até um mergulho profundo e abrangente na alienação existencial. Alguns sentimentos de alienação interior têm relação com o fato de que as pessoas em emergência espiritual têm de encarar os estados incomuns de consciência que nunca ouviram ninguém descrever e que são diferentes das experiências diárias de seus amigos e de sua família. Porém, a solidão existencial parece ter muito pouco a ver com as influências pessoais ou exteriores.

Muitas pessoas em processo de transformação se sentem isoladas pela natureza das experiências que estão tendo. Como o mundo interior se torna mais ativo, pode-se experimentar a necessidade de afastar-se temporariamente das atividades diárias e preocupar-se com pensamentos profundos, com sentimentos e processos internos. O relacionamento com os outros pode ir perdendo a importância e a pessoa chega a se sentir desligada do que realmente é. Quando isso está acontecendo, a pessoa pode ter uma grande sensação de separação de si mesma, dos outros e do mundo que a cerca.

Para as pessoas nesse estado, até o calor humano e a segurança familiar são inacessíveis.

Um jovem professor fala sobre a solidão que viveu durante uma emergência espiritual: "Eu costumava me deitar na cama, ao lado de minha esposa, à noite, e me sentia completa e inegavelmente sozinho. Ela foi uma grande ajuda e um grande conforto para mim durante a minha crise. Mas, durante esse período, nada que ela fizesse poderia me ajudar — nenhum carinho, nenhum grau de encorajamento."

Sempre ouvimos pessoas em emergência espiritual dizerem: "Ninguém nunca passou por isso antes. Sou o único que já se sentiu desse jeito!" Essas pessoas não só sentem que o processo é único para elas, mas também estão convencidas de que ninguém na história jamais passou pelo que estão passando. Talvez porque se sintam tão especiais, acreditem também que determinado terapeuta ou professor confiável seja o único que possa conseguir compartilhar de seus sentimentos e ajudá-las. Suas fortes emoções e percepções estranhas as estão levando para tão longe de suas vivências anteriores que facilmente assumem o fato de serem anormais. Sentem que há algo de muito errado com elas e que ninguém seria capaz de compreendê-las. Se têm terapeutas que também sofrem de mistificação, suas sensações de total isolamento aumentam.

Mesmo que as pessoas nesse estado estejam conscientes da variedade de planos teóricos e sistemas espirituais que descrevem estados semelhantes, encontrarão diferença entre estudá-los e estar no meio deles. Isso é ilustrado pelo templo de Sarah, uma estudante de Antropologia.

As anotações de aula de Sarah estavam cheias de descrições da vida e do ritual xamânico indígena no México central. Quando mais tarde encontrou elementos xamânicos nítidos e reais como parte da sua emergência espiritual, não conseguiu fazer a ligação entre seus estudos e suas experiências até algum tempo depois. Na classe, seu relacionamento com o assunto em questão fora estritamente intelectual; ela supunha que



o comportamento e as percepções dos índios não tinham relevância para ela. Seus estados de transformação foram tão imediatos e abrangentes que foi incapaz de reconhecê-los em sua abordagem exclusivamente erudita.

Durante a crise existencial, a pessoa se sente separada do seu eu mais profundo, do mais alto poder ou de Deus — o que quer que seja de que ele dependa além de recursos pessoais para ter forças e inspiração. O resultado é o mais devastador tipo de solidão, uma total e completa alienação existencial que penetra todo o ser. Isso foi revelado por uma mulher depois de sua emergência espiritual: "Eu estava envolvida por uma solidão enorme e permanente. Eu sentia como se cada célula minha estivesse num estado de extrema solidão. Sonhava estar num rochedo com muito vento, olhando para o céu negro e ansiando por entrar em contato com Deus; e eu só encontrava mais escuridão. Era mais do que o abandono humano; era um abandono total."

Essa profunda sensação de isolamento parece ser acessível a muitos seres humanos, independentemente de sua história e é, quase sempre, um ingrediente fundamental na transformação espiritual. Irina Tweedy, uma mulher russa que estudou com um mestre sufi na Índia, escreveu em *The Chasm of Fire*:

A Grande Separação está aqui... uma sensação especial e estranha de solidão absoluta... não pode ser comparada a nenhum sentimento de solidão pelo qual todos tenhamos passado alguma vez na vida. Tudo parece escuro e inanimado. Não há nenhum propósito em lugar algum ou em coisa alguma. Nenhum Deus para quem rezar, nenhuma esperança. Nada, de modo algum.

Essa sensação de extremo isolamento é refletida na desolada prece de Jesus na cruz: "Meu Deus, meu Deus. Por que me abandonaste?" As pessoas que estão assim perdidas freqüentemente citam o exemplo do momento mais sombrio de Cristo, na tentativa de explicar a proporção desse sentimento monumental. Podem não encontrar nenhuma ligação com o Divino; ao contrário, têm uma sensação permanente e angustiosa

de que foram abandonadas por Deus. Mesmo quando a pessoa é cercada de amor e apoio, pode imbuir-se de uma solidão profunda e dolorosa. Quando desce ao abismo da alienação existencial, nenhum calor humano pode mudar isso.

As pessoas às voltas com uma crise existencial não se sentem apenas isoladas, mas também insignificantes, como pontinhos inúteis na vastidão do cosmos. O universo parece ser absurdo e sem sentido, e nenhuma atividade humana aparenta ter importância. Essas pessoas podem ver a humanidade como que sendo envolvida por um estilo de vida em que "um quer engolir o outro", sem um objetivo que valha a pena. Por esse ângulo, não podem entender nenhum tipo de ordem cósmica e não têm contato com a força espiritual. Chegam a tornar-se extremamente depressivas, desesperadas e até suicidas. Frequentemente, percebem que mesmo o suicídio não é a solução; parece que não há nenhuma saída para o seu sofrimento.

### ***Comportamento isolado***

Uma pessoa em emergência espiritual pode parecer "diferente" por uns tempos. Numa cultura de padrões estabelecidos e frequentes expectativas rigorosas, alguém que comece a mudar internamente pode não parecer ajustado. Talvez um dia suba na mesa de trabalho ou na mesa de jantar e queira falar sobre novas idéias ou descobertas como, por exemplo, sentimentos sobre a morte, questões a respeito do nascimento, lembranças da velha e obscura história da família, perspectivas incomuns para os problemas mundiais ou sobre a natureza básica do universo.

A estranha qualidade desses conceitos e a intensidade com que uma pessoa os apresenta pode induzir colegas, amigos e membros da família a se afastarem, e a sensação de solidão, já presente, aumenta. Seus interesses e valores podem mudar, e a pessoa talvez não queira mais participar de certas atividades. Beber com os amigos ao entardecer não é mais tão interessante quanto costumava ser; pode parecer até repugnante.

As pessoas nessa situação podem sentir-se muito diferentes por causa da natureza das experiências que estão vivendo. Elas percebem que estão crescendo e mudando — enquanto o resto do mundo continua parado — e que ninguém pode segui-las. Podem ser induzidas a atividades que as pessoas do seu convívio não entendam ou não apóiem. Seu súbito interesse por orar, cantar, meditar ou por qualquer sistema esotérico, tais como a Astrologia ou a Alquimia, parecerá estranho para a família e para os amigos, podendo aumentar sua necessidade de afastamento.

Se uma pessoa nesse estágio é classificada como um paciente psiquiátrico, os rótulos e tratamentos que lhe são dados combinarão com sua sensação de isolamento. Os sentimentos de separação são reforçados cada vez que lhe é passada a mensagem verbal ou não verbal: "Você está doente. Você é diferente."

As pessoas em processo de transformação podem mudar também sua aparência. Elas cortam ou deixam crescer os cabelos ou são atraídas por roupas que refletem um desvio do padrão. Os exemplos são encontrados na cultura psicodélica dos anos 60 e 70, quando muitas pessoas tiveram revelações espirituais e, em vez de expressá-las de modos aceitáveis pela sociedade, sentiram-se impulsionadas a transferi-las, formando uma cultura à parte ou "do contra", caracterizada pelas roupas expressivas, jóias, corte de cabelo e até mesmo carros pintados com cores brilhantes.

Outros exemplos podem ser encontrados em vários grupos espirituais. Pode-se esperar que os iniciados no zen-budismo raspem suas cabeças e tenham uma vida de simplicidade exterior. Os seguidores do guru Osho não só se vestiam com roupas de uma certa cor como também usavam uma *mala*, ou rosário, contendo uma imagem do mestre, e mudavam seus nomes para nomes indianos. Como parte do judaísmo ortodoxo, os homens apresentam freqüentemente *yar-mulkes* e barbas, seguindo um severo estilo de vida religioso. Uma comunidade que acolhe pessoas que são praticantes espirituais tolerará ou até encorajará esse tipo de comportamento. No entanto, alguém que decida

de repente adotar esses comportamentos que saltam aos olhos enquanto estiver vivendo fora de uma situação de apoio pode passar por um isolamento ainda maior.

Para muitas pessoas em emergência espiritual a transformação acontece sem esses tipos de manifestações de alienação exterior. Em outras palavras, porém, mais mudanças aparentes ocorrem na conduta. Para alguns, esses novos modos de comportamento são fases passageiras do desenvolvimento espiritual, enquanto que, para outros, podem tornar-se parte permanente de um novo estilo de vida.

### ***Como vivenciar a "loucura"***

Durante uma emergência espiritual, a mente lógica é, muitas vezes, desviada e os ricos mundos pitorescos da intuição, da inspiração e da imaginação assumem seu lugar. A razão se torna restrita e a verdadeira revelação fica acima do intelecto. Para algumas pessoas, essa incursão nas áreas visionárias pode ser excitante, espontânea e criativa. Mas várias vezes, como isso não envolve os estados da mente considerados normais, muitas pessoas pensam que estão ficando loucas.

Quando acontece a dissolução da racionalidade como parte do desenvolvimento espiritual, ocorre o desaparecimento de antigas restrições mentais ou mesquinhas, que são às vezes obrigatórias, antes que uma consciência abrangente e uma inspiração intensificada possam tomar seu lugar. O que, na verdade, está desaparecendo não é a capacidade de raciocinar, embora possa parecer que isso aconteça durante um certo tempo, mas as limitações cognitivas que mantêm a pessoa pressionada e imutável.

Enquanto isso estiver ocorrendo, o pensamento linear será às vezes impossível, e a pessoa sentir-se-á mentalmente agitada quando a consciência for bombardeada com o material liberado pelo inconsciente. Emoções estranhas e perturbadoras tornar-se-ão subitamente acessíveis e a racionalidade outrora familiar será inútil para explicar essas ocorrências. Isso poderá ser um momento crítico muito assustador no desenvolvimento espiritual. Porém, se uma pessoa estiver verdadeiramente comprometida com o processo

de emersão, isso será passageiro e poderá ser uma fase de transformação muito importante.

Em *The Chasm of Fire*, Irina Tweedy conta suas sensações de loucura:

Meio inconsciente, de repente percebi no quarto escuro, à minha volta, algum tipo de névoa girando, sombria, cinzenta... e logo pude distinguir mais coisas ou seres horríveis, maldosos, obscenos, todos unidos em relações sexuais, criaturas elementares, parecidas com animais, em orgias sexuais selvagens. Eu tinha a certeza de que estava ficando louca. Um arrepio de frio me deteve; alucinações, loucura; nenhuma esperança para mim — insanidade — era o fim... As criaturas estavam mais próximas, então, todas ao redor da minha cama... Todos aqueles demônios deviam estar em mim! Deus misericordioso, me ajude! Não há escapatória para mim, exceto um asilo indiano para dementes, ou uma cela para loucos!

Às vezes, padrões desconhecidos de coincidências significativas incomuns podem parecer governar as atividades do mundo, substituindo a ordem mais previsível, aparentemente controlável e conhecida. Outras vezes, as pessoas podem passar por um caos interior total; sua maneira lógica de estruturar a realidade se desvanece e é abandonada com uma confusa e desorganizada falta de continuidade. Totalmente à mercê de um mundo interior dinâmico, cheio de um intenso drama e emoções absorventes, elas não podem operar de modo objetivo e racional. Talvez sintam como se essa fosse a destruição final de qualquer resto de sanidade, e ficam com medo de serem levadas à loucura total e irreversível.

Essa experiência de insanidade é lembrada por uma mulher depois de sua emergência espiritual: "Senti como se minha mente estivesse sendo destruída em milhões de pedaços. Eu não podia me agarrar aos pensamentos como os conhecia; havia apenas fragmentos. Meu marido tentou falar comigo, mas não pude captar-lhe as palavras. Nada

fazia sentido. Tudo estava completamente embaralhado e confuso. Eu tinha visões de mim mesma como uma paciente crônica na enfermaria de algum hospital estadual pelo resto da minha vida. Eu estava certa de que esse era o modo como ficaria para sempre."

Certas tradições espirituais oferecem uma visão alternativa desse tipo de "loucura". A "loucura santa" ou "loucura divina" é conhecida e apreciada por várias tradições espirituais, e é diferente da insanidade comum; é vista como uma forma de intoxicação pelo Divino que proporciona habilidades extraordinárias e instrução espiritual. Em tradições tais como o sufismo e a cultura americana nativa, figuras sagradas reconhecidas como tolas ou idiotas são conhecidas por englobar esse estado. Videntes, místicos e profetas venerados são freqüentemente descritos como inspirados pela loucura.

A loucura divina é descrita pelo filósofo grego Platão como um presente dos deuses:

As maiores bênçãos vêm pelo caminho da loucura, a loucura que certamente é enviada do céu. É quando estavam loucas que a profetisa de Delfos e a sacerdotisa de Dodona fizeram tanto para que os Estados e as pessoas da Grécia lhes fossem agradecidas; quando sãs, fizeram pouco ou nada... A loucura é um presente sagrado, quando devida à providência divina.

Na cultura Okinawan, esse estado é chamado de *kamidari*; é um período em que o espírito da pessoa passa por um tempo de provação, durante o qual ela não pode agir racionalmente. A comunidade apóia a pessoa, reconhecendo sua condição de loucura como um sinal de que está próxima a Deus. Além disso, essa pessoa é respeitada como alguém que tenha uma missão divina.

### ***Como enfrentar a morte simbólica***

O confronto com a questão da morte é uma parte primordial do processo e transformação e um componente essencial da maioria das emergências espirituais. É,

muitas vezes, parte de um poderoso ciclo de morte-renascimento no qual o que está morrendo, na verdade, são velhos modos de ser que inibem o crescimento pessoal. Desse ponto de vista, cada um morre, de alguma forma, inúmeras vezes durante o curso da vida. Em muitas tradições, a noção de "morrer antes de morrer" é essencial ao avanço espiritual. Chegar a um acordo sobre o fato de a morte ser parte da continuidade da vida é visto como uma grande liberação, aliviando alguém do medo da morte e abrindo-lhe a experiência da imortalidade. Assim, o monge cristão do século XVII, Abraham, escreveu a Santa Clara: "Um homem que morre antes de morrer não morre quando morre."

A narração de Swami Muktananda sobre seu próprio encontro com a morte, em *Play of Consciousness*, descreve não somente a experiência de morrer, mas também sua ação no renascimento:

Eu estava aterrorizado com a morte. Meu "prana" (respiração, força de vida) cessou. Minha mente não funcionava mais. Senti que o prana estava saindo do meu corpo... Perdi todo o poder sobre o meu corpo. Como um homem morto, cuja boca está entreaberta e os braços estendidos, emiti um barulho estranho e desmaiei no chão. Perdi a consciência por completo.

Acordei depois de mais ou menos uma hora e me senti muito bem, dizendo para mim mesmo: "Morri há um tempinho atrás, mas estou vivo de novo!" Fiquei em pé sentindo uma calma profunda, amor e alegria. Percebi que havia experimentado a morte... Então, como eu sabia o que significava morrer, a morte parou de ser um terror. Perdi todo o medo.

Muitas pessoas fazem amplas associações negativas com o tema "morte", acreditando que é o fim de tudo, o despojamento definitivo, a retaliação final. Elas encaram a morte como uma temível desconhecida e, quando ela vem fazer parte de sua experiência interior, ficam aterrorizadas.

O encontro com a morte pode se manifestar de diversas formas. Uma é o

confronto com a própria mortalidade. Alguém que evite o tema da morte provavelmente terá dificuldades com uma experiência profunda que lhe demonstre que esta vida é transitória e que a morte é certa. Muitas pessoas retêm subconscientemente a noção infantil de que são imortais e quando se deparam com as tragédias que a vida tem a oferecer, em geral descartam-nas com esta afirmação: "Isso acontece com os outros. Não vai acontecer comigo."

Quando uma emergência espiritual leva certos indivíduos à compreensão fundamental da sua mortalidade, eles se tornam extremamente resistentes a isso. Farão qualquer coisa para evitar o tema, talvez tentando parar o processo de modo ativo, através de um trabalho intenso, fala excessiva, relacionamentos breves ou tomando drogas depressivas ou álcool. Na conversa, podem tentar evitar o assunto "morte" ou disfarçá-lo, rindo e voltando a tópicos relativamente seguros. Outros podem se tornar claramente amadurecidos e conscientes a respeito de seu próprio processo e do processo das pessoas próximas a eles.

Alguns chegam a uma consciência inesperada, tal como esta, descrita por um professor: "Tenho trabalhado no conceito de minha própria mortalidade há algum tempo. Eu sabia algo acerca das idéias cristãs e budistas sobre a temporalidade, mas não as tinha aceitado realmente como algo que me dissesse respeito. Então chegou o dia em que o ônibus espacial 'Challenger' explodiu. Enquanto estava vendo na televisão, assisti àqueles sete astronautas acenando felizes quando subiam a bordo do veículo que se revelou uma 'armadilha fatal'. Eles não tinham como saber que aqueles eram seus últimos minutos de vida. Tudo o que poderiam realmente saber com certeza era sobre aquele momento de vitalidade que logo acabaria. Assistindo a esse terrível drama, captei isso. É verdade o que os filósofos têm dito: 'Nossas vidas são efêmeras, e tudo o que temos de verdade é o momento presente. Nenhum passado. Nenhum futuro. Apenas o agora.'"

Esse tipo de descoberta pode ser arrasador para uma pessoa que não esteja



disposta ou seja incapaz de enfrentar seu medo da morte; mas isso pode ser liberador para aqueles que estão prontos a aceitar o fato da própria mortalidade, já que a completa aceitação da morte pode libertá-los para aproveitar cada momento quando isso surgir.

Uma outra experiência comum é a morte dos modos restritos de ser ou de pensar. Quando uma pessoa começa a mudar, acha necessário acabar com algumas das limitações que estejam impedindo o seu crescimento. Às vezes, isso acontece devagar e quase à vontade, através de uma forma muito regular de terapia ou prática espiritual, que requer a liberação consciente de velhas restrições. Ou isso pode ocorrer automaticamente, como parte do desenvolvimento.

No entanto, para muitas pessoas que estão passando por uma emergência espiritual, esse processo é rápido e inesperado. De repente, sentem como se o conforto e a segurança estivessem sendo rompidos, à medida que são empurradas para uma direção desconhecida. Modos familiares de ser não são, de maneira alguma, adequados, mas têm de ser ainda substituídos por outros. Uma pessoa que esteja passando por essa mudança sente-se incapaz de se apoiar em pontos de referência já conhecidos na vida e teme que seja impossível voltar aos antigos comportamentos e interesses. Pode sentir como se tudo o que já se foi ou tudo com que se preocupou esteja morrendo, e que o próprio processo é irreversível. Essa pessoa pode se desgastar devido à grande dor pela morte do seu antigo eu.

O estado de isolamento das funções, dos relacionamentos, do mundo e de si mesmo é uma outra forma simbólica. Isso é bem conhecido em muitos sistemas espirituais como uma meta básica para o desenvolvimento interior. O isolamento é uma ocorrência necessária à vida, que acontece naturalmente no momento da morte, quando cada ser humano compreende perfeitamente que não podemos levar conosco nossas posses materiais, nossas funções terrenas e nossos relacionamentos para o mundo do além. A prática da meditação e outras formas de exploração do "eu" permitem àqueles

que estão em busca de algo mais a possibilidade de enfrentar essa experiência antes da morte física, a fim de liberá-°s para aproveitar completamente o que têm em vida.

O poeta T. S. Eliot escreveu:

*Para possuir o que não possui*

*Você deve seguir pelo caminho do despojamento.*

*Para chegar aonde você não está*

*Deve passar pelo caminho em que você não está.*

No budismo, a ligação ou apego ao mundo material é visto como a origem do sofrimento, e a diminuição deste é tida como a chave para a liberação espiritual. Essa idéia é conhecida em outras tradições e é difundida por Patanjali, nos Yoga Sutas: "Pela falta de toda auto-indulgência neste ponto, quando as gerações de servidão à dor são destruídas, consegue-se um ser puro."

O isolamento mais ou menos radical ocorre normalmente durante o processo de emergência e pode ser mais confuso e angustiante quando este aparece. Quando uma pessoa começar a se transformar, seu relacionamento com as pessoas queridas e suas atividades e funções na vida começarão a mudar. Um homem que pensa que a família lhe pertence descobrirá que sua ligação com a mulher e com os filhos serve apenas para lhe causar grande dor. Pode até descobrir que a única coisa constante na vida é a mudança e que ele perderá finalmente tudo o que pensa que tem.

Uma mulher que se identifica muito com seu papel de professora de aeróbica, reconhecerá que não será capaz de manter sua superioridade física para sempre, e perceberá que nenhum dos meses de treinamento intenso irá mudar isso; de fato, seu investimento em tempo e energia faz a realidade mais difícil de ser aceita. Um industrial que passa a vida inteira ganhando dinheiro e acumulando posses reconhecerá, de forma relutante, que não poderá ficar com esses bens e que, um dia, perderá tudo.

Esses tipos de descoberta podem levar à percepção de que a morte é o

equalizador definitivo e, mesmo que alguém negue essa realidade da vida, morrerá algum dia, com certeza. Durante a transição acerca dessa experiência, as pessoas devem passar por um processo doloroso de desligamento de preocupações terrenas que as mantêm presas, sofrendo, assim, perpetuamente. O processo de isolamento é, por si só, uma forma de morte — a morte da ligação. Em algumas pessoas, o impulso de isolamento é tão forte e elas se tornam tão medrosas que ficam literalmente preparadas para uma morte física iminente.

As pessoas nesse estado de emergência espiritual freqüentemente desenvolvem a má interpretação de que concluir essa mudança interior significa afastar-se das associações significativas cotidianas, e confundem sua nova necessidade com o afastamento social. Elas podem sentir um impulso interior constante para libertá-las de condições limitadas, e se não descobrirem que o processo de isolamento possa ser concluído internamente, chegam a expressar isso de modo errado na vida cotidiana. Durante os anos 60 e início dos 70, muitas pessoas que chegaram a esse estágio — durante o experimento com drogas e técnicas de alteração do psiquismo — expressaram-no abandonando literalmente os papéis familiares e sociais e criando uma contracultura que tentava representar seu novo critério.

Um advogado que assistia a um dos nossos seminários tinha chegado a esse momento crítico durante sua jornada espiritual e veio até nós desesperadamente preocupado: "Isso significa que vou ter de abandonar tudo pelo que tenho trabalhado todo esse tempo para conseguir? Amo a minha família e o meu trabalho. Estou casado há vinte anos e sou muito dedicado à minha esposa. Advogo prosperamente; sou bom naquilo que faço. Mas tudo dentro de mim está me dizendo que vou ter que deixar tudo isso para trás. Vou morrer? O que faço?"

Depois de alguma conversa, ele percebeu que não era necessário renunciar a um estilo de vida bom e produtivo e que seu processo de emergência não o estava levando à

morte física. Ao contrário, ele chegara a um estágio de isolamento muito comum e natural, no qual precisaria abandonar suas ligações emocionais com elementos importantes em sua vida. Ele era capaz de entender que o que morreria naquele ponto seria apenas seu relacionamento restrito e fechado com suas funções familiares e que seu fluxo interior finalmente o libertaria para agir com mais eficácia.

Um modo importante de vivenciar a morte simbólica durante a transformação é a morte do ego. Durante o processo de emergência, a pessoa evolui de um jeito de ser um tanto limitado para uma condição nova e mais ampla. Com frequência, para completar sua modificação, é necessário que um modo antigo de vida "morra" para abrir caminho para um novo eu; o ego deve ser destruído antes que uma autodefinição mais ampla se torne viável. Isto é conhecido como a morte do ego. Não é a morte do ego que é necessária para dirigir a realidade diária; é a morte das estruturas da antiga personalidade e dos malsucedidos modos de ser no mundo, que são necessários para uma existência mais livre e feliz. Ananda K. Coomaraswamy escreve: "Nenhuma criatura pode atingir um nível superior de natureza sem parar de existir."

A morte do ego pode acontecer gradativamente, durante um longo período de tempo, ou pode ocorrer de repente, com uma grande força. Embora este seja um dos eventos mais benéficos e saudáveis da evolução espiritual, pode ser desastroso. Durante essa fase, o processo de morte pode parecer bem real, como se não fosse mais uma experiência simbólica mas, ao contrário, um verdadeiro desastre biológico. Em geral, ninguém consegue entender ainda que, esperando do outro lado do que parece ser a destruição total do ego, está uma percepção do eu mais direta e abrangente.

Estas linhas de *Phoenix*, de D. H. Lawrence, refletem esse processo devastador, porém transformador:

*Você está querendo ser banido, apagado, cancelado,  
ser reduzido a nada?*

*Você quer ser reduzido a nada?*

*mergulhar no esquecimento?*

*Se não quer, você nunca vai conseguir mudar realmente.*

Quando as pessoas estão imersas no processo de morte do ego sentem-se continuamente oprimidas e arruinadas, como se tudo o que elas são ou foram estivesse desmoronando, sem nenhuma esperança de renovação. Como a identidade dessas pessoas parece estar se desintegrando, elas não têm mais certeza do seu lugar no mundo ou do seu valor como pais, empregados ou seres humanos úteis. Exteriormente, os velhos interesses não são mais relevantes; os sistemas éticos e os amigos mudam, e elas perdem a confiança de que agirão de modo correto na vida diária. Interiormente, podem passar por uma perda gradativa de identidade. Sentem que seu eu físico, emocional e espiritual está sendo destruído de forma inesperada e impetuosa. Podem sentir que estão literalmente morrendo, tendo de enfrentar, de repente, seus medos mais profundos.

Depois de passar por uma experiência de morte do ego, uma mulher de meia-idade relembra suas sensações de destruição total: "Mais tarde, alguém me parabenizou pela minha coragem em juntar todos os meus pedaços. Mas não havia pedaços abandonados, nem mesmo um pedacinho. Tudo o que eu pensava era que tinha sido destruída."

Um mal-entendido verdadeiramente trágico que pode ocorrer nessa conjuntura é uma confusão do anseio pela morte do ego com o impulso de matar realmente a si próprio. Alguém pode confundir com facilidade o desejo pelo que chamamos de "egocídio" com o caminho para o suicídio. As pessoas nesse estágio são freqüentemente inspiradas por uma insistência interior vigorosa de que alguma coisa nelas tem que morrer. Se a pressão interior for forte o suficiente e se não houver compreensão da dinâmica da morte do ego, elas podem interpretar mal esse sentimento e demonstrar isso através de um

comportamento autodestruidor. Podem falar incessantemente em se matar, causando grande preocupação às pessoas do seu convívio.

Com terapia, prática espiritual e outras formas de auto-exploração é possível completar a experiência simbólica da morte interior sem o envolvimento do corpo. Alguém pode morrer internamente e ainda continuar vivo e saudável.

Um dos encontros mais completos com a morte é a experiência de destruição do mundo ou do universo, o confronto com o fato da própria mortalidade e com a morte do ego que ocupa o campo individual e pessoal. No entanto, às vezes, essa mesma sensação de aniquilação iminente se estende a um nível pessoal; pode-se passar por seqüências notáveis de destruição de toda a vida na Terra ou do próprio planeta. Pode-se confundir o que acontece no seu interior com a realidade exterior e vir-se a temer que a existência do mundo esteja ameaçada.

Além disso, essa mesma experiência talvez se expanda para incluir a destruição do sistema solar ou de todo o cosmos. Pode-se ter visões de estrelas explodindo e identificar-se fisicamente com toda a matéria sendo dissolvida em um buraco negro. A pessoa pode se sentir sem forças, e seus esforços para interromper esse desastre enorme serão em vão.

Swami Muktananda narra sua própria experiência dramática de meditação em *Play of Consciousness*:

Quando me sentei, minhas pernas se cruzaram sozinhas na posição de lótus. Olhei ao redor. As chamas de um grande incêndio estavam se alastrando em todas as direções. O cosmos inteiro estava em chamas. Um oceano ardente se rompera e engolira o globo inteiro... Eu estava muito assustado... Podia ainda ver a Terra submersa nas águas da destruição. O mundo todo... havia sido destruído.

Nos últimos tempos, convivemos com a realidade de que o nosso planeta está ameaçado pela destruição nuclear, e o grande temor acerca dessa situação é comum.

Porém, alguém em emergência espiritual pode se deparar com uma muito intensa experiência interna de catástrofe nuclear e o medo que surge nessa fase parece estar além da ansiedade pessoal. Se uma pessoa enfrenta esse estado apocalíptico interior, isso é constantemente seguido por uma seqüência de reestruturação planetária ou universal.. Ela entra em um novo mundo, reintegrado e radiante, e o cosmos é restituído a uma ordem de amor e benevolência.

### **CAPITULO 3**

#### **O encontro com o divino**

*De repente, uma grande luz vinda do céu brilhou à minha volta... Aqueles que estavam comigo certamente viram a luz e ficaram com medo... Então eu disse: "O que devo fazer, Senhor?" E o Senhor me disse: "Levanta-te e vai a Damasco e lá te serão ditas todas as coisas que estão determinadas para que faças." E como eu não podia ver por causa do esplendor daquela luz, sendo conduzido pelas mãos daqueles que estavam comigo, fui para Damasco.*

*Saulo de Tarso, "A Caminho de Damasco", Atos 22:6-11*

Até agora, enfocamos os territórios interiores, problemáticos ou negativos que uma pessoa pode atravessar durante a noite escura. Porém, as pessoas em emergência espiritual também encontram freqüentemente luz, êxtase ou esferas de ação divina dentro de si mesmas. Como se poderia esperar, essas fases geralmente apresentam menos dificuldades do que as outras. Algumas pessoas se sentem naturalmente abençoadas por essas experiências e são tranqüilamente capazes de aprender com elas e aplicar suas lições de modo consciente na vida diária. No entanto, esses estados místicos "positivos" nem sempre estão isentos de problemas; há aquelas pessoas que lutam contra eles, e que podem até fazer parte da crise de transformação.

Tanto o reino iluminado quanto o escuro são aspectos importantes da emergência espiritual e, embora usemos os termos negativo e positivo, não queremos insinuar que um

valha mais a pena do que o outro. Ambas as áreas são componentes necessários e complementares do processo de cura.

Algumas pessoas são capazes de entrar em contato com as áreas místicas ou positivas de modo relativamente fácil, como parte do curso da vida. Podemos encontrá-las em atividades simples ou em cenários naturais. Numa passagem inspirada na peça de Eugene O'Neil, *Long Day's Journey into Night*, Edmund fala de uma experiência que teve quando navegava em um barco:

Deitei-me no gurupés, olhando para a popa, com água espumando por baixo, os mastros com as velas brancas ao luar erguendo-se acima de mim. Embriaguei-me com a beleza e o ritmo daquele som, e por um momento me perdi — na verdade, perdi a minha vida. Fui libertado! Dissolvi-me no mar, me transformei nas velas brancas, no borrifo de espuma em beleza e ritmo, na luz da Lua, no barco e no céu negro e estrelado! Eu existia sem passado nem futuro, em paz, unidade e felicidade arrebatadoras, dentro de algo maior do que a minha própria vida — ou do que a vida do Homem — eu pertencia à Vida, enfim! Ou a Deus, se você preferir... Como o véu das coisas, como se estivesse sendo puxado por uma mão invisível. Por um segundo, isso faz sentido.

Alguém também pode descobrir inesperadamente as áreas transcendentais durante um exercício físico, como dança ou esporte. Isto talvez se deva à concentração na atividade, no exercício corporal ou no aumento do ritmo respiratório; os mesmos elementos estão comprometidos com técnicas desenvolvidas por muitas práticas de meditação, permitindo que alguém vá além do mundo lógico comum. A jogadora de basquetebol Patsy Neal escreve em *Sport and Identity*:

Há momentos de glória que vão além da expectativa humana, além da habilidade física e emocional da pessoa. Alguma coisa inexplicável dirige e exala vida para a vida conhecida... Chama-se a isso estado de graça ou ato de fé... ou uma ação de



Deus. Está lá, e o impossível torna-se possível... A atleta vai além de si mesma; transcende o natural. Toca uma parte do céu e torna-se o recipiente do poder de uma fonte desconhecida.

Alguns têm experiências durante a meditação; outros as têm como parte do processo notável e dramático de transformação na emergência espiritual. Esses estados são imprevistos, avassaladores e radicais, alterando completamente a percepção pessoal de si mesmo e do mundo. Seja qual for o modo como os domínios espirituais entram na vida de uma pessoa, eles compartilham de determinadas características gerais.

### ***A natureza da experiência mística ou transcendental***

As emoções ou sensações associadas às áreas divinas internas são comumente o oposto daquelas que uma pessoa pode encontrar nas regiões escuras. Em vez de dor ou alienação, pode-se descobrir uma sensação abrangente de unidade e interconexão com toda a criação. Em vez de medo, a pessoa pode ser possuída por êxtase, paz e por uma profunda sensação de apoio pelo processo cósmico. Em vez de vivenciar a "loucura" e a confusão, encontra um sentimento de lucidez mental e de serenidade. E, em vez de uma preocupação permanente com a morte, pode entrar em contato com um estado em que se sinta eterna, compreendendo que alguém é, de repente, o corpo e tudo o mais que existe. Devido, em parte, à sua natureza inefável e ilimitada, os domínios divinos são mais difíceis de descrever do que as regiões escuras, embora poetas e místicos de todas as épocas tenham criado metáforas para torná-los próximos. Durante alguns estados espirituais, pode-se entender o meio ambiente comum como uma criação gloriosa da energia divina, cheia de mistério; tudo dentro disso parece fazer parte de uma bela trama interligada. O poeta William Blake capta esse conhecimento do "sagrado" iminente:

*Para ver um Mundo num Grão de Areia*

*E um Céu numa Flor Selvagem,*

*Segure o Infinito na palma da mão*

*E a Eternidade numa hora.*

Outras experiências envolvem a revelação de dimensões, das quais não se está consciente na vida diária: elas transcendem o tempo e o espaço e são habitadas por seres celestiais e mitológicos. Essas experiências são freqüentemente acompanhadas por sensações intensas de uma força espiritual que inunda o corpo. As pessoas percebem os domínios místicos sendo permeados por uma essência sagrada ou numinosa e por uma beleza inexplicável, e têm, em geral, visões de jóias preciosas feitas de ouro, brilhantes, com extraordinária radiação, luminescência e luz resplandecente. Em *Leaves of Grass*, o poeta místico Walt Whitman escreve:

*Como num desmaio, um instante,  
Um outro sol inefável me deslumbra completamente,  
E todos os astros que conheci, e astros mais brilhantes,  
[desconhecidos;  
Um instante da Terra do futuro, da Terra do Céu,*

Assim como os seres se enchem com a luz divina resplandecente, os domínios transcendentais são incansavelmente descritos como existindo além das sensações comuns. O poeta americano Henry David Thoreau escreve:

*Ouço além do alcance do som,  
Vejo além do alcance da visão,  
Novas terras, céus e mares ao redor,  
E, no meu dia, o sol faz empalidecer sua luz.*

Alguém pode vivenciar o Divino como eterno, imutável e infinito, como é caracterizado pelo filósofo chinês Lao Tsé no *Tao te King*:

*Há algo inerente e natural,  
Que existia antes do céu e da Terra.  
Inerte e insondável.*

*Esse algo permanece sozinho e nunca muda;  
Espalha-se por todo lugar e nunca fica exausto.  
Pode ser visto como a Mãe do Universo.  
Não sei o seu nome.  
Se for obrigado a dar-lhe um nome,  
Chamo-o de Tao, e o nomeio como supremo.*

Muitas pessoas que vivenciaram essas dimensões interiores, reconhecem-nas como partes da essência ilimitada e efusiva de cada ser humano, que é comumente obscurecida pelos problemas e preocupações da vida diária. Por causa da sua lucidez e vivacidade, os estados transcendentais em geral dão a sensação de que são mais reais do que a realidade "comum"; as pessoas sempre comparam a descoberta desses campos ao despertar de um sonho, ao remover véus obscuros ou à abertura das portas da percepção. Algumas vezes fazem novas descobertas e adquirem conhecimentos complexos sobre o processo de vida de fontes dentro de si e que geralmente não lhes são acessíveis.

Assim como alguém pode penetrar no domínio desolador da morte do ego durante a noite escura da alma, também pode encontrar um tipo de morte positiva do ego nos domínios transcendentais. Ali, as fronteiras pessoais se dissolvem temporariamente e a pessoa pode se sentir incorporada ao mundo externo ou ao cosmos. Um dos tipos mais comuns de desagregação é aquele em que as pessoas se sentem como se estivessem se perdendo no divino imanente, que é encontrado no meio ambiente. É comum sentirem que suas identidades individuais podem se debilitar quando se fundem ao mundo conhecido dos humanos, das árvores, dos animais ou da natureza inorgânica. Durante uma outra forma dessa experiência, freqüentemente se sentem incorporadas aos domínios divinos que transcendem a realidade diária.

Alfred Lord Tennyson escreve sobre esse estado:

*Mais de uma vez quando*

*Me sentei sozinho, refletindo sobre mim mesmo*

*A palavra que é o símbolo de mim mesmo,*

*O limite mortal do Eu foi liberado,*

*E transferido ao anonimato, como uma nuvem*

*Que se dissolve no céu.*

Esta experiência, em geral, toma a forma de uma perda benigna do ego, uma dissolução das suas estruturas, que é necessária para se alcançar uma ampla definição do eu. O santo e filósofo indiano Sri Ramana Maharishi comparou esse processo àquele da boneca de açúcar que vai em busca de um banho de mar e se dissolve no oceano da consciência. Uma forma mais impressionante de morte positiva do ego é um confronto repentino com a luz, comparado pelos místicos à mariposa que voa para a chama sagrada e é consumida instantaneamente.

Os encontros com as regiões divinas durante o processo de emergência espiritual são extremamente terapêuticos. Atingindo-as, a pessoa sente, em geral, emoções positivas, tais como êxtase, alegria, gratidão, amor e satisfação, que podem aliviar ou dissipar rapidamente os estados negativos, tais como a depressão e a raiva. Sentir-se parte de uma rede cósmica abrangente em geral garante à pessoa que tem problemas com o amor-próprio o desenvolvimento de uma nova auto-imagem.

As pessoas envolvidas no processo e que passam logo por essas experiências se sentem afortunadas; desenvolvem uma compreensão filosófica que as acompanhará através das futuras mudanças. Sentem mesmo que, embora as coisas possam se tornar duras, ao menos têm uma idéia de para onde estão indo. É como dar uma olhada no topo da montanha, e então, mesmo que precisem voltar à base para escalá-la, têm a perspectiva de que há uma recompensa à sua espera no final da jornada. Isso é bem preferível à situação em que a pessoa gasta meses cavando um túnel através de

sensações e emoções difíceis, sem nenhuma idéia de qual seja o propósito.

Essas experiências positivas não ocorrem necessariamente como um estágio lógico na progressão linear, como um prêmio ao final de uma busca difícil. Muitas pessoas acham que têm que se livrar de problemas pessoais ou de bloqueios emocionais antes que essas áreas possam se revelar; quando se tornam acessíveis, sentem-se como se suas aparências fossem devidas ao trabalho árduo anterior. Porém, outras pessoas entram em contato, espontaneamente, com posições transcendentais dentro delas mesmas, muito embora não tenham feito nenhum trabalho sobre decisões difíceis. Em muitas emergências espirituais, as pessoas são orientadas periodicamente para resumir suas apreciações sobre esses domínios, e descobrem que se tornam mais acessíveis com o passar do tempo.

### ***Problemas criados por experiências místicas ou transcendentais***

Apesar das qualidades geralmente benevolentes dos estados positivos, há duas áreas de dificuldades que podem surgir quando as pessoas têm experiências místicas: dificuldade para aceitar ou lidar com as áreas transcendentais, e problemas quando as experiências se relacionam com o meio ambiente. Além disso, muitas vezes essas áreas se confundem.

### ***Problemas interiores***

Muita gente se sente despreparada para as diretrizes das esferas sagradas. Estes são fatos e estados mentais desconhecidos, que permitem às pessoas penetrar na própria consciência, o que geralmente significa abandonar os conceitos já conhecidos sobre a realidade. Elas também podem sentir que não são suficientemente fortes para suportar o profundo impacto das manifestações físicas e sensoriais de experiências místicas, ou que não estão suficientemente abertas para manipular o seu poder. O professor espiritualista americano Ram Dass compara essas pessoas a uma "torradeira", e sua reação a "ligar o seu plugue em 220 volts em vez de 110, enquanto tudo torra".

Recebendo esse enorme insumo físico, mental, emocional e espiritual, elas podem se sentir dominadas e uma reação natural talvez seja a de recuar.

Uma resposta semelhante pode ocorrer durante uma forte experiência de luminosidade. Às vezes as pessoas sentem que sua visão está bastante fraca ou demasiado obscurecida para lidar com a intensidade da luz ofuscante com medo de ficar literalmente cegas se permitirem que a experiência prossiga. Quando isso acontece, podem sentir muita dor física ao redor dos olhos.

Um praticante de meditação relembra o horror que sentiu durante um estado transpessoal "positivo": "Foi muito estranho... Eu havia lido sobre a experiência a luz em livros sobre espiritualidade e só tinha ouvido falar disso como sendo algo ligado à alegria. Eu ansiava por esse tipo de experiência há muito tempo, tentava várias formas de trabalho interior para chegar a isso. Mas, quando realmente aconteceu, fiquei horrorizado. Foi impressionante: era doloroso, terrível e maravilhoso ao mesmo tempo. Senti como se tudo aquilo fosse demais e que eu não o poderia suportar. Pensei em Moisés e na sarça ardente, que era tão brilhante que ele teve que se afastar. Reconheci, desamparado, que eu não seria capaz de compreender o que acontecia."

Embora o sofrimento que acontece durante um encontro místico possa ser sentido como destrutivo e violento no início, com o tempo as pessoas em geral o reconhecem como a dor da abertura e do crescimento espiritual. Elas chegam até a receber isso como um sinal da sua ligação com o Divino, como descreve Santa Teresa de Ávila:

A dor era tão aguda que eu gemia, mas o encanto dessa tremenda dor era tão poderoso que não se poderia querer abandoná-la, nem a alma se satisfaria com nada mais a não ser com Deus. Era uma dor espiritual, não física, embora o corpo tivesse alguma parte nisso, até que considerável. Era uma troca de cortesias entre a alma e Deus.

A experiência da desintegração positiva do ego, descrita acima, também pode

apresentar problemas. Enquanto algumas pessoas aceitam de bom grado a oportunidade de se liberar e de se expandir, outras estão muito ligadas às suas identidades individuais, e se esse momento crítico for muito assustador, elas poderão tentar resistir ou brigar devido a isso. Embora esse estado de perda do ego seja transitório, as pessoas que estão passando por ele sentem que esse processo é permanente. Aprisionadas entre o que conhecem de si próprias como são e em quem estão se transformando, podem se perguntar: "Quem sou eu? Onde isto está me levando? Como posso ter confiança no que está acontecendo?"

Algumas pessoas podem não confiar na realidade de suas novas possibilidades, ou podem ter medo de que os estados que estão sendo vivenciados sejam sinais de doença mental. Elas sentem que estão se desviando muito do comum. Chegam até a temer que depois de entrar em contato com o Divino tenham mudado tanto que as pessoas do seu convívio compreenderão imediatamente que elas estão "diferentes", e pensarão que são especiais ou loucas.

Outras podem lutar com as áreas transcendentais, não importando quão belas serenas elas sejam, porque não sentem o valor da experiência. Conhecemos várias pessoas com problemas permanentes de auto-imagem que se sentem desmerecedoras de qualquer experiência que seja muito agradável ou muito próspera. Em geral, quanto mais benevolente for o seu estado espiritual, mais ativamente tentarão resistir a ele.

Algumas pessoas ficam deprimidas depois de entrar em contato com as áreas transcendentais, porque sua vida diária parece árida e desinteressante, em comparação com a radiação e a liberação que experimentaram. Um terapeuta escreveu sobre a volta às limitações do corpo físico depois de uma experiência mística:

Naquele estado iluminado eu me senti completamente sem limites e livre, rodeado e repleto de uma luz brilhante, banhado por uma enorme sensação de paz. Quando comecei a voltar ao mundo cotidiano, senti que meu novo "Eu"

abrangente estava se afunilando, voltando a ser uma unidade retraída: o meu "Eu" físico cotidiano. Meu corpo se sentia como uma armadilha de aço que prendia e dominava todas as minhas possibilidades. Senti a dor e o drama da vida diária começando a me pressionar, e chorei quando ansiei por voltar para a liberdade que havia descoberto.

Algumas pessoas nessa situação podem realmente querer permanecer num estado prazeroso, excluindo suas responsabilidades diárias. Ou podem preferir repetir a experiência pela qual estão passando, em vez de aproveitar a possibilidade de vivenciar outros estágios de sua jornada espiritual que, mesmo não sendo tão belos e extraordinários, são igualmente importantes. Como resultado, podem abster-se de colaborar para seu maior desenvolvimento pessoal, resistindo e até mesmo censurando tudo o que seja inferior ao estado místico positivo.

### ***Problemas com a interface na vida diária***

Em geral, as pessoas se beneficiam de seus encontros com o Divino, mas têm problemas com o seu meio ambiente. Em alguns casos, falam a quem estiver próximo a elas sobre um estado místico poderoso. Se sua família, seus amigos ou seus terapeutas não entenderem o potencial de cura dessas dimensões, talvez não as considerem válidas ou ficarão automaticamente preocupados com a sanidade mental da pessoa querida ou do cliente. Se a pessoa que passa pela experiência estiver totalmente hesitante a respeito de sua validade ou inquieta quanto ao seu estado mental, a preocupação dos outros pode ampliar essas dúvidas, comprometendo, encobrendo ou obscurecendo a riqueza dos sentimentos e das sensações originais.

As dificuldades também surgem quando os encontros transcendentais ocorrem em situações em que possam ser mal-interpretados. As pessoas geralmente acham menos problemático serem dominadas por um estado místico de ruptura dentro dos limites de uma sala de meditação ou de seu quarto do que no meio de um corredor de *shopping* ou



num terminal de aeroporto. Se uma pessoa não estiver numa situação estável durante a dissolução das fronteiras pessoais, é provável que tenha dificuldade para atuar no mundo externo. Por exemplo, quem se sentir inseguro de seu movimento ou da sua coordenação física pode parecer desajeitado e desorientado. Se, ao mesmo tempo, tiver que se comunicar com um garçom de restaurante ou com um guarda de segurança do aeroporto, esse comportamento poderá ser facilmente mal-interpretado.

Outros chegarão a ter medo de que, se permitirem que essas experiências entrem em suas vidas, sua nova consciência trará consigo obrigações adicionais e indesejáveis para as pessoas à sua volta ou para o mundo em geral. Pode-se perguntar: "Esta revelação significa que eu tenho que realizar algo a respeito? Presumir-se-ia que eu ajudaria as outras pessoas a compreenderem o que descobri? Isso me daria uma função especial no mundo?"

Ou talvez tenham uma reação contrária: podem sentir que são abençoados pela Providência Divina e que por isso merecem um reconhecimento especial e um *status* elevado que os colocarão acima das relações comuns. Podem ter descoberto, inesperadamente, que sua vida faz parte de uma ordem cósmica complexa e interligada; como resultado, podem sentir que Deus tomará conta de tudo e que estão, portanto, isentos de muitas responsabilidades na vida.

Estreitamente relacionado com isso está o modo como as pessoas demonstram essas descobertas. Se têm ligação com o que sentem ser Deus ou um Poder Superior, ou com um ser celestial como Jesus ou Buda, podem permitir que esse estado distorça o seu ego ou seu senso de identidade pessoal. Em vez de compreenderem que se aproximaram de uma realidade que é potencialmente acessível a qualquer um, sentem que essa realidade é exclusivamente delas mesmas. Em vez de emergir da experiência com o conhecimento da própria divindade e da divindade de tudo e de todos, sentem-se como Deus e têm uma mensagem para o mundo. Essas pessoas podem desenvolver

tendências messiânicas que, quando expressas, chegam a afastá-las dos demais.

## **CAPITULO 4**

### **Variedades de emergência espiritual**

Do irreal sou conduzido ao real.

Da escuridão sou conduzido à luz.

Da morte sou conduzido à imortalidade.

*Brihad-Aranyaka Upanishad*

O denominador comum de todas as crises de transformação é a manifestação de vários aspectos da psique que antes eram inconscientes. Porém, cada emergência espiritual representa uma seleção e uma combinação única dos elementos do inconsciente — alguns deles biológicos, outros perinatais e outros, ainda, transpessoais. Essas três categorias de experiências foram brevemente apresentadas anteriormente e serão discutidas no Capítulo 7. Dentro da psique não há fronteiras; todos os seus conteúdos formam uma série de vários níveis e dimensões. A pessoa não deveria, no entanto, esperar que as emergências espirituais viessem em tipos ou formas com limites bem demarcados, que pudessem ser facilmente distinguidos.

No entanto, é possível e útil definir certos tipos de emergências espirituais que têm traços específicos e característicos o suficiente para diferenciá-las. A lista de formas que se segue é baseada em nossos muitos anos de experiências com pessoas que passaram por essas crises, em informações de colegas que fazem um trabalho semelhante ao nosso e no estudo da literatura mencionada. À medida que definimos, descrevemos e discutimos cada um deles, é importante ter em mente que seus limites são um tanto obscuros e, em muitos casos, se confundem.

- Episódios de consciência unificadora (experiências de pico).
- O despertar da Kundalini.
- Experiências próximas à morte.

- Emergência de "memórias de vidas passadas".
- Renovação psicológica através da volta ao centro.
- Crises xamânicas.
- Despertar da percepção extra-sensorial (abertura psíquica).
- Comunicação com guias espirituais e canalizadores.
- Experiências de encontros secretos com UFOs.
- Estados de possessão.

***Episódios de consciência unificadora (Experiências de pico)***

Nessa luz meu espírito viu, repentinamente, através de tudo e através de todas as criaturas, até mesmo das ervas e da grama; conheceu Deus, quem Ele é, como Ele é e o que Ele deseja; e, de repente, nessa luz, meu desejo teve o firme propósito, por um impulso muito forte, de descrever a existência de Deus. Mas porque não pude perceber logo as origens mais profundas de Deus e compreendê-las na minha razão, passaram-se quase doze anos antes que eu entendesse exatamente aquilo que me estava sendo proporcionado.

Jacob Boehme,

*Aurora: Dawning of the Day in the East*

O psicólogo americano Abraham Maslow descreveu a categoria de experiências místicas caracterizadas pela dissolução dos limites pessoais e pela sensação de união com as outras pessoas, com a natureza, com o universo inteiro e com Deus, e inventou o termo "experiências de pico" para designá-las. Em seus escritos, fez uma forte crítica à posição tradicional da psiquiatria ocidental de que essas experiências são indícios de doença mental. Maslow demonstrou, acima de qualquer dúvida, que as experiências de pico ocorrem com pessoas normais e bem-ajustadas. Observou também que se permitirem que elas alcancem seu fim natural, o resultado será que os envolvidos saberão agir melhor no mundo e tenderão à chamada "eficácia pessoal" ou "realização pessoal" —

uma enorme capacidade de expressar seu potencial criativo.

O psiquiatra e pesquisador da consciência Walter Pahnke desenvolveu uma lista das características básicas de uma típica experiência de pico, baseando-se no trabalho de Abraham Maslow e de W. T. Stace. Ele usou o seguinte critério para descrever esse estado mental:

- Unidade (interior e exterior).
- Forte emoção positiva.
- Transcendência do tempo e do espaço.
- Sensação de sacralidade (numinosidade).
- Natureza paradoxal.
- Objetividade e descobertas.
- Inefabilidade.
- Efeitos posteriores positivos.

Como essa lista indica, a pessoa que passa por uma experiência de pico tem a sensação de dominar as divisões e fragmentações comuns do corpo e da mente, alcançando um estado de completa unidade e integridade interior; isso, em geral, provoca uma grande sensação de cura e bem-estar. Pode-se transcender a distinção comum entre o sujeito e o objeto e vivenciar um estado de união arrebatadora com a humanidade, com a natureza, com o cosmos e com Deus. Isso é associado a fortes sentimentos de alegria, satisfação, serenidade e paz.

As pessoas que estão passando por uma consciência mística desse tipo têm a sensação de abandono da realidade diária, em que o espaço tem três dimensões e o tempo é linear, e sentem que penetram num campo místico eterno, onde essas categorias não se aplicam de modo algum. Nesse estado, a eternidade e o infinito podem ser vivenciados em apenas alguns segundos. Outra qualidade experiencial importante da consciência de união é uma sensação de numinosidade, termo que C. G. Jung usava

para descrever um sentimento profundo de sacralidade ou de santidade que está associado a certos processos profundos da psique. A experiência de numinosidade não tem nada que ver com as crenças ou programas religiosos anteriores; é uma percepção direta e imediata de que estamos lidando com algo que tem uma natureza divina e é radicalmente diferente da nossa percepção comum do mundo cotidiano.

As descrições dessas experiências são, em geral, cheias de declarações paradoxais que violam as leis básicas da lógica. O estado místico pode ser relacionado a um ser sem nenhum conteúdo específico já completamente dominado. Ao mesmo tempo que esse estado não apresenta nada de concreto, nada se perde da realidade, pois ele contém toda a existência em potencial. Alguém, descrevendo suas experiências, pode falar sobre uma perda completa do ego e, simultaneamente, alegar que seu senso de identidade foi ampliado infinitamente, de modo a envolver todo o universo. Outros podem se sentir absolutamente insignificantes, apavorados e humildes durante a experiência e, em seguida, experimentar a sensação de realizações de proporções cósmicas. Enquanto sentem, de certo modo, que não são nada, sentem também, por outro lado, que são comparáveis a Deus.

Durante as experiências místicas, uma pessoa pode sentir que tem acesso ao máximo do conhecimento e da liberdade em questões de relevância cósmica. Isso não envolve, em geral, uma informação específica sobre o mundo material, embora os estados místicos possam ter sido ocasionalmente fontes de informações válidas que poderiam ser utilizadas na prática. Tal fato constitui tipicamente uma ampla descoberta inevitável na essência da vida descrita nos *Upanishads* como "conhecer Aquele que proporciona o conhecimento de tudo". Esse conhecimento da verdadeira natureza da vida é comumente percebido como sendo definitivamente mais real e relevante do que todas as teorias, percepções ou conceitos científicos da nossa vida cotidiana.

A inefabilidade é um traço bem característico dos estados místicos. É virtualmente

impossível descrever para os outros a natureza dessas experiências, seu significado profundo e sua importância, especialmente para aqueles que nunca passaram por isso. Quase todos os relatos de estados místicos contêm queixas sobre a total insuficiência das palavras para essa tarefa. As pessoas que tiveram experiências desse tipo insistem no fato de que a linguagem poética, embora imperfeita, é o melhor veículo para descrever esses estados. Os versos imortais dos grandes poetas transcendentais do Oriente, tais como Omar Khayyam, Rumi, Kabir Mirabai e Kahlil Gibran, assim como Hildegard von Bingen, William Blake, Rainer Maria Rilke e outros da nossa própria tradição, evidenciam esse fato.

Se as experiências desse tipo puderem seguir seu curso sem interrupções ou bloqueios, elas podem ter uma influência profunda e permanente no bem-estar, nos valores de vida e na estratégia global. Resultam freqüentemente em melhor saúde física e emocional, num aumento de apreço pela vida e numa atitude mais honesta, amável e receptiva para com os outros seres humanos. Elas podem reduzir drasticamente a intolerância, a agressão, os impulsos irracionais e as ambições materialistas.

Há certas situações na vida que são particularmente proveitosas para as experiências de pico. Em muitos casos, a dissolução do ego ocorre quando se é dominado pela percepção de algo extraordinariamente belo. Isso acontece com freqüência em cenários naturais excepcionais — enquanto se está mergulhando junto a jardins de recifes de corais, velejando no oceano, navegando em balsas por rios selvagens, acampando no deserto, caminhando por altas montanhas, viajando em balões ou em asas-delta. Experiências desse tipo aconteceram com diversos astronautas durante os vôos até a Lua, enquanto estavam em órbita ao redor da Terra.

Uma outra fonte importante de experiências de pico é a arte inspirada espiritualmente; nela, o êxtase arrebatador pode ser sentido por um artista plástico ou por um ator, assim como por um admirador sensível. Muitas experiências de consciência

unificadora têm sido evocadas pelo esplendor das pirâmides egípcias, pelos templos hindus, pelas catedrais góticas, pelas mesquitas muçulmanas, pelo Taj Mahal, pela música, pelas pinturas e esculturas inspiradoras. O amor, o romance e o êxtase erótico também desencadeiam, em geral, experiências marcantes de união. Pode ser um tanto surpreendente que as experiências de pico ocorram freqüentemente durante treinamentos rigorosos e encontros competitivos em vários esportes. Michael Murphy e Rhea White apresentam muitos exemplos assombrosos desses estados em seu livro *The Psychic Side of Sports*.

Considerando a natureza e o potencial positivos das experiências de pico, pode parecer confuso que elas se tornem uma fonte de crise espiritual. A principal razão para essas complicações é a falta de conhecimento sobre os estados incomuns de consciência na cultura ocidental. Como resultado, somos incapazes de reconhecer o valor dessas experiências, de as aceitar e de as apoiar. A opinião que prevalece na psiquiatria tradicional e entre o público em geral é a de que quaisquer desvios da percepção e do conhecimento da realidade comum são patológicos. Nessas circunstâncias, um ocidental comum, ao passar por um estado místico, tenderá a questionar sua sanidade mental e a resistir à experiência. Os parentes e os amigos apoiarão, muito provavelmente, essa atitude e irão sugerir ajuda psiquiátrica. Muitas pessoas, durante uma experiência de pico, foram mandadas a psiquiatras que lhes deram rótulos patológicos, interrompendo suas experiências com medicação tranqüilizante e atribuindo-lhes o papel de pacientes psiquiátricos por toda a vida.

### ***O despertar da Kundalini***

Às vezes a Corrente Espiritual sobe pela espinha, rastejando como uma formiga. Às vezes, em *samadhi*, a alma nada alegremente no oceano do êxtase divino, como um peixe. Às vezes, quando me deito de lado, sinto a Corrente Espiritual me empurrando como um macaco e brincando comigo alegremente. E assim eu fico.

Essa Corrente, como um macaco, de repente, com um pulo, alcança o *Sahasrara* (o chakra da coroa). Por isso é que você me vê pulando com o susto. Às vezes, novamente a Corrente Espiritual surge como um pássaro, desejando um galho para um outro pássaro. O lugar onde ele descansa parece fogo... Às vezes, a Corrente Espiritual se movimenta como uma cobra; indo em ziguezague, finalmente alcança a cabeça e entra em *samadhi*. A consciência espiritual de um homem não é despertada a menos que sua Kundalini esteja desperta.

Ramakrishna, o santo indiano

Descrições dessa forma de emergência espiritual podem ser encontradas na antiga literatura indiana; suas manifestações são atribuídas à ativação ou ao despertar de uma forma de energia sutil chamada de "Poder da Serpente" ou Kundalini. De acordo com os iogues, Kundalini (literalmente, "o enrolado") é a energia que cria e sustenta o cosmos. No corpo humano, em sua forma latente, reside na base da espinha. Tem o poder de purificar e de curar a mente e o corpo, de mediar a abertura espiritual e de levar a um nível superior de consciência.

A Kundalini adormecida é representada tradicionalmente por uma serpente enrolada três vezes e meia ao redor do *lingam*, o símbolo fálico da potência masculina. Dentre as situações que podem levar ao despertar da Kundalini podem ser citadas: intensa meditação, a intervenção de um mestre espiritual de alto nível ou um guru, e certas estratégias específicas e exercícios de ioga da Kundalini. De vez em quando, um parto ou o ato de acariciar com muita paixão podem desempenhar um papel importante. Em alguns casos, as pessoas vivenciam um despertar espontâneo da Kundalini: isso pode acontecer inesperadamente, em plena vida cotidiana, sem um desencadeador óbvio.

A Kundalini ativada se converte em sua forma abrasadora, ou *Shakti*, e sobe pela espinha, fluindo através dos condutos do corpo sutil, um campo não-físico de energia que



os iogues dizem que rodeia e se introduz no corpo físico. Livrando-se dos efeitos de velhos traumas, abre os sete centros espirituais chamados chakras, que estão localizados no corpo sutil ao longo de um eixo correspondente à espinha. Além das várias experiências associadas a esse processo de purificação, as pessoas que estão passando pelo despertar da Kundalini freqüentemente descrevem estados enlevados associados a níveis superiores de alcance da consciência. Entre eles, o *samadhi*, ou união com o Divino, que ocorre quando o processo atinge o sétimo *chakra*, o da coroa (*Sahasrara*), merece uma atenção especial. Esse processo, embora encarado pelos iogues como altamente valoroso e benéfico, não está isento de perigos. Teoricamente as pessoas que estão passando um intenso despertar da Kundalini deveriam ter a orientação de um mestre espiritual experiente.

A energia *Shakti*, movendo-se através do corpo, traz para a consciência uma ampla gama de elementos do inconsciente: lembranças de traumas físicos e psicológicos, seqüências perinatais e várias imagens arquetípicas. Quando isso está acontecendo, as pessoas nessa forma de crise espiritual vivenciam uma preciosa gama de manifestações físicas e emocionais chamada *Kriyas*. Têm sensações intensas de energia e calor subindo por suas espinhas e seus corpos são assiduamente dominados por tremores violentos, espasmos e contorções. Suas psiques podem ser subitamente inundadas por fortes ondas de emoções, tais como ansiedade, raiva, tristeza ou alegria e êxtase. Um insuportável medo da morte, a perda do controle e a loucura iminente também acompanham os tipos de despertar da Kundalini.

As pessoas envolvidas nesse processo podem encontrar dificuldade em controlar seu comportamento; durante a poderosa investida da energia Kundalini, emitem com freqüência vários sons involuntários e seus corpos se movem de forma estranha e inesperada. Entre as manifestações mais comuns desse tipo estão o choro ou o riso sem motivo ou artificiais, falar, cantar canções ou cantos espirituais em línguas desconhecidas,

assumir posturas e gestos da ioga ou imitar vários sons e movimentos de animais.

As manifestações sensoriais do despertar da Kundalini podem ser muito ricas e variadas. As pessoas envolvidas nesse processo narram freqüentemente visões pitorescas de lindos desenhos geométricos, luzes brilhantes de beleza sobrenatural e cenas complexas de divindades, demônios e santos. Ouvem sons interiores que vão desde simples zunidos, sussurros e o cricri dos grilos, até músicas celestiais e coros de vozes humanas. Às vezes, podem sentir o odor de perfumes e bálsamos estranhos: alguns referentes à indescritível fragrância doce de um néctar divino. São comuns, em particular, o despertar sexual intenso e orgasmos que podem ser extasiantes ou dolorosos. Essa profunda conexão entre a Kundalini e a energia sexual é a base da prática ióguica chamada Tantra, em que o ritual de união sexual é usado como um veículo para induzir experiências espirituais.

O estudo cuidadoso das manifestações do despertar da Kundalini confirma que esse processo, embora às vezes muito intenso e destrutivo, tem essencialmente um grande poder de cura. Ao lado de experiências desse tipo, temos observado repetidamente nestes anos a suavização ou completo esclarecimento de uma grande quantidade de problemas físicos e emocionais, incluindo depressão, várias formas de fobias, enxaqueca e asma. Porém, no desenvolvimento do despertar da Kundalini, vários sintomas antigos também podem ser temporariamente intensificados, enquanto outros sintomas, antes latentes, tornam-se manifestos. De vez em quando, podem simular diferentes problemas médicos e psiquiátricos, que podem até ser incorretamente diagnosticados como tais.

Embora o conceito da Kundalini encontre sua expressão mais elaborada e sofisticada nas escrituras indianas, paralelos importantes existem em muitas culturas e religiões ao redor do mundo. Um dos exemplos mais interessantes é a dança em estado hipnótico dos bosquímanos africanos *!Kung* do Deserto Kalahari. Esse povo realiza

regularmente rituais durante a noite toda, nos quais as mulheres se sentam no chão, batucando, e os homens andam em círculo, com movimentos rítmicos monótonos. Uns após outros, os participantes entram num profundo estado alterado de consciência, associado à liberação de emoções fortes, tais como a raiva, a ansiedade e o medo. Em geral, são incapazes de manter uma posição vertical e são acometidos por violentos tremores. Em prosseguimento a essas experiências dramáticas, eles entram em estado típico de êxtase. De acordo com a tradição bosquímana, a dança libera, da base da espinha, uma força cósmica de cura, chamada *ntum*, ou "remédio". Então ela é passada de uma pessoa para a outra, por meio de um contato físico direto.

Conceitos semelhantes à Kundalini e ao sistema dos chakras também existem entre as tribos indígenas norte-americanas. Os Hopis imaginam centros de energia que se parecem muito com os *chakras*. Joseph Campbell freqüentemente chama a atenção para elementos paralelos nas pinturas de areia dos Navajo. As idéias relacionadas com a Kundalini e os *chakras* também podem ser encontradas no budismo tibetano, na ioga taoísta, no Zen coreano e no sufismo.

Porém, a ativação da Kundalini não é um fenômeno limitado às culturas não-ocidentais. Na tradição cristã, as manifestações que se assemelham à Kundalini são narradas durante as prédicas do então chamado Jesus, pregador ou *hesychasm*. E sinais inconfundíveis do despertar da Kundalini têm sido observados recentemente em milhares de ocidentais modernos. Gopi Krishna, um professor espiritual de Caxemira, mundialmente famoso, que vivenciou pessoalmente uma profunda e dramática crise de Kundalini, passou muitos anos tentando alertar o mundo ocidental para a existência e a importância desse fenômeno.

O mérito de ter trazido o conceito da Kundalini à atenção dos círculos profissionais ocidentais é do psiquiatra e oftalmologista californiano Lee Sannella. Em seu livro pioneiro, *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence*, descreve a forma que o

despertar da Kundalini assume em nossa cultura, abordando-o do ponto de vista da Medicina ocidental. Sannella enfatiza especialmente a importância medicinal da síndrome de Kundalini. Saliencia que isso pode simular muitos problemas psiquiátricos e até mesmo problemas médicos, tais como psicoses, histeria, doenças nos olhos, ataques cardíacos, doenças gastrointestinais, infecções pélvicas e até esclerose múltipla. Por essas razões, Sannella considera que um exame médico feito por um competente clínico possa ser importante nesse tipo particular de emergência espiritual.

### ***Experiências próximas à morte***

Então vi toda a minha vida passada aparecendo em muitas imagens, como num palco a uma certa distância de mim. Vi a mim mesmo como a personagem principal da apresentação. Tudo estava transfigurado como que por uma luz divina e tudo era belo, sem desgraça, sem ansiedade e sem dor. A lembrança de experiências muito trágicas que tive foram claras, mas não me entristeceram. Não senti nenhum conflito; o conflito tinha sido transformado em amor. Pensamentos sublimes e harmoniosos dominavam e uniam as imagens individuais, e como uma música magnífica uma calma divina arrebatou minha alma. Fiquei cada vez mais envolvido por um esplêndido céu azul com delicadas nuvenzinhas rosadas e violetas, precipitei-me para dentro disso tudo sem dor e suavemente e vi então que estava caindo livremente e abaixo de mim havia um campo de neve me esperando... Então, ouvi um baque surdo e minha queda chegara ao fim.

Albert Heim descrevendo sua queda  
quase fatal nos Alpes suíços

A morte é uma das poucas experiências universais da existência humana. É o acontecimento mais previsível em nossa vida e ainda o mais misterioso. Desde tempos imemoráveis, o fato de nossa mortalidade tem sido uma inesgotável fonte de inspiração para artistas e místicos. A idéia da sobrevivência da consciência após a morte e das

jornadas póstumas da alma aparecem no folclore, na mitologia e na literatura espiritual de todos os tempos e culturas. Escrituras sagradas especiais têm sido dedicadas à descrição e discussão das experiências associadas com a morte e com o "morrer".

No passado, os cientistas ocidentais ignoraram o que eles chamavam de "mitologia funerária", considerando isso como um produto da fantasia e da imaginação de pessoas primitivas, incapazes de enfrentar e aceitar o fato da própria mortalidade. Essa situação começou a mudar dramaticamente depois que Elisabeth Kübler-Ross atraiu a atenção dos círculos profissionais para a área da morte e do "morrer" e Raymond Moody publicou *Life after Life*, seu livro mais vendido. O trabalho de Moody foi baseado nos casos de 150 pessoas que tiveram experiências próximas à morte; isso tornou válidas, em especial, as descrições da morte encontradas nos livros tibetanos e egípcios, no *Ars Moriendi* europeu e em outros guias semelhantes, de outros tempos e culturas, sobre a morte. Torna-se claro que o processo de "morrer" pode ser associado a uma jornada interior extraordinária, nas áreas transpessoais da psique.

Embora haja variações individuais, as experiências das pessoas que chegaram próximas à morte parecem seguir um padrão geral: a vida toda de alguém, até esse ponto, pode ser revista de forma condensada, pitoresca e inacreditável, em poucos segundos. A consciência pode se separar do corpo e se movimentar com grande liberdade e independência. Às vezes pode flutuar acima da cena do acidente e o observa com curiosidade e com um divertimento descomprometido; outras vezes, viaja para lugares distantes.

Muitas pessoas passam através de um túnel escuro ou um funil para uma fonte de luz, cuja radiação e brilho estão além da imaginação humana. Essa luz tem uma beleza extraordinária e sobrenatural, e é dotada de características pessoais precisas. Irradia amor, perdão e aceitação total e infinita. Moody usa o termo "ser de luz" para descrever a natureza dessa experiência; muitas pessoas se referem a isso bem explicitamente como

Deus. Esse encontro tem, em geral, a forma de uma troca íntima e pessoal que envolve profundas lições sobre a vida e as leis universais; isto proporciona um contexto para olhar para o próprio passado e avaliá-lo por esses padrões cósmicos. À luz dessa nova informação, a pessoa toma a decisão de resistir em voltar à realidade comum. Quem já passou por essa experiência e volta à vida, geralmente retorna com uma profunda determinação de viver de um modo que seja compatível com os princípios que aprendeu.

As experiências próximas à morte podem assim ser poderosos catalisadores do despertar espiritual e da evolução da consciência. Um encontro com a fonte transpessoal na forma de um "ser de luz" leva a mudanças profundas da personalidade que são muito semelhantes aos efeitos colaterais das experiências espontâneas de pico descritas por Maslow: um aumento do amor-próprio, da autoconfiança e uma diminuição do interesse pelo *status*, pelo poder e pelas atividades materiais. Tais mudanças estão associadas a uma maior valorização da natureza e da vida, a uma grande preocupação com a ecologia e ao amor pelos seres humanos. No entanto, sua consequência mais notável é o despertar de uma espiritualidade que tem uma qualidade universal. Transcende os interesses divisórios do sectarismo religioso e assemelha-se às melhores tradições místicas e às grandes filosofias espirituais do Oriente, em sua qualidade abrangente e em sua transcendência dos limites comuns.

As experiências próximas à morte desse tipo ocorrem com mais de um terço das pessoas que quase perderam a vida. São independentes de sexo, idade, inteligência, nível educacional, crenças religiosas, associações eclesiais e outras características semelhantes. Também não faz diferença se uma pessoa sofre realmente sérios danos biológicos; freqüentemente, a mera exposição a uma situação em que alguém possa perder sua vida é o suficiente.

A razão pela qual as experiências próximas à morte levam repetidamente a uma emergência espiritual é que elas envolvem uma mudança abrupta e profunda incomum

nas experiências da realidade vivenciadas por pessoas que estão totalmente despreparadas para esse fato. Um acidente de carro no meio do trânsito, na hora do *rush*, ou um ataque cardíaco enquanto se pratica corrida podem lançar a pessoa a uma aventura fantástica e exótica em segundos. Infelizmente, as pessoas que prestam assistência, em geral não estão conscientes de que tais emergências têm uma importante dimensão espiritual e psicológica. Moody relata, por exemplo, que em apenas um dos cento e cinqüenta casos que ele estudou, o médico assistente estava totalmente familiarizado com as experiências próximas à morte. Isto é espantoso, considerando-se que a Medicina é uma das disciplinas que lidam profissionalmente com a morte e com o ato de morrer, como rotina diária.

Desde o tempo da publicação do livro de Moody, a situação mudou. Muitos estudos científicos adicionais confirmaram e aprimoraram suas descobertas originais. Seus resultados têm sido publicados em livros populares e aparecem repetidamente nos veículos de comunicação de massa. Agora que os profissionais têm um conhecimento intelectual dos fenômenos acerca das situações próximas à morte, então fazem mais por seus clientes. Infelizmente essas informações ainda não têm sido aplicadas de maneira eficiente no trabalho clínico do dia-a-dia, em pessoas num estado de emergência.

### ***Emersão de "memórias de vidas passadas"***

A paciente ia ficando profundamente envolvida no processo e dizia que estava em combate em uma batalha cruel, na Pérsia antiga. De repente sentiu uma dor aguda no peito, que foi penetrado por uma flecha. Estava deitada no chão, morrendo em meio à poeira, em um dia quente.

No céu azul, percebeu acima dela urubus se aproximando em grandes círculos. Todos pousaram no chão e a rodearam, esperando que ela morresse. Enquanto ainda estava viva, alguns deles se aproximaram e começaram a

arrancar pedaços de sua carne.

Gritando e se debatendo, travou uma batalha desesperada, porém perdida, com os pássaros necrófagos. Finalmente se rendeu e morreu. Quando emergiu da experiência estava livre da fobia por pássaros e plumagens, que a atormentava há anos.

Uma regressão hipnótica descrita em

*The Adventure of Self-Discovery*, de Stanislav Grof

Uma categoria de fenômenos transpessoais que ocorrem em crises espirituais merece atenção especial devido à sua grande importância prática e ao papel fundamental que tem desempenhado nas religiões de diversas culturas — as chamadas memórias de vidas passadas ou experiências cármicas, que pertencem às mais pitorescas e notáveis manifestações de estados incomuns de consciência. São seqüências experimentais que têm lugar em outros períodos históricos e/ou outros países. Geralmente retratam fatos emocionalmente saturados e descrevem os protagonistas, os cenários físicos e as circunstâncias históricas com detalhes espantosos. Uma característica importante das experiências cármicas é a convicção de que esses fatos são memórias de vidas anteriores.

De qualquer modo, vemos essas experiências como evidências que sustentam a crença na reencarnação; são importantes fenômenos psicológicos com um grande potencial de cura e transformação. As experiências desse tipo inspiram claramente os conceitos indianos de renascimento e da lei do carma. De acordo com esses ensinamentos, nossa existência não é limitada a um tempo de vida mas consiste em uma longa série de encarnações sucessivas. Em geral não nos lembramos de acontecimentos de encarnações anteriores exceto em ocasiões especiais, quando as lembranças isoladas de fatos importantes de vidas passadas emergem em nossa consciência. Porém somos responsáveis por nossas ações em todas essas vidas. Por causa dos efeitos inexoráveis



da lei do carma, nossa vivência atual é delineada pelos méritos e débitos das vidas anteriores, e nossas ações no presente, por sua vez, influenciam nosso futuro.

Para valorizar a importância psicológica das experiências de vidas passadas, temos que perceber que o conceito de reencarnação, que é baseado nelas, é quase universal nas culturas antigas e pré-industriais. Isto é a base dos grandes sistemas espirituais indianos — hinduísmo, budismo, jainismo e sikhismo — e o *Vajrayana* tibetano. A ampla gama de outras culturas e grupos que compõem a crença em vidas passadas é muito rica; inclui os antigos egípcios, os índios americanos, os persas (antigos persas), as culturas da Polinésia e o culto a Orfeu na Grécia antiga. Não se sabe se também existiram conceitos semelhantes no cristianismo, antes de 553 d.C, quando foram banidos por um concílio especial realizado em Constantinopla, sob o governo do imperador Justiniano em conexão com os mestres da Origem do Pai.

Um outro aspecto importante das memórias de vidas passadas é seu extraordinário potencial terapêutico e de transformação, que tem sido repetidamente confirmado por psicoterapeutas e investigadores da consciência, que estudam estados incomuns. Quando o conteúdo de uma experiência cármica emerge totalmente na consciência, pode inesperadamente explicar muitos outros aspectos incompreensíveis da vida diária da pessoa. Dificuldades estranhas no relacionamento com certas pessoas, medos irrealistas, aversões e atrações, assim como problemas emocionais e psicossomáticos obscuros parecem então fazer sentido como reminiscências cármicas de vidas anteriores. Estes desaparecem muito freqüentemente quando as experiências se completam. Temos observado repetidamente, depois que alguém tenha tido uma poderosa experiência de vida passada, o alívio ou a eliminação completa de dores psicossomáticas agudas, depressões, fobias, asma psicogênica, enxaquecas e outros problemas que resistiram previamente a uma variedade de tratamentos convencionais.

As memórias de vidas passadas também podem ser uma fonte de problemas

consideráveis. Quando estão próximas à consciência mas não próximas o suficiente para se tornarem totalmente manifestas, podem ter um impacto profundo na psique e causar sérios sofrimentos físicos e emocionais. A pessoa envolvida pode vivenciar estranhos sentimentos e sensações em diferentes partes do corpo que não têm fundamento na realidade diária. A pessoa até percebe vários medos infundados a certas pessoas, situações e lugares ou, ao contrário, atrações irresistíveis. Chega a sentir dores agudas no corpo ou sensações de sufocamento para as quais não há causa médica. A pintura de uma face desconhecida, um cenário ou objeto podem emergir periodicamente para a consciência.

Todos esses elementos são partes significativas de um modelo cármico que ainda não veio totalmente à tona. Vivenciados fora do contexto, são incompreensíveis e parecem completamente irracionais. Em nossos seminários experimentais, durante as sessões de respiração holotrópica, muitas pessoas foram capazes de identificar, reviver plenamente e aclarar várias memórias de vidas passadas que foram, durante anos, fontes de sérias dificuldades emocionais.

Outros problemas podem ocorrer quando uma forte experiência cármica começa a emergir para a consciência em meio à vida diária, perturbando profundamente seu funcionamento normal. A pessoa envolvida sente-se impelida a demonstrar certos elementos fundamentais do tema cármico antes que este fique completamente consciente e entendido ou "finalizado". Temos visto situações em que pessoas que estavam sob a influência de uma memória de vida passada identificaram determinadas pessoas de sua vida atual como seus parceiros cármicos — inimigos ou almas gêmeas. Como resultado, eles os atormentaram, buscando um confronto ou uma conexão. Tais situações podem causar muita confusão e embaraço.

A conclusão da experiência de uma memória de vida passada não significa necessariamente o fim dos problemas. Mesmo se o processo interior vier a terminar e

suas implicações forem aceitas, alguns indivíduos podem encontrar um desafio a mais. Têm agora uma experiência profunda e significativa de certas realidades que são estranhas à nossa cultura e têm a tarefa de reconciliar esse fato com a visão tradicional de mundo da civilização ocidental. Isto pode ser fácil para as pessoas que não têm um forte comprometimento com uma visão filosófica ou científica do mundo, bem articulada. Podem simplesmente achar a experiência interessante, reveladora e benéfica; aceitam a nova informação e não sentem muita necessidade de analisá-la.

No entanto, aquelas com uma forte orientação intelectual e com grande investimento no conhecimento racional, podem sentir que um tapete foi puxado de baixo de seus pés e que estão perdendo o chão firme. Podem entrar em um período de confusão desagradável como resultado de terem uma experiência convincente e significativa que ameaça abalar e invalidar seu sistema de crença.

### ***Renovação psicológica através do retorno ao centro***

A fantasia religiosa descreveu o paciente como um outro Cristo, liderando a luta contra o demônio; como Cristo, ele estava para ser sacrificado e ressuscitar. O Jardim do Éden figurava proeminentemente: foi ocupado primeiro pelo Pai, Filho e Espírito Santo, mas então foi tomado pelo Demônio. Misturando-se com esta estavam histórias dos quatro reis das quatro direções, e um conflito importante entre o rei do Norte e o do Sul.

Como um herói mítico, o paciente descobriu-se realizando grandes maravilhas. Como o rei Ricardo Coração de Leão, matou um tigre e estrangulou uma serpente, logo após ter nascido. Como um herói japonês, assumiu a forma de uma serpente e adquiriu um "poder terrível de revidar golpes"; matou uma tarântula que era uma mãe japonesa vestida para uma batalha, e dominou muitos monstros.

John Perry, *The Far Side of Madness*

Esse tipo importante de crise de transformação foi descrito pelo psiquiatra californiano e analista junguiano John Perry, que deu a isso o nome de "processo de renovação". As experiências de Perry com este tipo de crise vem de muitos anos de psicoterapia com jovens em episódios agudos de estados incomuns de consciência. Estas pessoas são encorajadas e lhes é permitido passar pelo processo sem medicação supressiva. Perry também descobriu um meio especialmente destinado a fazer com que essa abordagem fosse possível; era baseado em São Francisco e foi chamado de Diabase.

As pessoas envolvidas no processo de renovação vivenciam seqüências dramáticas que envolvem grandes energias e ocorrem em uma escala que faz esses indivíduos se sentirem como se fossem o centro dos acontecimentos que têm relevância mundial ou até mesmo cósmica. Sua psique se torna um campo de batalha onde as forças do Bem e do Mal estão envolvidas em um combate universal que parece decisivo para o futuro do mundo.

Esses estados de devaneio parecem reprisar a história levando essas pessoas cada vez mais para o passado — às suas próprias origens, às origens da humanidade, à criação do mundo e à condição antiga de paraíso. Isso é continuamente associado à convicção de que o processo oferece uma oportunidade de corrigir alguns erros e acidentes sérios que aconteceram no passado, ambos individuais e universais, além de criar um mundo melhor.

Um outro aspecto importante do processo de renovação é uma grande preocupação com a morte em suas diferentes formas. As pessoas envolvidas nesse tipo de crise podem sentir que é essencial para elas entender a natureza do ato de morrer e da morte e quais as funções que isso tem na ordem universal. Podem vivenciar a conexão com a vida após a morte e a comunicação com seus ancestrais. A idéia do ritual da morte, do sacrifício e do martírio parece especialmente significativa e encantadora.

Para aqueles que estão passando por essa renovação psicológica radical, o problema das oposições também é uma questão de interesse especial. Ficam fascinados pelas diferenças entre sexos, pelas mudanças sexuais, pela homossexualidade e pela transcendência da polaridade sexual.

Quando se permite que o episódio continue além do tumulto e da confusão iniciais, as experiências tornam-se muito mais agradáveis e caminham gradativamente para uma solução. Esse processo em geral culmina com a experiência do "casamento sagrado", uma união feliz com o companheiro ideal, o qual pode ser também uma figura arquetípica imaginária ou uma pessoa idealizada na própria vida de quem esse papel é projetado. O casamento sagrado pode ter como protagonistas figuras arquetípicas como as de Adão e Eva, do Rei e da Rainha, do Sol e da Lua, de Shiva e Shakti e casais semelhantes; isso significa comumente que os aspectos masculino e feminino da personalidade estão alcançando um novo equilíbrio psicológico. Nas mulheres, isso pode tomar a forma de um casamento sagrado com Cristo.

Nesse momento, o processo parece estar atingindo o centro ou organizando o princípio da psique ao qual Jung se referia como *self*. Esse centro transpessoal representa nossa natureza mais misteriosa e verdadeira e é provável que esteja intimamente relacionado com o conceito hindu de Atman-Brahman, o Interior Divino. Nas situações de devaneio, o *self* aparece na forma de uma fonte radiante de luz, de beleza sobrenatural, com pedras e metais preciosos, pérolas brilhantes, jóias finas e outras variações simbólicas.

As pessoas que entram em contato com esse campo interior glorioso geralmente interpretam essa façanha como uma apoteose pessoal, um acontecimento cósmico que as promove a um nobre papel humano ou as coloca completamente acima da condição humana — um grande líder, o salvador do mundo ou, até mesmo, o Senhor do Universo. Podem sentir que venceram a morte e têm uma profunda sensação de renascimento.

Nesse contexto, as mulheres freqüentemente passam pela experiência de dar à luz uma criança divina, com alguma missão extraordinária, enquanto os homens se sentem, em geral, como se tivessem renascido nessa nova função.

Quando o processo de renovação atinge seu fim e sua integração, as visões trazem imagens de um mundo novo e ideal — em geral, alguma forma de sociedade harmoniosa, governada pelo amor e pela justiça, que tenha vencido, com sucesso, todas as doenças e todos os males. Nesse arranjo final, o número quatro desempenha freqüentemente um papel importante: na psicologia junguiana, este número é visto como um símbolo arquetípico do *self* e da integridade.

O drama final pode envolver quatro reis, quatro países, quatro grupos políticos. Isso quase sempre se reflete em desenhos espontâneos com motivos de quatro machados, quatro quadrantes, quatro pontos cardeais ou quatro rios. O aparecimento de círculos superpostos parece ser uma indicação particularmente importante de que o processo está se aproximando de uma resolução feliz. Quando a intensidade das experiências diminui, a pessoa percebe que tudo não passou de uma transformação psicológica que estava, de modo geral, limitada ao mundo interior e sente-se apta a voltar à realidade diária.

Para um observador desinformado, as experiências do indivíduo envolvido em um processo de renovação são vistas como algo tão estranho e extraordinário, que pode parecer lógico atribuí-las a algum processo estranho ou a uma doença séria que esteja afetando o funcionamento do cérebro. No entanto, Perry não se permitiu ser enganado pela natureza das experiências. Ele se voltou a esse trabalho equipado com um conhecimento sólido da Psicologia Junguiana e uma base cultural enciclopédica. Permitindo que essas experiências seguissem seu curso natural, logo foi capaz de reconhecer que valiam a pena por sua verdadeira natureza de cura e restauração.

Entre as contribuições mais importantes de Perry está a descoberta de que o

processo de renovação tem uma natureza e um significado profundos, e é ligado a aspectos importantes da história humana. Ele percebeu que as seqüências que seus clientes vivenciavam durante suas crises agudas eram idênticas aos temas das representações de rituais, realizadas durante os festejos de Ano Novo em todas as principais culturas do mundo, no tempo em que os reis eram vistos como encarnações dos deuses. As raízes mitológicas dessas experiências e sua ligação com a história da humanidade serão exploradas no Capítulo 6.

O potencial de cura e transformação do processo de renovação, assim como sua conexão com uma fase importante da história cultural humana fazem com que seja muito improvável que estejamos lidando aqui com resultados variáveis de doença mental. Perry dá uma explicação que é radicalmente diferente da posição da Psiquiatria tradicional: de acordo com ele, esse processo significa um passo importante em direção ao que Jung chamava de "individuação" — a expressão mais completa do grande potencial de uma pessoa.

### ***A crise xamânica***

Há um poder que chamamos de *Sila*, que não pode ser explicado em simples palavras. Um grande espírito, mantendo o mundo, o clima e toda a vida na Terra, um espírito tão poderoso que o que ele fala à humanidade não é através de palavras comuns, mas através da tempestade, da neve, da chuva e da fúria do mar, todas as forças da natureza que o homem teme. Mas ele também tem outro meio de comunicação: pela luz do Sol, pela calma do mar e através de criancinhas a brincar inocentemente, elas próprias não entendendo nada... Ninguém jamais viu *Sila*; onde ele está é um mistério: ele ao mesmo tempo está entre nós e, inexplicavelmente, longe."

Xamã esquimó, conforme os registros  
do explorador Knut Rasmussen

Esta forma de transformação espiritual tem uma profunda semelhança com as crises de iniciação dos xamãs — curandeiros e líderes espirituais de muitos povos aborígenes. Os antropólogos se referem aos episódios dramáticos dos estados incomuns de consciência que marcam o início da carreira de curandeiro de muitos xamãs como "moléstia xamânica", que é a forma mais antiga de crise de transformação, mas seria um erro considerá-la um fenômeno que é limitado ao passado remoto ou às exóticas e então chamadas culturas primitivas.

Temos visto repetidamente experiências semelhantes nos dias atuais entre os americanos, europeus, australianos e asiáticos, em ambas as formas de episódios de ocorrência espontânea durante muitos anos, e de breves seqüências transitórias durante sessões psicodélicas e de Respiração Holotrópica. Nesse contexto descreveremos a natureza da crise xamânica como uma forma importante de emergência espiritual. No capítulo 6 exploraremos o xamanismo como um fenômeno histórico e cultural.

Aventuras visionárias desse tipo envolvem tipicamente uma jornada para o além — o mundo da morte. Há alguém que é atacado por entidades demoníacas cruéis e exposto a provações inimagináveis, culminando com experiências de morte, desmembramento e aniquilação. Como nas crises xamânicas, a aniquilação final pode ser vivenciada como se a pessoa fosse morta, dividida em pedaços ou devorada por determinados animais que funcionam como iniciado-res. Esses mesmos animais podem aparecer mais tarde nas funções de guias, protetores e mestres espirituais. Essa experiência de aniquilação total é tipicamente seguida pela ressurreição, pelo renascimento e pela ascensão a regiões celestes. Esses processos de morte psicológica e renascimento parecem estar intimamente relacionados com o reviver do trauma do nascimento biológico, embora sua ligação não forneça, de modo algum, uma explicação completa para a crise xamânica.

Outra característica desse processo é a de fornecer uma rica sucessão de



experiências que proporcionam importantes descobertas de domínios e dimensões da realidade, comumente escondidos da percepção e do intelecto humanos. Alguns deles interpõem uma forte ligação e harmonia com as energias criadoras do universo, com as forças da natureza e com o mundo dos animais e o das plantas. Outros envolvem várias divindades, espíritos-guias e especialmente animais poderosos — auxiliares e protetores em forma de animais.

As pessoas que estão vivenciando seqüências desse tipo, constantemente sentem uma ligação especial com a natureza — com o oceano, os rios, as montanhas, os corpos celestiais e várias formas de vida. Muitas são arrebatadas por uma súbita inspiração artística através da qual "recebem" poemas, canções ou idéias para rituais a serem executados. Alguns desses rituais podem ser idênticos àqueles realmente praticados pelos xamãs de várias culturas. E, como xamãs, algumas fazem descobertas extraordinárias sobre a origem de várias desordens psicossomáticas e emocionais, e caminham para detectá-las e curá-las.

### ***O despertar da percepção extra-sensorial***

#### ***(abertura psíquica)***

Então olhei de novo. Alguma coisa estava errada. Aquela parede não tinha janelas nenhuma mobília encostada nela, nenhuma porta. Não era uma parede do meu quarto. Mas, de algum modo, era familiar. A identificação veio instantaneamente. Não era uma parede, era o teto. Eu estava flutuando em direção ao teto, saltando com qualquer movimento que fizesse. Rolei no ar, me assustei e olhei para baixo. Lá, na penumbra abaixo de mim estava a cama. Havia duas figuras deitadas ali. A da direita era minha esposa. Ao lado dela estava mais alguém. Ambos pareciam dormir. Era um sonho estranho, pensei. Estava curioso. Com quem eu sonharia que pudesse estar na cama com minha mulher? Olhei mais de perto e o choque foi grande: eu era a pessoa que estava na cama!

Robert Monroe, *Journeys Out of the Body*

Muitas tradições espirituais e escolas místicas descrevem a emersão de várias habilidades paranormais como uma fase natural, porém perigosa, do desenvolvimento da consciência. A fascinação e a obsessão pelos fenômenos psíquicos são comumente vistas como uma perigosa armadilha para aqueles que estão em busca do ego e um passatempo desastroso originado de uma genuína busca espiritual. Nos estágios mais avançados que se seguem à superação desses obstáculos críticos, uma maior intuição e habilidades psíquicas podem se tornar partes integrantes da vida das pessoas. Nesse instante, são integradas a uma nova visão mística do mundo e não apresentam problemas.

Assim, não é surpreendente que um aumento considerável nas habilidades intuitivas e a ocorrência de fenômenos psíquicos e paranormais sejam extremamente freqüentes e concomitantes com várias formas de emergência espiritual. Praticamente qualquer tipo de experiência transpessoal pode, sob certas condições, proporcionar uma informação espantosa que a pessoa poderia não ter adquirido por meios convencionais e que parece vir de fontes paranormais. Além disso, muitas pessoas em crise de transformação relatam casos específicos de percepção extra-sensorial, tais como: visão remota, precognição, telepatia e outros fenômenos psíquicos. No entanto, ocasionalmente o influxo de informação de fontes incomuns torna-se tão dominador e confuso que controla a situação e torna-se um problema maior.

As manifestações mais extremas e notáveis de uma abertura psíquica são experiências fora do corpo. Aqui, a consciência parece se separar do corpo, assumir vários graus de independência e liberdade e adquirir a habilidade de perceber o meio sem a mediação dos sentidos. As pessoas que experimentam tais estados separados do corpo são capazes de observar a si mesmas do teto, testemunhar eventos em outras partes da casa ou "viajar" para várias localidades distantes, e saber exatamente o que está

acontecendo lá. Como veremos depois, tais estados são particularmente freqüentes em situações próximas à morte cuja autenticidade tem sido confirmada por estudos clínicos sistemáticos.

Um outro fenômeno extra-sensorial que ocorre repetidamente com pessoas que estão passando por uma abertura espiritual dramática é a capacidade de se sintonizarem tão profundamente com o processo interior dos outros que isso resulta em telepatia. Seus *insights* podem ser notavelmente precisos, além de serem apontados em várias áreas que as pessoas, em geral, gostam de esconder. Muitas pessoas em crise tendem a verbalizar sem distinção seus insights telepáticos, que ofendem e irritam aqueles a quem estes dizem respeito e agravam ainda mais uma situação já tensa. Às vezes, isso pode ser um dos fatores que levam a uma hospitalização desnecessária.

Em alguns casos, as pessoas que estão passando por uma emergência espiritual podem ter várias formas e níveis de conhecimento a respeito do futuro. Às vezes isso é relacionado com eventos que estão prestes a acontecer, e outras vezes está relacionado com aqueles que ocorrerão em um futuro distante. Também podem demonstrar percepções de situações em outras partes do mundo, em especial se as mesmas envolverem pessoas que estão emocionalmente próximas. As ocorrências contínuas e a acumulação de tais eventos psíquicos podem ser muito assustadoras e perturbadoras, já que abalam seriamente a noção de realidade predominante nas sociedades industriais.

Uma outra experiência que freqüentemente apresenta sérios problemas para as pessoas que estão passando por uma abertura psíquica dramática é a perda ocasional de sua própria identidade e a identificação mediúnica com outras pessoas. Podem assumir a imagem do corpo de outra pessoa, sua postura, seus gestos, sua expressão facial, suas emoções e até mesmo seus processos de raciocínio. Os curadores psíquicos, espirituais e xamãs propriamente ditos são capazes de entrar em tais estados à vontade e usá-los para adquirir conhecimento dos problemas de outrem, diagnosticar e curar várias

doenças. No entanto, as pessoas inexperientes, em crises de abertura psíquica, são continuamente surpreendidas pela ocorrência súbita e involuntária de tais fenômenos e consideram a perda de controle e a de identidade pessoal muito assustadoras.

Em geral, as pessoas em crises espirituais relatam suas vidas que estão cheias de coincidências extraordinárias ligando os elementos de sua realidade interior — tais como sonhos e estados de devaneio — com elementos do mundo cotidiano. Esse fenômeno foi primeiro reconhecido e descrito por C. G. Jung, que o chamou de "sincronicidade". Definiu-o como um princípio conectivo acausal que se explica por coincidências significativas que unem pessoas e situações em locais separados ou através do tempo. As sincronicidades extraordinárias acompanham muitas formas de emergência espiritual, mas parecem particularmente comuns em crises de abertura psíquica.

A Psiquiatria tradicional insiste em explicações estritamente casuais e ainda não aceitou o fenômeno da sincronicidade. Os psiquiatras geralmente rejeitam qualquer alusão a coincidências significativas e as colocam como uma percepção distorcida e uma interpretação dos fatos devido a processos patológicos. O termo técnico usado nesse contexto é "ilusão de referência", o que significa que a pessoa vê conexões onde na verdade não existem. Na concepção newtoniana-cartesiana do universo não há lugar para coincidências significativas; cada coincidência improvável é um acontecimento casual ou existe apenas na imaginação do observador.

A pesquisa transpessoal tem demonstrado que no processo de abertura espiritual as pessoas constantemente vivenciam sincronicidades genuínas do ponto de vista de Jung. Todos aqueles que têm acesso a esses fatos — sobre as experiências interiores e os eventos correspondentes no mundo externo — reconhecem a natureza extraordinária dessas situações. As conexões são muito específicas, profundamente significativas e em geral até contêm um elemento de capricho cósmico. Levando tudo isso em conta, é impossível que tais coincidências possam ser entendidas em termos causais ou que

sejam devidas apenas à mudança. No momento, o conceito de sincronicidade não está limitado à Psicologia. Muitos cientistas de vanguarda, incluindo físicos da teoria quântico-relativística, adotam o princípio de sincronicidade como uma alternativa importante para explicações estritamente casuais.

A acumulação de acontecimentos psíquicos de vários tipos pode ser muito perturbadora. Quando tais episódios são de tal forma dominadores e convincentes a ponto de se tornar difícil rejeitá-los, a situação fica muito assustadora, já que as antigas bases de segurança são destruídas e a pessoa se sente completamente ingênua, recém-chegada a um mundo misterioso e desconhecido.

Quando uma pessoa se torna familiarizada e adequada aos eventos e habilidades psíquicas, pode encontrar problemas de diferentes tipos. É fácil ficar fascinada pela abertura das áreas dos fenômenos psíquicos e interpretar suas ocorrências como a indicação de superioridade própria ou de um chamado especial. Já que o objetivo da jornada espiritual é transcender o ego, tal atitude representa o grande perigo do orgulho, pelo engrandecimento do ego.

### ***Comunicação com os espíritos-guias e canalização***

Não acredito que eu pudesse conseguir o equivalente ao livro de Seth por mim mesma. Esse livro é o modo de Seth demonstrar que a personalidade humana é multidimensional, que existimos em muitas realidades ao mesmo tempo, que a alma ou o eu interior não são algo à parte, mas o meio exato onde vivemos... Seth pode muito bem ser uma criação como é seu livro. Desse modo, este é um excelente exemplo de arte multidimensional, feita a tal nível de inconsciência que a "artista" não se apercebe de seu próprio trabalho e fica muito mais intrigada do que qualquer outra pessoa.

Jane Roberts, *Seth Speaks*

Em estados incomuns de consciência, um indivíduo pode assumir diferentes

papéis com relação às várias entidades e situações encontradas no mundo interior. É possível que seja um observador descomprometido a fim de participar ativamente dessas seqüências ou, na verdade, se identificar com vários elementos do cenário. Ocasionalmente, porém, pode vir a ter contato com uma entidade que pareça ser totalmente isolada e independente do seu processo interior. Apresenta uma afinidade pessoal e continua a desempenhar o papel de guia, protetor, mestre ou fonte superior de informação. Na literatura sobre os fenômenos psíquicos, tais figuras são mencionadas como guias espirituais.

Em alguns casos, os sujeitos são capazes de reconhecer a natureza desses seres; outras vezes, os guias espirituais se apresentam e explicam de onde vêm e qual é a sua missão. Freqüentemente parecem ser humanos desencarnados, entidades sobre-humanas ou divindades, habitando planos superiores da consciência e dotados de uma liberdade extraordinária. Às vezes assemelham-se a seres humanos; outras vezes parecem uma fonte radiante de luz. Há também casos em que não aparecem em nenhuma forma detectável, mas sua presença pode ser sentida. Comunicam-se com seus protegidos através do pensamento direto ou através de outros meios extra-sensoriais. Podem ter vozes humanas e enviar mensagens verbais.

Um exemplo especial de experiências dessa categoria é a canalização, um fenômeno que nos últimos anos se tornou muito popular entre o povo americano e recebe grande cobertura dos meios de comunicação de massa: uma pessoa torna-se um mediador ou canal para as mensagens que vêm de uma fonte presumivelmente fora de sua consciência individual. Essas mensagens são transmitidas através da fala em transe, da escrita automática ou da transferência telepática. A qualidade das variações materiais canalizadas e a questão da fonte definitiva de informação tem sido objeto de muitas especulações e conjecturas. No entanto, a canalização pode ser uma experiência de cura e de transformação para o receptor, e a informação canalizada tem reiteradamente sido

de valor para os outros como uma diretriz para o crescimento pessoal e para a consciência da evolução.

A canalização tem desempenhado um papel importante na história da humanidade. Entre os ensinamentos espirituais canalizados estão muitas escrituras de grande influência cultural, tais como os antigos Vedas indianos, o Alcorão e o Livro dos Mórmons. Muitas passagens no texto sagrado zoroastriano Zend Avesta e na Bíblia também têm sua origem em experiências desse tipo.

Entre as fontes importantes para a canalização no século XX está uma entidade que se auto-intitula "o Tibetano"; Alice Bailey e Madame Blavatsky a reconhecem como a fonte de seus escritos espirituais. O psiquiatra italiano Roberto Assagioli acredita na mesma entidade como a verdadeira autora de seu sistema psicológico chamado psicossíntese.

No curso de sua vida, C. G. Jung teve muitas experiências transpessoais. Destacando-se entre elas está um episódio notável durante o qual ele canalizou seu famoso texto *Seven Sermons for the Dead*; a entidade que o inspirou apresentou-se como Gnostic Basilides. Jung também teve fortes experiências com o guia espiritual Philemon e deixou um quadro no qual o retratava. Suas experiências com essa entidade convenceram-no de que vários aspectos da psique podem assumir uma função completamente autônoma.

Um dos mais populares textos canalizados contemporâneos é o *best-seller A Course in Miracles*; é muito aclamado por leigos e profissionais que o utilizam como base para leituras, seminários e cursos. Foi canalizado por Helen Schucman e ditado por uma entidade que chamou a si mesma de Cristo. Schucman era psicóloga com uma formação conservadora, atéia e descrente do "paranormal". tendo sólida posição universitária e boas credenciais profissionais. Quando começou a ouvir uma voz interior intervindo com informações que eram inteiramente novas para ela, entrou em um estado de profunda

confusão conceitual, com dúvidas a respeito de sua sanidade.

A razão principal pela qual tais experiências desencadeiam uma crise séria é que a sociedade ocidental tem tradicionalmente apenas rótulos ridículos e patológicos para fenômenos desse tipo. No entanto, não é fácil para os canalizadores ignorarem e descartarem suas experiências em vista da natureza e da qualidade extraordinária da informação que possa ser recebida. Por exemplo, às vezes a canalização pode trazer dados exatos de áreas do conhecimento às quais o receptor nunca tinha sido exposto. Essa prova aparente da existência de realidades espirituais pode levar a uma séria confusão filosófica para aqueles que já tinham previamente um sistema bem diferente de crença.

Em alguns casos, a experiência de canalização pode ser intensa e intrusa, interferindo seriamente na vida diária. Um outro problema é o perigo da exaltação do ego do canalizador. Os guias espirituais são geralmente percebidos como seres muito avançados e evoluídos; parecem estar em um nível mais elevado de consciência e ter uma inteligência superior e uma integridade moral extraordinária. Os canalizadores podem interpretar a escolha deles como uma prova de sua própria superioridade.

### ***Experiências de encontros pessoais com OVNIs***

E eu estou indo na frente de uma luz brilhante — cristais, brilho, luz brilhante e cristais luminosos que formam arco-íris em todos eles. É tudo cristal, tudo em volta — todas as formas de cristal. Não sei o que é isso. Estou com medo. Quero voltar! E a luz brilhante avança! Quero voltar. Estão me levando através desses cristais. Aquela luz brilhante está avançando... Oh, aquela luz brilhante. Estamos parando e os dois estão descendo daquela coisa. E eu apenas ali, na frente da luz.

Betty Andreasson descrevendo seu encontro em

*The Andreasson Affair*

Desde 1947, quando o piloto civil americano Keneth Arnold viu, nas montanhas



perto de Mount Rainier, objetos voadores não identificados e deu a eles o nome de discos voadores, o assunto sobre OVNI, visitantes e contatos extraterrestres têm causado uma controvérsia considerável. Alguns relatos descrevem visões diurnas de objetos incomuns e visões noturnas de luzes estranhas; outros falam de espaçonaves aterrissadas, tripulações e, até mesmo, de interação com eles. As formas extremas de tais experiências envolvem seqüestros ou visitas aos interiores de espaçonaves e participação em vôos para localidades extraterrestres mais ou menos distantes. De acordo com uma pesquisa privada do Gallup, cerca de cinco milhões de americanos observaram coisas no céu que não têm explicação e pertencem a essa categoria.

As discussões sobre Ovnis são, em geral, entendidas como uma tentativa de determinar se a Terra tem sido ou não visitada por seres e espaçonaves extraterrestres. No entanto, as experiências de tais encontros têm uma importante dimensão psicológica e espiritual. Podem freqüentemente precipitar sérias crises emocionais e intelectuais que têm muito em comum com as emergências espirituais. C. G. Jung considerava esse fenômeno tão importante que fez disso um ensaio especial, intitulado: "*Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies*", baseado em uma cuidadosa análise histórica das lendas sobre discos voadores e aparições verdadeiras que causaram ocasionalmente histeria de massa. Jung chegou à conclusão de que os fenômenos de OVNI poderiam ser visões arquetípicas originadas no inconsciente coletivo mais do que espaçonaves extraterrestres. Outros pesquisadores salientaram a similaridade dessas experiências com outros estados transpessoais e enfatizaram seu potencial de transformação.

Quer essas experiências se originem em verdadeiros contatos com extraterrestres, quer dentro da psique, elas compartilham de várias características de estados transpessoais em geral e de certas formas de emergência espiritual, em particular. As pessoas que relatam a visão de OVNI geralmente falam a respeito de luzes que têm uma extraordinária qualidade sobrenatural e que não se parecem com nada já conhecido na

Terra — as descrições são fortes retrospectivas de visões de luzes ocorrendo em estados místicos e em outros estados incomuns de consciência.

O investigador de OVNI Alwin Lawson também salienta que os "visitantes extraterrestres" pertencem a diversas categorias importantes, as mesmas que uma pessoa encontra no mundo mitológico e na religião, sugerindo que podem ter origem no inconsciente coletivo. O relato de seqüestros geralmente contém referências a procedimentos físicos, tais como exames e experimentos científicos que são extremamente dolorosos. Nisso assemelham-se às experiências nas crises xamânicas ou nas várias provas de iniciação em ritos de transição feitos por culturas aborígenes.

Casos de pessoas que foram presumivelmente seqüestradas ou convidadas para uma viagem descrevem uma espaçonave alienígena e seus vôos cósmicos de um modo que é remanescente da visão bíblica de Ezequiel de uma máquina flamejante, ou da carruagem lendária do deus védico Indra. As cidades das civilizações avançadas, visitadas durante essas jornadas, e as paisagens fabulosas de planetas alienígenas apresentam uma forte semelhança com as experiências visionárias de paraísos, reinos celestiais e cidades de luz, conhecidas através da literatura espiritual de várias culturas.

O conhecimento de encontros e seqüestros, pelo que parece efetuados por espaçonaves e seres extraterrestres, podem reiteradamente precipitar sérias crises emocionais, intelectuais e espirituais. Keith Thompson, um psicólogo e apaixonado pesquisador de fenômenos ufológicos, comparou explicitamente as experiências de pessoas envolvidas nessas situações com aquelas dos iniciados sendo submetidos a ritos de passagem. Thompson salientou que, como tais iniciados, aqueles que vivenciam os fenômenos ufológicos têm sido expostos a níveis e dimensões de realidade que estão comumente escondidos da percepção humana e são profundamente transformados por essas experiências. Perdem a conexão com sua sociedade e ficam em um estado-limite, de grau intermediário. Não podem voltar à ilusão culturalmente compartilhada da

realidade, que foi destruída por sua experiência, e não foram bem-sucedidos na criação de algo novo, mais abrangente.

No entanto, ao contrário dos iniciados que recebem uma acolhida calorosa da sociedade que respeita seu novo sistema de crença e realiza rituais com a intenção explícita de revelar certas realidades ocultas, os que estão envolvidos em experiências com OVNI's continuam a viver em uma cultura cuja visão do mundo não compartilham. Essa falta de aceitação da sociedade pode criar uma crise muito parecida com aquela precipitada por experiências próximas à morte e por outras formas de emergência espiritual.

Há outras razões pelas quais a experiência de um encontro com OVNI's pode iniciar uma crise psico-espiritual; as questões aqui são semelhantes àquelas que discutimos em relação aos guias espirituais e à canalização. As civilizações extraterrestres envolvidas são comumente percebidas como de seres muito mais avançados do que a população do nosso planeta, não apenas em termos de ciência e tecnologia, mas também de moral e espiritualidade. A comunicação e o contato com elas têm tipicamente uma qualidade mística muito forte e envolvem uma sensação de ensinamento superior que leva a descobertas universais.

Sob tais circunstâncias, os receptores dessa atenção especial podem começar a sentir-se excepcionais. Podem concluir que foram escolhidos para uma tarefa incomum por serem de uma civilização avançada devido às suas extraordinárias qualidades pessoais.

### ***Estados de possessão***

De repente, Flora começou a se queixar de que as dores da paralisia facial estavam se tornando insuportáveis. Frente aos meus olhos, os espasmos foram grotescamente acentuados e a face ficou paralisada, parecendo algo que podemos descrever como uma "máscara do mal". Começou a falar com uma voz

profunda e viril e tudo nela estava tão diferente que eu não conseguia fazer uma ligação entre a sua aparência naquele momento e a sua própria forma. Seus olhos tinham uma expressão de maldade indescritível e suas mãos estavam crispadas e pareciam patas.

A energia estranha que tomou conta de seu corpo e de sua voz apresentou-se como o demônio. "Ele" virou-se diretamente para mim, ordenando-me para ficar longe de Flora e desistir de qualquer tentativa de ajudá-la. Ela lhe pertencia e ele puniria qualquer pessoa que tentasse invadir seu território. O que se seguiu foi uma chantagem totalmente explícita, uma série de terríveis insinuações do que aconteceria comigo, com meus colegas e com o programa de pesquisa se eu decidisse não obedecê-lo.

Stanislav Grof, *The Adventure of Self-Discovery*

Essa forma de crise psico-espiritual é caracterizada por uma sensação sinistra de que o corpo da pessoa foi invadido e está sendo controlado por uma entidade ou uma energia estranha que tem características pessoais. Esse sentimento pode ser ocasional e periódico ou persistir por longos espaços de tempo. As pessoas que se encontram em tal condição percebem essa entidade como malevolente, hostil e perturbadora; é o "ego estranho" — vindo de fora e não pertencente às suas personalidades. Quando é identificado, parece ser uma entidade desencarnada, uma presença demoníaca ou a consciência de uma pessoa má tentando tomar conta de outrem por meio de rituais de bruxaria e magia negra.

Esta condição pode se manifestar de diferentes formas, com graus variados de intensidade. Em muitos casos, a energia estranha permanece latente e pode causar uma grande quantidade de problemas, enquanto sua verdadeira natureza continua oculta. Pode ser a força condutora por trás de uma séria psicopatologia, tal como várias formas de comportamentos anti-sociais e até criminosos, depressão suicida, agressão assassina

ou tendências autodestrutivas, impulsos sexuais promíscuos e fora dos padrões normais ou o consumo excessivo de álcool e drogas. Às vezes o "estado de possessão" que fundamenta esses problemas não é identificado até que a pessoa entre em uma psicoterapia experiencial e seja exposta a métodos que ativem a mente inconsciente.

Com a terapia experiencial o problema pode se tornar repentinamente manifesto. No meio da sessão a pessoa "possessa" desenvolve, de repente, graves paralisias e espasmos; os olhos e a face assumem uma expressão selvagem e aterradora, o corpo e as extremidades se contorcem e a voz se torna profunda e parece vir de outro mundo. Quando os auxiliares permitem e encorajam a completa manifestação e expressão desse estado, o comportamento da pessoa pode se tornar bastante extremado, podendo dar vigorosos golpes a esmo, gritar, vomitar, sufocar-se e até vivenciar uma perda temporária de consciência. As sessões desse tipo podem se parecer com os exorcismos da igreja cristã ou os rituais de exorcismo de várias culturas aborígenes.

Em outros casos, essa energia estranha está tão próxima da aparência exterior que a pessoa "possessa" fica consciente disso a maior parte do tempo e tem que fazer um enorme esforço para evitar que isso se manifeste. Na forma extrema e mais perigosa, os mecanismos de defesa falham e o problema se apresenta incontrolavelmente, em plena vida cotidiana. Suas manifestações, que no contexto terapêutico correto poderiam ser de cura e transformação, podem, sob essas circunstâncias, levar a formas altamente destruidoras e autodestrutivas de procedimento.

Tal possessão demoníaca pertence claramente ao grupo das emergências espirituais, mesmo que pareça superficialmente ser bem diferente e estar assiduamente associada às formas mais censuráveis de psicopatologia. Pessoas nesse tipo de situação desagradável vivenciam uma verdadeira "noite escura da alma". Sentem-se, em geral, más, abomináveis e desligadas da corrente da vida e do Divino. Parentes, amigos e até terapeutas tendem a condenar ao ostracismo os possuídos, em parte por causa do critério

moral e em parte por causa de um grande medo metafísico. Isto contribui ainda mais para os sentimentos de solidão desesperada e de ansiedade, associados à sua própria condição.

No entanto há razões mais importantes pelas quais o estado de possessão deveria ser considerado uma emergência espiritual. O arquétipo demoníaco que causa isso existe em sua própria natureza transpessoal e representa um contraponto ao Divino — o que é necessário —, sendo a sua imagem polar do espelho, oposta ou negativa. Isso também funciona como uma tela escondendo o acesso ao Divino, como um guardião aterrorizante que figura nos portões de entrada dos templos orientais. Quando é dada à pessoa uma oportunidade para enfrentar e expressar a energia que a perturba, em um cenário de apoio e compreensão, em geral o resultado é uma experiência espiritual profunda e positiva, com um extraordinário potencial de cura e transformação.

## **CAPITULO 5**

### **O vício como emergência espiritual**

Como o cervo anseia pelos riachos, assim minha alma suspira por Vós, ó Deus.

Salmo 42:1

Quando sentimos o novo poder fluindo, quando desfrutamos da paz mental e descobrimos que poderíamos enfrentar a vida com sucesso, quando nos tornamos conscientes da presença d'Ele, começamos a perder o medo do hoje, do amanhã ou do futuro. Renascemos.

Alcoólicos Anônimos

É possível que para muitas pessoas, por trás da necessidade de drogas ou de álcool, esteja a busca da transcendência ou da totalidade. Se é assim, a dependência de drogas e de álcool, como a grande quantidade de outros tipos de vícios que existem podem ser, em muitos casos, formas de emergência espiritual. O vício difere das outras formas de crise de transformação em que a dimensão espiritual é em geral obscurecida

por uma natureza aparentemente destruidora e autodestrutiva da doença. Em outras variedades de emergências espirituais, as pessoas podem encontrar problemas por causa dos estados espirituais ou místicos da mente. Ao contrário, durante o vício, muitas dificuldades ocorrem porque a busca de dimensões interiores profundas não está sendo efetuada.

Os alcoólatras e outros viciados descrevem sua inclinação para as profundezas do vício como "falência espiritual" ou "doença da alma", e a cura de sua alma empobrecida como o "renascimento". Como inúmeras emergências espirituais seguem essa mesma trajetória, muitas lições de assistência durante as crises de transformação podem ser aprendidas em programas bem-sucedidos de tratamento para o abuso de drogas e do álcool.

Por causa do grande problema mundial das drogas e do álcool, e já que essa é uma área de enorme interesse, sentimos que merece um capítulo especial. Nestas páginas exploraremos a idéia do vício como uma forma de emergência espiritual e traremos algumas reflexões sobre as lições que cada área pode aprender com a outra. Mas, em primeiro lugar, gostaríamos de discutir os fundamentos de nosso interesse nesse assunto.

Christina vivenciou pessoalmente a profundidade e o drama da emergência espiritual e da dependência química, e foi a princípio através de seu íntimo envolvimento com cada uma dessas particularidades que ela começou a considerar a possibilidade de que ambas estivessem relacionadas. Nas páginas seguintes, Christina continuará a sua história, que começou em seu prólogo.

### ***A história de Christina continua***

Minha emergência espiritual precedeu meu vício em álcool e o processo de "degradação" ocasionado por essa doença e o fato de participar de minha recuperação foram, por alguma razão, a chave para resolver muitos problemas dramáticos que

ocorreram durante os anos do despertar da Kundalini. Ficou muito claro para mim que tanto as minhas crises espirituais como o meu alcoolismo foram elementos essenciais em meu processo de transformação, embora anteriormente nunca tivesse imaginado que o vício pudesse ter o profundo impacto positivo que teve em minha vida.

Contando essa história, não pretendo de modo algum tornar fascinante a vida degradante, autodestrutiva e potencialmente letal de um alcoólico. Embora muitas pessoas passem de seus vícios para uma vida mais livre, mais iluminada, produtiva e recuperada, centenas de pessoas não têm a mesma sorte. Eu nunca recomendaria essa forma de emergência espiritual extremamente perigosa como um caminho para a transformação.

Antes que eu descobrisse o álcool como um tranqüilizante, não o tinha ainda usado em grandes proporções. Embora bebesse socialmente durante o tempo que passei em Honolulu, controlava isso com êxito e bebia muito pouco depois de ser iniciada no ioga. No entanto, isso mudou com o início da atividade caótica da Kundalini.

Stan e eu estávamos dando uma volta ao mundo, cumprindo um árduo programa de seminários e palestras. Em nossos seminários, eu estava lidando com um grande número de pessoas envolvidas em uma intensa exploração emocional, e embora nosso trabalho fosse muito excitante, sentia-me constantemente esgotada pela atenção contínua que estava dando aos outros.

Além disso, tinha de arcar diariamente com as exigências de meus próprios estados, nunca sabendo quando eles me atacariam ou o que iriam acarretar. Deparei-me com uma luta desesperada para balancear meu mundo interior complexo, de experiências aparentemente intermináveis, visões e energias físicas estranhas, com um mundo exterior igualmente complexo. Descobri que quando um carrinho de bebidas de uma companhia aérea passava, dois drinques me deixariam embotada, e assim cada vez mais eu recorria ao álcool como um alívio.



O que eu não sabia é que certas famílias têm uma predisposição para o alcoolismo e que essa doença afetara um grande número de membros da minha família; por essas e outras razões, eu era uma candidata natural a me tornar alcoólatra. Fui depressa dominada. Como o alcoolismo progrediu rapidamente ficou difícil distinguir as manifestações do processo da Kundalini (os tremores oscilações de humor e problemas gastrointestinais) das manifestações da doença. A confusão resultante, combinada com minha inabalável rejeição ao fato de que eu tinha um problema, contribuíram para uma combinação insuportável.

Também encontrei-me em um terrível dilema: eu havia tido um despertar espiritual e estava "no caminho", assistida por um amável mestre, e mesmo assim não podia mais parar de beber. Eu visitava Swami Muktananda, sentia-me amada, aceita e integrada, e então ia para casa beber. Muitas vezes perguntei a mim mesma: "Como pode alguém que busca algo mais continuar a fazer coisa tão ruim?" e comecei a acreditar que não estava realmente envolvida em uma verdadeira jornada espiritual.

Como um lampejo de fogo, o vício logo se apossou da minha vida, tornando-se particularmente destrutivo depois da morte de Muktananda, em 1982; tinha me desenvolvido muito próxima a ele, e fiquei arrasada quando meu apoio e mestre não estava mais acessível. Em janeiro de 1986, depois de ter sido hospitalizada duas vezes por desidratação grave e problemas de fígado, entrei para um centro de tratamento para alcoolismo e dependência química.

Desde então agarrei-me obstinadamente ao meu modo familiar de ser, mesmo que isso fosse extremamente destrutivo, doentio e falso. Sabia que minha vida não era produtiva, que eu estava fisicamente muito doente e com tendência ao suicídio. Mas persisti na ilusão de que eu era diferente dos outros alcoólicos e viciados que estavam à minha volta, por causa das pessoas importantes que conhecia, dos lugares exóticos onde havia estado, do trabalho pretensioso que eu tinha feito e das elevadas experiências

espirituais que tivera. A história elaborada que eu contava a mim mesma e aos outros impedia-me de ver a realidade da verdade óbvia: eu era inegavelmente uma alcoólica, com todos os problemas enfrentados por qualquer outro alcoólatra.

Finalmente, no décimo dia, sob a coordenação carinhosa porém firme do pessoal do centro de tratamento, abandonei cada parte das minhas defesas e admiti minha derrota. A combinação do trabalho que fizemos no tratamento, a progressão natural da minha doença e a notícia da morte de um amigo por uma overdose de álcool e drogas, levaram-me ao fundo do poço, numa queda estrondosa.

Essa experiência é difícil de ser descrita com exatidão. Era como se eu estivesse sendo atropelada por um caminhão enorme que demolia cada aspecto do que eu havia sido. Senti como se cada aspecto da minha vida estivesse fugindo, inclusive eu mesma. Não havia nada em que eu pudesse me apoiar, e mesmo que houvesse, não tinha forças para me agarrar a isso. Não tinha escolha, a não desistir. Alguma força maior era obviamente a responsável por isso.

De algum modo, aquele estado de completa ruína física, emocional e espiritual era a experiência da morte interna que eu estivera procurando. Passei por dois episódios de emergência espiritual. Apesar dos abismos que atravessara durante esses períodos, nunca havia completado interiormente o processo de "morte do ego", um prelúdio necessário em muitas crises de transformação para a cura e para o renascimento.

Durante o segundo episódio, o conteúdo das minhas experiências concentrou-se quase que exclusivamente em torno da questão da morte. Mesmo que os estados durante as crises fossem poderosos e inflexíveis, nunca fui capaz de finalizá-los. Sabia que depois de resolver um poderoso confronto com a morte, o processo quase sempre passava para um período de renascimento espiritual. Ao contrário disso, os dias de atividade me deixaram psíquica e fisicamente fraca. Agora percebo que me mantivera apegada ao uso do álcool como um tranqüilizante. Em vez de completar a experiência da morte do ego

internamente, eu estava representando isso externamente através do drama horripilante e auto-destrutivo do alcoolismo.

Seguindo de imediato a ruína final, um período profundo e espantoso de cura começou automaticamente. Não necessitei recorrer à graça que veio à minha vida naquela ocasião. Ela simplesmente apareceu. Dentre os muitos milagres que isso trouxe consigo estava o completo esclarecimento das manifestações notáveis da Kundalini. O envolvimento quase que diário com as experiências estranhas e súbitas cessou, libertando-me para empreender outros projetos criativos. Senti uma nova conexão comigo mesma e com o mundo à minha volta e fiquei profundamente consciente de uma fonte superior que me direcionava. Comecei a confiar implicitamente no processo de emersão quando ele continuou, o mesmo processo contra o qual lutara e que havia me indignado por muitos anos.

Meu trabalho interior está longe de estar completo, e sei que morrerei interiormente muitas vezes mais, mas isso envolve uma excitação maravilhosa, mais do que medo. Para minha grande alegria, descobri agora que muitos dos ensinamentos de Muktananda estão refletidos em meu programa de recuperação espiritual. Agradeço-lhe diariamente por eu ter superado o alcoolismo e por ter desenvolvido uma forte urgência em tentar usar essa experiência para beneficiar outras pessoas.

### ***Um exame mas cuidadoso do vício***

Com essa história como pano de fundo, vamos dar agora uma olhada, com maiores detalhes, nas três afirmações feitas no início deste capítulo:

*Para muitas pessoas, por trás da necessidade de drogas, de álcool ou de outros vícios, está o desejo ardente do encontro com seu Eu Superior ou Deus.*

Muitas pessoas recuperadas falarão sobre a incansável procura por algo desconhecido e ausente em suas vidas e descreverão sua busca inútil por várias substâncias, comidas, relacionamentos, posses ou posições de poder, num esforço para

satisfazer suas necessidades. Em retrospecto, reconhecerão que houve uma trágica desordem e uma imaturidade que as fizeram buscar a resposta fora de si mesmas.

Algumas até chegarão ao primeiro gole ou droga como sua primeira experiência espiritual, um estado em que as fronteiras individuais são desfeitas e a dor cotidiana desaparece, levando as pessoas a um estado de pseudo-unidade como foi admitido por William James na seguinte passagem de *The Varieties of Religious Experience*:

A influência do álcool sobre a humanidade é inquestionável devido ao seu poder para estimular as faculdades místicas da natureza humana, geralmente reprimidas na Terra pelos frios acontecimentos e pelas críticas ásperas nos momentos sóbrios. A sobriedade diminui, discrimina e diz não; a embriaguez expande, unifica e diz sim.

Depois da degradação com a doença e de se tornarem parte de um programa de recuperação espiritual, os viciados recuperados exclamarão: "Isto é o que eu estava procurando!" Sua nova lucidez e conexão com um Poder Superior e com seres humanos lhes proporcionarão o estado unificador que estavam procurando, e o desejo insaciável diminui.

William James reconheceu o papel da espiritualidade em sua recuperação: "A única cura para a dipsomania (um nome arcaico para o alcoolismo) é a religiomania." O grande psiquiatra Carl Gustav Jung acreditava na mesma coisa. Em janeiro de 1961, Jung escreveu para Bill Wilson, o co-fundador dos Alcoólicos Anônimos:

A necessidade de álcool é o equivalente ao baixo nível de desejo de nosso ser pela totalidade, expresso em linguagem medieval: a união com Deus... Álcool, em latim, é *spiritus*, e você usa a mesma palavra para a experiência religiosa mais elevada, assim como para o mais degradante veneno. A fórmula útil, no entanto, é: "*Spiritus contra spiritum*."

Esta idéia de "*spiritus contra spiritum*", o empreendimento do Espírito Divino contra

as ruínas do "espírito" ou do embebedar-se, tem-se tornado a base de muitos programas de tratamento. Para entender porque isso acontece, pode ser útil dar uma olhada na história recente do vício. Vamos nos dirigir especificamente à dependência química, já que essa é a área para a qual a atenção e a experiência profissional têm sido mais direcionadas; no entanto, muitas das outras formas de vício (por exemplo: comida, sexo, relacionamentos, apostas em jogo) podem ser substituídas em algumas condições. Podemos focar o álcool, já que é a droga que conhecemos melhor, mas muitas das idéias que estamos discutindo aplicam-se ao vício de outras drogas como a cocaína, o *crack*, a heroína e a maconha.

Um grande número de pessoas se fortaleceu com a crença de que o alcoolismo e o vício em drogas representam falhas éticas e que as pessoas com tal desordem são más. A principal imagem de um viciado ou um alcoólico é aquela de um vagabundo bêbado com a barba por fazer há dias, pervertendo-se inconscientemente durante o tempo que ainda lhe resta, numa letargia intoxicada e numa pobreza intolerável. Era um ser humano contrário à ética que em tempos difíceis caíra sem a integridade moral adequada para ter autocontrole sobre sua situação ou força de vontade sobre a droga. O público ficou boquiaberto e horrorizado quando viu Frank Sinatra injetar-se heroína em *The Man with the Golden Arm* e Jack Lemmon se afundando na desintegração moral em *The Days of Wine and Roses*.

Há não muito tempo essa perspectiva mudou. Nos anos 50, a "American Medical Association" reconheceu o alcoolismo como uma doença. Também foi considerado como uma combinação de alergia física ao álcool mais uma compulsão para beber, de origem desconhecida. Essa doença afeta a constituição física, emocional e espiritual da vítima. Sabia-se, então, que se tratava de uma doença progressiva e definitivamente fatal se não fosse tratada. Pesquisadores tentaram isolar as variáveis genéticas e químicas causadas pelo álcool. A esperança dada àqueles que sofriam do vício era a de que essa doença

mortal poderia ser tratada com êxito através da abstinência. O espírito de iniciativa da Associação dos Alcoólicos Anônimos cresceu, os programas de recuperação surgiram e a literatura-proliferou. Uma frase comum entre os grupos de recuperação era: "Não somos pessoas ruins tentando ser boas; somos pessoas doentes tentando se curar."

Logo, pessoas de todas as profissões, aliviadas por saber que eram doentes e não más, começaram a se aproximar, com suas histórias, numa tentativa de dar maior segurança às outras pessoas. Estrelas de cinema, desenhistas de moda, mães de família, médicos, políticos, advogados e até a esposa de um presidente dos Estados Unidos, todos reconheceram seus ataques como dependência química. Isso tornou cada vez mais claro para o público em geral que esse problema afeta todas as facetas da sociedade, e não somente os abandonados e esquecidos.

As doze etapas da Associação dos Alcoólicos Anônimos, dos Narcomaniacos Anônimos e de outras entidades afins demonstraram um índice de sucesso mais elevado que a maioria das formas de terapia para ajudar os viciados e alcoólicos a se libertarem das drogas e do álcool. Esses sistemas não funcionam apenas em torno da abstinência diária, mas também focalizam ativamente um esquema sofisticado e detalhado para ajudar as pessoas a criar uma vida melhor, de qualidade, sobriedade e maturidade espiritual. Eles enfatizam a necessidade de abandonar a idéia de controlar a própria vida, e em lugar disso confiá-la a um poder superior ou Deus, "como nós entendemos Deus".

Esses programas encorajam as pessoas a se tornarem honestas consigo mesmas e com os outros, fazendo o que puderem para reparar as "ruínas do passado" e também enfocando as oportunidades e os benefícios do momento presente com dedicação, para não criar mais dificuldades pessoalmente. Eles incentivam as pessoas a orar e a meditar, oferecendo-lhes a possibilidade de um "despertar espiritual" e de transformar sua exposição íntima à dor e aos problemas do vício numa ajuda para os outros. Logo, os profissionais começaram a reconhecer a grande eficácia desses programas e os

estruturaram em planos de recuperação que incluíram o conceito de um Poder Superior.

Em muitos casos, o desejo intenso e às vezes dominador de drogas, álcool comida, sexo ou de outros objetos de vício é, na verdade, o mal posicionamento em relação com o anseio pela totalidade, com um sentimento maior sobre si mesmo ou sobre Deus — de alguém que não consegue se satisfazer no mundo exterior. Quando o verdadeiro objeto desse desejo — uma experiência com o Poder Superior — se torna acessível, e mesmo que parcialmente preencha essa ânsia arrasadora, o desejo diminui. Como isso está relacionado com a emergência espiritual?

*Para muitas pessoas, as dependências de drogas, do álcool e de outros vícios são formas de emergência espiritual.*

Como muitas outras formas de emergência espiritual, a jornada do viciado ou do alcoólico até o "fundo do poço" e depois até a recuperação é, em geral, um processo de morte e de renascimento do ego. O ciclo de morte e renascimento tem sido reconhecido como um modelo natural e legítimo ao longo da história por muitas culturas. Exatamente como se confia em que a primavera segue seguramente o inverno ano após ano, assim o desenvolvimento de uma nova vida segue automaticamente a experiência completa da destruição do que é velho. Este princípio se aplica à dinâmica de muitas formas de emergência espiritual, incluindo o vício.

A função importante da morte do ego durante uma crise de transformação já foi discutida antes; essa experiência tem um paralelo direto com a experiência dos viciados e a dos alcoólicos de "chegar ao fundo do poço". Em ambos os casos, a pessoa atinge um ponto em que sua vida não se desenrola com sucesso e ela se torna completamente impotente para controlar a própria trajetória. Durante a morte do ego, caso esta ocorra num episódio de despertar espiritual espontâneo ou no fim de uma carreira individual de bebedeiras, tudo o que o indivíduo é ou foi — todos os relacionamentos e pontos de referência, todas as racionalizações e proteções — entram em colapso e ele é deixado

nu, com nada senão a essência do seu ser.

Nesse estado de rendição absoluta e aterradora, não há nenhum lugar para onde ir a não ser para cima. Como parte do renascimento que se segue a essa morte devastadora, a pessoa pode se abrir facilmente para uma vida orientada espiritualmente, durante a qual a prática de serviço se torna um impulso essencial. A existência torna-se controlável com a ajuda de um Poder Superior, e a pessoa desenvolve uma nova atitude para manejar os altos e baixos da vida, quando estes aparecerem. Muitas pessoas ficam surpresas por descobrir uma fonte benevolente, infinita e constante no seu interior, que lhes dá força e rumo e descobrem que a vida sem espiritualidade é rotineira e vazia.

No processo de degradação com drogas e álcool, algumas pessoas perdem tudo: a saúde, a família, a casa, o emprego e o dinheiro, vai tudo por água abaixo, como um resultado direto da sua doença, e ficam externamente desamparadas. Outras conseguem manter seu mundo exterior relativamente intacto. No entanto, todos os alcoólicos e outros viciados vivenciam uma perda interna, uma "falência espiritual" ou "doença da alma", que os exclui das suas riquezas interiores e do mundo à sua volta. Eles ingressam na noite escura da alma e lutam com os demônios do medo, da solidão, da loucura e da morte, tão comuns nas outras formas de emergência espiritual.

Quaisquer que sejam as circunstâncias, cada viciado ou alcoólico caminha progressivamente para a total aniquilação emocional, física e espiritual. À medida que essa experiência se aproxima, o suicídio parece ser, em geral, a única saída para esse dilema desesperador; alguém desamparadamente preso na espiral para a destruição não entende que esse processo de morte interior, de completa rendição é o ponto decisivo, o portão de entrada para um novo modo de ser: é a oportunidade para o "egocídio", tão freqüentemente confundido com o suicídio, a noite escura que vem antes do alvorecer da recuperação.

Infelizmente, muitos levam ao pé da letra a fase de morte nesse processo



elementar de morte-renascimento, e já se tornam parte da estatística sinistra relativa às mortes relacionadas com drogas e álcool. Mas aqueles que transformam isso em recuperação descobrem regularmente uma nova vida espiritual que inclui a descoberta da honestidade, da abertura, da flexibilidade, do amor e da confiança em Deus e em si mesmos, elementos que são comuns na nova vida depois de uma emergência espiritual. A chave para essa redenção é a renúncia total à ilusão de que se esteja no controle da própria vida e a aceitação da ajuda de um Poder Superior, como está resumido nas três primeiras etapas do programa dos Alcoólicos Anônimos:

1. Admitimos que somos dominados pelo álcool — que nossas vidas se tornaram incontroláveis.

2. Chegamos a acreditar que um poder maior do que nós mesmos poderia restaurar-nos a saúde.

3. Tomamos a decisão de voltar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, *do modo como entendemos Deus*.

De acordo com os sentimentos budistas, a raiz de todo o sofrimento é o apego. Com isso em mente, é fácil compreender que a dependência química é uma forma exagerada de apego, um tipo de sofrimento forçado. Alguém se tornando física e psicologicamente viciado em uma substância que o subordine a ela, terá também o comportamento destrutivo e autodestrutivo implícito nesse uso. Surgindo da miséria resultante está um imenso e total "deixar fluir" de um modo de vida manipulador e desastroso, enquanto que com outros tipos de emergência espiritual a pessoa pode, então, progredir naturalmente para uma nova liberdade. Isso não implica que a pessoa se torne automaticamente livre de problemas; contudo, em vez de tentar desesperadamente controlar e explorar a vida de alguém, a pessoa desenvolve uma atitude de colaboração com essa dinâmica. Essa é a diferença entre uma luta de boxe, na qual o indivíduo se debate com as forças existentes, e a prática fluente das artes marciais, quando a pessoa

espera ver a direção que o movimento e a energia estão tomando e coopera com eles.

Para muitas pessoas, um despertar espiritual súbito e profundo desencadeia seu movimento para uma vida de sobriedade; esses eventos excitantes de mudança de vida acontecem freqüentemente nos mais diferentes lugares: em celas de cadeia, nas sarjetas, nos hospitais, no chão da casa de alguém, no sanitário de um bar. Para outros, esses tais movimentos de transformação acontecem gradualmente durante a recuperação, por um período de tempo. William James chamou a isso de "variedade educacional" da experiência religiosa, aquela que cresce gradativamente através do tempo.

Qualquer que seja o caminho, muitas pessoas que conheceram as profundezas do alcoolismo, se degradaram e emergiram para uma nova vida, desenvolveram algum tipo de relacionamento com um Poder Superior da sua própria definição: uma comunidade de pessoas, o eu interior, a força criativa ou Deus. Isso torna fantasticamente claro que quando abandonadas aos seus próprios mecanismos, essas pessoas não poderiam controlar efetivamente suas próprias vidas. Para muitos, o fato de terem ultrapassado a total devastação emocional, física e espiritual é um milagre que se tornou possível apenas com a ajuda de uma grande fonte e da tendência natural do organismo na busca pela totalidade.

Bill Wilson, o co-fundador dos Alcoólicos Anônimos, falava e escrevia com eloqüência sobre o alcoolismo e a necessidade de uma dimensão espiritual na recuperação. A transformação de Wilson começou numa sala de hospital onde, desesperadamente doente, recebeu tratamento médico depois de uma das suas bebedeiras. Seu biógrafo escreve:

Então não havia nada à frente, exceto morte ou loucura. Era o fim, a beira do precipício. "A aterradora escuridão tornara-se completa", Bill disse... Em seu desamparo e desespero, ele gritava: "Não vou fazer nada, nada, de jeito nenhum."

Tinha alcançado... um estado de rendição completa e absoluta... Ele gritava: "Se

há um Deus, deixe que ele mesmo se mostre!"

[Seguem-se as palavras de Wilson:] "De repente, minha sala se iluminou com uma luz branca indescritível. Fui tomado por um êxtase sem explicação... Segui rumo ao topo de uma montanha onde soprava um vento forte. Um vento não de ar, mas de espírito. Com uma grande força e pureza soprava através de mim. Então veio o pensamento brilhante: 'Você é um homem livre'... uma grande paz me arrebatou e... me tornei plenamente consciente de uma Presença que parecia como que um verdadeiro oceano de espírito vivo. Eu estava à margem de um novo mundo... Pela primeira vez, senti que realmente tinha o meu espaço. Eu sabia que era amado e poderia retribuir esse amor."

Bill Wilson nunca mais bebeu e continuou seu empreendimento — os Alcoólicos Anônimos. No entanto, mesmo depois desse fato real e revelador, Wilson teve dúvidas quanto à validade da sua experiência. Logo depois, quando sua mente tinha tido a chance de começar a duvidar do seu despertar, descreveu-o hesitantemente para um médico, perguntando: "Doutor, isso é real? Ainda estou perfeitamente são?" Felizmente, o dr. William Duncan Silkworth havia lido sobre essas experiências e, embora nunca tivesse encontrado ninguém que tivesse passado realmente por isso, foi capaz de tranquilizar Wilson a respeito da sua saúde mental, encorajando-o a desenvolver a nova consciência e identidade descobertas.

Essa inclinação automática à questão ou à negação das experiências de transformação é um tema familiar no trabalho com a emergência espiritual. Devido ao fato de esses estados místicos estarem distantes da percepção comum, pode-se facilmente interpretá-los de forma errada, como loucura. Alguns acham que isso transgride seriamente uma forte crença ateuista, como fez Wilson, e então tentam descartar essa possibilidade. Outros sentem que não merecem tamanha graça.

*Muitas lições podem ser aprendidas em programas bem-sucedidos de tratamento.*

Já que o campo da emergência espiritual é relativamente novo na nossa cultura, não há muitos dados coletados ou muitas modalidades de tratamento exploradas. Porém, inúmeros programas de tratamento de dependência química incluem uma dimensão espiritual. O mundo do alcoolismo e do abuso de drogas pode oferecer modelos que poderiam ser adaptados por aqueles que estão em um processo de emergência espiritual, assim como por aqueles que os estão socorrendo. Associações de iniciativa privada, como os Alcoólicos Anônimos, juntamente com bons centros de tratamento e programas de dependência química, oferecem alguns dos poucos refúgios nesta cultura onde as pessoas possam passar por um rito de passagem, mudando de vida com apoio, compreensão e amor. Gostaríamos de ver as mesmas oportunidades serem acessíveis aos que estão passando por uma emergência espiritual espontânea. Por outro lado, as casas que oferecem proteção e assistência a alcoólicos e viciados, reintegrando-os à sociedade, também podem servir de inspiração para quem trabalha com pessoas em crise de transformação.

### ***O vício e a emergência espiritual***

Há duas conexões entre a emergência espiritual e a dependência química que são baseadas em nossas observações informais; esperamos que elas ajudem para uma maior compreensão dos problemas do vício e da emergência espiritual.

*Algumas pessoas apelam para o alcoolismo, passam a depender de drogas ou de outros vícios durante uma emergência espiritual.*

Estamos encontrando cada vez mais pessoas em processo de transformação que apelaram para substâncias que causam dependência, numa tentativa de suavizar o desgaste desse período intenso. O álcool ou as drogas proporcionam uma fuga temporária das pressões, da dor, do caos do mundo interior e da alienação que uma pessoa pode sofrer em relação ao mundo exterior. Isso pode ser complicado se, num estado de perturbação, a pessoa buscar a ajuda de um psiquiatra solidário, mas

desinformado, que prescreva tranqüilizantes que causem dependência. Embora o uso moderado de tranqüilizantes possa ser indicado em algumas situações, seu uso freqüente para suprimir o processo é contrário à expressão máxima exigida durante uma emergência espiritual. E para muitas pessoas — especialmente para aquelas com tendência para o vício — é fácil fazer uso desses medicamentos de maneira abusiva.

Além disso, uma das manifestações primárias de experiências como o despertar da Kundalini é uma tremenda energia. Em especial durante os estados altamente estimulantes, uma grande quantidade dessa energia é expressa através de movimentos físicos e exaltação emocional, em geral exaurindo os recursos físicos da pessoa. Como consequência, ela se vê sonhando com doces, precisando substituir os carboidratos que foram consumidos. E dos doces às bebidas alcoólicas, como o vinho do Porto, que tem um elevado teor de açúcar, a distância é muito pequena.

*Muitos viciados e alcoólatras têm uma sensibilidade, intuição ou natureza mística altamente desenvolvida que, embora buscadas em outras culturas, causam-lhes problemas no mundo moderno e contribuem para o seu comportamento de viciados.*

Isso fica patente quando percebemos que uma das afirmações mais freqüentes feitas por pessoas em recuperação é "Sempre me senti diferente, como um pária. Mas quando tomei o primeiro drinque ou a primeira droga, a dor da separação desapareceu e senti como se eu tivesse o meu espaço". Como já mencionamos, para muitas pessoas essa sensação de ter um espaço pode ser a triste caricatura de um estado místico de união, a pseudo-satisfação de um desejo intenso por uma grande sensação de si mesmas. Mas pode haver uma outra razão para esse comportamento, que também está ligado ao impulso inato do homem para a emergência espiritual.

Um grande número de pessoas que se tornam viciadas ou alcoólatras cresceu em famílias desorganizadas, muitas vezes em situações de abuso emocional, físico e sexual, em geral com pais quimicamente dependentes. A médium Anne Armstrong descreve em

suas palestras a violência emocional na sua família, o que a motivou a desenvolver e contar com sua aguçada natureza intuitiva como um modo de sobrevivência. Onde os mecanismos comuns de combate falhavam, ela se tornou capaz, através de uma forte intuição crescente, de passar a perna e superar as pessoas que a ameaçavam.

Este parece ser o caso de muitas pessoas que se desenvolveram nessa atmosfera: incapazes de progredir com êxito aproximando-se diretamente dos membros da família, elas aperfeiçoam suas inclinações psíquicas sensitivas e naturais. Os filhos de pais embriagados e irritadiços aprendem rapidamente caminhos instintivos para cuidar de si mesmos; talvez ensinem a si próprios a compreender o humor e os gestos dos pais ou a prever suas ações através de impressões precognitivas.

Essas crianças em geral se voltam para o seu mundo interior em busca de proteção, conforto e sensação de ter um espaço; elas podem fugir sonhando acordadas, criando amigos e aventuras imaginárias ou lendo durante horas. São capazes de passar grande parte do tempo junto à natureza ou praticando esportes, ou podem encontrar seu caminho na igreja local. Podem desenvolver um forte relacionamento com sua índole mística ou criativa e ter verdadeiras experiências espirituais ao longo do caminho. Para essas pessoas, a emergência espiritual pode começar na infância — iniciada, como são muitos outros processos a transformação, por um desgaste físico ou emocional extremo.

Então, depois de anos aprimorando sua intuição, elas ingressam na nossa cultura - vão à escola, formam o seu grupo e, depois, arranjam um emprego. Então são forçadas a viver diariamente numa sociedade em que a racionalidade é a maneira de agir aceita e a intuição é vista como debilidade ou fraqueza. Elas passam a sofrer uma dor terrível e uma rejeição constante como se quisessem se enquadrar num mundo construído em torno da lógica e da razão.

Podem também sentir um desejo estranho de voltar aos domínios interiores que lhes dão consolo, segurança e um relacionamento com algo além dos seus sofrimentos

peçoais. Quando o primeiro gole ou droga acontecem, seus problemas parecem estar resolvidos. Seu sofrimento diminui e suas diferenças se difundem à medida que seus limites individuais parecem dissolver-se e ingressar num estado de pseudo-unidade. Elas ficam mais à vontade socialmente quando participam de uma atividade altamente aceitável. Se têm predisposição para o alcoolismo ou para a dependência de drogas, como seus pais devem ter tido, podem tornar-se viciados num curto espaço de tempo.

Estas observações a respeito da relação complexa do alcoolismo, do vício em drogas e de outras dependências com a emergência espiritual são apenas um começo; com o tempo, muitas outras observações surgirão e também poderão ser o assunto de uma pesquisa séria. Sentimos que isso é essencial tanto no tratamento da dependência química como no da emergência espiritual para a pessoa em crise, assim como para seus familiares, para que tenham consciência da ligação entre os dois tratamentos. Se a pessoa estiver numa emergência espiritual, é preciso tomar cuidado com o abuso de drogas ou do álcool; se tiver problemas com dependência química, poderá ser-lhe útil procurar por outros indícios de uma emergência espiritual. É importante para os profissionais que trabalham na área do vício reconhecer e encorajar as dimensões intuitivas, criativas e espirituais dos seus clientes e oferecer-lhes programas nos quais esses aspectos possam ser desenvolvidos.

O fato de o alcoolismo e de a dependência de drogas, assim como de outros vícios, serem em muitos casos uma forma de emergência espiritual, tem implicações de longo alcance. Por exemplo, há milhões de pessoas nos Estados Unidos, na União Soviética, no Japão, na Europa e na Austrália, assim como em outras regiões do mundo, que estão sofrendo a destruição causada pelo alcoolismo e pelo vício em drogas. Um dos nossos sonhos é que, com uma orientação dedicada e com compreensão, cada um dos incontáveis viciados e alcoólatras que estão oscilando à margem do renascimento dêem o passo em direção a um estilo de vida espiritual; talvez, se essas pessoas encontrarem um

grau de serenidade interior, terão um impacto positivo na comunidade mundial enquanto ela luta pela paz.

## **PARTE II**

### **Mapas para a Jornada Interior**

#### **CAPÍTULO 6**

##### ***Lições espirituais de outros tempos e culturas***

Agora o verdadeiro tesouro, para acabar com a nossa miséria e as nossas provações, nunca mais estará longe; ele não é para ser procurado em nenhuma região distante; pois está enterrado nos recônditos mais íntimos da nossa casa, vale dizer, do nosso próprio ser... Mas há o fato estranho e persistente de que, somente depois de uma jornada de fé a uma região distante, a um país estrangeiro, a uma terra estranha é que o significado da voz interior que guia a nossa busca pode ser revelado.

Heinrich Zimmer

Se nos voltarmos para outros períodos históricos e culturais, encontraremos evidências convincentes de apoio para as suposições básicas que fundamentam o conceito de emergência espiritual. Ao longo da história, a maioria das culturas sempre teve em grande apreço os estados incomuns de consciência. Elas possuíam, em geral, conhecimentos extraordinários acerca da cartografia da jornada interior e desenvolviam uma variedade de tecnologias do sagrado — métodos para induzir as experiências espirituais — porque valorizavam altamente o potencial positivo desses estados. Essas técnicas de alteração mental combinavam várias formas de batuques, cantilenas, danças, respiração, jejum, dor física, isolamento social e até mesmo a ingestão de plantas com propriedades psicodélicas.

Este capítulo falará acerca de diversas áreas da cultura humana particularmente relevantes para a emergência espiritual. A primeira é o xamanismo, a religião e arte de



cura mais antiga da humanidade. Intimamente relacionados com o xamanismo estão os chamados ritos de passagem, rituais poderosos realizados em muitas culturas na época de transições biológicas e sociais importantes.

Outro fenômeno interessante é a iniciação aos antigos mistérios da morte e do renascimento, como aqueles realizados na Grécia, no Egito, em Roma, na América Latina e em outras partes do mundo. As fontes mais importantes de informação sobre as emergências espirituais são as escrituras das grandes religiões do mundo e suas ramificações místicas.

Entre elas, os livros dos mortos tinham uma posição muito especial; eram usados como um guia para o ato de morrer e também como manuais para práticas de meditação e procedimentos iniciáticos.

### ***O caminho do xamã***

Senti uma grande alegria inexplicável e tão poderosa que eu não a poderia conter, e tive que romper numa canção, uma canção de grande força com espaço para apenas uma palavra: alegria, alegria!... E então, no meio desse acesso de prazer misterioso e dominador, tornei-me um xamã, sem que eu próprio soubesse como isso acontecera. Alcancei minha iluminação, a luz do cérebro e do corpo do xamã.

Xamã esquimó, citado em *Ecstatic Religions*

*Shaman* é um termo que os antropólogos usam para um tipo especial de curandeiro (ou curandeira) e de bruxo (ou bruxa), que se utiliza de estados incomuns de consciência para curar a si próprio ou aos outros, prevê o futuro, abre os canais da percepção extra-sensorial e se comunica com animais, com os elementos da natureza e com os seres do mundo do além.

Na verdadeira essência do xamanismo está a noção de que durante os estados incomuns de consciência a pessoa pode fazer jornadas imaginárias que beneficiam outras áreas e dimensões da realidade. Os xamãs primitivos foram os primeiros exploradores e

cartógrafos desses panoramas interiores.

O xamanismo é um fenômeno universal. É também extremamente antigo; suas origens podem remontar ao homem de Cro-Magnon, do período paleolítico. Muitas pinturas em rochas e escavações nas paredes das grandes cavernas de Altamira, de Font de Gaume, de Les Trois Frères e outras retratam motivos xamânicos.

Pesquisas arqueológicas, históricas e antropológicas indicam que as características básicas do xamanismo e suas tecnologias do sagrado têm permanecido relativamente inalteradas através de dezenas de milhares de anos. Sobreviveram a migrações por mais da metade do globo, enquanto muitos outros aspectos das culturas envolvidas passaram por mudanças notáveis. Esses fatos sugerem que o xamanismo envolve níveis da psique humana que são primordiais, eternos e universais.

Ao longo do tempo, um considerável cabedal de conhecimentos tem sido acumulado pelos xamãs em todo o mundo, passado aos aprendizes e sempre confirmado pelas experiências pessoais profundas desses curandeiros e das pessoas que eles ajudam. O verdadeiro termo *shaman* é, muito provavelmente, derivado do verbo tunguso-manchu *sa* — que significa "saber". Uma tradução literal da palavra tunguse *saman* seria, então, "a pessoa que sabe". Como guardiães do antigo conhecimento dos estados incomuns de consciência, os xamãs representam fontes de informação extremamente valiosas a respeito dos processos envolvidos em crises de transformação.

Vários aspectos importantes do xamanismo são de grande relevância para o conceito de emergência espiritual. Muitos xamãs são lançados em suas carreiras de curandeiros através de um episódio notável de tumulto emocional e psicossomático que em geral atinge proporções que a psiquiatria ocidental consideraria psicóticas. Todavia, o futuro xamã emerge da crise com um estado de saúde aperfeiçoado e como uma pessoa absolutamente normal.

Em segundo lugar, um xamã praticante perfeito tem a capacidade e os meios de

ingressar à vontade em estados incomuns de consciência que também seriam considerados psicóticos. No entanto, ele pode agir normalmente durante essas experiências, utilizando-as para uma série de propósitos e retornando delas sem nenhum efeito colateral negativo. E terceiro, entre as qualidades de um xamã está a habilidade de induzir os estados incomuns de consciência nos outros e guiá-los de forma que resultem em cura ou que sejam benéficos de alguma outra maneira.

### ***A crise xamânica***

Permita-nos agora o leitor dar uma olhada com mais atenção no aspecto do xamanismo que é o mais significativo para o conceito de emergência espiritual — o início tempestuoso da carreira de muitos xamãs em todo o mundo. Trata-se de uma crise emocional e psicossomática profunda à qual muitos antropólogos e psiquiatras se referem como *doença xamânica*. Esse termo reflete a tendência da nossa cultura contra os estados incomuns de consciência, assim como a forte orientação da Psiquiatria contemporânea para a doença.

Em alguns casos, a "doença xamânica" pode ser desencadeada por uma crise fisiológica. Há histórias sobre xamãs siberianos ou esquimós cujas iniciações aconteceram quando estavam sofrendo de varíola ou de alguma outra doença infecciosa, ou estavam se recuperando de um ferimento grave. Outras vezes, nenhum fator anterior óbvio estava presente e o episódio todo parecia ser de natureza puramente psicológica e espiritual.

Em horas ou dias, o futuro xamã desenvolve uma alteração profunda da consciência durante a qual perde o contato com a realidade diária e pode parecer para os observadores externos que está morrendo ou ficando louco. Essas mudanças podem tomar muitas formas diferentes. Às vezes, essas pessoas parecem estar agitadas, andam de um lado para o outro com passos apressados e fazem caretas e gestos estranhos. Outras vezes, podem se comportar de modo contrário, isolando-se e passando horas

deitadas, totalmente introspectivas ou mesmo numa condição próxima à apatia e à perda da consciência. A fala do xamã noviço pode se tornar incoerente e incompreensível. Ele pode parecer que está possuído por espíritos maus ou que está se comunicando com pessoas mortas que acreditam ser antigos xamãs que querem instruir e guiar o futuro xamã durante sua iniciação. A gama de experiências imaginárias durante uma crise xamânica muito rica. No curso dessa jornada espiritual, o xamã noviço visita outras áreas da realidade, muitas das quais são fantásticas e mitológicas por natureza. Ele tem de enfrentar ventos gélidos, florestas em chamas, rios turbulentos e correntezas ensangüentadas. Durante essas visitas, o viajante involuntário tem encontros com ancestrais, espíritos-guias, divindades, demônios e com outros seres. Entre eles os "animais de poder" desempenham um papel especialmente significativo: são espíritos ou aspectos incomuns de várias espécies de animais que se tornam guias e auxiliares dos xamãs. Enquanto duram essas aventuras, o iniciado aprende as regras e tabus da vida interior e as leis da ordem natural superior. Os espíritos guardiães na forma animal ou humana aparecem em momentos diferentes, oferecendo-se como guias na passagem pelas paisagens funerárias — regiões perigosas e aterradoras do inferno.

As experiências das crises xamânicas variam nos detalhes, de cultura para cultura, mas parecem ter um núcleo básico com três fases características. A aventura imaginária começa com uma jornada horrível ao inferno. É seguida por uma experiência extática de ascensão às regiões celestiais e de aquisição de conhecimento sobrenormal. A fase final é a volta e integração da aventura extraordinária na vida cotidiana.

Durante a jornada imaginária ao inferno, os futuros xamãs sofrem ataques de demônios odiosos e de espíritos maus que os expõem a torturas incriveis e provações cruéis. As entidades malévolas raspam a carne dos ossos de suas vítimas, arrancam seus globos oculares, sugam-lhes o sangue ou as fervem em caldeirões escaldantes. As torturas culminam nas experiências do desmembramento e da aniquilação total. Em

algumas culturas, essa destruição final é mediada por um animal iniciador que arrasa com o noviço ou o devora. Dependendo do grupo étnico, pode ser um urso, um lobo, um jaguar, uma cobra gigante ou qualquer animal entre vários outros.

Essa experiência é seguida por uma seqüência de renascimento ou ressurreição. O xamã noviço tem a sensação de receber uma nova carne, sangue novo e novos olhos, sendo dotado de uma energia sobrenatural e ligado aos elementos da natureza. Sentindo-se renascido e rejuvenescido, experimenta uma ascensão aos mundos superiores. O simbolismo dessa fase também varia de cultura para cultura e de um período histórico para outro. Uma pessoa pode ter a experiência de estar sendo seqüestrada por uma águia ou por algum outro pássaro tradicionalmente associado com o Sol, ou de ser realmente transformada nessa criatura. A ascensão também pode tomar a forma de uma escalada à Árvore do Mundo — uma estrutura arquetípica que liga os mundos inferior, médio e superior dos reinos imaginários. Em algumas culturas, uma montanha, um arco-íris ou uma escada desempenham papel semelhante. Essa fase em geral culmina com a sensação de se ter alcançado o domínio do Sol, fundindo-se e unindo-se à sua energia.

Os aspectos principais da crise xamânica podem ser ilustrados pela seguinte descrição clássica de uma forma extrema de iniciação de um xamã *avam-samoyed* siberiano, como lembrou o antropólogo russo A. A. Popov:

Atacado pela varíola, o futuro xamã permaneceu inconsciente por três dias, tão próximo da morte que no terceiro dia quase foi enterrado. Viu-se descer ao inferno e, depois de muitas aventuras, foi carregado para uma ilha, no meio da qual erguia-se uma árvore de vidoeiro que alcançava o céu. Era a árvore do Senhor da Terra, e o Senhor deu-lhe um galho dela para que ele próprio fizesse um tambor.

Depois chegou a uma montanha. Passando através de uma abertura, encontrou um homem nu manejando um fole de um fogo imenso, no qual havia um caldeirão. O homem pegou o futuro xamã com um gancho, cortou-lhe fora a

cabeça, retalhou-lhe o corpo em tiras e colocou tudo dentro do caldeirão. Lá ele ferveu o corpo por três anos e, então, forjou-lhe uma cabeça na bigorna. Finalmente, pescou os ossos que estavam flutuando num rio, juntou-os e cobriu-os com carne.

Durante suas aventuras no outro mundo, o futuro xamã encontrou diversos personagens semidivinos, na forma humana ou animal, e cada um deles revelou-lhe doutrinas ou ensinou-lhe os segredos da arte da cura. Quando ele despertou em sua *iurta* entre seus parentes, estava iniciado e poderia começar sua carreira de xamã.

Qualquer que seja a forma simbólica específica tomada pela jornada xamânica, o denominador comum é sempre a destruição do velho senso de identidade e uma experiência de conexão extática com a natureza, com a ordem cósmica e com a energia criativa do universo. Nesse processo de morte e de renascimento, os xamãs vivem sua própria divindade e fazem descobertas profundas na natureza da realidade. Eles obtêm tipicamente a compreensão da origem de muitas doenças e aprendem como diagnosticá-las e curá-las.

Se esse processo se completar com êxito e as experiências extraordinárias forem bem integradas na consciência cotidiana, o resultado será uma cura emocional e psicossomática notável e a transformação profunda da personalidade. A pessoa pode emergir dessa crise numa situação incomparavelmente melhor do que quando entrou nela. Isso inclui não apenas uma sensação ampliada de bem-estar, mas também uma adaptação social altamente aperfeiçoada que lhe dá a possibilidade de agir como um líder venerado pela comunidade.

### ***Visões divergentes da crise xamânica***

Com poucas exceções, os especialistas ocidentais concordam que a crise xamânica representa uma forma grave de patologia, embora as opiniões divirjam quanto

ao rótulo clínico apropriado. Os diagnósticos mais freqüentes dados para esses casos são: esquizofrenia ou alguma outra forma de psicose, histeria e epilepsia. Por sua vez, os antropólogos e psiquiatras que têm um conhecimento mais profundo do xamanismo, incluindo as experiências em primeira mão do estado xamânico de consciência, recusam-se a encarar a crise xamânica como uma doença mental. Eles afirmam que essa abordagem clínica reflete a preferência da cultura ocidental pela realidade consensual, carente de uma verdadeira compreensão dos estados alterados de consciência e uma forte tendência a "patologizar" todos esses estados, sem distinção. Michael Harner, antropólogo e xamã iniciado, chama essa atitude de etnocêntrica, porque expressa uma forte tendência cultural. Ele também se refere a ela como "cognicêntrica", dizendo que utiliza como fonte exclusiva de conhecimento a informação originada nos estados comuns de consciência.

Em vista dos freqüentes resultados positivos notáveis da crise xamânica, é certamente mais apropriado considerar essa condição como sendo — ao menos potencialmente — um espantoso processo de cura e reestruturação profundas de personalidade, que facilita a solução de uma variedade de problemas da vida. Seu potencial terapêutico se compara muito favoravelmente aos melhores procedimentos de tratamento acessíveis à psiquiatria ocidental. Como mencionamos antes, temos observado seqüências indistinguíveis da crise xamânica em vários cenários: em sessões psicodélicas, no nosso trabalho experimental com respiração e música, e durante o curso das emergências espirituais de ocidentais modernos.

Os cientistas tradicionais atribuem o apreço que as sociedades não-ocidentais demonstram pelos xamãs ao fato de que essas sociedades são incapazes de discriminar o anormal do sobrenormal, devido à sua falta de cultura e de conhecimento científico. Esta explicação entra em violento conflito com as experiências daqueles que têm um contato íntimo com os xamãs e com as culturas xamânicas. Essas pessoas têm um

conhecimento claro de que as experiências e comportamentos bizarros não são suficientes para qualificar alguém como xamã. Enquanto algumas pessoas são vistas como grandes xamãs, outras são consideradas doentes e loucas. Para que alguém possa ser considerado xamã, seguindo a crise de iniciação, a pessoa tem de mostrar pelo menos um desempenho adequado na realidade diária. Em muitos casos, o ajuste social dos xamãs é claramente superior ao de outros membros do grupo.

Os xamãs são participantes tipicamente ativos nas questões sociais, econômicas e até políticas da tribo. São caçadores, fazendeiros, jardineiros, artífices, artistas e, em geral, membros familiares responsáveis. A tribo os vê como guardiães importantes do equilíbrio psicológico, espiritual e ecológico e como intermediários entre o mundo visível e o invisível. O mestre xamã tem que estar em casa tanto na realidade comum como na incomum e agir com êxito nas duas; isso é visto como uma evidência de poder xamânico genuíno.

Todos esses fatos são difíceis de conciliar com a idéia de que os xamãs são psicóticos ambulantes ou, por outro lado, pessoas gravemente perturbadas, embora seu ingresso na carreira xamânica possa ter sido marcado por extremos tumultos emocionais e psicossomáticos. As observações do mundo do xamanismo conduzem assim para um alívio enganoso da necessidade de discriminar os estados patológicos que têm de ser tratados clinicamente e os estados de transformação que têm um potencial positivo e deveriam ser apoiados.

### ***Ritos de passagem***

Outra fonte importante de informações sobre as crises de transformação sancionadas culturalmente são os rituais que os antropólogos chamam de ritos de passagem. Aqui, a compreensão e a apreciação do valor positivo dos estados incomuns de consciência vai um degrau além: enquanto, no caso das crises xamânicas, os grupos sociais aceitam e valorizam espontaneamente a ocorrência dos episódios de estados



alterados de consciência, nos ritos de passagem eles utilizam realmente várias técnicas que têm sido desenvolvidas especificamente para induzir esses episódios.

Cerimônias desse tipo existem em muitas culturas da antiguidade e estão sendo realizadas atualmente nas sociedades pré-industrializadas. Seu propósito principal é redefinir, transformar e consagrar pessoas, grupos e até mesmo culturas inteiras. Os ritos de passagem realizam-se em momentos de mudança crítica na vida de uma pessoa ou de uma cultura. Seu senso de oportunidade coincide freqüentemente com as grandes transições fisiológicas e sociais, tais como o parto, a circuncisão, a puberdade, o casamento, a menopausa e a morte.

Rituais semelhantes são associados com a iniciação a posições guerreiras, à admissão numa sociedade secreta, a festivais anuais de renovação, a cerimônias de cura e a mudanças geográficas. Em todas essas situações, a pessoa ou o grupo social deixa para trás um modo de viver e passa para uma circunstância de vida totalmente nova. Essa transição é caracteristicamente extraordinária e está associada com experiências incomuns que em geral são aterradoras e psicologicamente desorganizadas.

O termo *rito de passagem* foi cunhado por Arnold van Gennep, o autor do primeiro tratado científico sobre esse assunto. Van Gennep reconheceu que em todas as culturas que estudou os rituais desse tipo seguiam um modelo padrão com três estágios distintos: separação, transição e incorporação. No primeiro estágio, a separação, a pessoa é removida da sua estrutura social — da família, do clã e do resto da tribo. Nesse momento, o aprendiz pode estar completamente sozinho ou dividir essa situação desordenada com parceiros ou pessoas da mesma idade.

A perda da rede familiar e a falta de outra para substituí-la leva-o a um estado de liminalidade, a uma sensação de estar "em cima do muro". Durante esse período de separação, a pessoa pode sentir grande pesar pela perda do antigo modo de ser. Pode também tornar-se medrosa e ansiosa — medo do extermínio, do inesperado e do

desconhecido. Essa situação apresenta uma profunda semelhança com a emergência espiritual, em que a realidade familiar é substituída à força pelos desafios do mundo interior. No entanto, nas iniciações grupais que ocorrem em ritos tribais de passagem, esse período assustador de separação tem um lado positivo; como resultado disso, o aprendiz desenvolve um senso profundo de comunidade e de união com os outros.

Durante esse tempo, os iniciadores ensinam aos aprendizes a cosmologia e a mitologia da cultura e preparam-nos para a próxima fase da transição. Isso acontece indiretamente através de histórias místicas, canções e danças, ou diretamente por descrições de territórios experimentais que eles atravessarão. Essa preparação é muito importante para o resultado do processo de transformação. Os noviços aprendem que a jornada, por mais estranha e sinistra que possa parecer, tem uma dimensão infinita e universal. Ela foi e será transposta por muitos outros — ancestrais sagrados, assim como iniciantes no passado e no futuro. O conhecimento desse contexto mais amplo tem o poder de renovar a confiança dos aprendizes e de ajudá-los a encarar os aspectos difíceis do processo de transformação.

No estágio seguinte — transição — os iniciantes passam de uma aprendizagem intelectual para experiências poderosas diretas de estados incomuns de consciência. As práticas usadas por diferentes culturas para induzir esses estados abrangem uma vasta extensão: algumas são relativamente suaves, como a sugestão, a pressão grupal, as cantilenas e danças monótonas, o jejum e a privação do sono; outras são mais drásticas, envolvendo sensações dolorosas e mutilação do corpo, sufocamentos e afogamentos, ou exercícios físicos exagerados e exposição a perigos de vida. Também entre as técnicas comuns de alteração da mente estão o isolamento social ou até mesmo sensorial e, inversamente, uma sobrecarga dos sentidos por fortes estímulos acústicos e ópticos. Um dos mais poderosos recursos do ritual de transformação através dos séculos tem sido a utilização de plantas com propriedades psicodélicas.

No decorrer de um típico rito de passagem, as experiências e comportamentos dos neófitos — e, em geral, dos iniciadores também — podem ser mais incomuns e extravagantes. Como no caso da crise xamânica, um observador ocidental com um treinamento psiquiátrico tradicional os rotularia, muito provavelmente, como psicóticos.

Pegamos como exemplo um rito de passagem complexo — o festival Okipa dos Mandans, uma tribo das planícies indígenas que viveu às margens do Rio Missouri. Escolhemos deliberadamente um ritual que envolvia dor física extrema e mutilação; o rito demonstrava como essas culturas valorizavam altamente as experiências de transformação e o quanto estavam dispostas a se sacrificar em sua busca. Naturalmente, muitos outros ritos semelhantes são muito menos radicais.

Embora sua essência fosse a iniciação de rapazes à maioridade e à vida guerreira, isso também incluía danças cerimoniais com o propósito de garantir caçadas de búfalos bem-sucedidas e apaziguar maus espíritos, e a celebração da sedimentação da corrente mitológica.

No início do ritual, uma figura cerimonial pintada com argila branca e vestindo um esplêndido manto conduzia o grupo de jovens iniciantes cobertos com argila de diferentes cores para o local da cerimônia; ela representava o Primeiro Homem, o Ancestral Original. Entravam em uma cabana enorme e redonda e sentavam-se nos seus lugares. Depois de fumar seu cachimbo medicinal sagrado, o Primeiro Homem fazia uma palestra de encorajamento aos iniciantes e apontava um velho curandeiro para ser o Mestre de Cerimônias.

Entre as funções desse Mestre de Cerimônias estava a de assegurar que nenhum dos jovens escapasse da cabana, ou comesse, ou bebesse, ou dormisse durante os quatro dias de preparação para a provação. Por meio de preces, ele mantinha a ligação com o Grande Espírito, pedindo pelo feliz sucesso do ritual. Durante esse tempo de preparação, os participantes realizavam vários rituais e proporcionavam diversas formas

de entretenimento fora da cabana, ao redor da Grande Canoa, uma lembrança do dilúvio. Salmodiavam preces ao Grande Espírito, pedindo por suprimentos contínuos de búfalos e estímulo para os jovens iniciandos.

A maior parte da sua energia estava centrada nas invocações do Espírito do Mal, O-Kee-hee-dee. (O esforço para chegar a um acordo com os aspectos sombrios da existência é característico dos ritos de passagem e das cerimônias de cura em muitas culturas.) No quarto dia, uma figura mascarada representando o O-Kee-hee-dee finalmente aparecia seminua e pintada quase toda de preto, com um pouco de branco aqui e ali. Enfeitada com um gigantesco pênis de madeira, preto com uma cabeça vermelha, ela corria enfurecida pela aldeia, perseguindo mulheres e causando estragos.

O pânico geral e o caos continuavam crescendo até que atingiam um ponto em que a situação se invertia. O Mestre de Cerimônias enfrentava o Espírito do Mal e o imobilizava pelo encanto do seu cachimbo sagrado. O-Kee-hee-dee, destituído dos seus poderes mágicos, era torturado, ridicularizado e humilhado, particularmente pelas mulheres, e expulso da vila. A volta triunfante das mulheres com seu pênis gigantesco como troféu era o sinal para o início do ordálio na cabana.

Lá, os jovens iniciandos eram levantados do chão por cordas atadas a espetos que penetravam em suas peles. Pesos feitos de objetos volumosos, tais como escudos, arcos, aljavas e caveiras de búfalos, eram suspensos pelos espetos e os iniciandos eram rodados com uma vara até ficarem inconscientes. Eram, então, baixados ao solo e, quando recobravam a consciência, seus dedos mindinhos eram decepados com uma machadinha e oferecidos ao Grande Espírito. Com os pesos ainda atados ao corpo, eram levados para fora, para a área da cerimônia.

A fase final da cerimônia Okipa era a Última Corrida. Os jovens tinham que correr em círculos amplos, arrastando os pesos atrás de si e esforçando-se para resistir mais que seus companheiros, sem sofrer um colapso — ou sem "morrer", como se dizia.

Mesmo depois que desmaiavam, completamente exaustos pelo exercício físico e pela dor torturante, os jovens eram arrastados até que todos os pesos se despedaçassem. Seus corpos dilacerados ficavam estirados no chão, até que recuperassem a consciência, quando então cambaleavam através da multidão, rumo às suas cabanas. Eram então saudados pelos parentes que os parabenizavam pela sua grande façanha. Os garotos imaturos que eles haviam sido eram considerados mortos nessa provação e renascidos como adultos e bravos guerreiros.

Seja lá o que for que a maioria dos ocidentais pense sobre essas experiências e comportamentos extremos, o resultado típico dessas cerimônias é, geralmente, um aumento considerável no bem-estar físico e emocional, uma sensação acentuada de força e de independência pessoal, uma ligação profunda com a natureza e com o cosmos e um sentimento de pertencer ao espaço social e de coesão. As experiências e os eventos externos do rito de passagem transmitem uma mensagem profunda aos aprendizes — a descoberta essencial de todos os processos de transformação humana, incluindo as emergências espirituais; uma pessoa pode sofrer através do caos da liminalidade e morrer, passar por uma experiência de aniquilação total e já emergir sentindo-se curada, renascida, rejuvenescida e mais forte do que antes. Essa consciência diminui imensamente o medo da morte e intensifica a habilidade da pessoa em aproveitar a vida.

Embora no rito de passagem Okipa uma parte significativa da provação transformadora fosse representada de um modo real e concreto, esta não é a única alternativa. Várias técnicas mais amenas de alteração da mente podem desencadear seqüências semelhantes de sofrimento, morte e renascimento pela ativação dos reservatórios interiores próprios da psique. Uma experiência puramente simbólica desse tipo terá um impacto idêntico na pessoa envolvida. Nas emergências espirituais, episódios desse tipo ocorrem, em geral, espontaneamente.

O terceiro estágio na tríade de van Gennep é o da incorporação. Esta envolve a

reintegração da pessoa na sua comunidade com um novo papel social definido pelo tipo de cerimônia: um adulto, um pai ou uma mãe, um guerreiro, etc. Porém, a pessoa que retorna não é a mesma que entrou no processo de iniciação. Como resultado de uma transformação psicológica profunda, o homem ou a mulher tem uma visão de mundo mais ampla, uma auto-imagem melhorada e um sistema de valores diferentes. Tudo isso é o resultado de uma crise induzida deliberadamente que atinge a verdadeira essência do ser dos iniciandos e que é às vezes assustadora, caótica e desorganizada. Os ritos de passagem são assim um outro exemplo da situação em que um período de desagregação e tumulto leva a uma sanidade maior.

Os dois exemplos de "desintegração positiva" que discutimos até agora — a crise xamânica e a experiência do rito de passagem — têm muitas características em comum, mas diferem em alguns pontos importantes. A crise xamânica invade a psique do futuro xamã inesperadamente, sem avisar; é espontânea e autônoma por natureza. Por outro lado, os ritos de passagem são um produto da cultura e seguem um cronograma previsível; as experiências dos iniciandos são o resultado de tecnologias específicas de alteração da mente, desenvolvidas e aperfeiçoadas por gerações anteriores. Nas culturas que veneram os xamãs e que também realizam ritos de passagem, a crise xamânica é considerada uma forma superior ao rito de passagem. Acontece com as pessoas como resultado de um grande poder, e por isso é vista como a indicação de uma escolha divina e de um chamado especial.

### ***A mitologia, a jornada do herói e o ritual da loucura***

Nada é superior a esses mistérios. Eles têm adocicado o nosso caráter e suavizado nossos costumes; fizeram-nos passar da condição de selvagens para a de verdadeiros seres humanos. Eles não apenas nos mostraram o modo de viver prazerosamente, mas nos ensinaram a morrer com esperança.

Cícero, *De Legibus*

Os mistérios antigos da morte e do renascimento proporcionaram um outro contexto social importante para as experiências de transformação. Nelas os iniciados se identificam com várias figuras mitológicas que morreram e foram trazidas de volta à vida.

### ***A função da mitologia na psique e na sociedade***

É comum pensar que os mitos são produtos do intelecto humano e da imaginação. Nossos conceitos são radicalmente diferentes; além das nossas experiências pessoais nessa área, fomos fortemente influenciados pelo trabalho de Carl Gustav Jung e, mais especificamente, por muitos anos de amizade íntima com o mitólogo Joseph Campbell. O trabalho desses dois pensadores seminais causou uma revolução conceitual para o conhecimento da Mitologia. De acordo com Jung e Campbell, os mitos não são histórias fictícias sobre aventuras de personagens imaginários em países que não existem e, assim, produtos arbitrários da fantasia individual humana. Eles originam-se no inconsciente coletivo da humanidade e são manifestações dos princípios primordiais de organização da psique e do cosmos que Jung chamou de arquétipos.

Os arquétipos se expressam através da psique humana e de seus processos mais profundos, mas não nascem da mente humana e não são produtos dela. São, de certo modo, ordenados para ela e funcionam conforme seus princípios predominantes. De acordo com Jung, determinados arquétipos poderosos podem influenciar até mesmo eventos históricos e o comportamento de uma cultura específica. O "inconsciente coletivo", nome dado por Jung ao lugar onde eles residem, representam uma parte da herança cultural de toda a humanidade, ao longo dos anos.

Na Mitologia, os temas arquetípicos básicos, em sua forma mais geral e abstrata, demonstram uma distribuição universal. Em culturas diferentes e em vários períodos da história, uma pessoa pode encontrar variações específicas desses motivos mitológicos básicos. Um arquétipo universal dos mais representativos é, por exemplo, a Grande Mãe Divina; em várias culturas, essa figura toma a forma de uma mãe divina específica, como

Ísis, a Virgem Maria, Kybele ou Káli. Da mesma forma, os conceitos de céu, paraíso e inferno podem ser encontrados em muitas culturas do mundo, mas a forma específica desses domínios arquetípicos varia de um caso para outro.

### ***O Herói de Mil Faces***

Em 1948, depois de muitos anos de estudo sistemático das mitologias de várias culturas do mundo, Joseph Campbell publicou seu livro pioneiro, *The Hero with a Thousand Faces*, obra-prima que nas décadas seguintes teve uma profunda influência sobre um grande número de pensadores de diferentes áreas. Analisando uma ampla gama de mitos de várias partes do mundo, Campbell percebeu que todos pareciam conter variações de uma fórmula arquetípica universal, que ele chamou de monomito. Era a história do herói, masculino ou feminino, que deixa sua casa e, depois de aventuras fantásticas, retorna como um ser divino. Campbell descobriu que o arquétipo da jornada do herói tem, tipicamente, três fases, que são semelhantes àquelas que descrevemos anteriormente como seqüências características em ritos tradicionais de passagem: separação, iniciação e retorno. O herói deixa o solo familiar ou é forçadamente separado dele por uma força exterior, é transformado através de uma série de provações e aventuras extraordinárias e, finalmente, é de novo incorporado em sua sociedade de origem com um novo papel.

Nas próprias palavras de Campbell, a fórmula básica para a jornada do herói pode ser resumida como segue:

*Um herói se arrisca para fora do mundo do dia comum indo a uma região de maravilha sobrenatural: forças fabulosas são aí encontradas e uma vitória decisiva se confirma: o herói volta dessa aventura misteriosa com poder para fazer o bem ao próximo.*

O intelecto inquiridor e incisivo de Campbell não estava satisfeito com o reconhecimento da universalidade desse mito no tempo e no espaço. Sua curiosidade o



levou a se perguntar o que faz esse mito universal. Por que o tema da jornada do herói apela para as culturas de todos os tempos e países, se até diferem em outros pormenores? E sua resposta tem a simplicidade e a lógica inexorável de todas as descobertas brilhantes: o monomito da jornada do herói é uma metáfora para as experiências interiores durante uma crise de transformação, descrevendo seus territórios experimentais. Do mesmo modo que a crise de transformação é relevante, assim é o mito.

### ***A emergência espiritual como uma jornada do herói***

O próprio Campbell estava consciente do fato de que as aventuras dos xamãs durante as crises de iniciação e dos neófitos durante os ritos de passagem eram exemplos peculiares da jornada heróica. Em 1968 ele encontrou o analista junguiano John Perry, que através dos anos fizera um extenso trabalho psicoterapêutico com clientes jovens que seriam tradicionalmente rotulados de psicóticos. No decorrer do seu trabalho, Perry não usara nenhum medicamento supressivo. Como resultado do contato com Perry e com seu material, Campbell reconheceu as profundas semelhanças entre o simbolismo da jornada do herói e o das imagens que aparecem em muitas ocorrências espontâneas de estados incomuns de consciência, e estendeu a aplicação do monomito para incluir certas formas de psicoses.

Um mito típico da jornada do herói começa quando a vida comum do protagonista é repentinamente interrompida pela intromissão de elementos mágicos por natureza e que pertencem a uma outra ordem de realidade. Campbell se refere a esse convite para a aventura como um chamado. Em termos psicológicos, podemos pensar nisso como a emergência de elementos do inconsciente profundo, particularmente dos seus níveis arquetípicos para a consciência cotidiana. Se o herói responde ao convite e aceita o desafio, embarca numa aventura que envolve visitas a territórios estranhos, encontro com animais fantásticos e super seres humanos, além de várias provações. Depois do término triunfal da jornada, o herói volta para casa e vive uma vida íntegra e recompensadora

como um ser divinizado — líder mundial, curandeiro, vidente ou mestre espiritual.

Como o herói do monomito, a pessoa em emergência espiritual recebe um chamado. A película sutil que separa nossa vida diária do mundo espantoso da nossa mente inconsciente torna-se transparente e, finalmente, se rompe. Os conteúdos profundos da psique que passam comumente despercebidos são lançados para a consciência na forma de imagens, emoções fortes e estranhos sentimentos físicos. Inicia-se uma incrível odisséia imaginária rumo às profundezas da psique. Como as histórias heróicas que conhecemos da Mitologia, isso envolve forças obscuras e monstros aterradores, perigos de todos os tipos e encontros com seres sobrenaturais, como também intervenções mágicas.

Quando os desafios dessa jornada interior são aceitos e conseguimos triunfar sobre os acontecimentos, as experiências tornam-se cada vez mais compensadoras e chegam a uma solução positiva. Isso inclui, em geral, um reconhecimento da natureza divina da pessoa e descobertas na ordem universal. As experiências de um encontro com os arquétipos da Grande Mãe Divina e do Pai Divino podem ajudar a pessoa a conseguir maior equilíbrio entre os aspectos masculino e feminino (*yang* e *yin*) da sua personalidade. A pessoa pode ver claramente a concepção incorreta e errônea do passado e perceber como uma vida mais completa e produtiva pode ser possível no futuro.

Uma vez que se permite que a experiência alcance uma conclusão natural e que um apoio e uma validação adequados sejam acessíveis, essa pessoa pode voltar para a vida radicalmente transformada. Muitas dificuldades emocionais e psicossomáticas têm sido superadas e eliminadas no processo de transformação; a auto-imagem e a auto-aceitação são notavelmente incrementadas e a habilidade de gozar a vida aumenta. Pode haver uma intensificação significativa da intuição e da capacidade de trabalhar com outras pessoas — como conselheiro ou guia — nos momentos de crise emocional. Tudo isso

pode resultar numa forte necessidade de incluir o elemento de serviço aos outros como um componente importante da sua vida. Embora os resultados possam não ser tão gloriosos como os da jornada mitológica do herói, são de um tipo semelhante e a metáfora é totalmente apropriada.

No entanto, há muitos casos em que algo que começou como uma aventura visionária não chega a um final feliz. Em alguns casos, a pessoa pode recusar o chamado e decidir agarrar-se à realidade comum com seus velhos problemas e limitações. Uma outra possibilidade é uma falha na complementação da jornada; nesse caso, a pessoa penetra no abismo do inconsciente e é incapaz de voltar a operar plenamente na realidade comum. Este, infelizmente, é o destino de muitas pessoas na nossa cultura que têm que enfrentar a emergência espiritual sem a compreensão e o apoio adequados.

### ***A morte e o renascimento de deuses e heróis***

Um tema particularmente forte e que reaparece com uma freqüência marcante na mitologia da jornada do herói é o encontro com a morte e o renascimento subsequente. As mitologias de todos os tempos e países incluem histórias extraordinárias sobre heróis e heroínas que desceram ao reino da morte e, tendo vencido obstáculos jamais sonhados, voltaram à Terra dotados de poderes especiais. Os xamãs legendários de várias culturas, os gêmeos do épico maia Popol Vuh e os heróis gregos Ulisses e Hércules são exemplos evidentes desses personagens míticos.

São igualmente freqüentes os contos sobre deuses, semideuses e heróis que morreram ou foram mortos e depois voltaram à vida com uma nova função, exaltados e imortalizados pela experiência de morte e renascimento. O tema central da religião judeu-cristã — a crucificação e a ressurreição de Jesus — é apenas um exemplo. De uma forma menos simbólica, o mesmo motivo às vezes é representado como a experiência de ser devorado por um monstro aterrador e ser, então, regurgitado ou realizar uma fuga milagrosa. Os exemplos aqui variam do herói grego Jasão e do herói bíblico Jonas a

Santa Margarida, que foi presumivelmente engolida por um dragão e salva por um milagre.

Considerando quão universais e importantes são esses temas na mitologia mundial, é interessante perceber que seqüências de morte e renascimento também estão entre as experiências mais freqüentes observadas em estados incomuns de consciência, induzidos por vários meios ou ocorrendo espontaneamente. Elas desempenham um papel extremamente importante nos processos de transformação psicológica e de abertura espiritual. Muitas culturas antigas eram bem conscientes desse fato e desenvolveram procedimentos de iniciação intimamente ligados aos mitos de morte e renascimento.

### ***Os mistérios da morte e do renascimento***

Em muitas partes do mundo, os mitos da morte e do renascimento serviram como base ideológica para os sagrados mistérios — impressionantes eventos ritualísticos em que os aprendizes vivenciavam a morte e o renascimento psicológico. Os meios para induzir esses estados alterados de consciência são semelhantes aos usados nos procedimentos xamânicos e ritos de passagem: batucadas, cantilenas e danças; alteração do ritmo da respiração; exposição ao desgaste físico e à dor e situações de risco de vida aparentes ou reais. Entre os recursos mais potentes empregados para esse fim estão várias plantas com propriedades psicoativadoras. Em alguns casos, o processo de alteração da mente nesses rituais não é conhecido: ou foi mantido em segredo ou a informação se perdeu com o passar do tempo.

As experiências, freqüentemente aterroradoras e confusas aplicadas aos iniciandos, eram vistas como oportunidades de fazer contato com divindades e com os reinos sagrados; eram vistas como necessárias, desejáveis e essencialmente curativas. Há até mesmo indicações de que a exposição voluntária a esses estados extremos da mente era considerada uma prevenção e uma proteção contra a verdadeira insanidade.

Isso pode ser explicado pelo mito grego de Dioniso, que convidou os cidadãos de

Tebas a juntar-se a ele na Dança Menor, o êxtase do Bacanal — um ritual orgíaco que envolvia danças selvagens e o desencadeamento de várias emoções e energias instintivas. Prometeu-lhes que esse evento os levaria a lugares que nunca sonharam ser possível. Quando recusavam, forçava-os à Dança Maior de Dioniso, um período perigoso de loucura no qual confundiam seu príncipe com um animal selvagem e o matavam. Como esse mito popular indica, os antigos gregos eram conscientes do fato de que o perigo nos força a nos refugiarmos na nossa psique, que precisa de uma oportunidade para se expressar no contexto apropriado.

Os eventos psicológicos poderosos que os iniciandos encontraram nos mistérios de morte e renascimento tinham, indubitavelmente, um potencial marcante de cura e de transformação. Então, podemos nos referir ao testemunho de dois gigantes da antiga filosofia grega, Platão e Aristóteles. (O fato de que esse testemunho vem da Grécia, o berço da civilização ocidental, não é de particular relevância aqui, já que é muito fácil para os ocidentais ignorar a evidência do xamanismo ou dos ritos de passagem, vindos como vêm de culturas estranhas à nossa tradição.)

Em seu diálogo intitulado *Fedra*, Platão distinguiu dois tipos de loucura, uma resultando das doenças humanas e outra da intervenção divina — como poderíamos reformular em termos de psicologia moderna —, influências arquetípicas originadas no inconsciente coletivo. Na variação mais recente, ele adicionou mais quatro tipos diferenciados, atribuindo-lhes deuses específicos: a loucura do amante a Afrodite e Eros; a da ruptura profética a Apolo; a da inspiração artística às Musas; e a do êxtase ritualístico a Dioniso. Platão fez uma descrição nítida do potencial terapêutico da loucura ritualista, usando como exemplo uma variação menos conhecida dos mistérios gregos, os ritos coribânticos. De acordo com ele, a dança selvagem para flautas e tambores, culminando com uma liberação emocional explosiva, resultava num estado de profundo relaxamento e tranqüilidade.

O grande discípulo de Platão, Aristóteles, foi o autor da primeira afirmação explícita de que a experiência e a total liberação de emoções reprimidas que ele chamou de *catharsis* (significando literalmente "purificação" ou "purgação"), representava um tratamento efetivo de desordens mentais. Também expressou sua crença de que os mistérios gregos forneciam um forte contexto para esse processo. De acordo com Aristóteles, pelo uso do vinho, de afrodisíacos e de música, os iniciandos vivenciavam um despertar extraordinário de paixões seguido por uma catarse de cura. De acordo com a tese básica dos membros do culto ao oráculo, uma das escolas místicas mais importantes da época, Aristóteles estava convencido de que o caos e a exaltação dos mistérios eram proveitosos para a ordem final.

Essa compreensão do relacionamento entre estados emocionais intensos e cura está muito próxima do conceito de emergência espiritual e das estratégias de tratamento correspondentes. Os sintomas extraordinários não são necessariamente indicativos de patologia; em determinados contextos, são recebidos como manifestações de vários conteúdos e forças perturbadoras que preexistiam no inconsciente. Desse ponto de vista, trazendo-os para a consciência e confrontando-os, são considerados agradáveis e com poder de cura. A popularidade e a ampla distribuição dos mistérios no mundo antigo indicam que os participantes consideravam-nos psicologicamente relevantes e benéficos. Os famosos mistérios de Elêusis, perto de Atenas, foram realizados a cada cinco anos sem interrupção por um período de quase dois mil anos.

Gostaríamos de mencionar brevemente os mistérios mais importantes de morte e de renascimento que eram dramatizados nos tempos antigos em várias partes do mundo. Os temas arquetípicos, representados nesses rituais, geralmente emergem nas experiências de ocidentais modernos que estão passando por uma profunda terapia experiencial ou por emergências espirituais. Para essas pessoas e para aqueles que as estão assistindo em seu processo, o conhecimento da Mitologia encontrado durante a

jornada interior pode fornecer diretrizes importantes.

Entre os mistérios mais antigos de morte e de renascimento estão os ritos babilônicos e assírios de Ishtar e de Tamuz. São baseados no mito da Deusa-Mãe Ishtar, e sua descida aos infernos, o reino da morte, governado pela terrível deusa Ereshkigal, em busca de um elixir que poderia restituir a vida a seu filho morto e seu marido, Tamuz. De acordo com a interpretação esotérica, o mito da jornada de Ishtar ao inferno e seu retorno com êxito simbolizam o aprisionamento da consciência na matéria e a sua libertação, através do efeito libertador de ensinamentos e de processos espirituais secretos. Optando por passar por uma provação semelhante à de Ishtar, os iniciandos podem alcançar uma libertação espiritual.

Nos templos de Ísis e de Osíris, no antigo Egito, iniciandos se sujeitavam a provações complexas sob a liderança de venerandos sacerdotes a fim de superar o medo da morte e obter acesso ao conhecimento esotérico sobre o universo e a natureza humana. Durante esse ritual de iniciação, os aprendizes passavam por uma identificação com o deus Osíris, que de acordo com o mito subjacente a esse mistério fora morto e esquartejado pelo seu maldoso irmão, Set, para depois ser trazido de volta à vida por suas irmãs, Ísis e Néftis.

Na Grécia antiga e nos países vizinhos, as religiões de mistérios e os ritos sagrados eram abundantes. Os mistérios eleusianos foram baseados numa interpretação esotérica do mito sobre a deusa Deméter e sua irmã Perséfone. Perséfone foi raptada por Plutão, o deus do inferno, mas foi libertada pela intervenção de Zeus sob a condição de que ela voltasse ao reino de Plutão por um trimestre a cada ano. Esse mito, comumente considerado uma alegoria sobre o crescimento cíclico das plantas durante as estações do ano, tornou-se, pelos iniciandos eleusianos, um símbolo para as batalhas espirituais da alma, periodicamente aprisionada na matéria e libertada.

Outros exemplos de mistérios gregos incluem o culto órfico, que gira em torno da

lenda do poeta endeusado Orfeu, o incomparável músico e cantor que visitou o inferno para libertar sua amada Eurídice do cativeiro e da morte. Os ritos dionisiacos ou a bacanália foram baseados na história mitológica do jovem Dioniso, que foi desmembrado pelos Titãs e, depois, ressuscitado quando Palas Atena resgatou o seu coração. Nos ritos dionisiacos, os iniciandos passam por uma identificação com o deus assassinado e renascido, através de danças orgíacas, de corridas por regiões silvestres e da ingestão de bebidas tóxicas e da carne crua de animais.

Outro mito famoso sobre um deus agonizante era a história de Adônis. Sua mãe, Smirna, havia sido transformada pelos deuses numa árvore de mirra. Depois um javali selvagem facilitou seu nascimento da árvore, Adônis foi destinado passar um terço de cada ano com Perséfone e o resto do ano com Afrodite. Os mistérios inspirados por esse mito eram comemorados todos os anos em muitas partes do Egito, da Fenícia e de Biblos. Os mistérios frígios, intimamente ligados aos relatados acima, eram celebrados em nome de Átis, divindade que castrou si mesma e que foi ressuscitada pela Grande Deusa-Mãe Cibele.

Esses exemplos não são, de modo algum, uma narração exaustiva de mistérios antigos e de religiões de mistérios. Procedimentos semelhantes que giram ao redor da morte e do renascimento podem ser encontrados na religião mitraica, na tradição nórdica e na cultura maia pré-colombiana; também estão presentes como elementos de iniciação a várias ordens e sociedades secretas e em muitos outros contextos.

### ***A realeza sagrada e a notável representação real da morte e do renascimento***

Antes de deixar o campo do mito e dos rituais, gostaríamos de fazer uma breve referência a uma fase do desenvolvimento cultural que o trabalho de John Perry tornou particularmente relevante para o estudo da emergência espiritual. Na evolução das grandes culturas do mundo, mesmo aquelas que para o nosso melhor conhecimento não tiveram nenhum contato entre si, há um período que pode ser citado como a era da



realiza sagrada ou, na terminologia de Perry, a "era arcaica do mito encarnado". Durante esse tempo, que coincide mais ou menos com o aparecimento das cidades, o rei era visto pela cultura como sendo literalmente a encarnação de um deus. Esse tipo de sociedade pode ser encontrada na história do Egito, da Mesopotâmia, de Israel, de Roma, da Grécia, das ilhas nórdicas, do Irã, da Índia e da América Central (os toltecas e os astecas).

Completamente independentes umas das outras, essas culturas celebravam primorosos festivais de Ano Novo, durante os quais um teatro ritualístico era representado, girando em torno da pessoa do rei e com certos temas-padrão. Depois que o local do ritual era estabelecido como o centro do mundo, seqüências dramáticas retratavam a morte do rei e a sua volta ao início dos tempos e « criação. Isso era seguido pelo seu novo nascimento, por um casamento sagrado e pela sua apoteose como um herói messiânico.

Tudo isso acontecia no contexto de um conflito cósmico que envolvia um dramático choque de oposições — luta entre as forças da luz e as das trevas e o confronto entre o bem e o mal. Uma parte importante do teatro real era a inversão das polaridades sexuais, expressas pela participação de travestis. A representação simbólica terminava com a representação de um mundo renovado e de uma sociedade revitalizada. Esses rituais eram considerados de importância crucial para a existência e a estabilidade contínua do cosmos e da natureza e para a prosperidade da sociedade.

Durante o trabalho psicoterapêutico sistemático com clientes que estavam passando por episódios espontâneos de estados incomuns de consciência, Perry chegou a uma conclusão espantosa: muitos desses estados giravam em torno dos mesmos temas, como os festivais de Ano Novo descritos acima. Como mencionamos no Capítulo 4, ele rotulou essa forma importante de crise de transformação como um processo de renovação. O fato de as experiências que o constituem terem esses paralelos históricos surpreendentes tem um significado de longo alcance. É um desafio crucial a visão desses

estados como indícios de doença mental. Seus temas arquetípicos estão significativamente relacionados com a evolução do consciente numa escala coletiva e, se possível, também numa escala individual; isto é muito diferente do fato de que o seu conteúdo rico e complexo possa ser o produto da distorção dos processos mentais devido a uma debilitação patológica do cérebro.

Seqüências mitológicas extraordinárias retratando a morte, o renascimento e outros temas são extremamente freqüentes na psicoterapia experimental, assim como em episódios de emergência espiritual. Em estados incomuns de consciência, esse material mitológico emerge espontaneamente das profundezas da psique, sem nenhuma programação e, em geral, para surpresa de todos os envolvidos. Imagens arquetípicas e cenas inteiras da mitologia de várias culturas ocorrem freqüentemente nas experiências de pessoas que não têm nenhum conhecimento intelectual das figuras míticas e dos temas que estão encontrando. Dioniso, Osíris e Odin, assim como Jesus Cristo, parecem residir na psique dos ocidentais modernos e estarem vivos nos estados incomuns de consciência.

### ***Os legados espirituais das grandes religiões***

*Os demônios atacam,*

*alguns atirando ao topo das montanhas a cor das chamas;*

*alguns arrancando mastros de cobre e ferro e árvores pelas raízes;*

*alguns jogando ao chão camelos e elefantes com olhos assustadores,*

*cobras e répteis horríveis com olhares venenosos*

*e outros demônios com cabeças de boi.*

Confronto de Buda com Kama Mara,

*The Lalitavistara Sutra*

O estudo da história das grandes religiões do mundo e das suas escrituras sagradas é altamente relevante para o entendimento das emergências espirituais. Mesmo

uma olhada superficial nesses materiais revela que todos os movimentos religiosos que delineiam a história humana foram inspirados e repetidamente revigorados por experiências imaginárias de realidades transpessoais.

As tradições místicas e as ordens monásticas de muitas religiões nos legaram cartografias dos estados mentais encontrados durante momentos críticos importantes da prática espiritual, incluindo várias armadilhas e vicissitudes. As pessoas em emergência espiritual encontram muitas dessas mesmas dificuldades, e seu processo segue os mesmos estágios. Por esta razão, esses mapas representam guias importantes para as pessoas em crise de transformação e para aquelas e as assistem. Em muitos casos, as experiências realmente envolvem as formas arquetípicas específicas de um determinado sistema religioso, como o hinduísmo, o budismo ou o misticismo cristão. Nas páginas seguintes, veremos algumas das cartografias que podem ser úteis, em especial para as pessoas que estão passando por uma emergência espiritual.

### ***Hinduísmo***

Os Vedas, as escrituras sagradas da religião mais antiga da Índia e ponto de partida do hinduísmo, embora não estejam associados a nenhuma pessoa específica, são conhecidos por serem baseados nas revelações divinas de antigos videntes. Junto com os Upanishades, textos posteriores que desenvolveram e aprimoraram ainda mais a filosofia e a mensagem espiritual védica, têm sido uma fonte inesgotável de inspiração não apenas para a Índia e o Extremo Oriente, mas também para aqueles que buscam a espiritualidade em todo o mundo.

As diferentes escolas de ioga oferecem práticas sofisticadas pelas quais as pessoas procuram conseguir a união com a sua essência divina, ou Atman-Brahman. A literatura mística indiana é uma verdadeira mina de ouro no que diz respeito a informações, baseada em muitos séculos de experiências transpessoais profundas de incontáveis mestres espirituais de talento. A verdadeira essência dos ensinamentos

ióglicos foi resumida nos *Yoga Sutras* de Pantajali, o legendário filósofo e gramático indiano. Um mapa para as experiências interiores, que é de particular interesse para pessoas em emergência espiritual, é o sistema indiano baseado no conceito dos sete centros de energia psíquica, ou *chakras*, e energia cósmica, conhecida como Kundalini. Já mencionamos que uma das formas de crise espiritual mais comum demonstra uma íntima correspondência com as descrições do despertar da Kundalini. Para as pessoas que estão passando por essa forma de crise de transformação, os ensinamentos sobre os *chakras* podem oferecer uma valorosa compreensão e direcionamento.

De acordo com a Kundalini Yoga, os *chakras* estão localizados numa linha ao longo da espinha, entre a região do sacro e o topo da cabeça. Embora tenham conexões com órgãos importantes do corpo, não são de natureza material, mas pertencem ao corpo energético ou "sutil". Cada *chakra* está associado com um modo específico de ver o mundo e com atitudes e comportamentos característicos. Cada um deles está relacionado com realidades mitológicas e seres arquetípicos específicos. Durante o despertar espiritual da Kundalini (ou energia da Serpente), um aspecto da energia cósmica que normalmente fica adormecida na base da espinha é ativado e flui para cima, abrindo, purificando e iluminando os *chakras*. Enquanto isso está acontecendo, a pessoa envolvida geralmente tem experiências ricas e notáveis que tomam formas características, dependendo do *chakra* que o processo está focalizando nesse momento.

### ***Budismo***

Como muitos outros grandes sistemas religiosos, o budismo começou com uma "emergência espiritual" dramática do seu fundador, Gautama Buda Sakyamuni. De acordo com as escrituras, sua árdua busca pela iluminação foi repleta de aventuras imaginárias. Durante sua meditação, "recebeu" a visita de Kama Mara, o mestre do mundo da ilusão, que tentou tirá-lo do caminho espiritual. Primeiro Kama Mara tentou Buda com suas três filhas voluptuosas e sedutoras — Dissabor, Deleite e Cobiça. Como não obteve sucesso,

enviou um exército de demônios que ameaçaram matá-lo com várias armas sinistras, chuvas torrenciais, tempestades, rochas flamejantes, lama fervente e cinzas quentes.

Nessa mesma noite, enquanto estava sentado sob a árvore Bo, Buda fez descobertas profundas sobre suas encarnações anteriores e adquiriu o "olho divino", o dom da visão interior. Quando alcançou a iluminação, "os dez mil mundos tremeram por doze vezes, até o limite do oceano. Flores de lótus desabrocharam em todas as árvores. E o sistema dos dez mil mundos era tal qual um ramalhete de flores sendo atirado rodando pelo ar". Esta história pode parecer um simples conto de fadas; no entanto, trabalhar com pessoas que estão passando por estados incomuns de consciência demonstra que, em certas circunstâncias, a psique humana de uma pessoa comum pode gerar seqüências poderosas e convincentes de tipo semelhante.

Além dos casos das experiências visionárias de Buda, a literatura budista contém numerosas descrições dos estados de consciência que ocorrem durante uma prática espiritual. Talvez a mais clara e detalhada delas esteja no texto enciclopédico Abhidhamma, baseado nos quarenta anos de discursos de Gautama Buda, como foi registrado pelos seus discípulos. A tradição secular do Vajrayana, a versão tibetana do budismo, oferece mapas meticulosos e sofisticados da trilha espiritual, tais como as Seis logas de Naropa.

O Zen é uma escola do budismo que se recusa a seguir doutrinas e escrituras e se declara como mediador e transmissor direto do espírito ou da essência dos ensinamentos de Buda. É bem sabido que na prática zen uma variedade de experiências perturbadoras, extáticas e sedutoras pode surgir durante a meditação; estas caminham do material biográfico para as visões mitológicas e para a lembrança de vidas passadas. Porém, os mestres zen têm demonstrado pouco interesse em catalogar esses fenômenos e referem-se a eles pelo termo geral de *makyo*. Os discípulos são incentivados a não lhes dar uma atenção especial, mas simplesmente se sentam, observam-nos e passam

experencialmente por eles e além deles.

Contudo, os estudantes zen não são inteiramente deixados sem mapas para suas práticas. Em vez de descreverem os diferentes tipos e níveis de experiências, os mapas zen referem-se a transformações maiores da consciência e das fases de desenvolvimento interior. Os mais conhecidos deles são as então chamadas pinturas pastoris, em que os estágios da trilha espiritual são representados por uma série de desenhos simples retratando diferentes situações envolvendo um homem e um boi. As pinturas pastoris representam dez estágios ou "estações de esclarecimento", desde o momento em que aquele que busca se torna consciente da possibilidade de esclarecimento (ou iluminação) até quando ele volta como um sábio para o mundo da vida cotidiana, tendo renunciado à libertação pessoal para ajudar os outros.

Outro mapa semelhante é o círculo zen, um diagrama simples em que as mudanças na consciência durante a prática espiritual são simbolizadas pelo movimento em torno de um círculo. O ponto de partida, a zero grau, simboliza o estado mental em que a pessoa se identifica com o mundo dos nomes e das formas e o percebe em termos de polaridades, como agradável/desagradável ou bom/mau. A posição de 90 graus no círculo representa o nível de evolução de consciência em que a pessoa percebe que tudo vem do nada e desaparece no nada; nesse ponto, a forma e o vazio tornam-se permutáveis. A posição de 180 graus representa o estado de consciência em que o mundo todo das formas aparece como ilusório e nada existe realmente. O ponto de 270 graus representa um campo de magia e milagres; a mente parece ter transcendido todas as limitações e tudo o que é imaginável é possível.

O fim da jornada é simbolizado pelo ponto de 360 graus do círculo zen, que é também o grau zero. Essa situação tem uma correspondência psicológica com o fato de que esse estado é, em alguns casos, o mesmo do começo da jornada espiritual, embora num outro sentido também claramente diferente. A pessoa volta ao mundo comum mas o

vê sem vinculação e atribuição de valores — apenas como ele é. Nesse ponto, mesmo as diferenças entre os estados representados pelas posições diferentes no círculo desaparecem e a pessoa percebe que toda a cartografia era apenas um plano de ensinamento.

A mesma situação é expressa até mais sucintamente num dito zen: "Quando você embarca numa jornada, as montanhas deixam de ser montanhas e os rios deixam de ser rios. Quando você completa a jornada, as montanhas voltam a ser montanhas e os rios, rios." Esse princípio ilustra a tese básica que fundamenta o conceito de emergência espiritual: no caminho para uma maior lucidez e sanidade, a pessoa sempre tem que passar por fases que envolvem estados mentais estranhos e desorganizados. Quando a crise chega ao final com êxito, a pessoa retorna para a realidade diária, que é a mesma de antes, já radicalmente transformada, de modo sutil mas profundo.

### ***A tradição judeu-cristã***

As experiências imaginárias diretas também desempenharam um papel importante nas religiões judeu-cristãs. No famoso episódio do Êxodo, Javé aparece ao desorientado Moisés num arbusto ardente. Apresenta-se como o Deus dos pais de Moisés e revela sua intenção de libertar o povo israelita do Egito e estabelecê-lo na terra de Canaã. Há literalmente centenas de episódios no Velho Testamento descritos como visões de Deus ou como o ouvir da sua voz. A linha que começa com Moisés continua com Salomão, Samuel, Daniel, Elias, Ezequiel, Jeremias, Isaías, João Batista e outros.

Os estados visionários também foram de importância crucial no princípio da história cristã. O Novo Testamento descreve muitas situações em que Cristo se comunicava com Deus, assim como numerosos casos em que seus discípulos e seguidores tiveram experiências com o céu, com seres desencarnados, com anjos e com o Espírito Santo. Durante a estada de Cristo no deserto, o demônio lhe apareceu e o sujeitou a dolorosas tentações, oferecendo-lhe o poder sobre o mundo e tentando instigá-

lo a duvidar da sua origem divina.

Quando viajou para Damasco, o cidadão romano e fariseu austero, Saulo de Tarso, teve um encontro perturbador com uma luz ofuscante, um som sobrenatural e a presença de Cristo. Isso o transformou de inimigo declarado dos que seguiam os ensinamentos do Nazareno num seguidor apaixonado de Jesus e na figura mais importante da história da Igreja Cristã.

Um exemplo clássico de emergência espiritual na história da cristandade é a vida de Santo Antão, que durante sua solidão no deserto resistiu a muitas visões tentadoras e lutou com o demônio. Nessas visões, o demônio apareceu para ele nas formas de um jovem inocente, de um monge devotado (trazendo-lhe pão durante o jejum), de mulheres sensuais, como também de vários monstros aterradores e de feras selvagens. Às vezes, o Príncipe das Trevas batia brutalmente no santo e deixava-o à morte. Antão emergiu dessas lutas psicológicas como um sensível, notável e sensato padre cristão.

As experiências imaginárias de êxtase e agonia podem ser encontradas na vida de Santa Hildegarde von Bingen, de Santa Teresa de Ávila, de São João da Cruz e de muitos outros santos cristãos. A literatura dos padres do deserto, como Evágrio — todos os que passaram por práticas austeras em condições físicas extremas — é uma rica fonte de informações sobre as vicissitudes da jornada espiritual.

Alguns escritores cristãos tentaram descrever de um modo abrangente e sistemático as fases do percurso e as dificuldades que aqueles que investigam poderiam encontrar. Entre os mapas mais famosos desse tipo está a *Escada para a Ascensão Divina*, escrita no século VII por São João Clímaco, eremita e abade do Mosteiro de Santa Catarina, no Monte Sinai. Ele recapitula os ensinamentos dos padres do deserto sobre o desenvolvimento espiritual, definindo trinta passos distintos, desde a renúncia à vida mundana, no primeiro degrau para a fé, esperança e caridade, até o degrau mais elevado.

*The Pilgrim's Progress*, a famosa alegoria escrita pelo ministro puritano e escritor



John Bunyan, descreve a evolução da alma humana como várias aventuras árduas no caminho para a cidade celestial, passando por determinados perigos e obstáculos. O autor recorre à sua própria emergência espiritual perturbadora, que tomou as formas de morte e de renascimento psicológico profundo e que transformou por completo a sua vida.

Provavelmente, o mais famoso dos livros-guia cristãos para a jornada espiritual é *O Castelo Interior*, escrito no século XVI por Santa Teresa de Ávila. O castelo é um símbolo do progresso da alma partindo do estado imperfeito inicial até chegar à realização final do casamento místico. Isso é retratado como uma construção fabulosamente rica, consistindo em sete mansões ou aposentos, sendo o sétimo e central a morada da Santíssima Trindade, que reside no mais profundo da alma. O caminho do místico é descrito como o retorno à realidade exterior e a entrada para o mundo interior a fim de encontrar a si mesmo nos braços de Deus.

### ***Islamismo***

A missão profética de Maomé começou quando ele estava meditando numa gruta no Monte Hira, perto de Meca. Aí ele teve uma visão do Arcanjo Gabriel que lhe confiou um pergaminho revelando-lhe que Alá o havia escolhido como seu profeta. Muitos anos depois, ele passou pelo que é conhecido como "a jornada milagrosa de Maomé". Guiado por Gabriel, visitou os sete céus, os jardins do paraíso e as regiões infernais da Geena. Teve muitas experiências além da comunicação com os reinos divinos através dos estados visionários, pela palavra falada e em sonhos.

As várias ordens sufistas, unidades místicas do islamismo, têm acumulado através dos séculos um profundo conhecimento da consciência e da psique humanas, incluindo os obstáculos e vicissitudes do caminho espiritual. Esse conhecimento foi possibilitado pela ênfase sufista no encontro pessoal com o Divino e na união com Deus, compartilhados com místicos de todos os países e épocas. Os métodos simples que os sufistas desenvolveram para atingir esse estado envolvem movimentos corporais rotativos

ou rítmicos, cantilenas e respiração.

Um dos mais famosos mapas sufistas da consciência é o tratado de al-Harawi, *The Stages of Pilgrims Toward God*. Ele descreve a trilha espiritual do início até a união com o absoluto em termos de dez estágios ou casas, incluindo as virtudes requeridas por cada um deles e as dificuldades específicas que alguém poderia encontrar. Outra cartografia espiritual vem de Simnani. De acordo com ela, a criação do cosmos procede de uma essência divina para o mundo do homem e da natureza e acontece em sete estágios. Na volta, a pessoa passa pelos mesmos estágios na ordem inversa, ascendendo através dos sete aspectos sutis e não-físicos do ser. Uma parábola muito bonita da busca é a *Conferência dos Pássaros*, de Attar, em que a jornada espiritual é representada pela busca de um bando de pássaros por Simugh, seu rei legendário.

Há muitos outros exemplos adicionais na história de várias religiões e em suas escrituras sagradas ilustrando a função crucial das experiências imaginárias na vida espiritual da humanidade. No entanto, essa seleção seria suficiente para demonstrar o fato de que a origem de todas as grandes religiões está nas revelações místicas dos seus fundadores, profetas, santos e discípulos importantes. Isso também demonstra que as ramificações místicas das religiões e suas ordens monásticas acataram essas experiências, desenvolveram métodos poderosos para induzi-las e deixaram cartografias complexas da jornada interior para a posteridade.

A consciência profunda do fato de que esses estados transpessoais são possíveis e acessíveis a todos nós, e que revelam dimensões autênticas da existência é, muito provavelmente, a força vital que está por trás de todos os sistemas religiosos. A descrição das fases da trilha espiritual e das suas vicissitudes que herdamos do passado são tão relevantes hoje em dia como o foram há séculos. São fontes inestimáveis de informação para uma melhor compreensão das emergências espirituais modernas.

O denominador comum nas áreas que exploramos aqui é uma profunda convicção

transcultural de que existem estados incomuns de consciência que têm poder de cura, de transformação e que são reveladores. Embora às vezes sejam desafiadores, podem ser muito benéficos se ocorrerem no contexto certo e se aqueles que deles participam tiverem conhecimento suficiente do processo e dos estados envolvidos. Também é importante que aqueles que estão passando por episódios espontâneos desse tipo sejam protegidos e apoiados. E parece valer a pena desenvolver métodos que possam induzir essas experiências de transformação nas estruturas sancionadas socialmente e nos rituais de apoio.

De um ponto de vista prático, os dados históricos e antropológicos demonstram claramente a necessidade de dar às pessoas em emergência espiritual um contexto não patológico para suas experiências e mapas gerais para os territórios do mundo interior que estão atravessando. Esses elementos são, em geral, dolorosos, em especial para os ocidentais que estejam passando por crises de transformação; a maioria tem de enfrentar as áreas de dificuldade da psique completamente despreparada e com o agravante dos rótulos psiquiátricos estigmatizados.

Mais especificamente, as observações de outros tempos e culturas indicam a necessidade de criar sistemas de apoio social — equipes terapêuticas, centros de tratamento e reabilitação, círculos educativos de famílias e amigos, comunidades e grupos de interesse especial compartilhando uma filosofia baseada na verdadeira compreensão dos estados incomuns de consciência. A cultura ocidental está começando a elevar seu nível de sofisticação com referência a esses estados; talvez num futuro próximo as pessoas em crise psicoespiritual encontrarão compreensão, compaixão e apoio inteligente.

## **CAPITULO 7**

### **Mapas modernos da consciência**

Como a girafa e o ornitorrinco com bico de pato, as criaturas que habitam essas

regiões remotas da mente são extremamente inverossímeis. No entanto, elas existem; são fatos observáveis; por isso, não podem ser ignoradas por alguém que esteja tentando entender o mundo em que vive.

Aldous Huxley, *Heaven and Hell*

Vimos no capítulo anterior que culturas de todos os tempos têm mostrado profundo interesse pelos estados incomuns de consciência. Desenvolveram maneiras eficazes de induzi-los e descreveram as diferentes fases da jornada espiritual. Durante séculos ou até milênios, esse conhecimento foi passado de geração em geração, tornando o processo cada vez mais aprimorado e aperfeiçoado. No começo da Idade Moderna, quando a ciência ocidental ainda estava engatinhando, essa sabedoria secular foi rejeitada e substituída por modelos da psique baseados numa filosofia da natureza estritamente materialista. Quando a nova disciplina da psiquiatria aplicou seus princípios e critérios à história espiritual humana, estados místicos e grandes personagens religiosas foram alegados aos domínios da psicopatologia.

Durante a primeira metade deste século, a psiquiatria acadêmica estava sob a influência de três orientações maiores: a escola biológica do pensamento, o behaviorismo e a psicanálise. Cada uma oferecia a sua própria interpretação da psique e da cultura humana, reduzindo a complexidade da vida mental a processos orgânicos do cérebro, reflexos psicológicos simples e impulsos instintivos primitivos, respectivamente. Nenhum desses sistemas tinha lugar para a espiritualidade e seu papel na vida humana.

As evoluções notáveis dos anos 50 e, particularmente, dos anos 60, trouxeram sérios desafios para essas compreensões limitadas da psicologia. O elemento crítico era a primeira experiência de muitos profissionais e pessoas leigas com tecnologias poderosas do sagrado de várias culturas e suas analogias modernas. Isso leva ao reconhecimento de que, no curso da busca determinada da lógica e da racionalidade séria, demos uma olhada nos instrumentos poderosos e conhecimentos empíricos

valiosos dos nossos ancestrais.

Diversas influências foram a chave para essa compreensão: o interesse maciço em várias práticas de meditação das tradições místicas orientais e ocidentais, experimentos com técnicas xamânicas em pesquisas psicodélicas e o desenvolvimento laboratorial de métodos de alteração da mente, tais como o *biofeedback* e o isolamento sensorial. Relatos pessoais honestos de uma nova geração de antropólogos sobre suas experiências em culturas xamânicas e em estudos científicos de experiências próximas da morte, proporcionaram um desafio a mais para a psiquiatria e para a psicologia tradicional. Muitos pesquisadores que exploraram sistematicamente essas novas áreas de interesse chegaram à conclusão de que a sabedoria perene merece ser reexaminada e que os conceitos científicos e crenças ocidentais nessa visão têm que ser revisados e expandidos.

### ***Terapia psicodélica e respiração holotrópica***

Como Stan mencionou no prólogo, a pesquisa clínica com psicodélicos convenceu-o de que os territórios da psique humana não são limitados ao inconsciente freudiano ou a memórias da vida pós-nascimento. As sessões psicodélicas sempre levaram pessoas a domínios experienciais que eram conhecidos de vários mapas perenes da consciência, mas não estavam incluídos nos modelos da psiquiatria tradicional ocidental. Essas primeiras observações demonstraram a necessidade de se desenvolver uma cartografia ampliada do inconsciente que incluísse, não apenas o nível biográfico, mas também duas áreas adicionais — a perinatal e a transpessoal. Mais tarde, ficou óbvio que essa cartografia era, na verdade, uma versão moderna dos mapas perenes, enriquecidos pelos dados da pesquisa da consciência no século XX.

Embora o novo mapa da psique fosse baseado em observações do trabalho psicodélico, havia fortes indicações de que era relevante não apenas para sessões psicodélicas, mas para todos os estados incomuns de consciência e para a psique

humana em geral. Estava ficando cada vez mais evidente que o LSD e substâncias semelhantes não produziam nenhum conteúdo psicológico por seus efeitos farmacológicos. Eram melhor entendidos como catalisadores não-específicos — agentes que energizam a psique e facilitam a manifestação de conteúdos antes inconscientes. Isso foi reconfirmado pelo fato de que essas experiências também poderiam ser encontradas em vários mapas perenes de culturas que não usavam psicodélicos, mas poderosos métodos não-farmacológicos para mudar a consciência.

No entanto, foi difícil excluir por completo a possibilidade de que essas experiências fossem de fato produzidas pelas substâncias psicodélicas. Nossas últimas sombras de dúvida foram radicalmente dispersas na metade dos anos 60, quando desenvolvemos um método de auto-exploração experiencial profunda e da terapia que agora chamamos de Respiração Holotrópica, e começamos a empregá-los sistematicamente em nossos seminários.

Esse método, combinando meios simples, tais como respiração acelerada, tecnologia de som e de música e um certo tipo de trabalho corporal, pode induzir a toda uma gama de experiências que costumávamos presenciar nas sessões psicodélicas. Essas experiências são geralmente mais sutis e a pessoa tem mais controle sobre elas, mas seu conteúdo é essencialmente o mesmo, embora nenhuma droga esteja envolvida. O principal catalisador nesse caso não é uma substância psicoativa poderosa e misteriosa, mas o processo fisiológico mais básico e natural que se possa imaginar — a respiração.

As experiências proporcionadas pela Respiração Holotrópica têm um efeito de cura e transformação verdadeiramente poderoso. Já que essencialmente os mesmos tipos de experiência ocorrem durante várias formas de crises espirituais espontâneas, as observações das sessões holotrópicas têm grande importância prática e teórica para o conceito de emergência espiritual. Elas sugerem que essas crises são expressões

genuínas da psique humana, mais propriamente do que produtos artificiais de processos patológicos, e que são esforços espontâneos do organismo para curar a si mesmo e simplificar o seu funcionamento.

Muitas sessões holotrópicas trazem à tona emoções difíceis ou sentimentos físicos desagradáveis de vários tipos. Sua emergência total faz com que seja possível a alguém libertar-se das suas influências perturbadoras. A regra geral no trabalho holotrópico é aquela em que uma pessoa se livra de um problema encarando-o de frente e lidando com ele. Trata-se de um processo de purificação e elucidação de traumas antigos, que em geral abre o caminho para as experiências e os sentimentos verdadeiramente agradáveis e até mesmo extasiantes e transcendentais.

É extraordinário que esses meios elementares, assim como a respiração acelerada e a música, possam propiciar toda uma gama de fortes experiências muito semelhantes, se não idênticas, àquelas que ocorrem durante as sessões psicodélicas como também nas emergências espirituais. Por causa da semelhança profunda que existe entre essas três condições, uma nova cartografia da psique é um guia útil para todas elas. Um conhecimento intelectual dos territórios interiores e a compreensão dos estágios do processo de transformação podem ser de grande ajuda para as pessoas que estão vivenciando estados incomuns de consciência, se forem planejados e induzidos por meios conhecidos ou espontâneos e não solicitados.

### ***Um mapa da jornada interior***

A gama de experiências de estados incomuns de consciência é extremamente rica; porém, todas as experiências parecem encaixar-se dentro de três categorias maiores. Algumas delas são biográficas por natureza, relacionadas com vários eventos traumáticos pós-nascimento na vida da pessoa. Um segundo grupo gira principalmente em torno de duas questões: morrer e nascer. Elas parecem estar profundamente ligadas ao trauma do nascimento biológico. A terceira grande categoria inclui experiências que

podem ser citadas como transpessoais, alcançando muito além dos limites da experiência comum humana; estas estão intimamente relacionadas com o inconsciente coletivo junguiano.

### ***Experiências biográficas:***

#### ***Revivendo lembranças do pós-nascimento***

Quando a psique inconsciente é ativada, as primeiras experiências que ficam prontamente acessíveis são reminiscências de eventos que aconteceram na vida das pessoas após o nascimento. Enquanto o processo permanece nesse nível, várias questões do passado emocionalmente não-resolvidas emergem para a consciência e tornam-se o conteúdo da experiência. É sabido através da Psiquiatria tradicional que a aproximação desse nível de consciência é importante para o trabalho terapêutico. Essa área tem sido cuidadosamente explorada e mapeada por terapeutas biograficamente orientados.

No entanto, é importante notar que questões biográficas não-resolvidas são necessariamente limitadas a traumas psicológicos. A pessoa pode, em geral, reviver memórias de insultos físicos, tais como doenças, operações ou um qua-se-afogamento, durante os quais encontra emoções e sensações físicas extremas. As lembranças de traumas físicos são, com frequência, a fonte de sérios problemas emocionais e psicossomáticos, como depressão, várias fobias, asma, enxaqueca e dores musculares intensas. Esses problemas podem ser notavelmente aliviados, ou mesmo desaparecer, quando a pessoa leva as memórias latentes para a consciência.

### ***Experiências perinatais:***

#### ***O processo de morte e renascimento psicológico***

Já que, em circunstâncias comuns, não nos lembramos de detalhes do nosso nascimento, muitos profissionais e leigos têm dificuldade para aceitar que esses detalhes possam ser significativos psicologicamente. Porém, por diversas vezes, uma pesquisa



recente confirmou e tem desenvolvido cada vez mais as idéias originais de Freud e Otto Rank sobre o papel predominante que o trauma do nascimento e até mesmo as influências pré-natais desempenham na vida humana. Essas descobertas inspiraram um campo inteiramente novo: a psicologia pré-natal e perinatal.

Assim como os estados incomuns de consciência se intensificam, as experiências passam tipicamente da biografia pós-nascimento para dois aspectos críticos da vida humana: seu começo e seu fim. No nível perinatal, a morte e o renascimento estão intimamente entrelaçados, o que parece refletir o fato de que o nascimento humano é um evento difícil e de risco de vida em potencial. Muitos de nós provamos a morte quando estávamos lutando no canal de nascimento para começar nossa existência neste mundo. Quando alguém está revivendo a lembrança do nascimento, em geral encontra formas extremas de medo da morte, perda de controle e loucura; como resultado, a pessoa pode se comportar dos modos mais incomuns e a situação pode ter uma característica semelhante à psicótica.

Quando o material de nível perinatal do inconsciente emerge para a consciência, as pessoas envolvidas ficam preocupadas com a morte. Podem ser tomadas por um medo intenso dela, imaginar coisas relacionadas com a morte e ficar convencidas de que suas vidas estão de fato ameaçadas biologicamente. Essas experiências se alternam ou coincidem com uma luta extraordinária para nascer ou para libertar-se a si próprias de uma forma de confinamento realmente incômoda. Nessa situação, as pessoas podem reviver o trauma do nascimento biológico. Porém, esse processo também pode ser sentido como um nascimento espiritual — uma poderosa abertura mística e a religação com o Divino.

Essas experiências são freqüentemente entremeadas com motivos mitológicos do inconsciente coletivo, que C. G. Jung descreveu como arquétipos. Alguns deles podem ser figuras de divindades representando a morte e o renascimento; outros retratam o além

e o inferno ou, ao contrário, o paraíso e os reinos celestiais. O simbolismo concreto associado com esses temas arquetípicos podem ser extraídos de qualquer cultura do mundo e não estão, de modo algum, limitados ao conhecimento intelectual anterior da pessoa sobre as áreas envolvidas. Assim, o nível perinatal do inconsciente representa a interface entre a pessoa e o inconsciente coletivo.

Uma vez que o nível perinatal é ativado, um processo psicológico complexo de morte e renascimento se inicia. Isso envolve determinados padrões de experiências distintos, caracterizados por emoções específicas, sensações físicas e imagens simbólicas. Um exame feito mais de perto revela que esses padrões são relacionados com as fases do nascimento biológico, do estado que precede o início do parto até o momento de a pessoa emergir para o mundo.

Estaria além do alcance deste livro discutir em detalhe todas as especificidades dessas conexões. No entanto, resumi-las-emos aqui, já que são importantes para a compreensão de muitos aspectos das emergências espirituais. Uma análise mais completa e detalhada pode ser encontrada no livro *The Adventure of Self-Discovery*, de Stanislav Grof.

O *universo amniótico*. Podemos nos referir à vida pré-natal intra-uterina como "o universo amniótico". O feto não parece ter conhecimento dos limites ou da habilidade de diferenciar entre o interior e o exterior. Isso se reflete na natureza das experiências associadas com o reviver da lembrança do estado pré-natal. Durante os episódios da vida embrionária imperturbável, as pessoas podem ter sensações de regiões vastas, sem fronteiras ou limites. Podem se identificar com galáxias, com o espaço interestelar ou com o cosmos inteiro. Ou a pessoa pode sentir como se ela fosse todo o oceano, como se flutuasse no mar, ou se identificar com vários animais aquáticos, como peixes, golfinhos ou baleias. Isso parece refletir o fato de que o feto é essencialmente uma criatura da água. Pode-se ter visões da Mãe Natureza — segura, bonita e incondicionalmente

acalentadora, como um berço bom — um pomar com frutas suculentas, um milharal maduro, plataformas agrícolas nos Andes ou ilhas polinésias que não foram devastadas. As imagens dos reinos mitológicos do inconsciente coletivo que freqüentemente aparecem nesse contexto retratam vários paraísos e reinos celestiais.

As pessoas que estão revivendo episódios de distúrbios intra-uterinos ou experiências de "berço ruim" têm uma sensação de escuridão e ameaça sinistra, e em geral sentem que estão sendo envenenadas. Podem ver imagens que retratam águas poluídas e montes de lixo tóxico, provavelmente refletindo o fato de que muitos distúrbios pré-natais são causados por mudanças tóxicas no corpo da mãe grávida. As seqüências desse tipo podem ser associadas a visões de entidades demoníacas assustadoras. As pessoas que revivem interferências mais violentas na existência pré-natal, como um aborto iminente ou uma tentativa de aborto, geralmente vivenciam algumas formas de ameaça universal ou visões apocalípticas sangrentas do fim do mundo. Isso reflete novamente as interconexões íntimas entre os acontecimentos da história biológica de alguém e os arquétipos junguianos.

*O mergulho cósmico.* As pessoas que estão realmente vivendo o início do nascimento, em geral sentem que estão sendo sugadas por um redemoinho de água ou que estão sendo engolidas por alguma fera mítica; elas poderiam também sentir que o mundo inteiro, de algum modo, está sendo tragado. Podem ver realmente imagens de monstros arquetípicos devoradores, como leviatãs, dragões, cobras gigantes, tarântulas e polvos, e sua experiência de uma ameaça vital dominadora pode levar a uma ansiedade intensa e a uma desconfiança geral beirando a paranóia. Outras têm a sensação de descer às profundezas do outro mundo, ao reino da morte ou ao inferno.

*Sem saída.* A primeira fase do nascimento biológico é caracterizado por uma situação em que as contrações uterinas constringem periodicamente o feto, e o colo do útero ainda não está aberto. Cada contração causa compressão nas artérias uterinas e o

feto é ameaçado pela falta de oxigênio. Reviver essa fase é uma das piores experiências que um ser humano pode ter. A pessoa se sente presa num monstruoso pesadelo claustrofóbico, exposta a uma agonizante dor física e mental, e tem uma sensação de completo desamparo e falta de esperança. Os sentimentos de solidão, de culpa, de falta de propósito para viver e de desespero existencial atingem proporções metafísicas. Uma pessoa nessa situação em geral se convence de que isso não vai acabar nunca e que não há, absolutamente, nenhuma saída.

O reviver dessa fase de nascimento é tipicamente acompanhado por seqüências que envolvem pessoas, animais e até mesmo seres mitológicos numa análoga situação dolorosa e sem esperança. A pessoa vivência uma identificação com prisioneiros em masmorras e reclusos de campos de concentração ou asilos de loucos e sente a dor dos animaizinhos presos em armadilhas. Pode até mesmo sentir as torturas intoleráveis dos pecadores no inferno e a agonia de Cristo na cruz ou de Sísifo rolando sua pedra montanha acima no abismo mais profundo do inferno.

É natural, porém, que alguém que esteja enfrentando esse aspecto da psique sinta grande relutância em se confrontar com isso. Ir mais fundo nessa experiência parece ser como aceitar a maldição eterna. No entanto, esse estado de escuridão e de profundo desespero é conhecido na literatura espiritual como uma fase de abertura que pode ter um efeito imensamente purificador e libertador.

*A luta morte-renascimento.* Muitos aspectos dessa experiência rica e pitoresca podem ser entendidos a partir da sua associação com o segundo estágio clínico do parto — a propulsão através do canal de nascimento depois que o colo do útero se abre. Além dos elementos que são facilmente compreensíveis como derivados naturais da situação de nascimento (como seqüências de batalhas titânicas envolvendo fortes pressões e energias ou cenas de violência e torturas sangrentas), há outros que requerem uma explicação especial.

Parece que há um mecanismo no organismo humano que transforma o sofrimento extremo numa forma estranha de excitação sexual, especialmente quando associada com a sufocação. Isso explica por que ocorre uma grande variedade de experiências sexuais e visões, freqüentemente em conexão com o reviver do nascimento. A pessoa pode sentir uma combinação de despertar sexual e dor, agressão, ou medo, vivenciar várias seqüências sadomasoquistas, estupros e situações de abuso sexual, ou ver imagens pornográficas. O fato de que nas fases finais do nascimento o feto pode encontrar vários tipos de material biológico — sangue, muco, urina e até mesmo fezes — parece explicar o fato de esses elementos também desempenharem um papel nas seqüências de morte e renascimento.

Essas experiências são, em geral, acompanhadas por elementos arquetípicos específicos do inconsciente coletivo, especialmente aqueles que estão relacionados com figuras heróicas e divindades que representam a morte e o renascimento. Nessa fase, muitas pessoas têm visões de Jesus, do Caminho para a Cruz (Jesus carregando a cruz) e da Crucificação, ou até mesmo vivenciam de verdade uma identificação completa com o sofrimento de Cristo. Outras se ligam a temas e figuras mitológicas, como o casal egípcio divino, Ísis e Osíris, o deus grego Dioniso ou a deusa suméria Inana e sua descida ao inferno.

O aparecimento constante de motivos ligados a vários rituais satânicos e ao *sabbath* das bruxas parece estar associado ao fato de que reviver esse estágio de nascimento envolve a mesma combinação estranha de emoções, sensações e elementos com que são caracterizadas as cenas arquetípicas da Missa Negra e a Noite de Valpurgis: despertar sexual, agressão, dor, sacrifícios e encontros com materiais biológicos comumente repulsivos — tudo associado a uma sensação peculiar de santidade ou numinosidade.

Justamente antes da experiência de (re)nascimento, as pessoas freqüentemente

encontram o tema do fogo. É um tipo de símbolo confuso. Sua ligação com o nascimento biológico não é tão direta e óbvia quanto o de muitos dos outros elementos simbólicos. Uma pessoa pode vivenciar o fogo tanto na sua forma comum como na variação arquetípica de chamas purificadoras. Nesse estágio do processo, a pessoa pode ter a sensação de que seu corpo está em fogo, ter visões de cidades e florestas se queimando, ou se identificar com a imolação de vítimas. Na versão arquetípica, o incêndio parece ter uma qualidade purificadora; parece destruir tudo o que é corrompido e preparar a pessoa para o renascimento espiritual.

*A experiência de morte e renascimento.* Alguém geralmente passa por uma experiência de morte e renascimento quando a lembrança que está emergindo para a consciência envolve o momento do nascimento biológico da pessoa. Então ela completa o difícil processo precedente da propulsão através do canal de nascimento e consegue uma liberação explosiva à medida que emerge para a luz. Essa pessoa, em geral, revive vários aspectos específicos desse estágio de nascimento como lembranças concretas e reais. Pode-se incluir a experiência da anestesia, a pressão do fórceps e as sensações associadas a várias manobras obstétricas ou intervenções pós-parto.

Para entender por que o reviver do nascimento biológico é vivido como morte e renascimento, a pessoa tem de perceber que o que acontece é mais do que apenas uma reprise do evento original. Porque o feto está completamente limitado durante o processo de nascimento e não tem nenhum modo de expressar as emoções e sensações máximas envolvidas, a lembrança desse evento permanece psicologicamente indigesta e não assimilada. Muito da nossa auto-definição posterior e das nossas atitudes acerca do mundo são densamente contaminadas por essa lembrança constante de vulnerabilidade, inadequação e fragilidade que vivenciamos no nascimento. De certo modo, nascemos anatomicamente mas não acompanhamos esse fato emocionalmente.

O "morrer" e a agonia durante a luta pelo renascimento refletem a verdadeira dor e

a ameaça vital do processo de nascimento biológico. Porém, a morte do ego que precede o renascimento é a morte dos nossos antigos conceitos a respeito de quem somos e de como é o mundo, conceitos que foram forjados pela impressão traumática do nascimento. À medida que vamos purificando esses programas antigos, deixando-os emergir para a consciência, eles vão se tornando irrelevantes e vão, de certo modo, morrendo. Na mesma proporção em que esse processo é assustador, ele também é verdadeiramente curativo e transformador.

A aproximação do momento da morte do ego poderia parecer o fim do mundo. De maneira paradoxal, enquanto apenas um pequeno passo nos separa de uma experiência básica de liberação, temos uma sensação de ansiedade penetrante e de uma catástrofe iminente de enormes proporções. Parece que estamos perdendo tudo aquilo que somos; ao mesmo tempo, não temos a mínima idéia do que está do outro lado, ou até mesmo se há alguma coisa lá. Esse medo leva muitas pessoas a resistir ao processo nessa fase e, como resultado, podem ficar psicologicamente estacionadas nesse território problemático.

Quando a pessoa vence o medo metafísico encontrado nesse momento crítico importante e decide deixar que as coisas aconteçam, ela passa pela aniquilação tal em todos os níveis — destruição física, desastre emocional, frustração filosófica e intelectual; fracasso moral definitivo e, até mesmo, maldição espiritual. Durante essa experiência, todos os pontos de referência — tudo o que é importante e significativo na vida da pessoa — parece ser impiedosamente destruído.

Seguindo de imediato a experiência da aniquilação total — a degradação cósmica — a pessoa é, em geral, dominada por visões de luzes que têm radiação e beleza sobrenaturais e são usualmente percebidas como divinas. O sobrevivente do que parece ser o apocalipse definitivo vivência, apenas alguns segundos depois, exibições fantásticas de arco-íris, desenhos de pavões e cenas celestiais. Sente-se redimido e abençoado pela salvação, recuperando sua natureza divina e seu status cósmico. Nesse momento, a

pessoa é freqüentemente dominada por uma onda de emoções a respeito de si mesma, de outras pessoas e da existência em geral. Esse tipo de experiência de cura e de mudança de vida ocorre quando o nascimento não foi muito debilitante ou perturbado por uma anestesia bastante pesada. Se for este o caso, a pessoa tem de fazer um trabalho psicológico em cima das questões traumáticas envolvidas.

### ***Experiências transpessoais***

Além dos domínios biográficos e perinatais da psique localiza-se o campo transpessoal. Este é um termo moderno para uma ampla variedade de estados que estão em outros contextos referidos como espirituais, místicos, religiosos, mágicos, parapsicológicos ou paranormais. No passado, toda essa área foi assunto de muitas más interpretações e de distorções bárbaras. Um conhecimento da natureza e das características básicas dos fenômenos transpessoais, livre de concepções populares errôneas, é extremamente importante para a compreensão e o tratamento das emergências espirituais.

A natureza extraordinária dos fenômenos transpessoais torna-se óbvia quando os comparamos com a nossa percepção diária do mundo e das limitações que consideramos obrigatórias e inevitáveis. No estado comum ou normal da consciência, percebemos a nós mesmos como corpos materiais sólidos e a nossa pele como a fronteira e a interface com o mundo exterior. Nas palavras do famoso escritor e filósofo Allan Watts, um intérprete e divulgador dos ensinamentos orientais no Ocidente, isto leva-nos a acreditar em "egos envolvidos pela pele".

Estamos comumente limitados em nossa percepção do mundo pelos limites as nossas impressões e pela configuração do meio. Não podemos ver barcos além do horizonte ou objetos dos quais estejamos separados por uma parede sólida. E impossível para nós observar e ouvir a interação das pessoas em localidades distantes. Não podemos sentir o gosto da comida que não esteja em nossa boca, sentir o cheiro de uma



flor se o vento o estiver soprando para longe de nós ou sentir a textura de objetos sem tocá-los. Com nossos sentidos comuns podemos vivenciar o que está acontecendo aqui e agora — na nossa localização geográfica momentânea e no momento presente.

Nos estados transpessoais da mente, todas essas limitações parecem ser transcendidas. Podemos nos sentir como uma atividade energética ou um campo de consciência que não está confinado a um recipiente físico. Isso pode se desenvolver mais para a identificação com a consciência de outras pessoas, com grupos de indivíduos ou até mesmo com toda a humanidade. O processo pode se estender além dos limites humanos e incluir vários animais, plantas e até materiais inorgânicos e acontecimentos. Parece que tudo o que possa ser vivenciado no dia-a-dia como um objeto tem, nos estados incomuns de consciência, um complemento correspondente numa experiência subjetiva. O que comumente percebemos como elementos separados de nós — como pessoas, animais, árvores e pedras preciosas — podemos, na verdade, transformar e identificar num estado transpessoal.

O tempo e o espaço param de ser limites; a pessoa pode vivenciar vários eventos histórica e geograficamente remotos tão nitidamente como se eles estivessem acontecendo aqui e agora. É possível participar de seqüências que envolvam os ancestrais de alguém, animais antepassados e pessoas de várias culturas e períodos anteriores a nós, que não estão de modo algum geneticamente relacionados conosco. Em alguns casos, isso pode ser associado a uma impressão de lembranças pessoais.

O mundo dos fenômenos transpessoais já oferece um outro desafio intelectual e filosófico. Ele envolve freqüentemente entidades e áreas que na visão do mundo ocidental não são consideradas como partes da realidade objetiva, como as divindades, os demônios e outras personagens mitológicas de várias culturas, ou céus, purgatórios e infernos. Essas experiências são tão convincentes e reais quanto as que incluem elementos que são familiares àqueles da nossa vida diária. Os estados transpessoais,

então, não diferenciam entre o mundo da realidade consensual e o mundo mitológico das formas arquetípicas.

A esta altura parece apropriado apontar uma questão que provavelmente se levantou na mente de muitos leitores céticos que compartilham da visão do mundo científico ocidental. Por que se deveria atribuir tanta importância aos fenômenos transpessoais, e que relevância essa discussão tem para os problemas das emergências espirituais? Afinal, o fato de a psique humana produzir essas experiências e de as pessoas que as têm julgarem-nas subjetivamente reais e convincentes não significa que elas devam ser tomadas seriamente como autênticas conexões com vários aspectos do universo.

O argumento mais comum daqueles que se recusam a dar atenção aos fenômenos transpessoais é o de que os mesmos são produtos casuais e inexpressivos de um cérebro afetado por um processo desconhecido de doença. De acordo com essa visão, seu rico conteúdo vem das nossas memórias. Vivemos numa cultura na qual somos expostos a um enorme fluxo de informações de todos os tipos, através de jornais, revistas, televisão, rádio, cinema, educação escolar e através dos livros que lemos. Tudo o que vivenciamos é armazenado no nosso cérebro com detalhes fotográficos. Em determinadas circunstâncias, a atividade cerebral errática cria fora desse rico material seqüências ilusórias incontáveis; estas são inexpressivas, sem nenhuma relevância e de nenhum valor para a compreensão da mente humana.

Isso poderia parecer uma explicação racional para aqueles que têm apenas um conhecimento superficial desses fatos e desses dados. Porém, um estudo cuidadoso e sistemático das experiências transpessoais indica que elas são fenômenos extraordinários que desafiam seriamente a visão do mundo científico ocidental. Embora ocorram no processo de auto-exploração profunda e, em geral, sejam seguidas de lembranças de eventos da infância, do nascimento e da vida intra-uterina, não podem ser

explicadas apenas em termos de processos que ocorrem no cérebro humano. Elas não podem proporcionar, sem a mediação dos sentidos, um acesso direto a informações sobre o universo que as pessoas envolvidas poderiam não ter adquirido através dos canais convencionais.

Em seqüências da vida de ancestrais e da história da raça, em outras culturas e em "vidas passadas", as pessoas em geral aprendem detalhes novos e precisos sobre os costumes, as armas, os rituais, a arquitetura e a estrutura social das culturas e dos períodos históricos envolvidos. Observamos muitos casos em que pessoas que estão passando por uma identificação com vários animais fizeram descobertas espantosas para seu comportamento psicológico instintivo, para hábitos específicos ou até representaram em movimentos espontâneos as danças dos animais para fazer a corte. Essa informação estava, em geral, muito longe dos seus conhecimentos nas áreas envolvidas. De vez em quando, novas informações podem emergir das experiências de identificação com plantas ou processos inorgânicos na natureza.

É até mais espantoso que as pessoas que estão em estados incomuns "visitem" vários reinos arquetípicos e encontrem seres mitológicos morando lá, e possam, com freqüência, trazer de volta informações que podem ser verificadas pela pesquisa na mitologia das culturas correspondentes. Observações desse tipo levaram Carl Gustav Jung, há muitos anos, a idéia do inconsciente coletivo e da suposição de que cada pessoa é capaz, em certas circunstâncias, de obter acesso a toda herança cultural da humanidade.

Se as observações acima deixarem quaisquer dúvidas sobre a autenticidade das informações adquiridas nos estados transpessoais, estas serão facilmente dissipadas pelos dados do estudo de experiências fora do corpo, quando a consciência se separa do corpo, "viaja" para lugares distantes e observa em detalhe o que lá está acontecendo. Isso ocorre durante emergências espirituais, em sessões de psicoterapia experiencial e,

particularmente, com freqüência, em situações próximas à morte; os tanatologistas têm confirmado isso em estudos cuidadosamente controlados.

Outro aspecto importante dos estados transpessoais — além da sua autenticidade — que desafia o modelo de doença é o seu extraordinário potencial de cura e transformação. Ninguém que tenha testemunhado o processo de emergência espiritual em circunstâncias favoráveis achará difícil acreditar que esta não seja uma mudança inteligente por parte da psique. Muitas desordens emocionais e psicossomáticas parecem ter como fonte — além de memórias biográficas e material perinatal — constelações transpessoais que estão próximas da superfície. Isto pode ter a forma de lembranças de vidas passadas, identificação com outros animais e demônios arquetípicos, entre outras sensações. Quando esses conteúdos inconscientes emergem completamente para a consciência durante uma crise transformacional ou em psicoterapia experiencial, perdem sua influência destruidora na vida diária; isso pode resultar na cura notável de vários problemas emocionais e, até mesmo, físicos.

As experiências transpessoais associadas com emoções positivas, como as sensações de unicidade com a humanidade e a natureza, estados de unidade cósmica, encontros com divindades bem-aventuradas e união com Deus têm um papel especial no processo de cura e transformação. Enquanto várias experiências dolorosas e difíceis purificam a psique e abrem o caminho para experiências mais agradáveis, os estados extáticos e unitivos representam a verdadeira essência da cura real.

Nas emergências espirituais, as experiências que descrevemos aqui — biográficas, perinatais e transpessoais — aparecem em várias combinações específicas que constituem as diferentes formas ou variedades das crises de transformação acima descritas. A cartografia que acabamos de explorar pode, assim, ser vista como a matriz geral para as emergências espirituais; e pode ser, como tem sido, de grande ajuda para pessoas que estão passando por esse processo exigente e desafiador.

### **PARTE III**

#### **A Vida em Dois Mundos**

#### **CAPITULO 8**

##### **Estratégias para a vida diária**

Os dois mundos, o divino e o humano... são, na verdade, um.

O reino dos deuses é uma dimensão esquecida do mundo que conhecemos.

Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces*

Imagine-se indo para o trabalho num dia comum. Você acabou de passar uma noite atribulada, bombardeado por sonhos intensos nos quais você estava morrendo. Sentiu-se dominado pelo medo e por uma dor penetrante, quando viu uma torrente de sangue brotando de seus ferimentos. A fisionomia das pessoas que o rodeavam era vivida e ameaçadora. Tudo parecia muito real, como se estivesse acontecendo de verdade. Você acordou com falta de ar por diversas vezes, aliviado por descobrir que estava seguro, apenas para ser arrastado para mais um sono torturador.

Enquanto dirige seu carro para o trabalho nesse dia claro de primavera, todo sofrimento físico e as emoções angustiantes do sonho o seguem. Parece que seu estado de vigília é simplesmente uma continuação da atividade noturna; é difícil separá-los. Embora o conteúdo dos sonhos varie, você se sente assombrado pelas aventuras mentais noturnas da sua mente, por um tempo. No fim do dia, você está exausto e começa a ficar deprimido.

Você percebe que se a sua resistência estiver baixa, as experiências tornam-se mais fortes; isso aconteceu durante a gripe que teve na semana passada e depois de algumas noites de insônia. Às vezes, tem breves visões de cenas de outros tempos e lugares, ou de figuras mitológicas. E tem feito o que pode para tentar manter-se firme nas ondas de raiva e de medo que o têm afetado.

Você tem sido incomodado por estranhas sensações físicas; às vezes, quando está calmo, seu corpo treme automaticamente e você sente algum tipo de eletricidade pulsando pelos seus membros. Às vezes você sente uma pressão no peito e começa a ter as freqüentes e terríveis dores de cabeça. Há momentos em que se sente exaurido e ansioso, mesmo que externamente pareça controlar tudo com eficiência. Sente-se como se estivesse levando uma vida dupla: a fachada enganosa da normalidade e da disposição que você apresenta ao mundo, e uma realidade secreta e atribulada sobre a qual é difícil falar. Você está começando a se afastar das atividades sociais, já que nunca sabe quando essas experiências estranhas irão afetá-lo.

Hoje você tem uma apresentação importante para a diretoria da sua companhia, e se preocupa: não está seguro de que poderá manter-se íntegro. Continua tendo flashes do seu sonho, que parecem tão reais quanto o serviço no escritório, e está tendo problemas para se concentrar. Sua dor de cabeça voltou e você se sente excessivamente apavorado, como se essa reunião fosse uma situação de vida ou morte.

Isto é o que parece ser estar em emergência espiritual e ainda tentar agir normalmente na vida comum. É como uma pessoa pode se sentir ao tentar viver em dois mundos. Um mundo é a realidade comum e familiar, no qual você tem determinadas expectativas a serem preenchidas, papéis a desempenhar e obrigações a cumprir. O outro é o campo abaixo da camada cotidiana, o vasto poço do inconsciente, que contém possibilidades desconhecidas. Quando o campo interior se torna cada vez mais acessível, introduz-se na consciência comum e a separação entre os dois campos começa a desaparecer.

Esta é a área nebulosa que apresenta problemas à pessoa em crise de transformação. Você não está aqui nem lá, nem completamente presente na realidade exterior nem nas regiões interiores, e a tensão que disso resulta pode causar grande incômodo. Se você se identifica com a pessoa do exemplo acima, pode descobrir que

seus processos interiores intensos têm um impacto no seu desempenho diário, e que a preocupação com sua eficiência no mundo pode se acrescentar a ansiedade, que já é proeminente, como parte de um processo de emergência. Se o seu despertar for relativamente suave, você pode estar contente por viver com as inconveniências passageiras que surgem quando está tentando equilibrar estas realidades. Ou você pode se tornar mais ativamente envolvido e se sente impelido a fazer alguma coisa para aliviar a situação.

Esta parte enfocará modos práticos de viver e trabalhar em emergência espiritual. Muitas das abordagens resultaram do conhecimento pessoal obtido durante a luta diária de Christina para resistir às manifestações do despertar da Kundalini e da experiência de Stan em viver junto dela e ajudá-la. Outras foram coletadas dos muitos anos de pesquisas clínicas de Stan em estados excepcionais com psiquiatria experimental. Também aprendemos muito durante o nosso trabalho em conjunto com milhares de pessoas em nossos seminários de treinamento e através do contato regular com a "Spiritual Emergence Network". Tivemos muitas discussões com pessoas que passaram por algumas formas de emergência espiritual e quando comparamos suas estratégias de vida com as nossas, descobrimos que nossas soluções eram as mesmas ou bastante semelhantes.

Muito do que relatamos aqui pode ser feito em casa no decorrer da vida diária, em geral com a assistência da família, dos amigos e de profissionais compreensivos. (Incluimos no apêndice III algumas sugestões para profissionais, terapeutas e conselheiros que podem se envolver ao longo do caminho.)

### ***Sua atitude para com a sua emergência espiritual***

É importante que você saiba que muitos dos problemas que surgem durante o curso da sua emergência espiritual, como aqueles que envolvem seus relacionamentos, sua casa, sua vida profissional e sua saúde, serão revividos como parte de um processo

de transformação — e não somente através do vigor de seus esforços. É impossível para nós dar-lhe informações ou soluções para essas dificuldades em si. No entanto, podemos lhe reassegurar que se você permitir que o processo de emergência vá avante, se o mundo interior que lhe está causando incômodo for totalmente expresso, você entrará novamente em contato com a vida diária; além disso, terá provavelmente uma capacidade cada vez maior para um desempenho efetivo e descobrirá por que os problemas aparentes foram necessários para o seu desenvolvimento.

Você pode sentir como se a sua emergência espiritual tivesse consciência de si mesma, chegando à sua vida sem ser convidada e seguindo o seu próprio curso sem ligar para o tempo ou para a conveniência. Apesar do fato de que a vida durante esse período pode ser um desafio maior que consome muito tempo e energia, você pode viver mais comodamente na vida diária cooperando e trabalhando ativamente nesse processo de cura. Sua atitude para com esse evento é muito importante: já que você está limitado pelo medo, pela resistência, pela descrença ou pela rejeição, uma oportunidade de mudança de vida em potencial pode ser tolhida ou até mesmo interrompida.

De acordo com a nossa experiência, uma vez que um processo de emersão é acionado, não parará até que tenha terminado o seu curso. O período intenso do despertar pode levar algum tempo, variando de alguns meses a vários anos. Pode ser que, por vezes, o processo de transformação seja mais penoso ou óbvio do que outros, mas geralmente é contínuo até que termine. Abordá-lo com medo ou interrompê-lo prematuramente é contraproducente. Você irá descobrir, muito provavelmente, que uma atitude de resistência torna esse processo mais difícil; como resultado, ele durará muito mais tempo.

Se você for capaz de manter um senso geral de cooperação e até mesmo de entusiasmo a respeito da sua emergência espiritual, o processo todo será mais fácil e, certamente, mais curto. E você terá uma boa chance de emergir da sua jornada com uma



sensação de realização e de vitória, e não de vergonha e desconforto. Então, como aprender a lidar com esse processo importante?

Em geral, as pessoas em emergência espiritual saberão intuitivamente o que é certo para elas, mas terão problemas para traduzir em ações essas descobertas. Pensamos que é útil lançar mão de duas estratégias gerais: a primeira (e preferível) é criar uma situação na qual você possa se confrontar totalmente com as experiências ocultas que estão tentando emergir, passando por elas e aprendendo com o seu conteúdo; a segunda, é adotar medidas que inibirão o processo de emergência e diminuirão temporariamente seu impacto na vida diária quando as circunstâncias o exigirem. Veremos cada uma delas por sua vez.

### ***Como enfrentar sua emergência espiritual***

Quando as experiências e emoções inconscientes se tornam acessíveis, estão no caminho para serem purificadas ou liberadas do corpo e da mente. Por exemplo: um homem que carregou durante toda a vida o medo de lugares fechados pode reviver seu nascimento durante uma emergência espiritual completa, com sensações intensas de sufocamento e visões peculiares de canais estreitos; depois, sua claustrofobia pode desaparecer e ele pode ter descoberto que essa era a lembrança do seu nascimento, há anos bem próxima da superfície da sua consciência diária e que o manteve fora de elevadores e de aviões. Para enfrentar plenamente essa lembrança, com toda sua complexidade, ele a expurga do seu inconsciente. Uma vez completamente eliminada, nunca mais voltará.

Você provavelmente vai achar válido e necessário trabalhar com a grande série de emoções, experiências e energias que podem vir à tona durante uma emergência espiritual. Às vezes você não tem outra escolha a não ser enfrentá-las do modo como vêm; você pode se sentir completamente consumido por elas, incapaz de controlar suas oscilações. Ou descobrir que, quando o processo não for particularmente dominador,

poderá ser de grande ajuda encontrar algum método capaz de assisti-lo no confronto das experiências e na expressão das energias e emoções com elas associadas.

Há muitos caminhos nos quais você pode trabalhar ativamente os elementos da sua emergência espiritual à medida que forem surgindo. Algumas dessas abordagens incluem o envolvimento numa terapia ou aconselhamento efetivos, ligando-se a um grupo de apoio, participando de uma prática espiritual regular com um mestre idôneo, trabalhando com um preparador físico especializado. Esse tipo de ajuda é extremamente importante e, em geral, verdadeiramente necessário, e o aconselharemos como você poderá encontrar e selecionar essa assistência no Capítulo 10. Por ora, enfocaremos o que você pode fazer por si próprio.

As seguintes sugestões são úteis, especialmente quando o seu processo não é tão dominador e você pode providenciar o seu próprio apoio. Se estiver à mercê de emoções e experiências muito fortes, recomendamos que encontre uma pessoa solidária para ajudá-lo.

*Tocar música evocativa e expressar as emoções e experiências através de som e movimento.*

Escolha uma música que intensifique as experiências que você está tendo. Deite-se na cama ou no chão e deixe que os sentimentos se expressem por si mesmos. Você pode se surpreender chorando ou gritando, tremendo, cantando ou se movimentando de várias maneiras. Isto, em geral, traz um alívio temporário significativo. Talvez você descubra que o mesmo efeito poderá ser conseguido através de caminhos como a dança ou a ioga; será importante manter sua atenção focalizada internamente durante o movimento a fim de não confundir as experiências interiores com o ambiente externo.

*Trabalhar ativamente com os seus sonhos.*

Isto pode proporcionar-lhe descobertas sobre o seu mundo interior, como ele funciona e o que está contido nele. Sigmund Freud, o pai da psicanálise, chamou os

sonhos de "a estrada real para o inconsciente". Durante uma emergência espiritual, seus sonhos são, em geral, continuações ou complementos das experiências que ocorrem durante as horas de vigília. Às vezes, as respostas que você vem lutando por descobrir aparecem durante o sono. Em geral, os sonhos podem ser instrutivos ou proféticos. Tente manter um bloco de papel ao lado da cama para anotar regularmente seus sonhos pela manhã ou se você acordar no meio da noite. Então, reserve um período tranquilo durante o dia, no qual você possa "brincar" com as imagens do sonho, talvez até fazendo alguns desenhos. Faça a si mesmo algumas perguntas sobre as imagens mentais ou mantenha um diálogo com as figuras do sonho. Pergunte a si mesmo o significado e a origem dos sentimentos envolvidos e veja as respostas às quais chegou.

Você pode encontrar uma outra pessoa com quem compartilhar regularmente os sonhos. Isso funciona melhor com alguém que esteja interessado mas que tenha uma perspectiva objetiva. Há vários livros bons que dão instruções sobre o trabalho com sonhos, entre eles o de Patrícia Garfield, *Creative Dreaming*.

*Use a expressão artística.*

Isto irá ajudá-lo a entender e processar suas experiências através da sua exteriorização. Desenhar, pintar e esculpir também permitem que se canalize as fortes energias emocionais e físicas e, à medida que você o faz, pode descobrir alguns novos aspectos de si mesmo. O grande artista espanhol Francisco Goya descreveu sua sensação de domínio cada vez maior sobre a notável vida interior que lhe era proporcionada pela colocação das imagens de dentro dele na tela.

O uso da expressão artística nesse contexto não requer um talento pessoal. É simplesmente um instrumento poderoso para ajudar a fazer descobertas num processo muito dinâmico e, em geral, confuso. Já que as imagens visuais nítidas representam grande parte de uma emergência espiritual, você pode achar extremamente valoroso externar suas visões através de desenhos ou pinturas. Não importa se as imagens que

aparecem são representações figurativas, formas abstratas ou jogos de cores. Às vezes suas criações parecerão não fazer sentido no momento mas, depois de um período de tempo, podem oferecer uma ajuda importante para compreensão da sua experiência. Algumas pessoas mantêm um diário de pintura como muitas outras escrevem um diário, começando ou terminando cada dia com uma pintura ou um desenho.

Trabalhar com argila pode ser um modo muito satisfatório de expressar alguns dos movimentos físicos e emocionais do processo. Esse material maleável e tátil pode proporcionar um canal maravilhoso para os sentimentos e as energias intensas, e suas qualidades tridimensionais podem dar a você uma perspectiva adicional em suas imagens interiores. Como em qualquer outra forma de expressão, se você trabalhar com argila durante a emergência espiritual, tente focalizar o processo do uso do material e as descobertas que essa atividade lhe traz, em vez de se preocupar com o produto final.

É uma boa idéia manter à mão um suprimento de tintas, temperas, pincéis, marcadores luminosos (incluindo ouro e prata, freqüentemente usados para transmitir a radiação dos estados místicos), giz de cera, papel e argila.

#### *Praticar meditação concentrada.*

A concentração nas experiências que você está tendo o ajudarão a fazer descobertas nas áreas específicas do seu processo. Muitas pessoas que se dedicam à meditação concentram-se na respiração, numa vela acesa ou em uma frase sagrada ou mantra para tranquilizar a mente e abri-la para áreas mais profundas. Essa abordagem, embora tenha conexão com outras, é um pouco diferente: aqui você pode usar relaxamento físico e mental para aprofundar, ampliar ou aprimorar a sua compreensão de uma questão, imagem, emoção ou problema, que surgiram como partes da sua emergência espiritual ou para voltar a um ponto ao qual você se sinta preso. Isso também pode ajudá-lo a completar uma experiência que você talvez não tivesse conseguido levar a termo.

Enquanto repousa na cama depois de uma noite de sono, ou enquanto está deitado no chão, ouça alguma música tranqüila, relaxe e permita a si mesmo divagar mentalmente através de imagens visuais, de sensações físicas, de estados emocionais e de lembranças que têm sido importantes no seu processo interior. Se quiser esclarecer algum aspecto ou tema da sua jornada, guie-se sutilmente para essa parte da experiência, aconselhando-se a passar por ela e se perguntando: "O que vejo ao meu redor? Como reajo a isso física e emocionalmente? O que isso está me dizendo?" À medida que a informação vai se tornando acessível, deixe que isso o leve a novas descobertas e a uma maior autocompreensão.

Quando for hora de terminar a meditação, volte gradativamente à realidade diária, dando a si mesmo tempo de sobra para completar sua experiência. Quando começar a sentir o ambiente ao seu redor, mova levemente o corpo e faça alguns alongamentos. Depois que tiver aberto os olhos, poderá tentar desenhar ou escrever sobre o que acabou de ver ou de sentir.

Essa prática baseia-se em princípios semelhantes ao da "imaginação ativa", uma abordagem desenvolvida por C. G. Jung para trabalhar o sonho. No trabalho com a imaginação ativa, pede-se que você volte a um sonho e o continue experimentalmente; o conteúdo desse processo é então analisado com a ajuda de um terapeuta. Um bom livro que descreve esse método é *Encounters with the Soul: Active Imagination*, de Barbara Hannah.

#### *A criação de rituais pessoais simples.*

Muitas pessoas fazem isso para se ajudarem através das fases difíceis de um processo de transformação, utilizando, em geral, abordagens que são praticadas em várias tradições espirituais. Estas geralmente são muito pessoais e podem não funcionar para todos. Por exemplo, você poderia tentar esta simples meditação de purificação durante um banho mais demorado: enquanto está sob a corrente de água, imagine que a

água está fluindo por todos os lados através da sua mente e do seu corpo, demolindo todas as ruínas emocionais negativas e carregando-as cano abaixo. Isso também pode funcionar com a imagem do fogo. Enquanto está olhando as chamas de uma lareira, imagine o calor e o poder do fogo espalhando-se ao seu redor e através de você, consumindo as obstruções interiores incômodas.

Você pode achar útil meditar sobre o alívio das dificuldades, dando-lhes alguma forma de poder superior ou pedindo ajuda a uma força maior. Por exemplo: você poderia visualizar a si mesmo apresentando seus problemas a regiões amplas e primitivas, como o deserto, o oceano, a Terra ou o espaço infinito do universo. Imagine-se num penhasco à beira do oceano, de posse de um enorme fardo que representa toda a sua dor e todos os seus problemas; observe então você mesmo atirando vigorosamente sua carga ao mar, com a exortação: "Por favor, leve isto para longe de mim." Outro modo seria correr ao redor de si mesmo com uma luz imaginária branca ou azul como um escudo para protegê-lo das invasões de elementos mal-vindos.

Seja criativo em encontrar meios de facilitar a situação. Não se preocupe com o que você propõe; se acredita profundamente que isso irá funcionar, geralmente funciona. Talvez isso aconteça porque você tem uma sensação de domínio ou de cooperação quando participa ativamente de um processo que às vezes pode ser considerado irresistível ou incontrolável.

### ***Como conter temporariamente a emergência espiritual***

Seria ideal o desenrolar-se de uma situação em que você pudesse se concentrar na sua emergência espiritual sem ter de fazer mais nada. Mas a realidade é que, para muitas pessoas, há relacionamentos importantes para se dar atenção, tarefas diárias a cumprir, trabalho a fazer, pessoas a encontrar e aviões para apanhar. E o trabalho com as dúvidas, emoções e sensações durante uma emergência espiritual tem de ser limitado a determinados períodos de tempo. A questão, então, torna-se: "Como diminuir minha

atividade interior de forma que eu possa equilibrar isso com minhas atividades diárias?"

Nas páginas seguintes, daremos algumas idéias que têm funcionado para nós e para os outros. Novamente devemos enfatizar que retardar o processo de emergência não é a estratégia ideal e nem é, certamente, a solução. Medidas temporárias servirão apenas para proporcionar um alívio provisório e períodos de equilíbrio. Já que as intervenções extremas — como o uso contínuo de tranqüilizantes e de outros tratamentos repressivos — são permitidas, essas medidas não são prejudiciais. Podem prolongar a duração do período de crise, mas não inibirão completamente um impulso de mudança já ativado.

*Interrupção temporária da exploração interior ativa.*

Você pode querer parar a terapia experiencial ou o trabalho com os sonhos por um tempo, se sentir que já há muita coisa acontecendo. Você pode não querer remexer em mais nada do seu inconsciente se estiver abalado. Se nesse ponto você tiver um relacionamento contínuo com um terapeuta, é importante discutir com ele sua razão para interromper um trabalho experimental profundo, de tal modo que você venha a ter o seu apoio. Provavelmente, você considerará de grande ajuda continuar vendo o seu terapeuta para discutir alguns de seus problemas diários, compreendendo, porém, que uma maior exploração ativa é inadequada nesse ponto. Quando estiver preparado, você poderá prosseguir utilizando-se de meios que lhe permitirão trabalhar ainda mais na sua emergência.

*Interrupção temporária de qualquer forma de prática espiritual.*

Várias abordagens sagradas são destinadas ao despertar das energias e das experiências espirituais nas pessoas. Então, em vez de participar intensamente de uma oração, de uma meditação ou de cantilenas, elimine todas elas. Interrompa a ioga, o tai chi e qualquer outra forma de meditação através de movimentos. Pare de participar de retiros espirituais e deixe de lado qualquer leitura inspiradora por um tempo. É

conveniente evitar todas as atividades que sejam muito centralizadas na introspecção interior. Novamente, esta é uma medida temporária, e você descobrirá que seu processo interior se tornará mais suave, e saberá intuitivamente quando voltar às práticas que são importantes para você.

*Mude sua dieta.*

A comida pode ser de uma importância muito especial durante uma emergência espiritual. Há muitas correntes teóricas referentes à nutrição e à dieta e não queremos competir com nenhuma delas. Certamente cada pessoa é diferente e tem que descobrir o que é melhor para si. Aqui oferecemos simplesmente algumas das nossas observações e experiências; elas têm sido de grande ajuda para nós e são difundidas por outras pessoas.

É bem sabido que o jejum e outras manipulações de regimes são praticados em disciplinas espirituais para aprimorar o funcionamento do corpo e da mente, a fim de permitir um maior acesso às áreas de meditação. Então, se você quiser retardar um processo intenso de emersão, deverá evitar essas propostas.

Durante sua crise, você pode se ver desenvolvendo um desejo ardente por comidas mais pesadas, e pode até ganhar peso. Conhecemos vegetarianos devotados que de repente se viram com o desejo de comer carne. Um amigo nosso contou uma história a respeito de como seu despertar espiritual o levou eventualmente ao McDonald's para comer seu primeiro hambúrguer, em anos. Ele descreveu humoristicamente o esplendor dos arcos dourados familiares do restaurante, que para ele se tornaram um símbolo místico desse passo na sua jornada.

Uma outra pessoa relata uma situação semelhante: "Estava dirigindo pela DELI e acabei pedindo impulsivamente 250 gramas de um excelente rosbife. Galinha ou peixe não eram suficientes. Tinha de ser carne vermelha, e não muito bem passada. Uma vez que eu havia devorado tudo, senti-me muito melhor.



Em geral, depois de um período de carência de proteína animal, você descobrirá que os grãos integrais e o queijo terão o mesmo efeito. As pessoas nos contam que a comida mais pesada parece trazê-las "de volta à terra", fazendo-as se sentirem mais sólidas fisicamente e menos absorvidas em seus dramas interiores.

Além disso, você pode se surpreender pensando com frequência em chocolate, biscoitos, sorvetes e em outras guloseimas, mesmo que nunca tenha se considerado um "apaixonado" por doces. Você pode ficar chocada ao se ver fazendo incursões à doceria para satisfazer única e exclusivamente aos seus impulsos, em especial se vir a balança refletindo a sua nova paixão. Contudo, a ingestão de doces ou de glicose pode realmente ajudar alguém a voltar às atividades diárias.

A glicose é o principal nutriente do cérebro; outras substâncias, como carboidratos, proteínas e gorduras, precisam ser convertidas em glicose antes que o cérebro possa usá-las. As experiências profundas com emoções fortes e a atividade física intensa requerem uma grande quantidade de energia e esgotam os nutrientes do corpo, diminuindo assim o açúcar no sangue. Um suprimento inadequado de açúcar para o cérebro, por sua vez, tende a induzir experiências incomuns, criando dessa forma um círculo vicioso numa pessoa que já é suscetível a estados mentais insólitos. Nessa situação, a glicose é um nutriente rápido e imediato que ajuda a interromper esse ciclo.

Para retardar os estados extremos durante a emergência espiritual, faça experiência com vários alimentos e veja o que é melhor para você. Tente comer comidas pesadas, como carne vermelha ou outras fontes de proteína: aves, peixes, feijão ou derivados do leite. Inclua grãos nutritivos e pães integrais substanciosos na sua dieta. E mantenha um pouco de açúcar ou mel à mão. Devemos salientar que, se você estiver comprometido com um regime alimentar que esteja dando certo desde antes da sua emergência espiritual e perceber que está se desviando dele, seus novos desejos serão, provavelmente, mais temporários e não o comprometerão permanentemente com um

novo estilo de alimentação.

Um bom *checkup* médico com um profissional compreensivo é importante se você estiver preocupado com questões como diabetes ou hipoglicemia. Além disso, o desejo por certos alimentos pode indicar uma deficiência real na dieta. Por outro lado, determinadas manifestações físicas passageiras que ocorrem durante uma emergência espiritual simulam problemas médicos verdadeiros, mas estão enraizadas em lembranças e emoções antigas ou em outras experiências que estão vindo à tona. Os testes e avaliações médicas ajudarão a distinguir o que é o quê.

Muitas pessoas nos contaram que se surpreenderam de repente com o desejo de ingerir álcool ou de usar tabaco durante um período de intensa atividade interior. Tomar um drinque ou dar uma tragada no cigarro ajudou, de alguma forma, a trazê-las de volta à terra, e descobriram que a compulsão desaparecia num curto espaço de tempo, depois que sua emergência espiritual havia progredido para mais além. Ouvimos relatos semelhantes sobre café forte. Em contraste com seu efeito estimulante, o café pode ser relaxante para algumas pessoas.

Cuidado: enquanto em algumas pessoas esse desejo por tabaco ou álcool apenas uma fase de um processo multifacetado e passa sem nenhum efeito aparente, para outros, especialmente para aqueles com propensão à dependência química, isso pode ser desastroso. O uso dessas substâncias químicas pode levar a abusos que só irão servir para complicar uma situação já complexa. É muito fácil para alguém que é viciado juntar-se a um sistema já intrincado de negação à racionalidade, como: "Estou bebendo esta garrafa de vinho porque é o que o processo espiritual precisa neste exato momento." Por esta razão, recomendamos que a pessoa às voltas com uma emergência espiritual tenha extremo cuidado com o uso de substâncias que possam causar dependência.

*Envolver-se em atividades realmente simples e tranqüilas.*

Os projetos complicados e especializados em geral tornam-se difíceis. A atenção

exigida por essas atividades está intimamente ligada à introspecção requerida na prática espiritual e pode acelerar o processo. Às vezes, as sensações incontidas de energia que acompanham uma emergência espiritual fazem com que ela perdure por mais tempo. Você pode encontrar dificuldade para ler, costurar, pintar ou escrever cartas sem sentir aquela onda de sintomas. O mesmo pode ser verdade quando se está assistindo a cinema, televisão ou videocassete. Você pode encarar como um desafio dirigir um carro ou achar difícil receber muitas informações durante uma conversa.

Se você acha que está tendo dificuldade em atividades como essas, interrompa-as por algum tempo, se possível. Suspenda temporariamente seus passatempos favoritos, como ler e alguma atividade criativa não significa que eles serão eliminados da sua vida para sempre. Significa simplesmente que, por um tempo, o seu mundo interior está tão complexo que você acha necessário e útil simplificar seus envolvimento no seu meio ambiente.

Tente substituir atividades mais complicadas ou centralizadas por outras mais simples. A jardinagem pode ser um modo maravilhoso de colocar os pés no chão literalmente, assim como participar de tarefas simples como lavar a louça, limpar a casa, encerar o chão ou cortar e empilhar lenha. Em muitos ashrams e mosteiros, a mesma pessoa varria o mesmo chão dia após dia. Essa não é apenas uma atividade entediante; é um modo muito honesto de equilibrar a tensão entre os mundos.

*Participe de um exercício regular.*

Correr, andar, dançar e nadar podem ser de grande ajuda, trazendo-o de volta à terra e colocando à sua disposição canais de alívio para as energias complexas reprimidas. Estas são diferentes de atividades como meditação com movimentos, ioga e a auto-exploração ativa, que requerem introspecção e são destinadas a intensificar ou acelerar o processo.

Alguns médicos prescrevem o *jogging* como um antídoto eficaz para depressão,

em geral com grande sucesso. A mesma proposta se aplica aqui: em vez de fazer voltar as energias, emoções e sensações para você, dê tempo para uma atividade regular que sirva para descarregar energia. Quando você corre, dança ou nada, usa o exercício como uma maneira de simplesmente sentir o seu corpo, sua ligação com a terra ou com a água e com seus músculos, à medida que eles se movimentam. Isso pode ser útil especialmente se você estiver muito ocupado com suas experiências interiores e com sua tendência para se esquecer do seu bem-estar físico.

*Descobrir quais os ambientes e as pessoas que estimulam o seu processo e afastar-se deles por um tempo.*

Depois de alguns anos vivendo com certa facilidade, você pode achar, de repente, que existem determinadas situações que parecem acelerar sua emergência espiritual. Se você mora no campo, pode pensar que o barulho e as vibrações mecânicas da cidade grande ativam energias incomuns, emoções fortes e experiências inesperadas. Você pode ser estimulado pelo som contínuo da maquinaria pesada ou até mesmo pelo ruído súbito, mas regular, de um avião ou de um trem. É importante descobrir quais as situações que provocam esse efeito e afastar-se delas por um tempo.

Além disso, a presença de pessoas de personalidades particularmente fortes pode lhe dar uma sensação de domínio: depende de você sentir-se bem ou mal perto delas. Durante uma emergência espiritual, os limites pessoais geralmente parecem tênues e você pode se tornar muito sensível em relação ao mundo que está à sua volta. Como resultado, poderá sentir como se absorvesse facilmente as atitudes dos outros. Se uma pessoa transpira amor e compaixão, estar à sua volta pode parecer enriquecedor e reconfortante. Mas, se a mesma pessoa é vigorosa e dinâmica, mesmo o contato mais positivo pode ser muito negativo durante um tempo.

Ouvimos histórias de pessoas que acharam temporariamente difícil ficar perto de um mestre espiritual, de um padre ou de um xamã altamente desenvolvido, porque seus

processos pareciam ser estimulados pela presença deles. O mesmo pode ser verdade se você se encontra próximo de alguém que é detestável, colérico ou opressor. De acordo com o seu estado emocional, a negatividade dessa pessoa pode ser sentida como extremamente forte e até mesmo prejudicial a você.

Esteja consciente das suas reações em relação a certas pessoas e ambientes. Se você quer retardar sua emergência espiritual, afaste-se por algum tempo das situações em que fica superestimulado física, mental e emocionalmente, ou daquelas em que você se sente incomodamente sensível ao mundo à sua volta. As chances são de que, quando sua crise de transformação passar, você não será tão facilmente afetado.

Uma sugestão geral para os que querem retardar o processo de emergência: conservá-lo simples. Elimine as atividades e as situações que o perturbem e concentre-se num estilo de vida descomplicado. Isso não significa que o mundo complexo e o envolvimento em atividades que costumam excitá-lo se tornarão inviáveis para sempre. Você pode voltar a elas depois que o período intenso de mudanças estiver completo.

Viver em dois mundos é um desafio. Muitos xamãs e curandeiros têm se preparado para viajar entre os dois mundos, à vontade. Mas a maioria de nós não tem essa habilidade e, por um tempo, podemos ficar num espaço intermediário confuso entre a realidade diária e a profundidade extraordinária do nosso inconsciente. É realmente tranquilizante saber que essa experiência é transitória e que há modos pelos quais temos a possibilidade de conviver mais facilmente com essa fase da nossa transformação, e que poderemos conseguir ajuda quando precisarmos dela.

## **CAPÍTULO 9**

### **Diretrizes para a família e os amigos**

Animada pela luz tênue

Ela se esforçou por obter mais luz

Até sua matéria se despedaçar,

Libertando-a exuberantemente.

Agora, flutuando alto,

Tremulando ao Sol,

Ela despreza a Terra.

Entenderá ela, algum dia,

Que a luz também está aqui.

Iluminando a Terra,

Seus filhos, amigos e amantes,

Aqui e agora?

A mãe de uma moça em emergência espiritual

Conviver com alguém que está passando por uma emergência espiritual geralmente exige muito de qualquer um que esteja envolvido. Os que são íntimos dessa pessoa, como também ela própria, gastam muito tempo e energia nas mudanças que estão sendo feitas em suas vidas, e os amigos e a família estão sempre se confrontando com suas emoções e limitações. Relacionamentos aparentemente normais e estáveis ficam ameaçados pelas modificações abruptas nos interesses e no comportamento da pessoa que, em geral, exige um ajustamento mal-aceito por parte dos outros.

Do mesmo modo que a intensidade do processo de transformação varia amplamente, assim também acontece com seus efeitos sobre as pessoas que estão à volta de quem está passando por isso. As pessoas que são íntimas de alguém que está comprometido com uma transformação amena podem até não notar as mudanças sutis quando estas ocorrem, e talvez possam acompanhar naturalmente a pessoa em territórios novos e interessantes. Apenas avaliando o passado, elas percebem que seus critérios, valores e o tipo de relacionamento consigo mesmos e com o mundo evoluiu e que o processo de crescimento que fomentou essas mudanças teve uma progressão compreensível.

No entanto, se a emergência for mais evidente e, especialmente, se ocupar a atenção de todos diariamente, pode ser desafiador para os membros da família e para os amigos testemunhar e participar disso. E quando a crise de transformação começa a se tornar uma emergência espiritual, o desgaste dos que estão ligados emocionalmente à pessoa pode ser, de fato, muito grande.

Contudo, por causa da natureza delicada da situação e das interações envolvidas, as pessoas não costumam manter uma atitude positiva de aceitação e tendem a reagir com emoções que variam do medo, da desesperança e da confusão à negação e à rejeição. Nas páginas seguintes, nos dirigiremos especificamente aos amigos e aos familiares dos que estão passando por uma emergência espiritual.

Não daremos conselhos específicos para lidar com os problemas que possam surgir, já que cada situação é diferente e a natureza dos relacionamentos varia. Porém, o que dizemos pode ser útil apenas para saber que tipo de comportamento esperar daqueles em crise de transformação, assim como para saber que tipo de reações problemáticas tendem a aparecer nas pessoas próximas. Conhecer de antemão que problemas vão surgir pode ajudar os membros da família e os amigos a lidar com eles.

Antes de passarmos para alguns exemplos concretos dos modos com que a emergência espiritual pode afetar o comportamento de alguém e, conseqüentemente, o relacionamento com os íntimos, consideremos a seguinte história:

Diane é sua filha. Ela é muito expansiva, sociável e bonita. Vivia tranqüilamente, executando com facilidade todas as tarefas que lhe eram designadas e sempre foi de confiança e atenciosa para com aqueles que a cercavam. Ia bem na escola e durante sua adolescência participou de atividades apreciadas pela maioria das pessoas, e nunca se envolveu com drogas ou fez algo que não pudesse ser comentado com sua família. Depois de terminar a faculdade, casou-se com Jim, um namorado do colégio, e juntos presentearam você com seus primeiros netos. Você ainda está muito próximo a ela, e

vocês se vêem regularmente nos finais de semana.

De repente, algo de muito estranho começa a acontecer. Depois da morte do seu melhor amigo num acidente de carro, Diane começa a mudar. Fala sobre todos os tipos de coisas que nunca a interessaram antes e que são desconhecidas para você. Até trouxe alguns dos livros que está lendo e diz que eles estão mudando a sua vida. Um é sobre a experiência da morte, um outro trata da vida após a morte e um terceiro fala sobre reencarnação. Agora as conversas de Diane são temperadas com palavras como carma, energia, unificação, Deus e consciência, e fica impaciente quando você lhe diz que realmente não sabe do que ela está falando. Você percebe que ela está mais melancólica que antes, sentindo-se extasiada num dia e completamente deprimida no outro.

Diane contou-lhe com muito entusiasmo que está praticando *Hatha Yoga* e lhe mostrou um canto da sala de costura, em sua casa, que ela transformou num tipo de altar com um travesseiro à mão, onde se senta para praticar meditação. Também parou de usar muita maquiagem e jóias, e está passando o tempo com os novos amigos da classe de ioga; eles parecem muito bem-apegoados e sinceros, mas discutem temas que são estranhos para você. Desde que os conheceu, Diane parece inusitadamente distante da família, dizendo que tem medo que vocês não a entendam.

Numa conversa telefônica recente, Diane demonstrou grande insatisfação com seu casamento, com Jim e com seu papel como mãe. Isto não é do seu feitio; sempre amou sua família e teve sucesso como mãe. De acordo com o que diz, Jim tem andado sem vontade de juntar-se a ela em suas novas atividades e está até mesmo relutante em discutir suas idéias e descobertas atuais, fugindo continuamente para o jornal ou saindo para jogar tênis com os amigos. Nos últimos tempos tem se sentido abandonada nesse relacionamento e culpada por não poder fazer nada a respeito dos rumos diferentes que ela e Jim parecem estar tomando. Já que está passando mais tempo fora de casa, ela se preocupa, pois não está totalmente envolvida com os filhos como antes.



Jim confidenciou a você, em particular, que está muito preocupado, que não sabe como agir ou se comunicar com Diane; ela parece ter ido embora em alguma tábua de salvação solitária, com seus novos interesses, atividades e amigos que não o incluem. Você está com medo de que algo esteja terrivelmente errado com sua filha, e em certos momentos receia que ela esteja ficando louca. Sente-se sem jeito de lidar com ela, e acha que ela deveria procurar um psiquiatra.

Este é um cenário que, de alguma forma, tem aparecido muitas vezes. Um membro da família ou um amigo muda abruptamente seu comportamento e seus interesses e começa a proceder de formas inusitadas. Se expressa novas necessidades individuais, e não tem mais as expectativas habituais, as pessoas próximas podem se sentir preocupadas, desamparadas, frustradas, censuradas ou rejeitadas. Descreveremos alguns dos comportamentos específicos que as pessoas que estão próximas a alguém em emergência espiritual podem enfrentar.

### ***Comportamentos e atitudes que afetam a família e os amigos***

Como resultado de novas descobertas e conscientizações, uma pessoa em processo de transformação em geral muda seus hábitos diários ou a aparência exterior. Por exemplo: uma pessoa que é conhecida como alguém que acorda tarde, pode, de repente, começar a ajustar o despertador para uma hora mais cedo, a fim de acordar para a prática da meditação ou da oração. Em outros casos, as pessoas que sempre se vestiram distintamente com roupas bem conservadoras podem de repente adotar novos hábitos, trocando camisas abotoadas ou ternos de linho por *jeans* e roupas escolhidas ao acaso, como expressão da sua nova liberdade interior. Em casos extremos, podem começar a usar estranhos trajes espirituais e raspar a cabeça ou adotar um estilo de cabelo diferente.

As pessoas que descobrem que tudo na vida está interligado podem desenvolver uma nova consciência ecológica. Podem, impulsivamente, dar a caminhonete da família

como parte do pagamento de um veículo mais econômico ou ter um súbito interesse em reciclar o lixo doméstico. Antigos apreciadores de carne com batata podem se tornar vegetarianos e tentar impor seu novo regime alimentar aos outros, censurando os que permanecem fiéis aos modos tradicionais. Muitas outras formas de novo comportamento são mais sutis mas, mesmo assim, são perceptíveis para as pessoas a quem afetam.

Uma pessoa muito expansiva e sociável pode se tornar introspectiva de uma hora para outra, afastando-se das atividades sociais ou agindo de um modo anti-social. Pode passar dias sozinha, lendo, meditando ou fazendo longas caminhadas. As reações emocionais dessa pessoa podem flutuar de um extremo ao outro sem uma razão aparente.

Em certo dia, o marido de alguém parece muito pacífico e receptivo; no dia seguinte, está extremamente agitado e com raiva. Pode falar muito sobre seus medos ou pode se isolar e ficar completamente calado ou deprimido.

Às vezes, as pessoas ficam tão intrigadas com suas novas experiências e descobertas que rejeitam a sociedade rotineira como mundana e vulgar. Podem querer passar o tempo envolvidas em atividades que lhes permitirão sair da realidade diária. Suas visões pitorescas e descobertas cósmicas podem parecer fascinantes e exóticas comparadas com as atividades mundanas conhecidas, e podem sentir, por um tempo, que essas novas áreas merecem sua atenção exclusiva. Esta é, em geral, uma fase passageira, uma digressão bem conhecida no caminho espiritual, que irá passar por si mesma ou será resolvida com a ajuda de um guia compreensivo.

Quando as pessoas entram num processo de transformação, seus interesses geralmente mudam e podem querer discutir suas novas descobertas e idéias com os outros, que não compartilham das suas preocupações. Em geral, são conceitos ou crenças que repercutem em suas experiências, às vezes explicando ou dando validade ao que antes parecia ser um evento misterioso. Naturalmente porque essas idéias são tão

significativas para as pessoas que estão passando pela emergência, elas supõem que os que lhes estão próximos também acharão isso benéfico.

Essas pessoas descobrem livros que pensam ser tão importantes que se sentem impelidas a difundir suas idéias, tornando-se, às vezes, messiânicas. Os parentes e amigos, confusos, de repente recebem vários volumes não solicitados, como presentes, acompanhados por notas urgentes instruindo-os para ler e assimilar sua sabedoria. Essas mesmas pessoas podem ser subitamente convidadas para assistir a palestras realizadas por um mestre ou guru, sobre temas que parecem peculiares e às vezes assustadores a seus sistemas de crença bem estabelecidos. As conversas podem, de repente, tornar-se desagradáveis, à medida que o membro entusiasta da família direciona o assunto em questão para longe dos temas familiares, como as notícias do dia sobre as questões de importância cósmica e universal.

As pessoas do convívio desse indivíduo já podem ter visões de mundo que funcionam para elas, podem estar contentes por ficarem onde estão ou se sentirem assustadas por algo novo. Talvez rejeitem as sugestões entusiásticas do outro. A pessoa querida pode aceitar facilmente que o que é certo para ela pode não ser adequado para os outros, e prosseguir calmamente ao longo do caminho. Mas os que já se sentem solitários em suas experiências, ou têm problemas com questões de rejeição, podem tomar sua carência de interesse familiar como uma afirmação sobre eles. Como resultado, tornam-se críticos para com aqueles que não se têm demonstrado nem interessados nem capazes de acompanhá-los em sua nova jornada, sentindo que têm demonstrado a luz da verdade e que os outros ainda estão nas trevas.

As pessoas em processo de transformação podem projetar suas dificuldades nos outros ou nas circunstâncias à sua volta ou responsabilizá-los por isso. A projeção ocorre quando a pessoa desconhece seus próprios sentimentos ou atitudes e os atribuem a outras pessoas ou situações. Alguém que esteja lutando com fortes sentimentos

agressivos sente as outras pessoas como assustadoras ou vivência seus medos como uma resposta justa a circunstâncias externas ou supostas atividades de outrem. Da mesma forma, pode externar seus sentimentos de censura e de culpa como um modo de se defender das questões reais que estão vindo de dentro.

A projeção nem sempre envolve emoções negativas; alguém também pode não reconhecer os sentimentos positivos como seus e atribuí-los aos outros. Por exemplo: quem for tomado por um forte sentimento de amor pode projetá-lo numa pessoa próxima e ficar convencido de que isso significa que há um vínculo especial entre eles, em vez de perceber que descobriu uma fonte de compaixão interior.

Nessa confusão entre o processo psicológico interior e a realidade exterior, a pessoa pode perceber os outros ou o ambiente de modo a refletir o que lhe está acontecendo por dentro, e até influencia essas percepções, num processo que é chamado de representação. Quem descobre o amor pode sentir que tem que se aproximar da pessoa que é o objeto da sua projeção e formar um relacionamento permanente com ela. Misturando o mundo interior e o exterior desse modo, advirão situações problemáticas complicadas como resultado.

Uma projeção negativa comum é a culpa. Especialmente quando um material emocional difícil está vindo do interior à tona, é fácil culpar a pessoa que está próxima ou as circunstâncias pelos sentimentos desagradáveis envolvidos. Por exemplo: uma pessoa que se torna claustrofoba pode responsabilizar os que estão próximos por lhe pedirem para ficar num quarto, em vez de enfrentar a experiência de ficar presa no canal do nascimento. Ela pode culpar o próprio quarto pelo desconforto, reclamando que é muito pequeno e sufocante.

Às vezes a pessoa em processo de transformação usa sua família ou suas amizades como símbolos das restrições que estão se liberando. Ela confunde o libertar a si mesma das limitações internas com o verdadeiro afastamento da família. Está

insatisfeita com os modos de ser que não são mais compatíveis com sua nova visão de mundo e atribui seu descontentamento às pessoas mais próximas e caras em sua vida.

Esse tipo de comportamento pode se manifestar principalmente durante a fase de emergência espiritual em que a pessoa enfrenta questões de isolamento. Aqui ela descobre que sua dor e restrição à vida têm a ver com o grau em que está aderindo emocionalmente aos papéis, relacionamentos e posses materiais. Para ficar livre do sofrimento, essas ligações devem ser rompidas. É importante saber que isso não significa necessariamente que ela precisa se afastar fisicamente das suas ligações. O processo de desligamento pode ser concluído internamente, através da meditação ou de outros métodos experimentais, sem prejudicar o mundo exterior.

É comum, porém, interpretar essa realização como uma indicação sobre como alguém deveria se comportar na vida. Quem sente impulsos constantes para a liberação de antigas ligações, pode não ter a idéia de que isso deva ser feito interiormente. A pessoa pode sentir que o único caminho para acompanhar esse forte estímulo interior é abandonar os pais, os filhos, o marido ou a mulher, os amigos, o emprego ou o lar. As pessoas nessa fase podem se desfazer de dinheiro ou posses e tentar viver um estilo de vida espartano.

Durante a emergência espiritual, as pessoas podem começar a se preocupar com a questão da morte. Se alguém se depara com lembranças de situações próximas à morte, confronta-se com sua própria mortalidade e com a natureza transitória da existência, ou vivência a morte como parte de um ciclo de morte e renascimento e essa questão se torna geralmente profunda e perturbadora. Por causa da autenticidade dos sentimentos e das manifestações físicas convincentes, quem estiver tendo essa experiência pode se convencer de que está literalmente doente ou precisa morrer. Essa fase é, às vezes, confusa e assustadora se a pessoa envolvida carecer de compreensão a respeito da natureza do encontro com a morte durante a emergência espiritual.

(Discutimos esse fenômeno com profundidade no Capítulo 2.)

Os envolvidos num processo de transformação podem mudar suas reações sexuais. Podem ter novas experiências e idéias que alteram extraordinariamente o que costumava ser um relacionamento sexual previsível e "normal". Essas mudanças em geral são muito penosas e confusas para o parceiro. Talvez alguém sinta que seu verdadeiro objetivo é a união com Deus, e não com um mortal como a esposa, o marido ou o amante, e que a única escolha é manter-se celibatário.

Uma pessoa que tenha fácil acesso às experiências místicas ou que goste de fugir para essas áreas pode tentar usar a situação sexual para alcançá-las. A emoção e a força de um encontro sexual significativo pode impeli-lo para experiências transpessoais que o afastem da interação pessoal comum. Isso pode ser muito excitante e até provocar novas descobertas se ambos os parceiros estiverem envolvidos numa jornada espiritual semelhante; mas se apenas um deles estiver seguindo essa direção, essa mudança pode ocorrer à custa do outro, que se sentirá perdido, excluído, passado para trás ou, talvez, usado meramente como um instrumento para os estados transcendentais do parceiro.

Nas formas de emergência espiritual como o despertar da Kundalini, a pessoa sente enormes energias físicas e espirituais que usam qualquer canal para se expressar, usando a válvula do sexo como possibilidade óbvia e poderosa. As energias são tão fortes que a pessoa pode sentir que, se tiver um orgasmo, algo catastrófico acontecerá: ou ela ou o parceiro morrerá, o mundo explodirá, ou o universo entrará em colapso.

Se alguém com essas sensações deixar que o orgasmo aconteça, seu corpo poderá explodir numa energia muito intensa que vai da espinha ao longo dos membros, causando, em geral, tremores violentos e ritmos de respiração involuntária. Geralmente as mulheres têm orgasmos múltiplos simplesmente como uma forma de liberação intensa da força da Kundalini. Obviamente, isso não estabelece uma condição de situação sexual romântica e conhecida. Movimentos estranhos, tremores e respiração automática, assim

como as emoções fortes, podem ser muito assustadores para um parceiro desconhecido.

Outra dificuldade ocorre quando a pessoa que está passando por uma emergência espiritual projeta no parceiro problemas sexuais não-resolvidos. Em geral, o processo desperta muitas lembranças antigas e, como em outras questões, é fácil culpar erroneamente o parceiro por qualquer coisa que se sinta nesse momento. Por exemplo: se uma mulher está praticando um incesto, pode, dentro do contexto verdadeiramente aberto e vulnerável das carícias, projetar facilmente as qualidades do seu incômodo no parceiro. Uma vez que a maioria dos relacionamentos tem problemas inerentes de algum modo, os casais sentem um desgaste maior quanto têm que enfrentar os desenvolvimentos sexuais estranhos que fazem parte da emergência espiritual da pessoa. Se um relacionamento já está com problemas sérios, projeções freqüentes e expressões sexuais desconhecidas podem aumentar as dificuldades já existentes.

Em geral, durante um período de abertura psíquica, as pessoas podem se tornar extremamente intuitivas quando se relacionam com outras próximas a elas. Podem, repentinamente, retratar sonhos clarividentes e idéias, ou demonstrar um conhecimento intuitivo desordenado dos problemas da vida de outras pessoas. Os parentes ou amigos que não têm conhecimento prévio desses fenômenos podem se sentir muito confusos se uma pessoa querida traz certos segredos para discussão ou conta-lhes precisamente, de antemão, o que lhes acontecerá. Alguém que seja muito aberto pode demonstrar intuitivamente uma compreensão perspicaz dos sentimentos, características da personalidade e padrões de interação demonstrados pelos membros da família e pelos amigos.

As pessoas em processo de transformação podem se sentir guiadas por coincidências significativas (sincronicidades) que envolvem os que lhes estão próximos. De repente, elas vêem essas ligações em todo lugar e podem descobrir que algumas delas se cruzam com as vidas das pessoas que estão à sua volta. Algumas se

entusiasmam com as sincronicidades, atribuindo-lhes uma importância tremenda e se beneficiando da sua orientação. Outras se sentem assustadas com elas, temendo que seu mundo bem estruturado de causa e efeito esteja em perigo.

### ***Como a família e os amigos reagem***

A família e os amigos podem ter uma ampla série de reações para com alguém que esteja passando por um processo dramático de transformação. Seus sentimentos podem variar dos mais positivos aos extremamente negativos. Alguns podem se sentir dominados pela excitação de um evento e, sem necessariamente saber por que, ficam ansiosos para cooperar, sentindo que estão ganhando alguma coisa significativa com essa experiência. As pessoas que ajudaram uma moça no decorrer de um episódio dramático de emergência espiritual fizeram comentários como: "Sinto-me profundamente grata e admirada pelo que ela fez por mim"; "Estou muito comovido com a Karen e agradecido pela oportunidade de estar com ela... É difícil partir"; "Obrigado, Karen, por me lembrar que devo demonstrar o quanto gosto das pessoas e por me fazer lembrar de confiar no processo que estou aqui para testemunhar e apoiar".

Infelizmente, muitas reações a esse processo não são tão positivas. Se você estiver despreparado para o advento dessa ruptura na sua vida, ou não tiver idéia do que está acontecendo com seu filho, com seu pai, com seu companheiro ou amigo, pode reagir com rejeição, confusão, medo, culpa ou censura. Vamos examinar com mais atenção algumas reações possíveis.

*Você pode negar que algo esteja errado.*

Quando a pessoa não quer reconhecer uma situação e os sentimentos que a acompanham, em geral elas se defendem dessa maneira. Essas pessoas podem ser falsas consigo mesmas a respeito do que está realmente se passando para se assegurarem de que está tudo sob controle. Ou podem ignorar a situação, esperando que ela se desfaça.



A rejeição é comum em muitos relacionamentos junto com uma variedade de problemas, como conflitos interpessoais, emocionais, abuso físico e sexual, alcoolismo e vício em drogas. Algumas pessoas não admitirão que alguém da família tenha algum tipo de problema até que este se torne tão óbvio que não possa mais ser ignorado.

Isso também pode ocorrer quando alguém no relacionamento estiver passando por uma emergência espiritual. Talvez seja muito doloroso ver a mãe lutando com as variações emocionais inerentes a um processo de transformação, e então você finge que isso não está acontecendo ou diz a si mesmo que ela está simplesmente sobrecarregada de trabalho ou às vésperas da menstruação. Ou não acredita nas experiências espirituais das quais seu amigo está lhe falando, então você as ignora e espera que elas passem.

Kurt é um rapaz que teve uma emergência espiritual que não era admitida por ninguém na sua família até que quase fosse tarde demais. Mergulhado em sensações e experiências relacionadas com a morte, não tinha nenhum conhecimento das razões pelas quais elas estavam acontecendo com ele e nem a mínima idéia de que enfrentá-las poderia ser um ponto importante e decisivo. Quando tentou falar com os pais sobre seu medo e desespero, eles lhe asseguraram que tudo ficaria bem e que talvez ele não estivesse dormindo o suficiente.

Ele sabia apenas que alguma coisa nele tinha de morrer e, tornando-se um verdadeiro suicida, tomou uma *overdose* das pílulas de dormir de sua mãe. Felizmente, sobreviveu e, depois de algum aconselhamento familiar, seu pai admitiu: "Eu simplesmente não me permitia ver os problemas que Kurt estava enfrentando. Meu amor por ele mantinha os problemas longe, até que se tornaram tão óbvios que não pude mais ignorá-los." Esse tipo de rejeição pode ter conseqüências sérias e até fatais.

*Você pode se sentir confuso.*

Se você está acostumado a se relacionar com alguém de um modo em particular, fica deslocado quando se depara com seu novo comportamento, suas crenças, estilo de

vida ou visão de mundo, que lhe parecerão desconhecidos e estranhos. Você pode até se surpreender ao ver que está mudando suas idéias há muito estabelecidas sobre como as coisas deveriam ser ou como enfrentar emoções que se mantiveram bem escondidas por algum tempo. Como resultado, talvez você possa se sentir temporariamente desorientado querendo saber até sobre a sua própria saúde mental e a sua clareza habitual de pensamento, e à sua habilidade em tomar decisões simples pode tornar-se nebulosa.

*Você pode se sentir desamparado.*

Você provavelmente sente que não há nada que possa fazer para ajudar. Algumas pessoas reagem a isso tentando controlar a situação. A pessoa que você ama está envolvida num processo que se desenrola de acordo com ela própria, com uma trajetória prescrita e tempo cronometrado. Suas emoções, experiências e revelações são, em geral, inesperadas, e a pessoa que está passando por isso pode se sentir completamente à mercê da situação.

Uma reação normal de um amigo ou de um preocupado membro da família é querer ajudar a tornar as coisas mais fáceis, levar as dificuldades a uma conclusão. No entanto, devido ao fato de o processo seguir seu próprio curso — como a gripe — pouco pode ser feito. Quando a pessoa se conscientiza do que está ocorrendo, uma sensação natural de desamparo vem, em geral, como consequência.

*Você pode sentir medo.*

As emoções intensas (depressão, raiva, medo, êxtase), expressões emocionais (chorar, enfurecer-se, gritar, rir) e manifestações físicas (tremores, contorções, dança frenética), que ocorrem durante uma emergência espiritual, podem ser assustadoras se você nunca as tiver visto antes ou nunca tiver permitido que se manifestassem em você mesmo. Além disso, as experiências incomuns como o reviver extraordinário do nascimento, uma seqüência realística da morte ou a identificação com um monstro podem ser alarmantes para um observador despreparado.

Mesmo nessas situações em que as manifestações exteriores sejam relativamente brandas, elas talvez se tornem assustadoras; se alguém próximo a você estiver falando constantemente sobre morte e isolamento, ou se envolver em alguma prática espiritual desconhecida, você pode se sentir alarmado. E o fato de que você pode fazer muito pouco para alterar o curso do processo será assustador se você estiver acostumado a ficar controlado.

Os parentes também podem ficar com medo de que, se alguma coisa está errada com um membro da família, algo poderia estar errado com eles também. Se acham que a pessoa está doente, podem ficar preocupados com o fato de que essa situação tenha sido causada pela história da família ou por anomalias genéticas latentes. Podem querer saber secretamente: "Se ela está doente, isso significa que eu poderia estar doente também?" E às vezes tentam provar que a outra pessoa é fraca e instável, com a finalidade de parecerem "normais", como um contraste.

*Você pode se sentir ameaçado.*

As experiências alheias podem trazer à tona emoções e reações inesperadas em você. Se um homem tem uma profunda desconfiança de sua própria saúde mental, ver seu filho se comportando de um modo que ele considera louco pode incitar sua sensação de loucura. Passar um tempo com a pessoa amada que está falando freqüentemente sobre a morte e a vida futura é extremamente angustiante para alguém que está lutando com seu próprio medo da morte.

As pessoas expressam sua preocupação sobre esses estados de muitos modos diferentes. Os que fizeram terapia ou participaram de uma prática espiritual podem reconhecer suas reações, discuti-las abertamente e desejar trabalhar nelas. Outros talvez não tenham descoberto que suas reações revelam algo sobre si mesmos e talvez se tornem cada vez mais defensivos, como um modo de evitar olhar para seus próprios sentimentos de dor.

Às vezes, os amigos ou os membros da família são ameaçados porque a pessoa querida está indo numa direção que eles temem ou são incapazes de seguir. E ficam se perguntando: "Se ele continua mudando, o que isso pode significar para mim? E o nosso relacionamento? Ficarei para trás?" Podem se sentir excluídos ou até mesmo com inveja do processo da outra pessoa.

*Você pode reagir com culpa.*

Quando se deparam com alguém em emergência espiritual, os pais podem suspeitar de que o fato de seu filho ou filha estar tendo essas experiências seja um reflexo das suas falhas durante a educação dos filhos. Um pai que esteve presente durante uma parte da crise de sua filha sentiu-se em parte responsável por isso e depois pediu-lhe desculpas por não ter estado muito presente na sua infância. Embora isso em parte fosse verdade, percebeu depois que essa falta ocasional não era a razão fundamental do acontecido.

Uma esposa pode se sentir culpada pelos desentendimentos e tensões que têm feito parte do seu relacionamento, querendo saber se os novos interesses, experiências e variações emocionais do marido são resultado de problemas que ela causou. Um chefe que acabou de enfrentar um dos seus vendedores pode se sentir responsável quando souber que seu empregado tirou licença para lidar com uma crise espiritual.

*Você pode sentir vergonha.*

Isto está geralmente relacionado com a culpa. Se você se sente culpado pela crise espiritual da pessoa amada, isso é o resultado de algo que você fez ou deixou de fazer, e também pode sentir que a situação se reflete pobremente em você, no seu caráter ou na sua família. Talvez você fique com medo de que outras pessoas descubram a esse respeito, que o critiquem e não gostem mais de você. Isso pode levá-lo a evitar o contato com pessoas que lhe poderiam ser realmente úteis durante o tempo em que você precisasse de apoio emocional; e não precisa ser necessariamente duro consigo mesmo.

*Você pode se tornar crítico.*

Algumas pessoas tentam garantir a segurança e a estabilidade da sua visão de mundo definindo a pessoa amada como fraca, instável, doente ou louca, defendendo-se assim contra os sentimentos de culpa, de medo e de vergonha e permitindo-se manter uma posição de força e solidariedade relativas. Desse modo, podem afastar a possibilidade de terem que mudar em resposta à crise.

Marsha era uma moça sensível que vivia com sua família numa cidade litorânea da Califórnia. Um dia ela voltou de um passeio pela praia e contou a seus pais sobre uma linda revelação mística que havia acontecido quando ela estava olhando o oceano. Fora inundada por uma luz branca e vivenciara a unificação com toda a existência. Estava em êxtase, comovida pelo que tinha acontecido com ela, e ansiosa para dividir isso com as pessoas a quem amava. Depois de uma breve reunião, a família decidiu que Marsha tinha, obviamente, perdido a razão e deveria ser hospitalizada. Seu despertar espiritual foi inaceitável para aqueles que se dispunham a proteger sua própria definição de realidade.

Temos visto famílias que mantêm uma postura crítica mesmo depois que uma pessoa passou por uma emergência espiritual com êxito e está perfeitamente integrada no mundo. Elas acham que — porque a pessoa passou por esse episódio — sua vida nunca voltará ao "normal". De vez em quando, podem fazer perguntas como: "Tommy, você ainda está envolvido com aquelas bobagens psíquicas malucas?" E ficam extremamente alertas para qualquer indício de que algo esteja errado. Se, por exemplo, o filho tem dificuldade para se dar bem com o pai, os pais imediatamente atribuem esse problema ao fato de que ele tem estado "doente", eximindo-se assim de suas próprias contribuições para a situação.

*Você pode encontrar alguém ou alguma coisa em que pôr a culpa.*

Os amigos ou a família podem culpar a pessoa que está tendo a crise de transformação ("Ele deve ter feito algo para merecer isso"), seus amigos ou seu parceiro

ou parceira ("Isso nunca teria acontecido se ela não tivesse encontrado aquele homem na igreja") ou certas atividades ("Isso deve ser resultado daquelas aulas que ele andou tomando"). Ou podem culpar a si mesmos ou, até mesmo, a Deus.

*Você pode rejeitar a pessoa e o processo em si.*

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

### ***O que a família e os amigos podem fazer para ajudar***

Muitos de nós assumimos responsabilidades com a intenção de dar conta delas perfeitamente. Uma vez que o processo de emergência espiritual está fora de controle, quaisquer ilusões que possamos ter que digam respeito à nossa habilidade em direcionar o curso de determinados acontecimentos são rapidamente destruídas, e somos forçados a ficar contentes com a sensação de que estamos fazendo o melhor que podemos. É reconfortante e excitante perceber que pela sua própria natureza um processo de transformação não pode ser superado ou assumido e que não podemos exercer um controle perfeito com relação a ele. E compreendemos rápido que, se oferecermos ajuda, temos de crescer e mudar junto com a pessoa a quem estamos apoiando.

A seguir vão algumas diretrizes que têm sido muito úteis para nós e também para os outros que têm trabalhado com emergências espirituais. Embora estas sugestões sejam destinadas a assistir a pessoa em crise, esperamos que tornem a situação mais fácil para todos os envolvidos.

*Conscientize-se de suas motivações para apoiar alguém.*

Isso pode parecer simples, mas em geral não é. Algumas pessoas oferecem assistência por motivos egoístas: gostam de drama, estão curiosas e querem estudar o fenômeno; têm medo da sua própria loucura e precisam tentar controlar as experiências

incomuns da outra pessoa; têm que mostrar sua eficiência como indivíduos, com prática ou conhecimento; têm uma necessidade insatisfeita de tomar conta de alguém e chegam à sua própria autodefinição sendo "úteis".

Assegure-se de que os seus motivos são claros e, mesmo que você muito provavelmente receba satisfação e amor como retribuição, que isto não seja o seu objetivo principal ao oferecer ajuda. Você está lá porque se preocupa realmente com a outra pessoa e quer assisti-la na sua jornada.

*Deixe que o processo de transformação se desenrole e disponha-se a apoiá-lo com confiança e paciência.*

Qualquer que seja a assistência que ofereça, não interfira na trajetória natural da experiência. Sua tarefa não é controlar ou manipular, mas apoiar a emergência espiritual com sensibilidade, para ajudar a pessoa a superar os obstáculos, se ela ficar "encalhada", e lhe oferecer uma companhia agradável. Esteja aberto a discussões e abraços freqüentes, retribua carícias e faça outros tipos de gestos de carinho.

Em geral, leva-se algum tempo para desenvolver a confiança necessária a fim de colocar essa atitude em prática, mas é útil começar com o entendimento de que a emergência espiritual acontece várias vezes às pessoas, com resultados muito positivos. Tendo em mente que a resolução não virá da noite para o dia, dê a sua ajuda emocional e veja a sua confiança se desenvolver à medida que percebe as mudanças maiores e menores que estão ocorrendo. Se você realmente não tiver fé no resultado positivo dessa ocorrência, lembre-se de muitos outros que passaram por isso e tente se familiarizar com o processo, até acumular evidências suficientes para desenvolver essa confiança.

Algumas palavras sobre a paciência: muitos de nós estamos acostumados à gratificação instantânea, a ter o que queremos "quando" queremos, e levamos essa atitude ao campo espiritual. Esperamos alcançar os objetivos para chegar a certas fases de acordo com o nosso esquema temporal, o que geralmente quer dizer: "O quanto

antes." Essa abordagem com objetivo orientado tem provocado a frustração de muitos ocidentais quando se envolvem em buscas espirituais. Para cada um que é parte de uma crise de transformação, é muito humilhante aprender que o processo levará o tempo que precisar para se completar, e que uma das melhores coisas que podemos fazer é somar paciência à nossa sensação de confiança.

*Seja honesto com a outra pessoa e consigo mesmo.*

As pessoas que estão passando por uma emergência espiritual em geral são extremamente perceptivas e capazes de captar qualquer desonestidade nas pessoas que estão à sua volta. Para manter um relacionamento de confiança, essas pessoas precisam permanecer confiantes. Isto não significa que você precisa ser brutalmente franca ou relatar cada percepção ou sentimento que tenha. Apenas responda honestamente às perguntas e, quando possível, mantenha a pessoa amada informada a respeito da situação, sobre o que está acontecendo ao seu redor, o que você está fazendo e quem está envolvido.

*Pare de criticar.*

Um meio de fazer isso é admitir que o processo de transformação é guiado por uma sabedoria profunda. Quando somos críticos, se julgamos a outra pessoa ou a nós mesmos, estamos colocando barreiras entre nós e a pessoa em crise. Somos experientes, e a pessoa em crise espiritual está doente; somos sãos e ela não é; temos o nosso mundo em ordem e o dela está, obviamente, caindo aos pedaços; ou nos julgamos negativamente, dizendo a nós mesmos que esse ente querido tem algo especial do qual carecemos. É fundamental evitar esse tipo de crítica e desenvolver uma postura em que os dois estejam numa aventura excitante, na jornada do herói, juntos. Há os desafios e seus apogeus. A pessoa amada é uma aventureira e você é o seu parceiro. Trata-se de uma jornada em que você se transporta para um outro plano.

Uma abordagem que envolve a aceitação da outra pessoa e das suas



experiências fará desaparecer as barreiras entre vocês e facilitará muito a jornada. Isso não significa que deva abraçar entusiasticamente tudo o que acontece; isso pode não ser possível durante as passagens mais difíceis. Porém, é essencial que você mantenha a atitude de que cada fase é parte de um desmembramento maior, o que quer dizer que o processo ficará claro quando se completar.

*Proporcionar a constante renovação da segurança.*

Geralmente as pessoas em emergência espiritual têm a sensação de serem as únicas a passar por essa experiência. Sentem-se isoladas e com medo, ou orgulhosas e valorizadas. Uma boa estratégia geral seria explicar-lhes que essa é uma jornada de transformação definitivamente evolutiva e saudável, mesmo que não pareça ser assim no momento. Esclareça-lhes que a jornada tem muitas fases, algumas das quais são desagradáveis e desafiadoras, mas que é possível passar por elas. Lembre-as de que os estados mentais envolvidos são temporários e freqüentemente podem ser entendidos como fases da purificação da psique, que as estão levando a um modo de ser novo e mais saudável. Avise-as de que a saída mais rápida de uma experiência é enfrentá-la totalmente, e que para isso é preciso ter coragem. Lembre-as de que, enfrentando os sentimentos e sensações integralmente e com apoio, eles se dissiparão e então se poderá descobrir suas origens.

Por exemplo: se a pessoa que você está ajudando estiver desencorajada, com a sensação de que a luta nunca vai terminar, lembre-a de permitir que o processo continue sem resistir muito e este se completará naturalmente. Se o seu amigo ou a pessoa amada vivenciar o medo, reassegure-lhe que essas reações são comuns e aceitáveis e, se possível, leve-o gentilmente a enfrentar as sensações e lembranças que o assustam.

É importante para você falar às pessoas que se sentem alienadas que elas não estão sozinhas, que muitas outras têm experiências semelhantes. Lembre-as de que esses estados mentais têm sido bem documentados ao longo da história e são altamente

respeitados e procurados por aqueles que buscam a prática espiritual. Do outro lado da sensação de separação, está uma sensação de unificação; por trás do isolamento, está o sentimento de uma conexão maior.

Se o seu amigo, ou a pessoa amada, estiver enfrentando uma experiência de insanidade, avise-o de que esses sentimentos são aspectos conhecidos e naturais da crise de transformação pessoal e o conduzirão, definitivamente, a um grau mais elevado de saúde mental. Num estado de desorganização, as limitações e a mentalidade estreita são geralmente destruídas. Depois de passar por isso, a pessoa ingressará numa nova ordem.

Você pode usar uma abordagem semelhante com alguém que esteja enfrentando a experiência da morte. Informe-se de que a pessoa é saudável e solicite um *check-up* médico se houver alguma dúvida. Diga-lhe que no processo de transformação a morte simbólica é um dos maiores pontos críticos, mencionando talvez, de forma clara e compreensível, o ciclo da morte e renascimento. No outro lado de uma experiência completa de morte está uma nova vida, um novo modo de ser, um novo eu. Depois dessas evidências, você pode dizer: "Vá em frente e morra interiormente", lembrando à pessoa que essa experiência psicológica pode ser sentida como real.

*Use a sua intuição.*

Esta é a parte de você que é intuitiva, capaz de descobrir o conhecimento direto ou o entendimento sem um pensamento racional. Estar perto de alguém que está envolvido numa experiência irracional como uma emergência espiritual requer uma grande intuição, porque não há nenhuma solução segura, as reações espontâneas são freqüentemente solicitadas. Mesmo aqueles que têm grande experiência com as emergências espirituais têm de permanecer abertos a todas as possibilidades, uma vez que a experiência de cada pessoa é única.

Um bom ponto de partida é obter pistas com as pessoas em crise e estar disposto

a experimentá-las; com freqüência, no seu estado intuitivo, elas sabem o que precisam. Certas comidas são certas, outras são erradas; o contato físico pode ser útil ou não de acordo com as situações; as pessoas e os objetos do seu ambiente podem ser adequados num dia e inadequados no outro. Esteja disposto a ouvir essas sugestões e a respeitá-las.

*Evite mensagens inadequadas.*

Uma vez que as pessoas em emergência espiritual são, em geral, muito abertas e intuitivas, elas recebem prontamente as mensagens verbais e não-verbais dos que estão à sua volta. Se elas têm dúvidas ou medo a respeito do que estão passando, podem estar intensamente sensíveis a qualquer informação desses sentimentos, vindos de quem estimam.

Seja cuidadoso com a linguagem. Se você usar palavras como louco, doente, psicótico ou maníaco, a pessoa amada irá percebê-las, muito provavelmente, como sentenças que confirmam a falta de esperança da situação. Evite rótulos óbvios, classificações ou apreciações negativas. Por exemplo, quando for apropriado, fale sobre as manifestações em vez dos sintomas; de oportunidade e aventura em vez de crise; de excitação em vez de medo; de incidente em vez de doença.

Fique atento à linguagem dos seus gestos; muitas reações contêm mensagens ocultas. Se você está com medo do processo e quer finalizá-lo, provavelmente fará coisas que irão reafirmar apenas essa mensagem; você pode tentar fazer as pessoas que estão em emergência espiritual voltar prematuramente às atividades diárias, pedindo-lhes para ficarem de acordo em cada vez que estiverem caminhando para uma importante experiência de desintegração. Ou se alguém estiver muito centrado no mundo interior, você poderia tentar lhe pedir para fazer um contato "olho no olho", em vez de deixar que esteja atenta apenas ao que está acontecendo no seu interior. A pessoa amada pode acreditar nessas mensagens, ou saber que não são verdadeiras e se proteger, afastando-

se de você ou ficando agitada e difícil de ser atingida.

*Torne-se aberto, receptivo e disposto a ouvir.*

Freqüentemente, as pessoas que estão passando por um processo de transformação precisam de uma "tábua de ressonância", alguém com quem possam dividir novas descobertas. Se temos muito o que lhes falar sobre o que estão passando, oferecendo-lhes nossas análises e dando-lhes sugestões sobre o que deveria ser feito, há uma boa chance de que complicaremos a situação. Nas formas mais extremas de emergência espiritual, as pessoas em geral têm dificuldade para lidar com muita informação verbal. É importante que suspendamos a nossa censura e o senso de controle e que aprendamos a ouvir, oferecendo as nossas idéias apenas quando apropriadas ou quando forem requisitadas.

Durante uma emergência espiritual intensa, as pessoas vivenciam com assiduidade uma expansão do inconsciente e precisam dar abertura às experiências e às emoções através de palavras, sons, canções ou poesia. Esteja disponível, ouvindo serenamente de um lugar de meditação e paciência dentro de você mesmo. Se você replicar com ênfase ao que está sendo expressado, a outra pessoa irá perceber esse sentimento, sem você ter que dizer ou fazer muita coisa.

Se o que você estiver ouvindo contiver alguma ofensa ou ameaça, acalme-se e tente observar a situação como uma testemunha, sem se envolver no drama emocional. Isso será mais difícil se você for o alvo dessas ofensas. Nesse caso, lembre-se de que as afirmações da pessoa amada são provavelmente mais influenciadas por emoções e lembranças que pouco têm que ver com você. Este não é, obviamente, o momento para se envolver numa discussão; as questões de relacionamento devem esperar até depois que a emergência espiritual tenha terminado para serem resolvidas.

Para ajudá-lo a passar por essas situações críticas e difíceis, você deveria tentar se imaginar como um amplo espaço vazio que tem a capacidade de absorver qualquer

coisa sem efeitos negativos. Ou imagine que você é invisível e que as palavras das outras pessoas não o atingem.

*Esteja disposto a oferecer conforto físico.*

Em geral, as pessoas em emergência espiritual irão lhe dizer quando precisam ser tocadas, acariciadas ou abraçadas. Talvez se sintam muito vulneráveis e precisem sentir-se protegidas, ou muito sensíveis, desejando expressar seu amor através do toque. Depois de reviver o nascimento, elas em geral se sentem como bebês pequeninos e querem ser acariciadas. As que receberam muito pouco calor humano na infância podem querer ser abraçadas como uma medida corretiva para curar o vazio que sentem por dentro. Ou podem se sentir fora de contato com o mundo e precisem da reafirmação do contato com um amigo terrestre. Por causa disso, é essencial que as pessoas à sua volta estejam dispostas a lhes oferecer contato físico, quando este for requisitado.

Muitos de nós temos nossas reservas e inibições quanto a "tocar", mas talvez seja necessário deixar de lado nossas considerações pessoais por um tempo e atender à necessidade quando ela for expressa. Oferecer um corpo quente para confortar e acariciar uma outra pessoa pode ser muito saudável para alguém em crise, se você não se mostrar constrangido.

Para se sentir à vontade, é importante que você determine os seus próprios limites. Uma interação sexual de qualquer tipo não será adequada se você não tiver um relacionamento íntimo com a pessoa, e deverá ser evitada temporariamente em algumas fases, mesmo se você for o marido ou a mulher ou o amante. Se a pessoa estiver em regressão vulnerável ou lidando com uma lembrança difícil, falar-lhe de suas próprias preocupações sexuais poderia ser confuso e doloroso. Além disso, se ela estiver lidando com impulsos sexuais muito fortes, pode tentar envolver em atividades eróticas alguém que esteja próximo como uma tentativa de se voltar para o mundo exterior para afastar a intensidade da sua própria experiência interior.

É perfeitamente aceitável estabelecer seus limites com firmeza, mas que isso seja feito com ternura. Então, lembre à pessoa que é importante e faz bem enfrentar as emoções e os sentimentos internamente, e ajude-a a se concentrar as experiências interiores e não em você. Se você tem dificuldade para conseguir cooperação e a situação se tornar desagradável, é bom ter um auxiliar de apoio pronto para tomar seu lugar, alguém que possa não ter atrativos sexuais para a pessoa.

*Seja alegre e flexível.*

Se você parece estar muito tenso e ansioso para controlar a sua própria vida, a pessoa que está mudando pode se sentir ameaçada ou irritada. Se, ao contrário, você puder cultivar uma atitude flexível e se dispuser a seguir a experiência dela em qualquer direção que tome, você vai, muito provavelmente, sentir um grande sentimento de cooperação e responsabilidade partindo dessa pessoa.

Mostre-se disposto a fazer experiências, já que a natureza do processo é enormemente criativa. Se a pessoa que você ama está tendo problemas para dormir à noite, em vez de lhe dar imediatamente uma pílula para dormir, sugira uma longa caminhada e um banho quente, ou faça uma meditação dirigida, que a leve sutilmente ao seu interior. Tente uma massagem nos pés ou nas costas para relaxar.

Mesmo que o processo de transformação seja muito importante e sério, é preciso ter senso de humor e ser alegre quando for preciso. Por exemplo, se alguém em crise passa o tempo todo cantando e dançando, pode receber bem os outros que estejam dispostos a cantar e a dançar. Entrando no seu mundo interior, aqueles que lhe estão oferecendo ajuda podem demonstrar sua aceitação.

*Tenha auxiliares masculinos e femininos à mão, se possível.*

Há momentos em que não faz diferença para a pessoa em crise quem esteja presente, desde que seja carinhoso e atencioso. Outras vezes, especialmente durante as formas mais exigentes de emergência espiritual, pode haver uma ajuda específica tanto

para o homem como para a mulher. Se uma pessoa acabou de reviver o nascimento ou uma lembrança antiga da infância, pode querer ser abraçada por uma mulher que desempenhe o papel da mãe. Se a experiência for toda sobre o pai, ou sobre alguma outra figura masculina, pode ser importante ter contato com um homem. Por essas razões, é sempre bom ter um homem e uma mulher à disposição, se possível.

Pode ser difícil para um pai ou uma mãe, um marido ou uma mulher, um irmão ou uma irmã, ou para um amigo íntimo estar presente se ele (ou ela) for o protagonista de uma lembrança que a pessoa está revivendo. Por exemplo: se uma mulher revive uma experiência de incesto com o pai, nem é necessário dizer que a presença do pai nesse momento poderia ser dolorosa e confusa para ambos. Se o marido estivesse lá, poderia se tornar o alvo da sua raiva e do seu medo, simplesmente porque ele é o homem mais próximo, e essa reação por parte da esposa poderia comprometer o relacionamento no futuro. Em casos como esses, é importante ter um auxiliar à mão que não tenha nenhuma relação mais íntima com a pessoa em crise, já que assim ela poderá, muito provavelmente, lidar com mais eficiência com quaisquer emoções que possam ser expressas.

### ***O que a família e os amigos podem fazer por eles mesmos***

Por causa do amor e da preocupação natural pela pessoa em crise, é fácil para aqueles que lhe estão próximos se esquecerem das suas próprias necessidades ou se exaurirem pelo supercomprometimento do seu tempo e energia. Para evitar esse tipo de problema, o que a família e os amigos podem fazer para sobreviver e até mesmo se beneficiar com as exigências da emergência espiritual da outra pessoa? Há modos de tornar esses eventos mais fáceis por si mesmos? Daremos algumas sugestões práticas:

*Eduque-se.*

A estratégia mais importante para a família e os amigos é informar-se sobre o que é uma emergência espiritual, como ela difere de uma doença mental, o que esperar e

como reagir. Muito do medo, da confusão, da culpa e da censura que rodeia a crise de transformação vem da falta de conhecimento. Leia todo o material relacionado com isso que você encontrar e converse com as pessoas que têm familiaridade com o assunto. Devido ao fato de o campo da emergência espiritual ser relativamente novo, a literatura que descreve de forma específica o fenômeno não é muito acessível. Essa situação vai mudar indubitavelmente à medida que um número cada vez maior de livros e artigos se tornar disponível.

No final deste livro incluiremos uma bibliografia para aqueles que quiserem mais informações. Muitas publicações sobre psicologia transpessoal, sobre prática espiritual, sobre misticismo, mitologia e antropologia, embora não se voltem à questão da emergência espiritual diretamente, podem ajudar a aumentar a compreensão desse fenômeno complexo.

*Consiga o apoio dos outros.*

Discuta as sensações, expectativas e preocupações à medida que surgirem com alguém que as compreenda. Isso responderá, provavelmente, a algumas das suas perguntas sobre a emergência espiritual, assim como sobre as sensações dispersas de isolamento. Arranje tempo para conversar com amigos instruídos, membros de comunidades espirituais ou pessoas que você possa contactar através de serviços como a "Spiritual Emergence Network". Encontre um terapeuta perspicaz ou um mestre espiritual cuja estrutura teórica inclua uma série de experiências em emergência espiritual e use-o como um expediente.

Uma boa preparação para lidar com as questões que surgem durante a emergência espiritual de uma pessoa pode ser o conhecimento direto de certas técnicas usadas na terapia ou em seminários. Você pode aprender muito junto com outras pessoas que estão enfrentando suas próprias emoções e problemas emocionais profundos, ou através das suas próprias experiências.



Gostaríamos de ver grupos de apoio fundados pela famílias e pelos amigos das pessoas que estão passando por emergências espirituais. Assim, os que estão passando ou passaram por experiências semelhantes poderiam expor suas preocupações e trocar informações e estratégias eficazes entre si. Pode-se aprender muito com os programas de doze etapas como a "Al-Anon", "Adultos Filhos de Alcoólicos", e o "Co-Dependentes Anônimos", criados por pessoas envolvidas diretamente com o relacionamento com alcoólicos e outros que têm algum tipo de vício.

*Determine o grau em que você está disposto a participar e é capaz de fazê-lo na crise de transformação da pessoa que você ama.*

Cada amigo e membro da família tem sua própria carga de sentimentos quanto à emergência espiritual da pessoa amada. Sentimos fortemente que cada pessoa precisa reconhecer o quanto quer participar do processo e respeitar esses impulsos. Você pode achar útil e importante estar presente durante os períodos de maior intensidade da experiência da pessoa que você ama: você descobre que pode ser verdadeiramente útil e que a empatia e o amor que recebe de volta são a sua recompensa por estar presente.

No entanto, não há nenhuma vantagem em forçar a sua participação se isso lhe causar um grande desgaste. Você pode ter de reconhecer que simplesmente não consegue lidar com o que está acontecendo e, se há um outro apoio acessível para a pessoa em crise, retire-se sutil e amavelmente, voltando quando se sentir mais à vontade. Você poderá dizer tranqüila e honestamente à pessoa que você ama o motivo pelo qual está se afastando, dizendo que isso não reflete, de modo algum, o seu grau de preocupação. É, ao contrário, um modo franco de reconhecimento das suas necessidades que, se não fossem expostas, poderiam aumentar a tensão já existente. A pessoa pode ter sentido sua aflição e ficará aliviada quando você se retirar.

*Abandone a idéia de que você tem o poder de estabilizar ou de controlar a situação.*

Este tema é bem conhecido nos programas de doze etapas que lidam com famílias de alcoólicos e outros viciados: alguém na família tem um problema com drogas, e os outros gastam grande parte do tempo e muita energia para estabilizar ou controlar uma situação que tem seu próprio curso e sua própria dinâmica. Os resultados são frustração, raiva e ressentimento, que simplesmente alimentam um ambiente já tenso. As coisas só mudam quando cada um admite sua incapacidade (para o viciado, incapacidade diante da droga; para a família, incapacidade diante do viciado e da sua doença). O viciado e os membros da família rendem-se ao fato de que seus egos não estão no controle da situação e, ao contrário, começam a confiar na ajuda de um poder superior de sua própria definição — uma outra pessoa, um grupo, a própria sabedoria profunda da pessoa ou Deus.

Embora a analogia não seja exata, já que uma pessoa em emergência espiritual não está doente, muitas destas considerações se aplicam ao caso. É absurdo e frustrante para qualquer um que tente levar a melhor, pôr fim ou controlar um processo que é maior e mais sábio que qualquer pessoa. Por outro lado, ninguém nessa situação está completamente desamparado. Quando sabemos que o nosso eu racional não é um perito na situação, que uma influência mais profunda a está controlando, é possível dar amor e assistência, do mesmo modo que uma parteira assiste uma mãe dando à luz.

*Use a situação para trabalhar em você mesmo.*

As emoções e as experiências de uma pessoa podem suscitar em você questões emocionais e psicológicas paralelas. Se testemunhar sua irmã lutando contra o medo e a ansiedade, você mesmo pode se sentir ansioso. Se ela estiver passando para um estado de expansão e de paz, você pode se surpreender ansiando pela sua própria tranquilidade interior. Em situações como essas, suas sensações podem ter estado escondidas por um longo tempo, e o fato de agora estarem prontamente acessíveis é uma oportunidade maravilhosa para você as enfrentar.

Se essas manifestações ocorrerem, você pode querer se envolver em alguma forma de terapia experiencial ou de prática espiritual. Isso não precisa, de modo algum, depreciar o processo de emergência da pessoa amada; ao contrário, pode fazer muito para incrementá-lo, permitindo que você o sinta com mais clareza e dando-lhe um vínculo comum através da partilha de um sentimento.

*Procure atividades que proporcionem resistência, inspiração e crença.*

Essas atividades irão ajudá-lo a lidar com os desgastes durante a emergência espiritual de quem você ama. Algumas pessoas se juntam a um grupo ou participam de uma atividade criativa ou de um esporte, como pintura ou corrida, que lhes dão a vitalidade necessária para lidar com o que vier pela frente. Outras passam o tempo na natureza ou envolvidas com alguma forma de prática espiritual, como prece ou meditação. Descubra algo que o atraia e faça-o regularmente. A resistência, a paz e a aceitação que você encontrará irão ajudá-lo, não apenas a viver com a pessoa em crise, mas com todos os outros aspectos da sua vida.

*Seja gentil consigo mesmo.*

Muitos de nós estamos acostumados a nos preocupar com as outras pessoas à custa das nossas próprias necessidades. Assegure-se de que você dá atenção às suas próprias exigências físicas: dorme o suficiente, faz exercício e faz refeições nutritivas regulares. Continue mantendo em dia os negócios e as responsabilidades domésticas. As longas caminhadas ou outras formas de exercício, ou escrever um diário, assistir a um filme engraçado, tomar um banho relaxante ou receber uma massagem podem ser maravilhosamente terapêuticos se você estiver exposto à intensidade de uma emergência espiritual.

## **CAPÍTULO 10**

### **Quem pode ajudar e como?**

"Muito, muito curioso!", gritava Alice... "Agora estou me abrindo como o maior

telescópio que já existiu!... Oh, meus pobres pezinhos; queria saber quem colocará os sapatos e as meias em vocês, meus queridos... Sei que não serei capaz! Seria passar demais dos limites preocupar-me com vocês..."

Lewis Carrol, "*Alice no País das Maravilhas*"

Uma pessoa que esteja passando por uma emergência espiritual amena ou abrangente, em geral precisa de um ponto de referência ou de apoio, alguém baseado na realidade diária que possa oferecer-lhe a segurança, do seu ponto de vista, de que tudo está bem. Se alguém estiver oscilando além do mundo cotidiano, explorando novos territórios, pode precisar de uma outra pessoa para garantir o seu retorno; os que estão sondando os abismos precisam de uma corda para salvar suas vidas. Essas experiências e idéias são estranhas, poderosas, apavorantes e desorientadoras. É tranquilizador ser capaz de perguntar: "Ainda estou no caminho certo?", e ouvir de uma voz prática e digna de confiança: "Você está totalmente certo; está seguro, o mundo ainda está aqui e eu também. Vá em frente e continue sua aventura."

Este capítulo discutirá quem pode ajudar a garantir o seu retorno dessa aventura, assim como o que procurar e o que evitar quando alguém precisa de ajuda. Mas, antes de passarmos às sugestões práticas, gostaríamos de contar a história da emergência espiritual de uma moça; com ela temos um exemplo nítido dos tipos de problemas que podem ser enfrentados por alguém nessa situação e também por aqueles que querem ajudar.

### ***A história de Karen***

Karen é uma mulher graciosa de quase trinta anos, loira e ágil, que transpira uma beleza suave e sonhadora. Externamente, parece um tanto tímida e tranqüila, mas é muito inteligente e fisicamente ativa. Teve uma infância difícil; sua mãe cometeu suicídio quando Karen tinha apenas três anos de idade e ela se criou com um pai alcoólico e sua segunda esposa. Saiu de casa no final da adolescência e passou por períodos de

depressão, lutando de vez em quando com um apetite compulsivo.

Viajou, estudou e se apaixonou pelo jazz, pela dança, tornando-se uma excelente dançarina e, esporadicamente, professora de danças. Gostava de cantar e se tornou ainda uma habilidosa massagista profissional. Karen se estabeleceu no campo, onde começou a viver com Peter, um homem gentil e atencioso; embora não tivessem se casado, tiveram uma filha, Erin, a quem os dois se dedicavam muito.

A história de Karen representa o fim mais notável do continuum entre uma emergência espiritual sutil e gradual e a crise extrema da emergência espiritual. Mesmo assim, muitos dos problemas que cercaram sua experiência aplicam-se a todos os que estão passando por um processo de transformação. Muito do que iremos descrever pudemos observar diretamente.

Cinco anos antes desse episódio, Karen havia começado a tomar um medicamento para combater um parasita intestinal, interrompendo a medicação no dia em que a experiência começou. A bula que acompanhava o remédio indicava que um efeito colateral possível seria o aparecimento de "reações psicóticas". É difícil avaliar sua função no início desse evento. Embora o remédio possivelmente fosse o ativador, o fato de os efeitos colaterais desse tipo serem relativamente incomuns sugere que esse poderia ser apenas um dos muitos fatores que precipitaram o início do episódio. Qualquer que fosse a fonte, sua crise continha todos os elementos de uma verdadeira emergência espiritual. A crise durou três semanas e meia e interrompeu completamente a atuação comum de Karen, que necessitava de atenção durante vinte e quatro horas por dia. Depois que esteve em emergência espiritual por um certo número de dias, alguns dos seus amigos, que sabiam do nosso interesse nessa área, pediram-nos para que nos envolvêssemos com o seu tratamento. Conhecemos Karen durante as duas últimas semanas do seu episódio.

### ***Os auxiliares de Karen***

Como acontece em muitas emergências espirituais, o início da crise de Karen foi rápido e inesperado, e ela ficou tão absorvida e dominada por suas experiências que não podia cuidar de si mesma ou da sua filha de três anos de idade, que ficara com o pai. Seus amigos se revezavam em turnos tomando conta dela vinte e quatro horas por dia, sob a supervisão de um atencioso médico.

Tudo o que aconteceu foi um gesto de amor e preocupação das pessoas que participaram, e não um esforço profissional altamente desenvolvido e bem testado. Por causa da necessidade óbvia de Karen e da relutância dos que estavam ao seu redor de envolvê-la em abordagens psiquiátricas tradicionais, seus cuidados foram amplamente improvisados. A maioria das pessoas que se envolveu não era basicamente dedicada a trabalhar com emergências espirituais.

Durante o tempo do episódio de Karen, aprendemos muito sobre o que funcionava e o que não funcionava e nos sentimos grandemente encorajados pelo que vimos e vivenciamos. Foi um exemplo fascinante do potencial desse tipo de trabalho como o enfoque fundamental de profissionais e outros com treinamento específico em emergência espiritual.

Quando se tornou possível para Karen continuar sem ajuda, um grupo de amigos dela decidiu que a apoiaria em sua jornada. Embora existissem várias idéias diferentes sobre como isso deveria ser feito, havia a concordância de que todos queriam evitar a hospitalização. Um amigo muito próximo, que já tinha passado por um terapeuta, ficou com a incumbência de organizar rodízio de auxiliares, e era responsável por muitas das decisões que foram tomadas a respeito dos cuidados com Karen.

Mudaram Karen de sua casa para um quarto na casa de alguns amigos. Tudo havia sido cuidadosamente preparado: com exceção da cama, a mobília tinha sido removida e, desse modo, não havia quinas agudas ou superfícies duras em que ela pudesse se machucar. O chão e as paredes foram cobertos com colchões e travesseiros

grandes, formando uma superfície macia. Junto ao quarto ficava um banheiro e uma cozinha muito pequena. O médico, que morava próximo dali, examinou Karen inicialmente para se certificar de que ela estava bem, fisicamente, e continuou a monitorar o caso durante o desenrolar do episódio, assegurando-se de que ela receberia a comida necessária, água e vitaminas.

Seus amigos montavam um "serviço de guarda": duas pessoas por vez ficavam tomando conta dela, revezando-se a cada duas ou três horas, durante as vinte e quatro horas do dia. Muitos dos auxiliares eram treinados em várias abordagens terapêuticas e trouxeram através delas uma grande experiência do trabalho com outras pessoas. Ficaram muito envolvidos devido à sua amizade com Karen e porque estavam verdadeiramente interessados no processo de emergência espiritual. Mesmo que muitos deles estivessem familiarizados com estados emocionais profundos, muito poucos haviam estado antes na posição de ajudar alguém a atravessar esse processo tão longo e difícil. Como resultado, o cuidado não era sempre consistente, mas era essencialmente eficaz.

Todos os que participaram do processo compreenderam que, enquanto o processo de Karen estivesse exigindo dela um desgaste físico e emocional, poderia também acontecer o mesmo com seus assistentes. As "horas de guarda", relativamente curtas, foram arranjadas de maneira que ela pudesse receber apoio de alta qualidade sem que seus auxiliares ficassem esgotados.

Um caderno era mantido do lado de fora, bem próximo à porta, de modo que os assistentes pudessem fazer anotações dentro ou fora do quarto e escrever suas impressões sobre o estado de Karen, o que ela havia dito ou feito, que líquidos ou comida tinha consumido e que tipos de comportamento o próximo casal deveria esperar. Cada assistente tinha um estilo diferente de atuar com ela, usando vários métodos terapêuticos que a ajudaram a enfrentar os problemas e as experiências que estavam emergindo. Alguns sentavam-se simplesmente com ela quando seu inconsciente a inundava,

oferecendo-lhe força e calor e assegurando-lhe de que ela estava bem.

### ***As experiências de Karen***

No primeiro dia do episódio, Karen notou que sua visão, de repente, estava mais clara, não tão "meiga e vaga" como costumava ser. Ouviu vozes de mulheres dizendo-lhe que estava entrando em uma experiência benigna e importante. À medida que começou a penetrar no mundo do inconsciente, pediu ajuda a um amigo próximo. Logo depois disso, uma amiga, reconhecendo a intensidade e a gravidade do seu estado, organizou e mobilizou o serviço de guarda. Contactou alguns auxiliares iniciais, e outros, sabendo da situação, ofereceram-se como voluntários.

Por muitos dias, um calor intenso se irradiou através do corpo de Karen e ela teve visões de fogo e de campos avermelhados, às vezes sentindo-se consumida pelas chamas. Para saciar a sede extrema que sentia devido ao calor, bebia grande quantidade de água. Parecia ser conduzida em seu episódio por uma grande energia que fluía pelo seu corpo, levando-a a muitos níveis do seu inconsciente e às lembranças, emoções e outros sentimentos e sensações aí contidas. Tornando-se realmente infantil, reviveu eventos biográficos como o suicídio da sua mãe e os abusos físicos subseqüentes que sofreu da madrasta. Uma vez, a lembrança infantil de estar apanhando com um cinto de repente se alterou, e ela sentiu como se fosse um negro africano sofrendo, sendo chicoteado num navio negreiro abarrotado de escravos.

Lutou com a dor física e emocional do seu próprio nascimento biológico e reviveu repetidamente o parto de sua filha. Vivenciou a morte muitas vezes e de muitas formas, e sua preocupação com o morrer fez com que seus assistentes ficassem preocupados com a possibilidade de uma tentativa de suicídio. No entanto, essa ocorrência era improvável por causa da segurança do seu ambiente e do cuidado minucioso dos assistentes. Todos os envolvidos mantinham uma observação especialmente cuidadosa, ficando sempre com ela e encorajando-a a manter as experiências internalizadas, em vez de expressá-las



externamente.

De vez em quando, sentia que estava em ligação com sua mãe morta, ou com um amigo que havia morrido num acidente há apenas um ano. Dizia que sentia falta dele e queria juntar-se a ele. Outras vezes, sentia como se estivesse vendo outras pessoas morrerem ou que ela mesma estava morrendo. Dizendo-lhe que era possível vencer a morte de maneira simbólica, sem de fato morrer fisicamente, seus assistentes pediram-lhe para manter os olhos fechados e encorajaram-na a vivenciar completamente essas seqüências de morte internamente e a expressar as emoções nelas envolvidas. Karen concordou e então, em pouco tempo, passou pela contemplação intensa da morte e de outras experiências.

Por dois dias, Karen foi invadida por seqüências envolvendo elementos do mal. Às vezes sentia como se fosse uma antiga bruxa participando de rituais mágicos de sacrifício; outras vezes, sentia um monstro terrível dentro de si. Conforme a besta diabólica expressava suas energias demoníacas, ela se movimentava pela sala com raiva e rolava pelo chão, fazendo caretas ferozes. Seus assistentes, percebendo que essa "explosão" não era dirigida a eles, protegiam-na e a encorajavam a se expressar cada vez mais.

Às vezes, sua experiência se concentrava em torno da sexualidade. Depois de reviver algumas lembranças traumáticas da sua própria história sexual, sentia uma poderosa fonte de energia em sua pélvis. Depois de ter considerado a sexualidade como um impulso humildemente sexual, teve uma profunda experiência em que descobriu que a mesma sensação acontece em certas tradições esotéricas: o impulso sexual não é uma atividade biológica, simplesmente, mas também uma força espiritual divina. Karen sentiu que era a primeira mulher a ser agraciada com essa consciência e expressou uma nova reverência ao seu papel místico como uma mãe inspiradora.

Durante um outro período, Karen sentiu-se unida com a Terra e as pessoas que

temia estarem a ponto de serem destruídas. Previu que o planeta e sua população estavam caminhando para a aniquilação, expressando descobertas claras e sofisticadas sobre a situação mundial. Viu imagens dos líderes americano e soviético com seus dedos "no botão" e fez comentários precisos e jocosos sobre a política internacional.

Por vários dias, Karen penetrou diretamente numa forte corrente de criatividade, expressando muitas das suas experiências em forma de canções. Era espantoso testemunhar: depois que um tema interior submergia para a consciência, ela fazia uma canção sobre isso ou lembrava-se de alguma outra, cantando-a vigorosamente durante essa fase do seu processo.

Karen era médium, muito sensível e aguçadamente sintonizada com o mundo ao seu redor. Era capaz de "ver através" de todos à sua volta, antecipando com freqüência seus comentários e ações. Uma das pessoas que tomou conta dela havia ficado discutindo a respeito de ir vê-la. Entrando na sala, ficou espantada com a reprodução precisa da sua conversa, feita por Karen. Para incômodo dos que estavam envolvidos, ela comentou muito francamente sobre alguns jogos pessoais ou interpessoais que viu na prática e imediatamente apontou todos os que estavam muito controlados ou rígidos, recusando-se a cooperar.

Depois de mais ou menos duas semanas, alguns dos seus estados difíceis e dolorosos começaram a se acalmar e Karen teve experiências cada vez mais benevolentes e cheias de luz. Viu dentro de si mesma uma jóia sagrada, uma pérola radiante, que sentiu como o símbolo do seu verdadeiro centro e passou muito tempo cuidando dela e falando-lhe ternamente. Recebeu instruções de uma fonte interior sobre como se amar e cuidar de si mesma, e sentiu os ferimentos emocionais que carregara no coração e no corpo que estavam sendo curados. Disse que se sentia especial, "recém-nascida", tendo passado por um "segundo nascimento", afirmando: "Estou aberta para a vida, para o amor, para a luz e para mim mesma."

À medida que Karen começou a ultrapassar sua experiência, tornou-se cada vez menos absorvida pelo seu mundo interior e mais interessada em sua filha e nas outras pessoas ao seu redor. Começou a comer e a dormir mais regularmente e era cada vez mais capaz de cuidar de suas próprias necessidades diárias. Karen queria terminar sua experiência e voltar para casa, e ficou claro para ela que as pessoas ao seu redor também estavam prontas para o fim do episódio. As longas horas de vigília e a atenção constante tinham esgotado os recursos das pessoas e, embora estivessem querendo passar algum tempo com ela e conversar, precisavam voltar para suas próprias ocupações. Karen e seus auxiliares chegaram ao acordo de que ela tentaria reassumir as responsabilidades do cuidado diário dela mesma e de sua filha.

À medida que foi ficando cada vez mais em contato com a realidade diária, a mente de Karen começou a analisar suas experiências e ela sentiu, pela primeira vez, que estivera envolvida num processo negativo. O único modo lógico de explicar esses acontecimentos para si própria era o de que alguma coisa estava errada, que talvez ela estivesse realmente louca. A dúvida é uma fase comum nas emergências espirituais, aparecendo quando as pessoas começam a emergir de manifestações dramáticas: elas ficam embaraçadas e críticas a respeito do seu comportamento comum. Algumas pessoas têm comparado essa sensação de despertar com uma ressaca depois de uma noite de farras exageradas. Com uma sensação de depressão, perguntam: "O que eu fiz?", "Quem viu isso?" e "Estava tudo bem?" Muitas dessas preocupações refletiam os recados que Karen estava recebendo de muitas pessoas ao seu redor: agora era a hora de voltar às preocupações da vida diária.

Karen foi para a casa de Erin e de Peter, onde teve de aprender depressa como agir novamente no mundo comum. Escreveu em seu diário:

*A lição de casa agora poderia ser:*

*Entrar em contato com as amigas,*

*Diminuir o ritmo,*

*Colocar-me em ordem*

*E recuperar a saúde.*

*E —*

*Ficar atenta,*

*Aberta ao coração, aos céus,*

*À terra, à vida, ao amor,*

*Às plantas, aos cães, às moscas, etc.*

*E fazer concessão às minhas necessidades.*

Karen ainda estava muito abalada e à mercê de algumas emoções e experiências fortes. Felizmente, por ter vivido num meio rural, podia passar muito tempo em contato com a natureza onde continuava a enfrentar e a expressar as energias físicas ainda fortes, fragmentos de lembranças e outras experiências, à medida que surgiam. Esporadicamente, passava o tempo com amigos compreensivos, mas faltava-lhe um contato de acompanhamento consistente com outras pessoas, o que poderia tê-la ajudado. De vez em quando, seu mundo interior se acalmava e ela se voltava ao seu modo de agir familiar e eficaz.

A tentativa dos amigos de ajudar Karen tinha a desvantagem de que eles vinham com uma situação improvisada e limitada, como o esgotamento de recursos dos que tomavam conta dela. Mesmo assim, era uma alternativa muito mais saudável do que a hospitalização e a medicação supressiva, uma vez que ela foi capaz de lidar com muitos aspectos difíceis do seu passado. Ela também conseguiu passar por uma grande parte do episódio sem ser perseguida pela idéia de que estava doente. Logo depois de emergir, descreveu sua experiência: "Quebrei" meu espelho" e "Rompi a casca". Se tivesse recebido um tratamento tradicional e ficasse convencida de que estava doente, poderia não ser capaz de ter essa atitude, que refletia a quebra das velhas limitações e a

liberação de algo novo.

Dois anos depois, quando discutimos com ela sua experiência, Karen nos disse que misturava os sentimentos a respeito do episódio. Era capaz de apreciar muitos aspectos do que aconteceu. Disse que aprendeu muito sobre o seu próprio valor e sobre as suas capacidades, sentindo que através da sua crise obtivera a sabedoria da qual poderia se valer a todo momento. Karen "visitou" seus domínios internos de cuja existência anteriormente, não tinha sequer idéia e sentiu uma enorme criatividade fluindo através de si e sobreviveu às experiências assustadoras anteriores de nascimento, morte e loucura. Sua depressão desapareceu, assim como sua tendência a comer em excesso.

As emoções difíceis não surgiam tão freqüentemente como antes e desenvolveu uma expressão relaxada e mais completa, uma série mais ampla de movimentos em sua dança e um interesse sério pelo desenho. Contou-nos que se sentia energizada e excitada enquanto falava sobre o episódio e estava ansiosa por aprender mais coisas que ajudassem a explicar o que havia acontecido com ela.

Por outro lado, Karen também tinha algumas críticas a fazer. Mesmo que não tivesse resistido aos estados de forte depressão durante o episódio, sentia que estava despreparada para o trabalho difícil e doloroso nele envolvido. Apesar do fato de ter recebido muita assistência durante as três semanas, reconheceu que ainda não estava totalmente pronta para se aventurar diante do mundo do dia-a-dia, quando pediram que ela o fizesse devido à exaustão de recursos das pessoas que estavam à sua volta. Desde esse tempo, ela perdeu o contato com as pessoas com quem pudesse tratar melhor sobre suas experiências. Considerava-se um pouco "diferente" por ter passado pelo episódio (uma opinião também expressada indiretamente pela sua família e por alguns dos seus amigos) e tendia a desvalorizar isso, concentrando-se em seus aspectos negativos.

Muitos desses problemas poderiam ter sido evitados se Karen tivesse tido um apoio consistente e bem preparado, seguindo sua crise de perto e com ajuda constante —

na forma de uma terapia contínua, de grupos de apoio e prática espiritual — por um período de tempo mais longo.

### ***Quem pode ajudar?***

Mantendo a história de Karen na lembrança, vamos olhar para os recursos que são ou poderiam ser acessíveis a alguém como ela, assim como a outras pessoas que estão passando por formas mais suaves de emergência espiritual.

Um requisito necessário para aqueles que estão envolvidos com alguém em emergência espiritual é uma preocupação, atenção ou amor verdadeiros. Sem isso, é fácil envolver-se em manipulações e jogos de controle que impedem o processo e, possivelmente, machucam a pessoa com quem isso está acontecendo. Nem sempre é imperativo que profissionais treinados assistam alguém durante uma crise de transformação. Algumas famílias ou grupos de amigos bem preparados podem se sentir "equipados" para lidar com o processo de transformação, em especial se ele for relativamente brando. Seria ideal que os assistentes tivessem algum conhecimento da dinâmica do processo, do seu potencial positivo e das suas propriedades de cura através de leituras ou de aconselhamento. Às vezes, uma pessoa intuitiva que não tem um conhecimento formal pode ser útil, mas essa solução deve ser usada, definitivamente, em segundo caso.

Por outro lado, há vezes em que o conhecimento e a experiência de um psicólogo, de um psiquiatra, de um médico, de um padre, de um assistente social ou de um psicoterapeuta transpessoal compreensivo são essenciais. A família e os amigos podem sentir-se tranquilos até certo ponto, e então acabam por precisar da assistência de alguém com conhecimento e treinamento na área. Se a situação envolver estados mentais, emocionais e físicos extremos e ocorrer por um período muito grande de tempo, será necessário pedir a ajuda de um médico para controlar complicações médicas e de alguém que seja perito no conhecimento e na compreensão de realidades incomuns.

Ouvimos histórias de maridos e de esposas, de familiares ou de amigos que, sem a ajuda de fora e sem treinamento formal, ou mesmo sem entender dessas experiências, socorreram intuitivamente uma pessoa querida em emergência espiritual. O desgaste e a confusão subseqüentes fazem esse tipo de abordagem solitária estar longe do ideal, e não é algo que recomendaríamos.

Devido ao fato de o campo da emergência espiritual ser relativamente novo, nesse período de transição a necessidade de assistência é maior do que muitas pessoas podem oferecer. Sentimo-nos muito encorajados pelo fato de as pessoas estarem ficando cada vez mais interessadas pessoal e profissionalmente em psicologia transpessoal e estarem sendo treinadas em abordagens que dão validade e trabalham com estados emocionais e espirituais profundos. Mas também estamos conscientes de que, muito provavelmente, irá levar algum tempo antes que se difunda a atenção e a compreensão sobre as crises de transformação, e que isso esteja facilmente ao alcance de todos.

Neste íterim, podemos resumir o que já é acessível, assim como algumas idéias gerais e específicas que poderão ser postas em execução num futuro próximo. Já que a situação envolve experiências diversas com graus variados de intensidade, personalidades e ambientes diferentes, é impossível dar uma prescrição definitiva para os que querem prestar assistência. Encorajamos você a adaptar nossas sugestões de forma que se ajustem à sua situação.

*Um centro de assistência vinte e quatro horas por dia.*

Por onde quer que tenhamos viajado no mundo, quando falamos em emergência espiritual alguém sempre pergunta: "Onde podemos encontrar um bom centro de assistência vinte e quatro horas por dia que adote as idéias que vocês estão discutindo?" É desencorajador ter de admitir que não há muitos. No apêndice n esboçamos nosso sonho para essas instalações. A concepção básica é um lugar no qual as pessoas possam passar seguramente por uma emergência espiritual com o apoio de pessoas

treinadas em abordagens transpessoais que tenham tido suas próprias experiências como parte da preparação.

Estamos conscientes de que alguns hospitais permitem ocasionalmente que seus pacientes progridam através das suas experiências, não usando drogas ou outras intervenções para reprimi-los. Porém, isto é uma exceção e, em geral, depende de um funcionário influente. E é provável que seja feito sem um entendimento da natureza transpessoal do processo e seu potencial de cura. Além disso, qualquer ambiente hospitalar indica automaticamente à pessoa que ela está doente.

*Um serviço de guarda.*

Durante o nosso envolvimento na área da emergência espiritual, soubemos de muitas situações em que os amigos e a família se organizaram para oferecer o direcionamento e o apoio necessários durante o caso, organizando um "serviço de vigília", do mesmo modo do que foi criado para ajudar Karen. Isso ocorreu quando alguém precisou de cuidados vinte e quatro horas por dia e não havia um centro de assistência adequado. Embora os "serviços de vigília" não profissionais tenham trabalhado adequadamente, há desvantagens óbvias, como a falta em potencial de critério e conhecimento das realidades incomuns e a natureza desgastante do processo para as pessoas que não estão preparadas. A seguir, está a nossa concepção idealizada de um "serviço de vigília":

Como Karen, a pessoa em crise fica em casa ou num ambiente familiar. Por essa razão, o serviço de vigília não é estabelecido num lugar definido; ao contrário, os envolvidos tornam-se acessíveis à pessoa de acordo com a necessidade. O serviço é organizado por um profissional ou por profissionais, com a cooperação de um médico que siga a mesma linha. Esses profissionais têm treinamento no trabalho com emergências espirituais.

Os assistentes têm conhecimento de estados emocionais e espirituais profundos e



de preferência já tiveram suas experiências de realidades incomuns através da terapia orientada transpessoalmente, da prática espiritual ou das suas próprias crises. Embora suas abordagens específicas possam variar, todos compartilham de uma estratégia terapêutica e teórica central que reconhece e confia no potencial de cura das emergências espirituais e da profunda sabedoria do processo em si.

Durante o curso da crise, os assistentes têm encontros regulares com o coordenador para discutirem os problemas que surgem. Eles também se encontram depois de terminado o episódio para avaliar a situação. Quando chega o momento de a pessoa em emergência espiritual voltar à vida comum, essa decisão é tomada por todos os envolvidos, incluindo a pessoa em crise. Os assistentes organizam um sistema de apoio eficiente — como "ambulatórios", ajuda profissional, grupos de apoio e contato regular com outras pessoas que tiveram emergências espirituais — durante os dias ou semanas difíceis que seguem essas emergências. Isso irá ajudar a pessoa a aceitar e a completar as experiências, prosseguindo com uma maior auto-exploração, se for necessário.

As vantagens de um "serviço de vigília", além de eliminar as complicações dos rótulos psiquiátricos e dos medicamentos, inclui o fato de que se permite que a pessoa permaneça num ambiente familiar ou em casa, à vontade, com pessoas que ela conhece e nas quais confia.

*Profissionais da saúde mental se familiarizam com as emergências espirituais.*

Pode haver alguns momentos no processo de transformação em que se torna apropriado recorrer aos recursos profissionais de um assistente social, de um psicólogo, de um psiquiatra, de um conselheiro ou de outro tipo de terapeuta. Um terapeuta ideal funciona como um compassivo co-aventureiro de alguém que está envolvido numa jornada profunda de conseqüências a longo prazo, que providenciará respostas e introspecções, em geral desafiando a lógica comum. Ele deveria ter uma estrutura

conceitual que cobrisse um amplo espectro de possíveis experiências numa emergência espiritual. Esse auxiliar reconhece a natureza benéfica do processo de transformação e trata dos sintomas como oportunidades para a cura e não como sinais de doenças, trabalhando com eles em vez de tentar suprimi-los. Acredita que, com encorajamento e apoio, o cliente pode passar por estágios difíceis da emergência resultando em novas forças e em novas descobertas. O terapeuta também acredita que o cliente, dadas as circunstâncias, pode guiar o seu próprio processo. Sabe como criar um contexto seguro e de apoio para uma transformação pessoal profunda e sente quando deve permitir que o cliente prossiga sem nenhuma intervenção e quando pode oferecer-lhe uma orientação.

As necessidades apontadas pelo terapeuta mudam de acordo com o nível da experiência com que a pessoa está lidando. Por exemplo, se ela estiver se ocupando com lembranças da infância, o profissional usa o conhecimento da pessoa a respeito da sua própria biografia para ajudar a esclarecer o passado. Se está revivendo o nascimento, o terapeuta propõe uma técnica para facilitar isso. Se as experiências enfocam principalmente os campos espiritual, mitológico ou arquetípico, a pessoa precisa trabalhar com esses níveis.

O problema em selecionar alguém que esteja centrado em apenas uma área é que quando o processo interior mudar para outro nível (se mudar), o profissional poderá não saber o que fazer. É possível que um terapeuta cuja estrutura conceitual é limitada à biografia pós-nascimento tente fazer com que a pessoa que está tendo uma experiência da Mãe Divina volte às suas lembranças de infância, ignorando a situação do momento. O melhor colaborador numa emergência espiritual é aquele que aceita todas as possibilidades da experiência humana e segue o cliente com facilidade, de nível a nível, em qualquer direção que ele vá. Esse terapeuta está querendo tentar novas estratégias se forem recomendadas e apoiar um possível envolvimento na prática espiritual como um acessório da terapia.

O terapeuta ideal oferece terapia verbal e experiencial, assim como indica os vários níveis de experiência durante a emergência espiritual de um cliente. A terapia verbal permite que você se encontre regularmente com um profissional compreensivo para discutir os problemas pessoais e interpessoais que surgem durante sua vida a fim de ajudá-lo a descobrir suas próprias soluções. Estas podem ser uma maneira extremamente eficaz de chegar à introspecção, à liderança e à renovação da segurança durante a sua jornada, e podem ajudar aqueles cuja emergência espiritual é intensa, para integrá-la e incorporá-la depois.

No entanto, para alguém que esteja envolvido em uma forma de emergência espiritual mais ativa e exigente, somente a terapia verbal não é suficiente. A pessoa precisa trabalhar ativamente com as energias, emoções e experiências intensas que não podem ser meramente discutidas. A raiva dominante ou a ansiedade não podem ser expressas em palavras; precisam ser expressas numa atmosfera segura e de apoio, como parte de um processo de purificação. Várias terapias experienciais como a Respiração Holotrófica, propõem esse tipo de situação. Para ser totalmente eficazes, devem basear-se num modelo teórico que inclua toda uma série de experiências humanas, abrangendo os níveis biográfico, perinatal e transpessoal. Nas mãos de um colaborador que tenha esse tipo de critério, as abordagens poderosas como a prática da Gestalt, a bioenergética, o processo orientado em psicoterapia e o trabalho de liberação neo-reichiano podem ser muito eficazes.

#### *Médicos compreensivos.*

Uma vez que a emergência espiritual envolve aspectos emocionais, espirituais e físicos, há geralmente períodos em que você pode passar por manifestações físicas distintas que se assemelham a problemas biológicos. Nesses momentos, é imperativo consultar um médico para se certificar de que quaisquer dores, palpitações ou tremores não sejam de origem médica. O ideal seria conseguir os serviços de um médico que

estivesse plenamente consciente da dinâmica da emergência espiritual, de suas manifestações e de seu prognóstico. A pessoa poderia, então, ser capaz de distinguir os sintomas comuns a um processo de transformação daqueles que têm origens biológicas, e tratá-los de modo adequado. Porém, já que esse é um campo relativamente novo, não há muitos médicos com esse conhecimento.

Um profissional da medicina com uma orientação holística, mesmo que não esteja consciente dos fenômenos inerentes à emergência espiritual, pode ter uma atitude aberta que ajudará nesse processo. Quando se tratar de médicos sem esse conhecimento, é melhor evitar discussões sobre questões metafísicas, já que as experiências podem ser mal-interpretadas. Limite a sua ação à descrição dos sintomas, enfocando os testes que irão esclarecer sua origem e sua importância.

*Um mestre espiritual.*

Às vezes o processo de transformação o levará numa direção que você identificará eventualmente como pertencente a um sistema espiritual particular. Uma pessoa que tenha uma determinada série de manifestações pode perceber que está envolvida no processo da Kundalini, vivenciando o que os zen-budistas chamam de Kenshoo, ou estado de iluminação, ou que está passando por algo parecido com a iniciação xamânica. Se isso acontece, pode-se achar válido e até necessário procurar um bom mestre dentro dessa tradição e que tenha tido experiências, que as compreenda e que saiba como ajudar os outros. Também pode oferecer meios de desenvolver ainda mais o seu próprio processo, trabalhando com ele e integrando-o na prática diária.

É importante encontrar uma prática em que o processo da pessoa seja apoiado e respeitado, em vez de ser tratado como algo para reprimir ou desencorajar. Algumas tradições, como a Siddha Yoga, a abordagem ensinada por Swami Muktananda e seu sucessor, reconhecem, discutem e aceitam as experiências emocionais, físicas e espirituais que as pessoas têm quando meditam. Algumas igrejas carismáticas encorajam

ativamente esses estados, considerando-os como verdadeiras expressões da devoção e das manifestações do Divino.

Outros tipos de prece e prática de meditação recomendam que as pessoas observem as imagens quando surgirem e deixem que elas passem. Os mestres desencorajam efetivamente a expressão emocional e encorajam os estudantes a tranqüilizar a mente em vez de se deixarem seduzir pelo drama interior. Essas abordagens efetivas mais sutis podem ser temporariamente inadequadas para a pessoa que está mergulhada num rico mundo interior de imagens pitorescas e que se sente impelida a fazer movimentos físicos dramáticos.

A sabedoria, a orientação e a presença de mestres avançados podem ser de grande ajuda. Se as pessoas fizeram um grande trabalho interior, os resultados da sua própria transformação tornam-se aparentes no modo como conduzem suas vidas e se relacionam consigo mesmas e com o mundo. Apenas o fato de passarem o tempo com mestres pode ser saudável, instrutivo e inspirador.

Nem todos os que dizem ser mestres espirituais são de alto calibre. Discutiremos mais tarde o que procurar num mestre espiritual, assim como num terapeuta. Por ora, uma diretriz geral para a escolha é que essa pessoa não tenha respostas exclusivas para os problemas da vida mas, ao contrário, seja alguém que lhe dê orientação e apoio a fim de que você encontre suas próprias soluções.

#### *Uma comunidade espiritual ou terapêutica.*

Agregarmo-nos a uma comunidade espiritual ou terapêutica não significa necessariamente que teremos de dedicar nossa vida a isso. Porém, se você encontra um mestre espiritual ou um terapeuta eficiente e descobre que ele está comprometido com determinado grupo, considere a hipótese de passar algum tempo com esse grupo. Os grupos espiritualistas tradicionais incluem comunidades americanas nativas, ordens cristãs contemplativas, comunidades budistas ou sanghas e ashrams. Há também vários

grupos de terapia que têm se formado em torno de uma técnica em particular e de centros potenciais humanos que oferecem uma variedade de abordagens.

Novamente, é essencial que o grupo esteja informado sobre as experiências que você está tendo e que queira apoiá-lo e trabalhar com você, se necessário. Nesse ambiente há, mais provavelmente, aqueles que tiveram as mesmas experiências que você está tendo e podem ajudar a dar-lhe uma orientação. Esses também são lugares para se aprender os meios — como preces, meditação, cantilenas em grupo, práticas xamânicas, métodos terapêuticos — que ajudarão a facilitar e a completar suas experiências.

Por mais que uma doutrina espiritual possa ser estruturada, a liberdade de ação de uma pessoa em emergência espiritual está, em geral, a cargo do mestre. Um mestre zen-budista contou-nos a respeito de um rapaz que havia ido estudar num *sangha*. Quando suas experiências se encaminharam para uma crise, "dissemos-lhe para parar de meditar e o colocamos na cozinha, picando legumes. Quando ele não conseguia mais se concentrar nisso, pedimos-lhe que trabalhasse no jardim. Quando a jardinagem se tornou muito enfadonha, deixamo-lo apenas correr pelo pasto, fazendo o que sentia necessidade de fazer, até que estivesse satisfeito. E então pôde voltar à sua prática".

O rapaz foi feliz em ter o apoio de uma comunidade compreensiva. Embora sua prática zen estruturada não promovesse esse tipo de manifestação, eles foram tolerantes e audaciosos o suficiente para acompanhá-lo em seu caso. Infelizmente, essa atitude não é o padrão para todos os grupos espirituais.

#### *Grupos de apoio e de observação.*

Um grupo de pessoas que passou por emergências espirituais poderia oferecer uma ajuda tremendamente significativa a alguém que estivesse no meio de um período crítico. Existem muitos grupos de ajuda pessoal para muitas áreas, como problemas com álcool e drogas, desordem alimentar, trauma de estupro e outras. Esses grupos são

formados por pessoas leigas em diferentes fases da jornada interior e que compartilham de experiências e interpretações comuns. Para uma pessoa em crise, esses grupos fazem uma reunião para discutir problemas e sentimentos e promovem a empatia e a compreensão. Também podem ajudar você a desenvolver um senso de como e com quem quer falar sobre suas experiências. Há uma boa chance de que se sinta imensamente aliviado por estar na companhia de outras pessoas que o entendam a fundo e o ouçam sem censuras. Com elas, você poderá alcançar o sentido de comunidade e perder algumas das sensações de solidão e isolamento que poderiam levá-lo a acreditar que você seria a única pessoa que teve esse tipo de experiência.

Alguém como Karen poderia ter uma grande sensação de confirmação da confiança passada por um grupo de apoio durante os meses e talvez anos que se seguem a uma crise extrema. Aqueles em que o processo de emergência espiritual é menos dramático, poderiam usar o grupo como uma base regular de apoio e de progresso. Contudo, embora ele exista para muitas outras necessidades, não conhecemos nenhum especializado em atender pessoas que estão passando ou que passaram por uma emergência espiritual. Com a experiência adquirida em outras comunidades, esses grupos poderiam facilmente ser iniciados e proporcionar um serviço de valor para um grande número de pessoas.

*Um bom profissional em trabalho corporal.*

Muitas escolas de trabalho corporal acreditam que emoções e experiências estão, de algum modo, estocadas nos músculos do nosso corpo. Alguém com treinamento em massagem ou outras formas de manipulação física pode ajudar na sua liberação. Durante uma emergência espiritual, quando sentimentos, lembranças e sensações já estão se tornando desbloqueados, a pessoa adequadamente treinada pode facilitar o processo.

Enquanto essa pessoa trabalhar, imagens, lembranças ou emoções podem ser liberadas à medida que a tensão muscular for relaxada. Muitos percebem que têm

lembranças de situações dolorosas reprimidas fisicamente, assim como suas reações a elas, e que o trabalho físico ajuda a libertá-las. O profissional ideal encoraja o cliente a passar por qualquer tipo de expressão que surja naturalmente durante a sessão.

*Alguém que passou pela sua própria crise.*

Em geral, as pessoas saem da crise de transformação com a sensação de que o próximo passo é ajudar os que podem estar desorientados, oprimidos, com medo, excitados e confusos, exatamente como eram antes. Se passaram pelos altos e baixos do seu próprio processo de emergência, adquiriram o único treinamento experiencial que pode ser extremamente válido na assistência a outras pessoas. Isso não significa expor suas revelações, introspecções ou ideologias de um modo messiânico, mas simplesmente ouvir e falar sobre a sua própria jornada sem exigir que as outras pessoas reajam de uma maneira específica.

Uma experiência anterior também lhes possibilita apoiar facilmente o processo de uma ou outra pessoa em todo o seu drama e complexidade, já que conhecem esses territórios de "trás para frente". Por terem estado lá, não fazem julgamentos nem se sentem superiores. Tendo vivenciado sua própria cura, têm confiança no potencial positivo da situação. Esse conhecimento é muito diferente daquele obtido através de leituras a respeito dessas experiências; trata-se de uma sabedoria adquirida pela vivência. Assim como os viciados em drogas e alcoólatras recuperados que continuam a participar do seu próprio crescimento são alguns dos auxiliares mais eficientes no tratamento de outras pessoas com esses problemas, os que passaram por emergências espirituais e têm se integrado às experiências com sucesso são muito eficientes quando trabalham com os que estão na mesma jornada.

*Pessoas próximas e membros da família.*

Há pessoas que simplesmente, em virtude do seu relacionamento já estabelecido com a pessoa em emergência espiritual, se encontram com frequência na posição de



auxiliares, tendo ou não sido requisitados para isso. Seu vínculo profundo pode ser uma ajuda ou um obstáculo. Sua confiança e amor podem proporcionar um ambiente de cura emocional. Se estão muito próximas da sua intimidade, podem ser capazes de arranjar uma família e um refúgio conveniente para a pessoa em crise.

*Uma combinação dos itens anteriores.*

Uma situação ideal para alguém em emergência espiritual é ter todos os recursos à mão e ser capaz de criar "um pacote" que se ajuste às suas necessidades específicas. Você pode trabalhar regularmente com um bom psicólogo que conheça e entenda o seu mestre espiritual, arranjando meios de combinar suas descobertas em terapia com as lições da sua prática. Além disso, você pode participar de um grupo semanal de apoio, durante o qual seu círculo de amigos cresça para incluir pessoas que também passaram pelo que você está passando. Você talvez participe periodicamente de retiros orientados pelo seu mestre, retiros que aprofundam e expandem suas experiências e seu conhecimento. Quando for a um médico, poderá falar livremente sobre os outros elementos da sua vida que podem ter importância na sua condição física. E você pode ir para casa, para junto dos membros da família que não só o entendem mas que também estão ativamente envolvidos no seu próprio crescimento espiritual.

Se você for alguém como Karen que, por um tempo, não podia atuar efetivamente na vida diária, você poderá ter um centro de assistência vinte e quatro horas por dia que lhe seja acessível e que possa lhe garantir um lugar seguro onde estará isolado do mundo temporariamente. Lá você poderia passar pela sua crise com compreensão e amor. E quando estiver de volta ao mundo, você será capaz de usar os recursos mencionados acima, indicados para essas curas.

***O que e quem evitar***

Algumas situações e pessoas ficam no caminho do processo de transformação interrompendo-o, retardando-o, fazendo-o parecer com aquilo que não é ou complicando-

o de outras maneiras. Novamente, devido ao fato de cada caso ser diferente e cada pessoa ter necessidades próprias, você pode encontrar coisas específicas para acrescentar à lista.

Certas medidas aplicadas rotineiramente são contraproducentes. Tranqüilizantes e outros medicamentos podem ser úteis para lidar com determinadas desordens psiquiátricas, mas acreditamos que seu uso freqüente para causas indeterminadas não se justifica. Se alguém estiver passando por uma verdadeira emergência espiritual, os sedativos vão agir contra a investida do processo de cura. Geralmente eles se juntam à confusão e desorientação da pessoa e criam o problema dos efeitos colaterais possíveis e da dependência química. A administração regular das drogas transmite a mensagem de que a pessoa está doente, em vez de admitir a possibilidade de que ela está no caminho para a integridade. Por essa razão, dever-se-ia tomar um cuidado extremo no uso de medicamentos e de outras abordagens repressivas.

O mesmo se aplica aos rótulos psiquiátricos. Embora, em certos casos, essas definições sejam úteis na categorização e no tratamento de pacientes, os limites dos diagnósticos são, em geral, imprecisos e as pessoas são com freqüência mal-rotuladas, ou lhes são fornecidos diagnósticos que não se aplicam a eles realmente. Este é, certamente, o caso de pessoas que estão passando por uma emergência espiritual e são rotineiramente mal-rotuladas por profissionais bem-intencionados.

É importante lembrar que muitos de nós somos produtos da cultura que vê o processo de transformação como algo a ser evitado, tanto que, se ele acontecer conosco, automaticamente pensamos que isso é ruim ou que estamos doentes. Se recebemos rótulos e medicamentos dos especialistas, nosso lado medroso responde: "Eu estava certo! Há algo de terrivelmente errado comigo." É fundamental que a comunidade de cura e as pessoas que estejam passando por isso mudem sua ênfase para lidar com esse processo pelo seu potencial de cura, encarando-o como um impulso para atingir a

totalidade e uma oportunidade para expandir nossas possibilidades.

No meio de uma emergência espiritual, em geral nos sentimos desamparados e acolhemos muito bem a assistência de qualquer fonte, tornando-nos todos desejosos de colocar nossa vida nas mãos de alguém que diga que pode restabelecer a nossa condição usual. Muitos terapeutas sentem que têm o treinamento, a técnica e a compreensão que permitem que eles "consertem" a pessoa, do mesmo modo que um mecânico conserta um carro. Esse tipo de abordagem não funcionará com alguém que esteja em crise espiritual, já que isso transfere a responsabilidade pelo processo da sabedoria profunda de cura, contida dentro de cada um de nós, para o alcance limitado de uma pessoa estranha. Por isso é importante evitar um terapeuta ou um guia que se diga especialista, alguém que tenha resposta para todos os seus problemas.

### ***Como escolher um terapeuta, um mestre ou um guia***

Quando o processo de emergência atinge um ponto em que você não pode mais controlá-lo pelos seus próprios meios, ou quando você sente que a situação está muito sobrecarregada nos seus relacionamentos comuns, é hora de encontrar alguma ajuda exterior. Embora a área da emergência espiritual seja relativamente nova, e ainda não haja muitas pessoas treinadas especificamente para trabalhar com as pessoas que estão em crise de transformação, há muitos guias qualificados disponíveis.

Com o passar dos anos, desenvolvemos nossas próprias tendências no que diz respeito à escolha de um bom terapeuta, de um mestre espiritual ou de um guia de transformação. A seguir, estão algumas sugestões:

— A pessoa deve ter um treinamento suficiente na técnica ou na disciplina envolvida; o ideal é que o guia tenha tido uma exposição pessoal aos territórios em que os clientes estão sendo apresentados. Por exemplo: um terapeuta gestáltico ou um praticante da Respiração Holotrópica são bem instruídos em matérias teóricas, como também têm feito uma grande quantidade de trabalhos interiores com a abordagem,

vivenciando seu poder e seu potencial terapêuticos. Sua estrutura conceitual é muito ampla, incluindo todas as áreas possíveis da experiência humana, e desejam acompanhar o cliente aonde for necessário.

— Um mestre ou um terapeuta de valor tem humildade e compaixão e é dedicado ao serviço, mantendo uma postura ética que não permitirá a manipulação das outras pessoas para lucros pessoais. Eles chamam constantemente atenção dos clientes para seus próprios recursos interiores como a chave para força e o crescimento, em vez de ficar com o crédito do desenvolvimento pessoal ou espiritual dos seus clientes, ou se tornar o objeto definitivo de devoção.

— Uma qualificação importante é o senso de humor — a capacidade de rir para alguém em qualquer situação dada ou no jogo cósmico como um todo. O professor ou guia que tem essa qualidade não se leva muito a sério, embora o trabalho e o relacionamento com ele sejam seriíssimos.

— É essencial que haja uma ressonância entre o estudante e o mestre ou o terapeuta. Essa ressonância não tem nada que ver com o que sua mente possa lhe dizer que seja apropriado ou o que você sente que deveria fazer; isso vem de um sentimento de fé e confiança, como também de uma atração fundamental pela pessoa e pelo seu trabalho. Devido ao fato de uma pessoa em emergência espiritual estar emocionalmente vulnerável, às vezes suas decisões são fundamentadas em desejos não satisfeitos e não em necessidades atuais. Por essa razão é importante discutir a escolha de um terapeuta com alguém em que você confia.

— Talvez essas qualificações pareçam muito rigorosas, e você pode perguntar: "Conseguirei encontrar alguém assim?" Descrevemos o terapeuta ou o guia ideais, e pode se tornar necessário que se façam algumas concessões. Porém, há muitas pessoas qualificadas que não são profissionais, xamãs ou gurus famosos e que fazem seu trabalho tranquilamente, num círculo muito restrito. Pode-se ter que fazer algum esforço

para encontrá-las, através de grupos ou institutos orientados de forma transpessoal, mas o tempo extra e o estudo compensam plenamente. Há muitos de nós que colocam a vida nas mãos das pessoas, com a desculpa: "Não consigo controlar a minha vida. Você consegue." Infelizmente, um auto-abandono desesperado pode resultar numa grande confusão e até mesmo em danos nas mãos de uma autoridade manipuladora, egoísta e sem ética.

— Em todas as doutrinas espirituais, o mestre é alguém que estudou, praticou e, preferencialmente, teve experiências pessoais antes que estivesse pronto para orientar os outros. Em algumas tradições, essa pessoa é escolhida apenas através da transmissão direta de uma certa linhagem que tem sido desenvolvida, aperfeiçoada e venerada por muitos anos.

— As técnicas aparentemente simples que são úteis para esses adeptos são, na verdade, práticas complexas que levam anos para serem dominadas.

— Os mesmos tipos de preocupações se aplicam a alguns que se autodenominam terapeutas, tendo começado a trabalhar com pessoas depois de uma breve exposição a uma das muitas técnicas possíveis. Assim, como um mestre espiritual passa uma grande parte do tempo desenvolvendo sua prática, um bom terapeuta precisa ter tido uma exposição pessoal e profissional suficientes na sua escola de terapia. É preciso estudar e vivenciar a abordagem a fundo e conhecer meticulosamente os potenciais e as ciladas desse processo.

— Quando estiver procurando um terapeuta, entreviste-o do mesmo modo que você entrevistaria alguém para um emprego. Não tenha medo de fazer perguntas sobre sua experiência anterior, suas qualificações, a definição do papel dele(a) e o seu grau de exposição pessoal e profissional à espiritualidade, a estados incomuns de consciência e abordagens transpessoais, como também sobre qualquer preocupação pessoal específica que você possa ter.

— As mesmas diretrizes gerais se aplicam quando se está procurando um mestre espiritual. Há anúncios de um grande número de mestres e doutrinas em vários jornais orientados espiritualmente. Você pode ler um livro e querer estudar com o autor ou com alguém ligado a essa disciplina. Faça-lhe as mesmas perguntas de um mestre e das pessoas que estão à volta dele como se você fosse um terapeuta, tendo em mente as qualificações que você está procurando. Ouça a sua voz interior; esteja certo de que sua escolha está correta, e então prossiga, sabendo que você pode mudar de opinião se houver qualquer indicação de que você fez a escolha errada ou se surgir alguém melhor.

Evite os terapeutas, mestres espirituais e guias muito rígidos, limitados e dogmáticos. Essas pessoas são arrogantes e orgulhosas, dizendo ter as respostas e o caminho. Demonstrando pouco humor, levam a si mesmas e ao seu trabalho muito a sério. Essas pessoas em geral fizeram pouquíssimo trabalho pessoal importante e podem ter tido um contato insuficiente com o método que estão usando com os outros. Mesmo que tenham recebido treinamento, este, provavelmente, limitou-se à análise conceitual e à teoria e tem muito pouco que ver com a experiência humana em si. Os psiquiatras dessa categoria ficam constrangidos com as emoções em outras pessoas e neles mesmos, e tendem a prescrever tranqüilizantes e outros medicamentos como solução para a maioria dos problemas dos seus clientes.

— Fique alerta quanto aos terapeutas ou mestres que lhe falam freqüentemente sobre seus próprios talentos e que mencionam clientes ou estudantes que são ricos ou notáveis. Evite guias que atribuem a si mesmos o crédito por ter curado seus clientes ou estudantes, usando frases como: "Cuidei do seu medo de altura", aceitando assim a responsabilidade pelas mudanças que aconteceram. Tais pessoas podem se tornar dependentes de clientes ou estudantes como um modo de proclamar sua identidade, talvez prolongando o relacionamento para satisfazer suas próprias necessidades.

Não é sempre fácil saber por onde começar quando se está procurando um bom

terapeuta ou um guia espiritual. Não há nada como um número de telefone nas páginas amarelas ou uma referência no jornal local, embora isso possa mudar quando a importância das emergências espirituais se tornar conhecida e aceita.

A "Spiritual Emergence Network" tem servido como um recurso, oferecendo informações e serviços às pessoas que precisam. O endereço e o telefone da SEN estão no apêndice I. Se você estiver procurando um terapeuta, também pode entrar em contato com a "Association for Transpersonal Psychology", em Palo Alto, Califórnia, ou com uma faculdade ou escola graduada que ofereçam cursos de Psicologia Transpessoal. Pergunte se conhecem terapeutas com uma orientação transpessoal.

Aqueles treinados em Respiração Holotrópica têm a experiência e a estrutura conceitual necessárias para trabalhar nessa área; as listas de orientadores credenciados estão disponíveis através da "International Association of Holotropic Breathwork" (4286 Redwood Hwy., Ste.A550, San Rafael, CA 94903; 415/ 479-4703). Um analista junguiano que lida facilmente com sensações físicas e emocionais intensas pode ser de grande ajuda. Em geral, a abordagem junguiana tende a ser relativamente intelectual, mas começa de um amplo entendimento da experiência humana que inclui uma dimensão espiritual. Entre em contato com a organização junguiana local e explique suas necessidades. Se você participa de um grupo de auto-ajuda pergunte se alguém sabe sobre quem esteja aberto a isso e aceitando as exigências de uma jornada de transformação.

Sempre há bons profissionais liberais em todas as escolas de terapia. Uma mulher que estava passando pelo que mais tarde foi identificado como um despertar da Kundalini, encontrou um terapeuta freudiano que lhe disse: "Não tenho indícios do que está acontecendo, e não sei onde isso está se manifestando em você, mas quero lhe dar apoio em tudo o que for preciso." Com seu espírito audacioso e seu encorajamento, ela conseguiu completar um período difícil de transformação e passar para um

relacionamento mais saudável consigo mesma e com o mundo.

Em geral, a terapia é tão boa quanto o terapeuta, portanto não se limite a certas escolas psicológicas ou não se feche para achar possibilidades em lugares inesperados. Por exemplo: alguém treinado em renascimento, enquanto aceitar a realidade da lembrança do nascimento, poderá estar completamente fechado à possibilidade de ter experiências espirituais, ao passo que uma outra pessoa que tenha passado por essas experiências poderá apoiar prontamente os clientes em qualquer direção que o processo os conduzir.

Umhas poucas palavras de discernimento em relação àqueles que possam se apresentar como auxiliares — membros da família ou amigos que não estejam querendo servir somente como colaboradores ou "comadres" em um processo que tem sua própria dinâmica. Um bom modo de separar os que realmente querem prestar assistência dos que são inadequados é examinar suas motivações. Como mencionamos antes, aqueles que se envolvem, se forem profissionais, amigos ou membros da família, deveriam estar e estão verdadeiramente preocupados com a pessoa em emergência espiritual, acreditam no potencial de cura do processo e querem ajudar. Se as pessoas estão lá somente por causa da sua curiosidade, da sua necessidade de controlar ou de se exibir, ou pela ânsia de se sentirem necessárias — suas presenças serão, muito provavelmente, restritivas ou inoportunas.

Há certos ambientes que também são contraprodutivos. Se for possível, evite organizações institucionais estéreis, que enfatizam a doença, assim como aquelas que operam de uma posição inflexível e dogmática, como algumas famílias, escolas, organizações religiosas e comunidades. Evite qualquer ambiente que ofereça crítica, raiva e arrogância em vez de amor, apoio e atenção. Nesses cenários está tudo o que lhe é acessível. Procure por membros das organizações que possam estar fazendo um trabalho que divirja da abordagem tradicional e que esteja de acordo com suas necessidades.



## **CAPITULO 11**

### **A volta ao lar**

O mundo tranqüilo à minha volta está radiante  
e vivo.

Obrigado por me trazer de volta  
ao meu lar maravilhoso!

Sua agradável presença  
me dá as boas-vindas,  
me aquece,  
me envolve  
como os braços de um pai amoroso.

Esse lar já conhecido é onde comecei a existir  
há tanto tempo.

Tudo aqui está diferente agora,  
e tudo ainda é a mesma coisa.

Escrito depois de uma emergência espiritual

Os capítulos anteriores se referiram ao que fazer durante um processo de transformação, oferecendo sugestões àqueles que estão passando por essa experiência bem como às pessoas à sua volta. Agora vem um período em que se retorna à vida cotidiana, seja após um despertar relativamente sutil ou depois de uma crise totalmente avassaladora. O que se pode esperar sentir durante esse momento de transição? Quais são os benefícios e os desafios desse momento? Como você poderá participar de uma integração posterior com as experiências que vão alterar sua vida? E quais as mudanças definitivas que você pode esperar? Esse período é a volta ao lar. As pessoas nesse estágio continuamente sentem um novo lar dentro de si mesmas, uma fonte interior de conforto e nutrição. Também descobrem ou redescobrem com freqüência elementos

significativos e reconfortantes no mundo ao seu redor, como relacionamentos mantidos com aqueles que lhes estão próximos ou com os ambientes e as atividades familiares. Pelo fato de que muita coisa pode mudar na vida de uma pessoa como resultado, de uma crise espiritual, esse período também não estará isento de seus desafios.

Algumas das mudanças gerais incluem a eliminação de muitos problemas pessoais difíceis, a adição de elementos primitivos na vida da pessoa, a mudança de valores e um significado maior da dimensão espiritual. Estas são as recompensas para as quais as pessoas se dirigem durante o processo transformacional. Podem ter a sensação de renascer e de rejuvenescer. Sentem-se muito diferentes do que se sentiam no início da jornada, renascidas de uma relação mais saudável consigo mesmas e com o mundo.

Um sentimento de renovação pode ou não ocorrer subitamente. Algumas pessoas vivenciam a resolução repentina da sua emergência e uma rápida e fácil transição para um novo e eficaz modo de ser. As pessoas, em sua maioria, passam, contudo, por um tempo de reentrada, durante o qual estão um tanto inseguras a respeito de si mesmas e do seu lugar no mundo.

Em geral, nenhuma das experiências variadas e às vezes dramáticas que descrevemos tem qualquer valor, a menos que essas experiências sejam trazidas à realidade comum e aplicadas no comportamento e nas atividades da vida diária. Muitas tradições espirituais advertem que os reinos transcendentais podem ser sedutores e que podemos ser tentados a abandonar o mundo por eles.

Talvez seja adequado para algumas pessoas dar as costas ao mundo na busca exclusiva do espírito. Candidatos sérios aos ashrams e monastérios se enquadram nessa categoria. Porém, a maior parte de nós encontra a sua verdadeira vocação nas buscas diárias, trabalhando no mundo e nos relacionamentos com outras pessoas. Através da nossa transformação podemos descobrir um profundo significado místico nas atividades da nossa vida cotidiana. E podemos ter o insight de que qualquer contribuição espiritual

significativa começa com a pessoa próxima a nós.

Voltar à vida cotidiana não implica desistir de nada. Pelo contrário: significa trazer o que ganhamos, o que adquirimos durante nossas aventuras nos campos do inconsciente de volta para o domínio no qual vivemos vinte e quatro horas por dia. Fazendo isso, podemos fundir os dois mundos e descobrir que o impulso divino está em toda parte. Aprendemos a procurar e ver tudo isso à nossa volta, em cada ação que realizamos, em cada pessoa que encontramos.

Joseph Campbell, em *The Hero with a Thousand Faces*, descreve de forma magistral os problemas da reentrada. Como discutimos no capítulo 6, os elementos da jornada do herói refletem as experiências internas de uma pessoa que está passando por uma transformação. O herói deixou o lar, uma realidade e um lugar de segurança bem conhecidos, e partiu numa expedição que o levou para terras de mistério e aventura. Lá ele se deparou com muitos desafios e iniciações. Quando a prova final foi completada, o herói voltou ao lugar de onde começou. O cenário e a relação das personagens podem ser os mesmos, mas o herói é muito diferente. Agora ele tem as dádivas da sabedoria e do entendimento desenvolvidas pelas suas muitas experiências ao longo do caminho. Mas o herói, cheio de novas descobertas, encontra dificuldades para se ajustar ao mundo antigo. O retrato do herói que retorna, traçado por Campbell, também demonstra algumas das experiências de reentrada enfrentadas por pessoas que voltam à vida diária depois de uma emergência espiritual:

O primeiro problema do herói que retorna é aceitar como reais, após uma experiência de visão que satisfaça a alma, as alegrias passageiras e as tristezas, as banalidades e as diversas torpezas da vida. Por que reentrar nesse mundo?... O herói que retorna para completar sua aventura, precisa sobreviver ao impacto do mundo.

Por exemplo: alguém que volte a uma situação familiar pode não encontrar a

cultura e as pessoas que fazem parte dela, receptivos às suas novas capacidades. O herói renascido deve entrar

na atmosfera há muito esquecida, na qual os homens, que são fragmentos, se imaginam completos. Ele tem de enfrentar a sociedade, usando o elixir que redime a vida e destrói o egoísmo, ele tem de enfrentar o impacto da volta das perguntas racionais, dos fortes ressentimentos e enfrentar as pessoas boas que têm dificuldade para compreendê-lo.

Por causa da magnitude das suas experiências de transformação, muitas pessoas acham difícil aceitar e seguir os aspectos aparentemente triviais da realidade comum. Também podem enfrentar o verdadeiro problema de que o mundo cotidiano ao seu redor em geral não é receptivo às descobertas mais recentes.

Exploraremos agora esse período de transição entre uma emergência espiritual e uma vida estabilizada, dando algumas idéias práticas para facilitar a volta para casa. Também daremos algumas sugestões sobre a vida depois desse período intermediário.

### ***Da crise espiritual à vida cotidiana***

Muitos de nós somos muito bons para prestar assistência e ajudar outras pessoas, geralmente à nossa própria custa. Durante o período de transição, bem como após o seu término, a prioridade deveria ser ir de encontro às suas necessidades para a manutenção da própria saúde. Você precisa cuidar de si mesmo antes de voltar sua atenção para outras coisas. A seguir estão alguns dos desafios que você provavelmente enfrentará e sugestões gerais sobre o que fazer quanto a isso. Pelo fato de experiências e necessidades serem únicas, é provável que encontre variações e acréscimos que se adaptem perfeitamente a você.

*Você pode achar difícil saber onde você termina e onde o mundo exterior começa.*

Depois de uma crise espiritual, você pode sentir que devido à sua exposição a diversos estados interiores, você não tem mais certeza de como se definir como pessoa.

Você pode ter tido experiências de se transformar em animais, em demônios ou em outras pessoas. Talvez tenha viajado através do tempo e do espaço, identificando-se com um padre ou um sacerdote do México antigo, ou com um soldado na Primeira Guerra Mundial. Você pode ter tido experiências psíquicas nas quais saiu do seu corpo ou se uniu a uma outra pessoa. Ao longo do caminho você pode ter sucumbido a uma experiência de aniquilação do ego. Pode ter passado por estados de unificação, nos quais se uniu ao cosmos e se sentiu parte da rede universal interligada à consciência.

E agora esses estados espontâneos e desorientadores pararam. Depois desse ataque interno é perfeitamente natural sentir-se um tanto inseguro quanto aos próprios limites à medida que você retorna à vida do dia-a-dia. Depois de uma experiência da morte do ego, na qual você perdeu sua antiga autodefinição, como você pode deixar de imaginar o que é que vem a seguir? Quem é o "novo" você?

Como muitos elementos na emergência espiritual, o próximo passo geralmente acontece por si mesmo, se você permitir. Seu novo eu emergirá automaticamente, e a melhor estratégia é cooperar deixando que isso aconteça. Dê tempo a si mesmo para ficar quieto, mantendo seu mundo exterior relativamente des-complicado. A cada manhã faça uma lista curta das coisas que precisa fazer nesse dia e as vá assinalando à medida que você prossegue. Tome cuidado para não se sobrecarregar com tarefas que pensa que "deveria" executar, e deixe no dia seguinte um espaço para terminar as tarefas incompletas. Use sutilmente sua prática espiritual para ter novas idéias e conhecer sua direção. Peça à sua "fonte de sabedoria" orientação e lucidez, à medida que você for desenvolvendo o seu novo ser. Fale com o seu analista e planejem juntos uma estratégia terapêutica, adequada às suas necessidades.

Você pode achar importante determinar alguns limites para si mesmo. Certas atividades tais como prática de meditação intensiva ou psicoterapia experimental intensa podem não ser adequadas nesse estágio. Antes de passar por outros estados interiores

mais intensos você pode precisar de tempo para se tornar uma pessoa mais sensata e mais bem definida. Explorações interiores adicionais podem ser muito úteis e emocionantes mais tarde, quando você se sentir mais forte e seguro.

Talvez também haja necessidade de determinar limites em seus relacionamentos. Isso pode ser difícil se você estiver acostumado a estar sempre disponível para os outros, sem levar em conta as suas próprias necessidades. Aprenda a sentir e a expressar o que você quer das pessoas que o cercam e das diferentes situações. Defina seus limites, engajando-se em atividades e relacionamentos que sirvam de apoio para a percepção, às vezes frágil, de si mesmo. Não tenha medo de que por se redefinir a si próprio como um indivíduo à parte, voltando-se para uma psicologia mais centralizada no ego, possa perder a descoberta de que você é mais do que o seu eu físico. A vivacidade e a intensidade da sua experiência diminuirão com o tempo, mas a sua lembrança e o seu impacto jamais o abandonarão.

*Você pode se sentir frágil, vulnerável ou inseguro, precisando proteger a si mesmo da entrada excessiva de informações externas durante algum tempo.*

Você está emergindo de uma aventura extremamente desgastante, na qual a sua antiga auto-imagem e pontos de vista talvez tenham sido destruídos. Você foi exposto a uma série de experiências desconhecidas e as probabilidades são de que se sinta fisicamente cansado. Uma mulher disse a si mesma, nesse nível: "Tive a visão de que todos os meus nervos estavam tensos e gastos como uma corda ou um cabo elétrico depois de uma sobrecarga, depois de uma atividade interior tão intensa."

Novamente, recomendamos que você se dê bastante tempo para tomar conta de si. Mantenha a sua vida o mais singela possível, abandonando temporariamente quaisquer ocupações que sejam muito desgastantes ou complexas. Entregue-se a atividades revitalizadoras que o façam sentir-se bem: banhos quentes e relaxantes, uma atividade física bem suave e longas caminhadas. Você também poderia achar válido

executar tarefas simples e descomplicadas, tais como trabalhar no jardim, cozinhar ou lavar as janelas. Talvez precise de mais horas de sono do que o usual, enquanto seu corpo se recupera do desgaste. Vá para a cama cedo, dê-se tempo para dormir de manhã e tire uns cochilos quando sentir necessidade.

É fácil esquecer os hábitos regulares de alimentação durante uma crise espiritual. Experimente diversos alimentos integrais à medida que reabastece sua despensa. Você pode descobrir que alimentos frescos, tais como frutos e vegetais, são os mais adequados.

Depois de estar tão envolvido com o seu mundo interior, você pode achar válido e até divertido concentrar-se um pouco na sua aparência exterior. Apesar de serem coisas simples, um novo corte de cabelo e roupas novas podem expressar e realçar o seu "eu" recém-descoberto.

Talvez você se sinta temporariamente protetor de si mesmo durante a interação com outras pessoas e com o mundo em geral. Você pode ter certa dificuldade para se expor a ambientes estimulantes, tais como festas grandiosas e barulhentas, ruas de cidades grandes, aeroportos cheios ou um emprego estressante. Tanto quanto possível, evite essas situações durante um certo tempo. O mesmo vale para relacionamentos que exigem muito de você. Talvez seja de seu interesse limitar suas atividades sociais a um pequeno grupo de amigos e de familiares que o apoiem. Se você for pai, consiga uma assistência temporária para as crianças, e se trabalha em profissões prestadoras de serviço, atenda menos clientes. Todas as pessoas que realmente se importam com você respeitarão quaisquer limites temporários que forem exigidos.

Os relacionamentos sexuais merecem ser tratados com uma atenção especial nesse ponto. A maioria das pessoas normalmente se sente vulnerável em situações de intimidade. Essas intimidades podem ser ampliadas numa pessoa que esteja acabando de sair de uma emergência espiritual, sentindo-se extremamente aberta e receptiva. Você

pode estar repleto de um sentimento de amor e de ligação com o próximo descobertos há pouco, e pode querer expressá-los fisicamente para a sua companheira ou companheiro. Porém, ao entrar na intensidade de um encontro sexual, poderá se sentir frágil e derrotado. Mais uma vez você pode precisar estabelecer uma impressão mais forte dos seus limites antes de se envolver num relacionamento mais intenso com outra pessoa.

Se já tem uma relação confiável e cômoda, peça a seu companheiro ou companheira para abraçá-lo e fazer-lhe carícias constantemente. O carinho pode ser muito revigorante e reconfortante nessa fase. Se você sentir menos disposição sexual que o normal, não fique preocupado, pensando que sua vida íntima tenha terminado. Isso é apenas uma fase e as prioridades são de que a força desenvolvida na sua nova sensação de "ser" irão finalmente intensificar suas futuras atividades sociais/sexuais.

Algumas palavras de precaução para aqueles que durante essa fase iniciam um novo relacionamento sexual: por você estar sempre tão sensível e vulnerável, suas necessidades emocionais podem ser mais intensas do que o normal. Como resultado, você poderá se tornar inadvertidamente envolvido numa situação de intimidade que, no fim, poderá tornar-se incômoda ou até prejudicial. Se, por exemplo, alguém lhe oferece calor físico e apoio num momento em que você está muito carente, poderá se tornar muito apegado e dependente dessa pessoa, inibindo seu próprio desenvolvimento e senso de força. Você pode ficar muito exigente ou descobrir que um parceiro (ou parceira) talvez tire vantagem da sua fragilidade, induzindo-o a comportamentos doentios ou a situações estranhas.

*Você pode continuar a ter experiências breves e temporárias, ondas de emoção, visões, introspecções ou outras experiências que são resquícios da sua emergência espiritual.*

Esse é um fato muito comum. O dramático, envolvendo parte do processo de transformação, já terminou; você está voltando sua atenção para o mundo cotidiano e



está profundamente consciente dos resquícios da sua experiência. Às vezes você sente uma onda de raiva ou de medo aparentemente inadequadas, emoções conhecidas da sua crise, mas não tão fortes.

Sensações físicas como tremores, calor e dores variadas podem voltar de forma mais amena. Ou, à medida que o dia passa, você pode ver algo que lhe lembra parte da sua experiência, ou que desencadeia uma rápida visão dela. Talvez lhe ocorra uma idéia profunda em algum momento inesperado, afastando-o das atividades diárias e despertando-o novamente para o mais profundo do seu ser.

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

Pelo bem dos seus relacionamentos e da sua própria saúde, aprenda a ficar atento quanto ao aparecimento desses vestígios do processo e mantenha-os bem longe da sua vida externa. Tome cuidado para não projetar essas emoções nas outras pessoas, ou culpar as circunstâncias da sua vida por experiências interiores malresolvidas. Por exemplo: você poderia achar tentador projetar uma onda de raiva residual na sua esposa ou nos colegas inocentes, talvez justificando suas emoções por encontrar algo errado no casamento ou no trabalho dessas pessoas. Um bom terapeuta, mestre espiritual ou grupo de apoio poderão ajudá-lo a se direcionar.

*Você pode se sentir inseguro quanto ao que dizer para as pessoas ou como agir.*

Saindo da sua emergência espiritual, você poderá se perguntar: "O que houve?" E

poderá demorar algum tempo antes que possa responder a essa pergunta de forma satisfatória. É muito freqüente que as experiências das pessoas ocorram antes da sua compreensão intelectual. A explicação lógica muitas vezes se desenvolve de forma vagarosa na medida em que as experiências forem expostas a livros, professores ou pessoas que já tenham percorrido trilhas semelhantes. Durante um período talvez você se encontre numa espécie de limbo, sem ao menos saber como falar consigo mesmo sobre o que aconteceu.

Ou pode estar muito excitado quanto às suas novas perspectivas e sentir necessidade de compartilhá-las com qualquer um que esteja pronto a ouvir. Talvez você até tenha esperança de que os seus novos conhecimentos sirvam de ajuda aos outros. As probabilidades são de que haja pessoas curiosas ao seu redor que o observaram e o ajudaram durante sua transformação. É muito provável também que elas tenham seus próprios questionamentos. Seu problema agora é como comunicar-lhes algo que talvez nem você mesmo entenda. Junte isso ao fato de que você ainda está se desenvolvendo dentro do seu novo "eu", sentindo-se vulnerável e inseguro quanto aos seus próprios limites. Você pode ter algumas reservas quanto ao próprio modo de agir e se sentir confuso e pouco à vontade perto dos outros. Talvez você pense que eles o estejam julgando pelas suas estranhas experiências, ou estejam prevendo o fato de que você continuará a se comportar de um modo nada convencional. Alguns familiares ou amigos, aliviados pelo fato de a fase dramática da emergência ter sido superada, podem afirmar que a vida de todo mundo agora deve "voltar ao normal". Por outro lado, você sente que a jornada espiritual apenas começou e que vai durar toda a sua vida. Em geral, as outras pessoas têm pouca idéia do significado das suas experiências. Se estão comprometidas com uma visão de mundo materialista, podem até se sentir ameaçadas por uma nova perspectiva. Você, no entanto, sente que emergiu da sua crise espiritual com grandes descobertas ou dons criativos que poderão ser usados para ajudar os outros. Em *The*

*Hero with a Thousand Faces*, Joseph Campbell descreve esse sentimento de forma muito bonita:

Como ensinar de novo... o que foi ensinado corretamente e aprendido de forma incorreta, milhares e milhares de vezes, ao longo dos milênios da insensatez prudente da humanidade? Esta é a última tarefa difícil do herói, a tarefa final... Como se comunicar com as pessoas que insistem na evidência exclusiva dos seus sentidos com a mensagem do vazio que a tudo gerou?

Como você discute a sua nova perspectiva com pessoas que continuam limitadas às suas próprias idéias sobre a vida? "Com muito cuidado." O problema da comunicação é um dos aspectos mais delicados da volta ao lar. Nós já encontramos muitas pessoas que tentaram falar sobre suas experiências e descobertas com outras que não estavam preparadas para ouvir tais coisas, que jamais tiveram experiência desses domínios e que estavam, muito provavelmente, dedicadas a proteger sua forma de autocompreensão e de entendimento do mundo.

O que quer que você diga para essas pessoas pode cair em ouvidos moucos. Elas simplesmente não podem ou não querem ouvi-lo. Ou talvez reajam de uma forma que pode ser prejudicial a você. Patrões, colegas, amigos e membros da família podem se sentir ameaçados pelo que você diz e se retraírem ou se tornarem ativamente antagônicos. Os profissionais com uma compreensão limitada do seu processo podem defini-lo com rótulos patológicos e lhe recomendarão um tratamento que será um empecilho para um desenvolvimento maior.

Há uma boa forma de diferenciar entre aqueles que reagem negativamente e aqueles que estão realmente curiosos a respeito da sua transformação. É quase certo que sem que diga uma só palavra as pessoas notem alguma diferença exterior em você. Seus olhos podem parecer claros e brilhantes, seu rosto radiante e você pode irradiar uma nova energia ou paz. Alguém pode exclamar: "Puxa! Você está ótimo!" e perguntar:

"O que você andou fazendo?" Em vez de revelar imediatamente suas experiências mais profundas, pergunte-lhe se gostaria de passar algum tempo conversando sobre isso.

Esta simples pergunta ajuda a diferenciar entre aqueles que estão verdadeiramente interessados e os que não estão. Se alguém responder: "Claro!" e logo passar a outro assunto, é provável que ele, ou ela, esteja interessado apenas superficialmente. Se, por outro lado, seu amigo responder: "Oh, sim, quando poderemos sentar juntos e conversar? Quero saber de tudo", há uma boa probabilidade de que ele, ou ela, esteja falando sério. Mesmo assim, aprenda a falar sobre a sua história de forma delicada, sutil, contando ao seu interlocutor apenas os detalhes e descobertas nos quais ele esteja interessado. Você sempre poderá revelar mais coisas em conversas posteriores.

As doutrinas espiritualistas têm posturas variadas quanto ao fato de as pessoas falarem ou não sobre a jornada interior. Algumas escolas de pensamento acreditam que, ao se falar a respeito disso, o poder da experiência diminua e que essas discussões possam levar a resultados indesejáveis como o orgulho e a auto-satisfação. Muitos estados são, de qualquer forma, indescritíveis, e mesmo os místicos mais eloqüentes têm tido dificuldade em expressá-los com palavras. Você provavelmente descobrirá que é impossível descrever de forma satisfatória algo tão intangível e transitório quanto uma experiência impressionante de morte ou de dissolução no cosmos.

Outras tradições encorajam a expressão, embora limitada, de suas experiências como uma forma de integrar os estados interiores na vida diária. Falando sobre suas experiências com pessoas que as compreendam, você entenderá melhor o que lhe aconteceu. Também aprenderá como aplicar suas novas descobertas e lições no mundo cotidiano.

Você terá de escolher a sua própria estratégia permanecendo aberto para mudá-la à medida que o tempo passar. Você pode querer se dar algum tempo de tranqüilidade

antes de falar com os outros sobre a sua jornada, ou irá sentir alguma urgência em discutir suas experiências como um modo de ajudar a si próprio na sua compreensão. Esteja certo de que encontrará pessoas receptivas — alguém que tenha passado por processo semelhante, um terapeuta conhecedor do assunto, um mestre espiritual ou um grupo de apoio.

Você pode tentar expressar suas experiências através da pintura, da escrita, da poesia, da dança ou do canto. As metáforas dessas formas criativas estão próximas da linguagem simbólica do seu mundo interior. A cultura, de uma forma geral, tem mais tolerância para com idéias que sejam expressas artisticamente do que por idéias que são expressas diretamente.

Seja o que for que você fizer, não cometa o erro de impor suas descobertas interiores a pessoas que não queiram ouvi-las. Alguns de nós ficamos tão entusiasmados com as mudanças que vemos em nós mesmos que sentimos que deveríamos partilhá-las com todos. Poderíamos ir mais longe, a ponto de tentar converter os outros. Essa abordagem causará incômodo e problemas de relacionamento. Todos nós estamos em fases diferentes do nosso desenvolvimento. Todos merecemos respeito por quem somos e por onde estamos, em qualquer conjuntura que se possa imaginar. Cada um de nós tem a sua própria jornada a percorrer e nossas rotas podem ser muito diferentes.

Embora você talvez não tenha essa impressão no início, a experiência não quer dizer que você seja especial ou superior. Se você teve a revelação de áreas transcendentais ou se fez descobertas interiores sobre o funcionamento do cosmos, lembre-se de que essa experiência está potencialmente ao alcance de qualquer pessoa. Por outro lado, é fácil desenvolver um sentimento de orgulho espiritual e de grandiosidade muito sedutores, mas que são digressões prejudiciais bem conhecidas nas tradições espirituais. Se você se surpreender acreditando que encontrou as respostas e que tem a missão especial de transmitir sua mensagem para o mundo, tome cuidado. As respostas

importantes para você podem não ser adequadas para outras pessoas. A humildade é uma das características mais apreciadas numa pessoa espiritualmente desenvolvida.

*Você pode se sentir embaraçado, crítico ou culpado com relação ao seu comportamento durante a emergência espiritual.*

Isso é real, especialmente para as pessoas que passaram por uma forma exagerada de emergência espiritual, envolvendo experiências pitorescas, movimentos dramáticos e expressões emocionais. Você pode não se lembrar de algumas coisas que fez ou disse. Ao começar a sair da sua crise, você pode dizer subitamente: "Oh, não! O que é que eu fiz? Quem estava lá? E o que é que vão pensar?"

Esse tipo de atitude é muito comum e interfere no seu processo de cura. A mente é a nossa pior inimiga durante um processo de transformação. Durante uma experiência tão intensa, seu mundo lógico esteve, muito provavelmente, subordinado aos domínios do seu inconsciente. É possível que você tenha feito ou dito coisas que pareciam perfeitamente adequadas na hora, no contexto do seu processo de transformação. Porém, uma vez que você esteja começando a retornar à sua vida racional, esse comportamento parecerá deslocado ou até mesmo inaceitável.

Agora que a carga e o envolvimento absorventes diminuíram, sua vivacidade vai desaparecendo gradativamente e se transformando em lembranças. Sua mente assume a tentativa de justificar o seu comportamento incomum e aparentemente ilógico. As pessoas nessa fase normalmente tentam negar a amplitude e o significado de suas experiências. Podem até tentar se convencer a respeito das experiências e perspectivas que foram tremendamente importantes para você. Ou você pode tentar minimizar esse impacto tentando explicá-las, dizendo: "Eu estava sob uma grande tensão e não estava sendo eu mesmo."

Se você ainda não entendeu o que lhe aconteceu e se sente isolado, pode até tentar se convencer de que estava louco de verdade. Você fica tão abalado pela

experiência que quer voltar desesperadamente à vida "normal". Você estava tão fora de controle que precisa voltar a uma vida cuidadosamente monitorada. Você se apegou ao seu conceito de normalidade, querendo ser aceito de novo por si mesmo e pela cultura que o cerca. Sente-se culpado e se torna o seu mais severo juiz.

Este é outro ponto em que uma boa comunidade de pessoas compreensivas poderá ajudá-lo. Um terapeuta instruído, um mestre espiritual, um grupo de apoio e os companheiros dessa emergência podem ajudá-lo a perceber e a honrar a natureza profunda da experiência que vai mudar a sua vida. Eles podem ajudá-lo a aceitar qualquer forma que ela tome para onde quer que caminhe.

Continue a se instruir sobre a dinâmica da emergência espiritual. Você descobrirá que muitas experiências de transformação são dramáticas. Leia as descrições das experiências espirituais dos santos, dos profetas e dos quarenta dias de Cristo no deserto. Estão repletas de desafios absurdos. Ouça a música evocativa e emocionante das igrejas carismáticas. Aprenda sobre os rituais culturais de transformação. Essas demonstrações de devoção são quase todas expressivas, apaixonadas e muito intensas. Elas demonstram a grande força espiritual elementar que está ativa durante a experiência de impacto do despertar para o mundo. E não têm nada que ver com a aparência educada e controlada que permeia a maior parte das interações sociais.

Uma vez que você tenha admitido que suas experiências foram um aspecto necessário do seu processo de transformação, ficará agradecido pelo seu aparecimento forçado na sua vida. E pode continuar a honrá-la pelo papel que representou no seu desenvolvimento. Mas, vá em frente. Não fique pensando demais no que aconteceu. Há muitos passos excitantes a serem dados pela frente.

Com tantas coisas lhe acontecendo, o que você menos precisa é de uma camada extra de culpa e de autocrítica. Seja indulgente consigo mesmo. Use uma prática de meditação para acalmar a mente e para desenvolver a habilidade de assistir às suas

ginásticas mentais sem deixar-se influenciar por elas.

*Você pode ter dificuldade para absorver suas experiências intelectualmente e filosoficamente ou em reconciliá-las com o seu antigo ponto de vista.*

Esse é um outro desafio comum. Pense na forma como sua visão de mundo era construída antes do início da sua transformação. Talvez você acreditasse que não era nada, apenas um corpo; ou que sua vida tivesse começado no nascimento e que terminaria com a morte. Desenvolver o seu potencial significou desenvolver a mente e habilidades mecânicas, bem como avançar e progredir no mundo. Sua percepção se relacionava com o que você podia ver, sentir, tocar, ouvir e cheirar. O amor se baseava no sexo e na segurança. E suas aspirações eram ligadas ao sucesso material.

Então, durante esse processo de mudança espiritual, você reviveu o seu nascimento e enfrentou a morte, percebendo que há mais na vida do que você imaginava. Tem diversas experiências fora do corpo e descobre que é mais do que um ser físico. Talvez se torne um guerreiro samurai numa cena nítida do Japão antigo e comece a pensar sobre a possibilidade da reencarnação. Visitando novos reinos dentro de si mesmo, nota, subitamente inspirado por idéias criativas e novas descobertas, que seu potencial parece infinito. Depois de muitos sonhos clarividentes e percepções intuitivas, compreende que há algo mais que apenas os seus cinco sentidos. Ao experimentar a harmonia mística de toda a criação, descobre um novo significado para o amor. E, tendo visto tudo isso, dedica-se à busca de uma vida verdadeiramente espiritual. Como se isso não fosse o suficiente, imagina que é judeu e que suas visões místicas mais significativas acontecem no contexto das tradições árabes sufi. Ou então um católico fervoroso, e seus estados de transformação mais importantes são hindus. Ou talvez seja um budista passando por experiências cristãs muito reais.

O que você começa a pensar sobre essas alterações radicais da sua visão de mundo? Fazem sentido? Como pode conceituá-las? Isto significa que você deve



abandonar sua identidade já conhecida, assim como os relacionamentos baseados nessa identidade?

Esses tipos de perguntas são, em geral, respondidos automaticamente por muitas pessoas. À medida que elas emergem da experiência, sentem-se aceitas e completas, sem muita necessidade de questionar o que aconteceu. A experiência geralmente faz sentido num nível muito íntimo e fala por si só. Outras pessoas lutam com essas perguntas. Têm todo um estilo de vida e um conjunto de valores construídos em torno da sua antiga forma de ser e relutam em desistir de tudo isso.

Um modo benéfico de assimilar suas novas idéias é educando-se. Leia livros e converse com as pessoas. Se você teve experiências que envolvem outras culturas, atente para a história, a arte e a literatura dessas culturas e veja se estão em consonância com a sua nova consciência. Se um determinado símbolo, como um cisne ou um círculo, teima em reaparecer, descubra o significado transcultural de cisnes e círculos. Talvez você encontre algumas pistas para ajudá-lo a entender a importância desses símbolos na sua vida.

Cerque-se de pessoas que tenham uma compreensão semelhante à que está se desenvolvendo dentro de você. Faça parte de um grupo de meditação ou de oração que ofereça práticas de uma tradição que você possa ter encontrado interiormente. Isto não significa que você deva aceitar imediatamente o que elas possam estar lhe ensinando. Mas, estando lá, você pode encontrar muito mais pistas para a sua orientação interior. Isso pode ou não significar a dissociação temporária ou permanente de seus amigos ou de organizações que representem a sua antiga visão de mundo. Algumas pessoas podem manter facilmente sua nova direção enquanto permanecem em seu antigo ambiente. Outras não.

Passar por uma emergência espiritual não significa que você é automaticamente requisitado a abandonar o seu antigo modo de vida. Embora muita coisa tenha mudado

internamente, você ainda pode manter as mesmas atividades e relacionamentos. Você simplesmente passa a ter um contato diferente com eles. No entanto, você pode achar que as circunstâncias da sua vida são incompatíveis com suas novas perspectivas e valores. Você quer estar em ambientes que sejam mais congruentes com a pessoa na qual você está se transformando. E precisa estar junto de pessoas que o compreendam.

O mesmo acontece com as tradições religiosas. Você pode ter se criado numa família ou numa comunidade religiosa. Quando sua transformação começou, de repente você teve experiências significativas de uma fé diferente. Você pode ter começado a questionar o seu sistema de crença, querendo saber se então deveria abandoná-lo. Principalmente se você sente uma pressão considerável das pessoas à sua volta para que continue onde está, isso pode se tornar um dilema muito difícil.

Você não precisa se livrar necessariamente das crenças que têm sido importantes para você. Porém, algumas pessoas preferem fazê-lo. Podem adotar uma outra tradição, encontrando uma profunda ressonância que nunca tinham vivenciado na sua experiência pessoal. Muitas pessoas ficam interessadas na dimensão mística de todas as religiões, percebendo que foi o núcleo místico da própria religião delas que chamou a sua atenção. Podem ver cada fé como um caminho diferente para o mesmo objetivo e desenvolver uma atitude ecumênica e universal, um tipo de espiritualidade planetária.

Outras se afastam de suas velhas tradições apenas temporariamente, voltando a elas mais tarde com uma nova atitude. Uma amiga nossa que foi criada numa família de judeus ortodoxos vivenciou o seu despertar num contexto hindu. Ela passou vários anos com um mestre indiano oriental, com o qual adquiriu conhecimentos e aprendeu práticas que foram de grande valor para o seu desenvolvimento. Ela percebeu que os problemas com a sua tradição vinham da abordagem exclusiva e dogmática de sua família. Em seus estados místicos, ela aprendera o valor de uma vida baseada em sua nova perspectiva abrangente e unitiva. Ainda ansiando pela sua própria tradição, ela finalmente voltou ao

judaísmo, mas dessa vez foi atraída pelos aspectos místicos encontrados nas práticas hassídicas e na *Kabbalah*.

*Você pode sentir alternadamente fortes ondas de crença, de humildade, de medo, de graça, de gratidão e de espanto.*

Agora chegamos a um dos desafios mais agradáveis. Assim como as ondas de emoções restantes, como a raiva ou o medo, você pode começar a perceber ondas de emoções ou de experiências positivas. À medida que muitos dos estados de ruptura se desvanecem, todo o seu ser pode ingressar num estado de alívio. A pressão dos estados interiores intensos acaba e você se sente mais relaxado e equilibrado.

Talvez você preste atenção a alguns dos aspectos mais elementares pessoais, como o medo da morte ou de seus impulsos destrutivos. Ou você pode ter sido humilhado em face de um brilho interior profundo. Como resultado, seu falso orgulho se abrande e você sente uma nova humildade. Muitas barreiras entre você e o resto da humanidade foram removidas.

Você pode sentir medo devido ao escopo e à qualidade de suas experiências e se sentir abençoado por uma grande força que o tem guiado através de lugares acidentados. Você está agradecido não só por ter superado muitas das dificuldades, mas por ter sido despertado para novas dimensões e potenciais interiores. Voltando da sua jornada, você pode se maravilhar com a intensidade da sua experiência e com as recém-descobertas riquezas da sua vida diária.

Momentos comuns produzem sentimentos extraordinários. Durante um passeio no bosque, você nota um ninho cheio de filhotes de passarinho e sente uma forte onda de conexão com a criatividade do universo. Uma janela brilhante num arranha-céu arrebatou os seus olhos e, mais uma vez, você sente uma experiência de clareza excepcional. Ouvindo uma parte vigorosa de uma música de coral, você é transportado por sentimentos de medo e reverência a vastas dimensões do espírito criativo. Quando você

e seu filho partilham de um momento de tranqüilidade, você é inundado por uma sensação de graça.

Um lugar novo e positivo se abriu dentro de você. Embora os estados que emanam desse lugar sejam acalentadores e saudáveis, são, geralmente, transitórios. Você pode aprender a lidar com eles, desenvolvendo-os e ampliando-os. Reserve um tempo para reflexão e para atividades criativas, como escrever e pintar. Faça passeios pela natureza, se possível. Crie situações e atividades — como ouvir uma música excitante ou cuidar do jardim — que estimulem essas sensações.

Novamente, meditação, oração e terapia regular podem ajudar a promover esses estados e transformá-los em partes mais consistentes de sua vida.

*Você pode ter dificuldade para aceitar as experiências positivas não-familiares que estão tomando conta da sua vida e pode não saber como lidar com uma nova fonte de energia.*

Muitos de nós estamos tão acostumados a lutar que não sabemos o que fazer quando começamos a nos sentir melhor. Temos gasto muito tempo com sensações inadequadas e na luta com nossos medos e fantasias que conhecemos pouco. Sentir, de repente, uma corrente de emoções positivas bastante adequadas pode ser um choque. Muitos de nós reagem apegando-se a quaisquer dores e problemas que possam ainda existir porque são familiares. Podemos ainda encontrar atividades — como a militância política ou relacionamentos problemáticos — que vão assegurar a nossa luta contínua e a nossa infelicidade. Em geral, é difícil quebrar este modelo vitalício.

Quando você está pronto, uma maior exploração interior irá ajudá-lo a remover as dúvidas e a encontrar as raízes da sua hesitação. A terapia experimental irá ajudá-lo a descobrir os antigos programas restritivos ("Eu não mereço me sentir bem"; "A vida é sofrimento e eu vivo para sofrer"; "Se eu me sinto muito feliz, não estou trabalhando duro o suficiente") e eliminá-los. Você vai descobrir que, à medida que tira essas velhas

sensações do seu caminho, sua nova fonte de energia vai se tornar cada vez mais potente.

Você vai aprender que de fato você merece estar feliz, tranqüilo e realizado, e que esta é uma meta muito natural para todo mundo. Com o tempo, você vai aprender a aceitar e a dar as boas-vindas a esse seu novo modo de ser e a usá-lo na sua vida diária.

*Você pode se ver à espera de que seu novo estado se sedimente para se desligar dele.*

Durante meses, e talvez anos, você pode ter-se acostumado aos altos e baixos de seu estado emocional. Teve flashes de expansão e de tranqüilidade que nunca duraram muito tempo e foram ofuscados pelos seus problemas. Sempre que você estava convencido de que finalmente tinha alcançado a felicidade, algo acontecia e seu mundo parecia desmoronar de novo. Você ficou tão acostumado a isso que supôs que esse perigoso passeio de montanha-russa era o padrão de toda gente.

Logo depois da sua emergência espiritual, talvez você começasse a notar que as mudanças positivas em sua vida não estavam regredindo. Mais tempo se passou e você percebeu que tem estado ansioso, esperando por um revés que não aconteceu. Para a maioria das pessoas, uma vez derrubadas as barreiras entre elas e seu potencial positivo, essa fonte de energia e de vitalidade não diminui. É como se a barragem tivesse se rompido e o oceano que estava contido por trás dela desaguasse.

Isso não significa que a sua vida será sempre calma e feliz. Você continuará a encontrar todo tipo de desafio como parte da vida. Mas, por causa dessa nova paz e lucidez interior, sua perspectiva quanto à importância desses momentos críticos mudou e suas reações a eles são mais amenas e equilibradas. Como uma pessoa nos disse, "Os problemas costumavam ser obstáculos quando eu tropeçava na vida; agora são barreiras no meu caminho espiritual".

Você não está, de modo algum, à mercê das suas emoções. Conseqüentemente,

os altos e baixos emocionais não são tão extremos. Alguém nessa fase disse: "Sei que não sou um iluminado, mas há mais luz na minha vida agora."

Como com os outros aspectos da volta para casa, dê a você bastante tempo para ver e aproveitar seus novos dons e aprenderá finalmente a aceitá-los como parte do seu eu renovado e encontrará maneiras de usá-los no mundo.

*Você pode ter a sensação de que, embora não haja mais trabalho a fazer, precisa se concentrar em atividades que alimentem seu espírito por algum tempo.*

Muitas pessoas que se aventuraram a uma jornada de auto-exploração descobriram que nossas dimensões interiores são amplas e infinitas. Essa jornada espiritual contínua nos revelará aspectos cada vez mais profundos e grandiosos de nós mesmos e do mistério que nos cerca. Talvez o estado de liberação final descrito em textos místicos esteja à sua espera. Mas você se torna consciente de que há muito a fazer antes de perceber isso. Depois da sua emergência espiritual, você pode ficar com a sensação de grandes domínios interiores esperando para serem devidamente explorados. Há resíduos de sentimentos, como raiva, medo e ressentimento, que ainda precisam ser curados. Talvez você tenha de lidar com um modelo não saudável da parte de seus pais, esposa ou de amigos. Você sabe que precisa trabalhar mais em você mesmo para se tornar ainda mais lúcido. Mas já tem se esforçado tanto durante tanto tempo que se sente cansado.

Nesse ponto, um trabalho terapêutico mais intenso pode não ser a melhor abordagem, a menos que suas emoções ou experiências estejam chegando no caminho da vida diária. Sabendo que precisará fazer mais nesse estágio, pode se permitir livremente um período de descanso e de recuperação antes de se atirar a um esforço mais acentuado. Você acabou de passar por uma experiência de transformação maior que é, muito provavelmente, uma das fases mais importantes da sua vida. Você precisa se dar tempo suficiente para interiorizar as lições da sua experiência a fim de refletir e se

recarregar.

Descubra o que lhe faz bem e reserve uma parte do dia para se entregar a essas atividades. Talvez você se sinta satisfeito com um banho sensual ou um banho de mar, divertindo-se com as qualidades curativas da água. Um período de meditação silenciosa ou uma longa corrida nas primeiras horas da manhã poderiam ter o mesmo efeito. Você deveria tomar um cuidado especial com o que veste, escolhendo algumas peças de roupa que o façam sentir-se bem por dentro e por fora. Leve o tempo necessário para continuar o seu processo de cura, seja ele qual for. Você saberá, com certeza, quando estará pronto para continuar um trabalho mais ativo consigo mesmo.

À medida que você progride para uma participação total na sua vida diária, achará útil continuar com algumas das estratégias que sugerimos. Crie para si mesmo um estilo de vida que inclua simplicidade, tempo para reflexão e atividades que lhe façam bem. Continue sua prática espiritual e/ou alguma forma de terapia transpessoal. Inclua na sua vida pessoas que compartilhem da mesma visão de mundo e dos mesmos valores.

E quando for apropriado, use sua experiência para ajudar os outros. O serviço aos outros não deve significar nada além de ouvir atentamente seus filhos quando precisarem de alguém com quem conversar ou ajudar seu companheiro ou companheira a fazer algo que seja importante para ele ou para ela. Isso pode implicar ser acessível aos outros que estão passando por uma crise ou um trabalho voluntário numa organização de serviço orientado, como a "Spiritual Emergence Network".

Talvez você se sinta impelido a fazer palestras sobre as lições que aprendeu ou a escrever artigos para instruir os outros. Seja qual for a forma, o serviço é tão benéfico à pessoa que o oferece quanto à pessoa que o recebe. É um modo maravilhoso de neutralizar qualquer tendência que você tenha de ficar repisando seus problemas diários e frustrações. Concentrando-se em outra pessoa por um tempo, em geral suas preocupações desaparecem. Preste atenção ao dito familiar: "Você só pode ter alguma

coisa de verdade se se desfizer dela." Passe adiante a sua nova sabedoria e os benefícios da sua cura, e você acrescentará um grande sentido à sua vida.

### ***A recompensa do novo eu***

Em *Lalleshwari: Spiritual Poems by a Great Siddha Yoghini*, encontramos o seguinte:

*Quando suas impurezas forem queimadas  
através do sofrimento,  
você se tornará mais resplandecente  
que um espelho ao sol,  
mais puro  
que a mais perfeita das pérolas.*

Durante uma emergência espiritual, muitas das barreiras que escondem quem a pessoa realmente é são removidas e ela pode começar a sentir uma essência pessoal positiva. Essas barreiras são as experiências emocionais, psicológicas e físicas que estavam armazenadas no seu interior. Com a dissolução ou purificação desses bloqueios, novas dimensões se abrem e se tornam mais fortes. Através de um maior desenvolvimento e estímulo, o núcleo espiritual da essência cresce cada vez mais forte, acessível e proeminente na vida da pessoa.

Muitos dos que chegaram a essa fase podem pensar temporariamente que "chegaram". Mas logo se vêem mudando de novo, e percebem que a auto-exploração e a transformação são processos em andamento. Sentindo-se renascidos, percebem que há muito mais oportunidades para a morte e para o renascimento. Vêem que quanto mais avançam, mais coisas têm a fazer; que quanto mais sabem, mais têm a saber. Mas, em vez de ficarem desencorajados por essa descoberta, em geral ficam excitados com a dança da vida, com seus mistérios e desafios e com seus papéis como participantes. Através da sua luta, ganham um novo bem-estar, uma nova força e uma nova sensação



de poder que os acompanham nas demais aventuras da vida.

As circunstâncias da vida de cada pessoa são diferentes e cada caminho espiritual é único. Enquanto algumas gostam de soluções dramáticas e, de repente, têm acesso a algumas dessas recompensas, outras as experimentam apenas brevemente. Agora elas sabem que essas promessas existem e continuam devagar nessa incessante exploração de si mesmas. Muitos de nós descobrimos esses elementos como um objetivo para o qual continuamos a nos esforçar a fim de atingir a prática espiritual. A um certo ponto, eles se tornam constantes e acessíveis. Embora estejamos mais em contato com eles durante alguns períodos do que em outros, essas atitudes e sentimentos harmoniosos voltam, em geral. Com isto em mente, vamos olhar as possibilidades à espera do outro lado da transformação pessoal.

*Muitas pessoas descobrem elementos novos e positivos no seu mundo cotidiano.*

Elas desenvolvem uma sensação geral de que a vida é digna de confiança, e não algo a ser combatido ou repellido. Podem se sentir mais tranquilas, relaxadas e satisfeitas com o que têm e em geral apreciam a vida. Depois de terem encontrado numerosas áreas difíceis dentro de si mesmas, essas pessoas emergem freqüentemente com uma apreciação profunda da vida. Se viram a morte de perto, a vida torna-se mais valiosa, por contraste, e são capazes de reconhecer e saborear aspectos do viver que antes tinham negligenciado.

Depois de uma crise de transformação, muitas pessoas passam a se voltar mais para o momento presente. Antes podem ter gasto muito tempo vivendo no passado ou preocupadas com o futuro. Devem ter se sentido conduzidas, competitivas ou com um objetivo determinado. Elas têm-se levado muito a sério, preocupadas em demonstrar seu valor constantemente ou seguindo em frente. Tendo alcançado o sucesso, estavam com certeza insatisfeitas, sentindo que havia sempre algo mais a fazer.

Agora podem sentir menos impulso para provar algo para o mundo já que suas

necessidades interiores foram, em geral, atendidas. Por se tornarem livres para aproveitar o momento presente e o que ele oferece, sua orientação obsessiva para um objetivo está menos acentuada. Purificando as energias frenéticas e emoções perturbadoras, muitas pessoas se sentem mais felizes com o que está ao seu alcance e são atraídas pelos aspectos simples e descomplicados da vida.

Pode-se desenvolver novos interesses no cultivo da tranqüilidade e de atividades pacíficas. No passado a pessoa pode ter sido bem-sucedida na agitação ou no drama. Agora ela descobre o que é a verdadeira paz de espírito e se interessa por alimentá-la e desenvolvê-la. Essa pessoa é, em geral, mais capaz de desfrutar da solicitude e de sentir mais apreço pelos seres humanos. O tempo que passa sozinha é qualitativamente diferente do isolamento doloroso e da solidão que ela pode ter sentido anteriormente. Pessoas assim agora podem aproveitar tempos tranqüilos de reflexão, de meditação e criatividade. Esse tempo solitário pode se tornar essencial e um elemento importante, um tempo em que podem se religar consigo mesmas e com seus atributos positivos.

Sentindo-se mais aceitas e satisfeitas consigo mesmas, muitas pessoas também desfrutam mais completamente do contato com os outros. Estão menos preocupadas com a questão de como as pessoas irão aceitá-las, de como devem se apresentar ou se serão bem-sucedidas. Ao contrário, em geral elas costumam agir fora de um senso básico de contentamento e de auto-imagem afirmativa e são mais capazes de aceitar os outros e de se relacionar com suas qualidades positivas.

Podem também sentir que sua percepção foi purificada e que têm uma grande apreciação sensorial do mundo que as cerca. Podem achar que são capazes de vivenciar seu ambiente com mais lucidez, como se seus sentidos tivessem sido aguçados, com uma apreciação maior por detalhes. O mundo parece estar vivo e cheio de riquezas. A música parece ter, de repente, dimensões maiores, e o sabor da comida parece especialmente bom. Antes, se alguém visitava o deserto, podia ver e sentir apenas morte

e aridez; agora, a mesma pessoa pode lá estar seletivamente consciente do grande número de formas de vida, do extraordinário espectro de sons, do aspecto exterior das rochas e da vastidão do espaço.

Algumas pessoas descobrem que podem pensar mais claramente e que de repente têm acesso a fontes de criatividade intactas no seu interior. Podem encontrar novos e imaginativos modos de conceituar e transmitir idéias ou de sentir uma nova corrente de inspiração artística interior. Podem se dedicar a atividades como escrever, pintar, dançar ou cantar, ou podem encontrar novas saídas em seus trabalhos.

*Os valores pessoais podem mudar, e outros valores novos tornam-se ingredientes essenciais à vida.*

Esses valores se tornaram óbvios à medida que as pessoas evoluíram e existir sem eles seria contrário às suas descobertas e compreensão atual. Por exemplo: muitas pessoas descobrem uma nova auto-aceitação, tolerância pelos outros e apreciação pelas diferenças. Depois de se terem aprofundado na experiência da solidão e desapego extremos durante uma emergência espiritual, chegam, em geral, a sensações desconhecidas de unidade e de conexão com tudo e com todos. Antes, elas devem ter sentido que seu mundo girava em torno delas mesmas e estavam constantemente preocupadas com seu processo pessoal e seus problemas. Com a resolução das suas crises, suas tendências egoístas geralmente se abrandaram e redirecionaram naturalmente seus interesses no sentido de incluir os outros. Podem se sentir especiais e cheias de graça, e ao mesmo tempo perceber que os outros são igualmente únicos e abençoados.

Algumas pessoas descobrem a necessidade da honestidade e dos sentimentos de amor e de compaixão por si mesmas, pelos outros e pelo mundo. Agora que passaram pela crise, sentem continuamente um respeito e um cuidado comoventes pelo "antigo eu", que durante anos suportou uma carga pesada de problemas, e também pelo "novo eu",

que lutou corajosamente para vir a existir. Através de suas próprias dificuldades, muitas pessoas sentem uma profunda ligação com o sofrimento alheio.

Além disso, podem ter tido uma experiência mística de harmonia com toda a vida e percebido que não podem magoar os outros sem magoar a si mesmas. Podem sentir um profundo compromisso em facilitar a vida de mais alguém e descobrir que, fazendo isso, também estão facilitando suas próprias vidas. Podem tornar-se interessadas e usar sua nova força e suas novas descobertas para ajudar os demais.

*Para muitas pessoas, a espiritualidade torna-se uma parte agradável e indispensável da vida.*

Elas percebem que está faltando o elemento espiritual em suas vidas. Como parte de um processo de emergência, devem ter tido experiências extraordinárias que as fizeram conhecedoras das áreas da existência que antes estavam escondidas. Outras percebem essa dimensão desenvolvida apenas depois de terem enfrentado certos aspectos difíceis de si mesmas. Seja qual for o caminho, muitas pessoas querem estar em contato com as dimensões benéficas e inspiradoras que descobriram. Esses impulsos espirituais amplos e novos são expressos de diversas maneiras:

Muitas pessoas descobrem uma profunda ligação com uma fonte interior, com um Eu superior ou com Deus, e devem sentir o mundo como uma manifestação de Deus. Antes desse despertar, é bem provável que tivessem suas próprias idéias a respeito de Deus. Essa noção pode ter vindo de suas famílias ou religiões, de suas análises intelectuais com base na literatura ou na filosofia, ou das suas próprias especulações sobre o modo como o universo funciona. Talvez suas noções sobre Deus se refiram a algo inatingível, manifestado ou desconhecido. O Divino estava fora de alcance e era superior a elas.

Muitas vezes, as pessoas têm sua primeira prova de relação pessoal direta com essa fonte durante a emergência espiritual. Sempre têm experiências diretas que as

levam além do que imaginavam ou falavam. Elas entram em contato com um potencial maior do que aqueles produzidos pelos meios habituais. Essa fonte fornece resposta e inspiração, orientação e força, proteção e assistência. Quando a crise estiver resolvida, essa relação é quase contínua. Em geral, as pessoas têm a sensação de que, sem saberem, o Poder Superior as tem guiado através dos desafios e dos problemas das suas crises.

Seu Deus torna-se próximo e acessível no seu interior e isso se transforma numa parte importante e necessária das suas vidas cotidianas. Podem até começar a ver todo o processo da vida como um drama cósmico milagroso cuidadosamente orquestrado por uma força divina criadora. Também podem sentir que tudo no mundo ao seu redor é uma demonstração extraordinária da obra de Deus.

Uma das nossas histórias favoritas ilustra a importância da verdadeira experiência do Divino. Um repórter da revista Time entrevistou o famoso psiquiatra suíço C. G. Jung pouco antes do fim da sua vida. Num determinado momento, o jornalista perguntou se Jung acreditava em Deus. Ele respondeu: "Eu não poderia dizer que acredito. Eu sei! Tive a experiência de ser dominado por alguma coisa mais forte do que eu, algo que as pessoas chamam de Deus."

Como resultado da descoberta da força sábia que os guia, muitas pessoas desenvolvem uma confiança no processo da vida enquanto esta se revela. Elas sentem progressivamente uma fé profunda de que suas vidas se desenvolvem como deveriam, talvez como parte de algum plano maior. Muitas vezes elas param de tentar lutar contra o impulso da vida, descobrindo que sua resistência a essa dinâmica normalmente representa esforços desnecessários. Elas descobrem que as coisas funcionam melhor se abandonarem sua necessidade de controlar a situação, permitindo que a sabedoria mais profunda as guie.

Tendo experimentado o crescimento da dimensão espiritual em suas existências,

em geral elas aprendem que sem isso suas vidas seriam fúteis e pobres. Elas podem ter lidado com isso antes de modo adequado, mas infelizmente inconscientes das dimensões aparentemente sem fim que desde então têm enriquecido grandemente suas existências. Elas descobrem que a espiritualidade é um elemento necessário que realça suas vidas e a sensação de bem-estar.

Essas pessoas geralmente ficam interessadas em desenvolver ativamente sua natureza espiritual. Seu bem-estar pode ter melhorado em vários aspectos desde a descoberta do seu Poder Superior, o que as torna interessadas no cultivo dessa nova dimensão. Elas devem se sentir tentadas a criar uma prática espiritual regular diária que sirva para intensificar os contatos com sua natureza mais profunda, trazendo isso para as atividades cotidianas. Essas pessoas aprendem que podem entrar em contato com a fonte espiritual durante caminhadas pela natureza ou através de orações, da meditação ou de outra prática religiosa qualquer, e que podem confiar na sabedoria e na benevolência dessa fonte. Nos melhores momentos, podem sentir que tudo o que fazem durante todo o dia é uma forma de meditação, uma oferenda feita a Deus ou ao Poder Superior.

Como estamos chegando ao fim deste livro, vamos lembrar a nossa jornada. Examinamos o potencial da emergência espiritual, concentrando-nos nos tempos em que essa revelação tão natural se tornou uma crise. Para alguns de nós, a natureza dessa crise é bem dramática e destrutiva, uma emergência; para outros, não. Os problemas e desafios, o drama e a destruição, os altos e baixos extremos são importantes para a vida? Acreditamos que sim, como muitas outras pessoas que têm experimentado os benefícios dessa aventura.

E o que essas transformações significam para a nossa vida? A famosa história do aluno zen e de seu mestre dá conta maravilhosamente bem da resposta. O discípulo perguntou ao mestre: "O que o senhor fazia antes de alcançar a iluminação?" O mestre

respondeu: "Cortava madeira e carregava água." "O que o senhor passou a fazer depois de alcançar a iluminação?" O mestre respondeu: "Cortei madeira e carreguei água."

Durante uma emergência espiritual muita coisa, ou talvez tudo, muda. O curso é muitas vezes tempestuoso e difícil para navegar, mas isso leva finalmente à paz e à liberdade interior. Voltando para casa, você pode até cortar sua madeira e carregar sua água, mas de um modo totalmente novo. E ainda que você possa estar bem consciente de que a iluminação ainda está à sua espera, o caminho que você tem de percorrer estará cada vez mais iluminado.

## **EPÍLOGO**

### **A emergência espiritual e a crise do mundo atual**

Os únicos demônios do mundo são aqueles que entram em nossos corações. É aí que a batalha deveria ser travada.

Mahatma Gandhi

Se houver retidão no coração, haverá beleza no caráter.

Se houver beleza no caráter, haverá harmonia no lar.

Se houver harmonia no lar, haverá ordem na nação.

Se houver ordem na nação, haverá paz no mundo.

Confúcio, *O Grande Ensino*

O século XX tem sido um período de triunfos sem precedentes para a espécie humana. A ciência moderna descobriu a energia nuclear, desenvolveu foguetes sofisticados que podem levar astronautas à Lua e deixar o sistema solar, quebrou o código de ADN e iniciou a engenharia genética. Uma rede eletrônica combinando rádio, telefone, televisão, satélites e computadores está transformando o mosaico fragmentado das comunidades humanas isoladas numa aldeia global.

No entanto, o lado obscuro da história do século XX é igualmente impressionante. Somas inimagináveis de dinheiro têm sido desperdiçadas na loucura da corrida

armamentista e uma fração mínima do arsenal disponível de armas nucleares poderia destruir toda a vida na Terra. Dezenas de milhões de pessoas foram brutalmente torturadas e mortas no Holocausto, nos locais de expurgo e nos campos de trabalho na Rússia de Stálin, assim como nas prisões de outros regimes totalitários do mundo. Muitos outros milhões de pessoas morreram nas duas guerras mundiais e em outros confrontos violentos incontáveis.

A humanidade vive em constante medo de uma guerra atômica que significaria o extermínio total da vida neste planeta. Muitos outros cenários apocalípticos já estão se revelando de modo implacável: poluição industrial do solo, da água e do ar; a ameaça dos acidentes por resíduos nucleares; a destruição da camada de ozônio; o efeito estufa; a possível perda do oxigênio do planeta através do desmatamento irresponsável, o envenenamento do plâncton marinho e os perigos dos aditivos tóxicos na nossa alimentação.

Enquanto os países tecnologicamente desenvolvidos estão realizando seu sonho de crescimento sem limites, milhares de pessoas vivem na miséria, morrendo de fome ou de doenças para as quais já existe cura. Junto ao acúmulo progressivo de riquezas, as nações industrializadas estão demonstrando um rápido aumento de distúrbios emocionais, de suicídios e de criminalidade.

Não é exagero referir-se a essa situação como uma crise mundial; esse desenvolvimento perigoso ameaça não apenas o *homo sapiens* — se, nestas circunstâncias, ainda merecermos esse nome — mas todas as outras espécies também. É uma questão de vida ou morte identificar corretamente as causas dessa situação perigosa e encontrar um remédio eficaz para isso.

Os problemas da fome, da pobreza e da maioria das mortes relacionadas com as doenças no mundo, seriam problemas dispensáveis, considerando-se os recursos disponíveis e o progresso da ciência. Além do despropósito psicológico das guerras, as



estatísticas mostram claramente que nenhuma nação moderna ficou rica como resultado de uma guerra; a destruição sem sentido dos valores econômicos, assim como a destruição de vidas, é a regra. Não há nenhuma necessidade real para saquear as reservas não-renováveis e poluir os recursos vitais. A humanidade tem os meios e os conhecimentos tecnológicos para alimentar a população do planeta, garantir um padrão de vida razoável para todos, combater a maioria das doenças, redirecionar as indústrias para as fontes inesgotáveis de energia e evitar a poluição.

As negociações diplomáticas, administrativas e as medidas legais, intervenções sociais e econômicas e outros esforços semelhantes têm surtido um efeito muito pequeno, e está se tornando cada vez mais claro o motivo pelo qual têm falhado. Hoje, muitas pessoas estão percebendo que a dificuldade que estamos enfrentando não são de natureza política, militar, tecnológica ou econômica. Essas propostas são extensões das mesmas posturas e estratégias que criaram a crise mundial.

Embora os problemas do mundo tenham muitas formas diferentes, não são mais do que sintomas de uma condição básica: o estado emocional, moral e espiritual da humanidade moderna. Em última análise, são o resultado coletivo de um nível atual de consciência de cada ser humano. A única solução permanente e eficaz para esses problemas seria, portanto, uma transformação interior radical da humanidade em larga escala e sua conseqüente ascensão a um nível mais elevado de consciência e maturidade.

A tarefa de criar para a humanidade um conjunto totalmente diferente de valores e tendências poderia parecer muito irreal e utópico para nos dar alguma esperança. O que levaria a transformar a humanidade contemporânea numa espécie de indivíduos capazes de uma coexistência pacífica com seus companheiros, homens ou mulheres, sem distinção de cor, de língua ou de convicção política — muito menos com outras espécies? Como a humanidade poderia ficar impregnada de valores éticos profundos, de

sensibilidade para as necessidades dos outros e de uma consciência de ordem ecológica? Essa tarefa parece muito fantástica mesmo para uma novela de ficção científica.

Felizmente, a natureza parece ter provido os meios necessários e conduzido experimentos-piloto a esse respeito. Do estudo da crise e da emergência espiritual, assim como da pesquisa da consciência moderna e de novas formas de psicoterapia, provêm a informação e as pistas necessárias. Neste livro, descrevemos as mudanças que ocorrem nas pessoas que passaram por experiências místicas e suportaram com êxito uma emergência espiritual. Também sugerimos que mudanças de um tipo semelhante podem ser observadas ao longo de uma prática espiritual sistemática e de uma auto-exploração experiencial profunda. Vamos dar uma olhada nessa transformação e na sua possível importância para a crise do planeta.

Entre as forças psicológicas que caracterizam a atual condição da humanidade e contribuem para a crise mundial estão uma forte predisposição à violência, uma gula e uma ganância insaciáveis e uma insatisfação habitual que tende a criar uma ambição sem limites em busca de objetivos irracionais. Além disso, muitas pessoas sofrem de grave falta de consciência de que estamos intimamente ligados com a natureza; elas não têm a sensibilidade ecológica que é fundamental para se continuar vivendo. Em última análise, todas essas características parecem ser sintomas de uma séria alienação da vida interior e perda dos valores espirituais.

Às pessoas que têm acesso às dimensões profundas, assim como àquelas para quem isso acontece espontaneamente durante as crises de transformação, é dada a oportunidade de encontrar as raízes desses aspectos definitivamente destrutivos ou autodestrutivos da natureza humana e superá-los, levando-os completamente para a consciência. Elas também são com frequência capazes de se tornarem cientes das dimensões transpessoais do seu ser e do seu âmago espiritual ou do seu Eu.

As pessoas que passam pelo contato com os domínios transpessoais da sua psique tendem a desenvolver uma nova apreciação pela existência e reverência a todas as formas de vida. A emergência espontânea de profundas preocupações ecológicas é um dos efeitos colaterais mais notáveis das experiências místicas profundas. À medida que a auto-aceitação se aperfeiçoa, isso resulta em maior tolerância para com os outros. As diferenças entre as pessoas agora parecem ser interessantes e acentuadas em vez de ameaçadoras, se estiverem relacionadas com sexo, raça, cor, linguagem, convicção política ou crença religiosa.

Acompanhando as experiências místicas profundas, os interesses da humanidade como um todo, toda a vida e o planeta inteiro tendem a ter prioridade sobre os interesses limitados das pessoas, das famílias, dos partidos políticos, das classes, das nações e dos credos. O que nos une e o que temos em comum torna-se mais importante do que os modos em que diferimos. Conforme aumenta a habilidade de aproveitar o presente, as buscas não terminadas de projetos e de objetivos gloriosos como meios de se alcançar satisfação tornam-se cada vez menos compulsivas. Como resultado disso, a vida torna-se menos luta e mais uma aventura ou um jogo fascinante.

Por causa da transformação positiva a que isso induz, a emergência espiritual poderia desempenhar um papel importante no mundo se pudesse ocorrer com um número suficientemente grande de pessoas. Muitos pesquisadores no campo da psicologia transpessoal acreditam que o crescente interesse pela espiritualidade e a incidência cada vez maior de experiências místicas espontâneas representam uma tendência de evolução para um nível completamente novo da consciência humana. Alguns avançam ainda mais e consideram seriamente a possibilidade de que esse desenvolvimento espiritual acelerado reflita um esforço de parte das forças de evolução para reverter o atual curso autodestrutivo da raça humana.

Essa possibilidade lança uma nova luz à necessidade de criar uma rede de apoio

para as pessoas que estão passando por uma crise de despertar espiritual. O fato de as novas estratégias que dizem respeito ao potencial de transformação das emergências espirituais serem benéficas para as pessoas em crise, para seus amigos e familiares, seria mais do que suficiente para justificar esse serviço. Mas a possibilidade de que esses esforços possam proporcionar uma contribuição importante para o alívio da crise mundial adiciona uma dimensão excitante e uma forte motivação ao trabalho. Concluindo, desejamos que este livro ajude a aumentar o interesse pela dimensão espiritual da existência e que facilite a vida dos que estão encontrando dificuldade durante sua jornada para a próxima fase da evolução pessoal.

### **APÊNDICE I**

#### **A "Spiritual Emergence Network"**

Christina fundou a "Spiritual Emergence Network" (SEN) na primavera de 1980. Com o passar dos anos, esta tornou-se uma organização internacional que oferece serviços de referência, educação e informação às pessoas que estão passando por um processo de transformação, assim como aos familiares, amigos e profissionais que estão à sua volta. Localizada atualmente no "Institute of Transpersonal Psychology" (250 Oak Grove Ave., Menlo Park, CA 94025; 415/ 327-2776), a SEN baseia-se na crescente compreensão da experiência humana oferecida pela psicologia transpessoal e dedica-se a ajudar pessoas que estão passando por um processo que é freqüentemente mal-interpretado e desconsiderado na nossa cultura.

Em 1978, tendo tido um contato mais íntimo com a emergência espiritual através da nossa própria experiência, começamos, em nossas reuniões e seminários, a discutir as lições que havíamos aprendido. Com alguma hesitação, Christina descreveu suas experiências e Stan escreveu em linhas gerais as descobertas teóricas que desenvolvera durante seus anos de trabalho com estados incomuns de consciência. Mais uma vez, as pessoas presentes no auditório respondiam com suas histórias evocativas e com seus

problemas.

Começamos a perceber que havia um grupo considerável de pessoas que haviam passado por experiências de transformação sobre as quais nunca tinham conversado com ninguém, por medo de serem consideradas loucas. Muitas outras disseram que haviam cometido o erro de contar às pessoas erradas sobre suas experiências: foram hospitalizadas, medicadas e foram-lhes dados rótulos psiquiátricos, mesmo que em seu íntimo sentissem que não estavam envolvidas num processo patológico. Profissionais da saúde mental, médicos e o clero nos falam repetidamente da sua insatisfação para com as limitações profissionais em seu trabalho, que é solitário e diverge das abordagens tradicionais. Eles estão interessados em localizar colegas que pensem da mesma maneira para um apoio mútuo e troca de informações.

Logo começamos a ficar conhecidos pelas nossas idéias e pelo desejo de oferecer uma compreensão e um tratamento alternativo de muitos estados alterados automaticamente rotulados como psicóticos. Durante esse período, recebemos muita correspondência e chamadas telefônicas de pessoas, tanto procurando como oferecendo ajuda.

Em certo momento, quando estávamos nos sentindo muito orgulhosos por essa resposta extraordinária, Christina teve uma visão da Terra cercada por uma grande trama entrelaçada. A cada intersecção, um ponto de luz cintilava. Essa linda experiência fez com que ela sentisse que tínhamos de começar a colocar as pessoas em contato umas com as outras, sistematicamente. As pessoas que queriam ajuda precisavam entrar em contato com aquelas que estavam oferecendo assistência, e vice-versa. As que já estavam trabalhando com abordagens compatíveis com o novo critério de emergência espiritual deveriam entrar em contato com as outras que compartilhavam do mesmo ponto de vista. Mas, como fazer isso?

A "Spiritual Emergency Network" era a resposta. Conversamos com o nosso amigo

Dick Price no "Esalen Institute", em Big Sur, Califórnia.

Por causa da sua infeliz incursão ao mundo dos hospitais psiquiátricos, ele estava ansioso há algum tempo por ajudar a iniciar alguma alternativa palpável e viável. Dick ofereceu um lugar no Esalen Institute para nosso primeiro coordenador da rede e também uma pequena doação. Sem o seu apoio entusiasmado, a SEN nunca teria ido adiante.

O nome original da "Spiritual Emergency Network" foi escolhido conscientemente como um jogo de palavras, com o termo "emergency" (emergência) referindo-se tanto à emergência (crise) quanto à emersão. Mais tarde foi rebatizada como "Spiritual Emergence Network", como um modo de focar mais os "aspectos positivos do fenômeno".

Rita Rohen foi a nossa primeira coordenadora. Mulher maravilhosa e educada que criara seis filhos, Rita viveu durante anos com um marido esquizofrênico. Ela trouxe para o Instituto sua experiência de vida combinada com sua habilidade profissional como consultora de desenvolvimento organizacional e conselheira familiar para o trabalho. Juntos começamos um Centro de Emergência Espiritual numa casa que alugamos praticamente ao lado do Esalen.

Assistidos por dois ou três estudantes que tinham um interesse especial em emergência espiritual, começamos um programa de treinamento de novatos para se tornarem auxiliares em potencial e desenvolvemos um sistema internacional de informações e referências. Criamos um arquivo com nomes, endereços e outros dados relevantes sobre pessoas que nos ofereciam ajuda, e começamos a colocar pessoas com necessidade de assistência em contato com os auxiliares do nosso arquivo.

Também começamos a compilar e a escrever artigos, folhetos informativos e outros materiais de instrução. Nossa pequena biblioteca cresceu, com doações freqüentes de autores simpatizantes. Circulares eram sempre montadas, impressas e distribuídas. Viajamos muito, falando sobre nossas idéias e sonhos em muitos seminários

e palestras, e às vezes em um ou outro programa de rádio ou de televisão. Oferecemos programas de cinco dias e de um mês de duração sobre emergência espiritual e discutimos a possibilidade de fundar um instituto para as pessoas em crise. Pouco a pouco, as idéias e os serviços da rede se expandiram.

Em setembro de 1984 a SEN mudou-se para o local atual. O projeto havia se tornado grande demais para ser dirigido pelo nosso antigo computador, pela pequena equipe de voluntários e uma verba limitada. Rita decidiu ir-se embora e nosso programa de viagens forçou-nos a ficar cada vez menos envolvidos. Dick Price, nosso apoiador e defensor no Esalen, havia morrido. Quando o "Institute for Transpersonal Psychology" se ofereceu para conseguir um novo lar para a SEN, aceitamos muito felizes. A administradora do ITP, Susanna Davila, tornou-se nossa advogada. Os coordenadores da rede foram primeiro Charles Lonsdale e depois Megan Nolan, Nicola Kester e Jeneane Prevatt.

Desde esse tempo, estamos externamente envolvidos com a SEN, como conselheiros e contribuidores de material escrito. Os membros da equipe expandiram e desenvolveram muitas das atividades que haviam sido iniciadas no Esalen e lhe acrescentaram novos serviços. Eles continuam com a lista de referências e a linha telefônica, envolvendo mais de 1.100 assistentes de muitas profissões: psicólogos, assistentes sociais, psicoterapeutas, psiquiatras, pessoas que estão passando por emergências espirituais, médicos e clérigos, só para nomear alguns. A SEN expandiu seu programa educacional para incluir seminários e palestras regulares sobre tópicos relacionados com a emergência espiritual, e a distribuição de artigos importantes, bibliografias e fitas.

O pessoal organizou várias conferências convidativas para os envolvidos nesse campo e tem feito um esforço combinado para atingir os profissionais, promovendo grupos de discussão, seminários de treinamento, conferências e projetos de pesquisa. A

publicação de uma revista juntou-se à distribuição regular da circular.

Todas essas atividades acontecem num pequenino escritório do Instituto, com uma pequena equipe assalariada e um número impressionante de voluntários. Mantido apenas com uma verba de doações esporádicas e a mensalidade dos associados, os trabalhadores devotados lidam com um grande número de apelos e ajudam na enorme quantidade de tarefas a que estão envolvidos para manter uma rede internacional. Pelo fato de o campo da emergência espiritual ser muito recente, tem sido difícil para a SEN conseguir doações, o que em geral requer prova de confiabilidade através de projetos de pesquisa.

Os membros da equipe da SEN atualmente estão coletando dados clínicos e material dos casos das pessoas que os contactam por referências e querem criar centros internacionais que funcionariam como o de Menlo Park. Apesar de o seu banco de informações ser cada vez mais rico, não têm conseguido encorajar a pesquisa ativa por causa das restrições financeiras. Esperamos que os planos para o futuro sanem esse problema.

A SEN também está querendo aumentar sua equipe para fazer treinamento de profissionais, de paraprofissionais e de pessoas leigas que queiram participar dos centros oferecendo cuidados "vinte e quatro horas" por dia. Como um modo de se tornar mais acessível ao público, planeja também treinar equipes para trabalhar com as pessoas em emergência espiritual e com suas famílias, em casa. Isso também apresentará boas oportunidades para pesquisa.

Os membros da SEN querem prestar serviços como consultores nas comunidades que estiverem interessadas em aprender sobre espécimes com emergências espirituais. Também têm planos de focalizar o uso das artes como meio de integrar as experiências de transformação à vida diária e desenvolver um programa para o aumento do número de jovens adultos que, sem nenhum apoio, estão passando por ritos espirituais de



passagem.

Nesses primeiros anos de existência a "Spiritual Emergence Network" tem feito muitas coisas. A rede deu passos importantes na formalização do conceito de emergência ou de crise espiritual na área da saúde mental. Promoveu a idéia de que é possível as pessoas passarem por um intenso processo de transformação que, embora possa ser dramático, não é patológico. Através da educação, tem ajudado profissionais e outras pessoas a diferenciar esses indivíduos dos que precisam de tratamento médico, e criou uma rede de apoio, sempre em expansão. Há muito mais a fazer e todos os envolvidos com a SEN acreditam, como nós, que seu trabalho está apenas começando.

## **APÊNDICE II**

### **A visão de um centro de atendimento vinte e quatro horas**

Ao longo dos anos, à medida que viajávamos e falávamos a respeito das crises de transformação, a pergunta ouvida com mais freqüência nas nossas palestras era: "Há algum lugar que permita a seus clientes passar pela experiência sem intervenções psiquiátricas tradicionais, sob a supervisão de alguém que entenda do processo?"

Embora algumas instalações com essas intenções tenham sido criadas no passado, tais como a casa de diábase de John Perry, em San Francisco, elas têm sido fechadas definitivamente por causa de problemas financeiros. Essa dificuldade reflete uma falta de compreensão cultural quanto à importância da jornada de transformação. Apesar do atendimento na diábase custar uma fração das hospitalizações psiquiátricas tradicionais, nenhuma companhia de seguros pagaria solicitações de atendimento lá prestados porque esses tratamentos alternativos não são reconhecidos por profissionais como aceitáveis e legítimos.

Desde então, muitas coisas mudaram. A crise mundial, o custo crescente do tratamento psiquiátrico, o reaparecimento do interesse pela espiritualidade e a simultânea proliferação de crises de transformação nos trouxeram ao ponto em que essas instituições

precisam ser viáveis. Com o público exigindo cada vez mais uma nova compreensão e cuidados com quem esteja passando por emergências espirituais, novas possibilidades para centros de tratamento provavelmente surgirão.

Acreditamos que os centros de emergência espiritual poderiam ser organizados de tal forma que seriam aceitos pela comunidade médica e pelas companhias de seguros como alternativas eficazes para os tratamentos psiquiátricos tradicionais. Eles poderiam se desenvolver com facilidade da mesma forma que os centros de cuidados para parturientes e os hospitais surgiram em resposta à pressão pública por um tratamento mais humano e natural do nascimento e da morte. O nascimento, a morte e as transformações espirituais são aspectos tão inatos e proeminentes em nossa vida que parece essencial criar locais de apoio especial para cada um deles.

A seguir, damos a nossa visão de uma possível instituição com atendimento vinte e quatro horas por dia. Como este é um campo relativamente novo, há aspectos neste modelo que precisarão ser testados, ampliados e alterados. Nossa descrição é bastante genérica. Os detalhes operacionais teriam que ser desenvolvidos de acordo com situações específicas.

### ***A filosofia.***

O conceito de um pronto-socorro para emergências espirituais baseia-se na compreensão do fato de que se deve confiar e apoiar o processo de transformação e não suprimi-lo ou controlá-lo. Os clientes não serão tratados como pacientes e o pessoal de serviço não será tratado como especialista. É preferível que cada pessoa seja vista simplesmente como um participante em determinado estágio de uma jornada de evolução. Alguns terão mais conhecimentos, experiência e habilidades que outros, mas isso poderá mudar com o tempo. O pessoal de serviço deverá se dedicar a criar um contexto em que o processo possa se desenvolver de forma natural.

### ***O local.***

Em termos ideais, o instituto será localizado em meio à natureza, pois as pessoas em emergência espiritual são, em geral, muito sensíveis e sintonizadas com o mundo ao seu redor. Se isso não for possível, os clientes e o pessoal deverão ter acesso a gramados, árvores, praias, montanhas, sol, jardins ou outras paisagens naturais. A instituição deverá ficar afastada o suficiente das casas vizinhas para que a expressão emocional, que é parte tão freqüente de uma crise, não perturbe os outros.

O prédio — ou os prédios — deverá ter características domésticas e será confortável, com quartos, uma cozinha e áreas comuns acarpetadas para atividades e reuniões de grupo. Uma ou duas salas com pouca ou nenhuma mobília e paredes acolchoadas, assim como o chão, serão usadas por aqueles que necessitem de um local seguro durante os estágios críticos dos seus processos. Banheiras ou hidromassagens deverão ser providenciadas para os que encontram conforto e cura na água.

O local como um todo deverá ser esteticamente agradável e discreto. O prédio será pintado com o mesmo carinho e cuidado com que pintamos nossas casas, e deverá haver sempre uma grande quantidade de plantas e flores naturais nas mesas. Refeições nutritivas e saudáveis serão preparadas e apresentadas com um cuidado especial quanto à sua qualidade e aparência. Cestas de frutas frescas deverão estar sempre à disposição.

A parte externa será um jardim com flores e vegetais muito bem conservados, onde os clientes possam passar seu tempo plantando e cuidando da plantaçoão como uma forma de contrabalançar sua complexa experiência interior. É bom também ter uma piscina onde as pessoas possam se expressar de forma ativa e desgastar quaisquer energias intrusas, à medida que estas surjam durante o processo. Praticar o *jogging* num parque próximo, bem como outras atividades físicas, poderá atingir o mesmo resultado.

### ***A equipe.***

A equipe será formada por profissionais da saúde mental, paraprofissionais e leigos. Todos os membros da equipe deverão se dedicar pessoalmente à filosofia geral de

encorajamento da expressão e não à sua supressão. A constituição exata do pessoal dependerá das exigências de cada situação. Contudo, é importante dispor de pessoas com habilidade para ajudar as outras durante as crises.

Uma exigência para todos os envolvidos — cozinheiros, administradores, conselheiros, pessoal de manutenção, médicos e assistentes — é que tenham treinamento prático, bem como teórico. Esse treinamento pode vir das suas próprias crises espirituais, de um método experimental, tal como a Respiração Holotrófica, ou de diversas práticas espirituais que envolvam estados semelhantes aos encontrados durante uma crise de transformação. Suas próprias experiências, junto com uma boa base teórica, capacitam-nos a reconhecer e a compreender, de forma interiorizada, o processo que verão em outros. Como resultado, eles serão capazes de lidar com os clientes de forma descontraída, simpática e introspectiva. O ideal é que cada um deles esteja envolvido em algum tipo de prática espiritual diária.

Uma equipe médica experiente e capaz de oferecer apoio é outro componente essencial, pois as emergências espirituais envolvem com freqüência sintomas físicos que precisam ser avaliados por especialistas. Problemas tais como desidratação e desnutrição exigem a supervisão de um médico compreensivo. Com relativa freqüência poderá ser necessário usar tranqüilizantes suaves, não como uma forma de tratamento supressivo, mas de maneira a assistir as pessoas em seu descanso depois de longos e extensos períodos de atividade.

O papel exato dos membros da equipe dependerá da estrutura do centro de assistência. Como o processo da emergência espiritual pode ser intenso, é útil e de grande valor que membros da equipe limitem seu contato com os clientes a um tempo razoável.

Para evitar excessos, será aconselhável não ter uma equipe permanente de residentes; em vez disso, os membros da equipe poderiam trabalhar em turnos,

alternando-se. As pessoas que treinam para trabalhar com emergências espirituais poderiam ser incorporadas como assistentes temporários. A assistência adicional e o aprendizado poderia vir de pessoas que trabalham na área de dependência de drogas.

### **Serviços.**

O programa como um todo é baseado em flexibilidade, assistência e um desejo de ousar. Apesar de que muitos serviços estarão à disposição do cliente, ninguém receberá uma forma predeterminada de tratamento. Como o processo de transformação tem os seus próprios critérios, sua dinâmica e cronograma, é impossível prever a sua trajetória. Contudo, uma compreensão geral da sua natureza e possibilidades fornece uma moldura completa de referências dentro das quais a criatividade poderá ser exercida. Em certos estágios do processo, os clientes poderão atravessar fortes períodos nos quais precisem de alguém para trabalhar de forma ativa junto a eles, à medida que enfrentem experiências mais difíceis. O apoio adequado poderá variar desde uma terapia experimental profunda até um simples contato físico e a oportunidade de conversar longamente com alguém qualificado. Algumas vezes terão necessidade de estar sozinhos e quietos ou envolvidos em alguma expressão criativa, em atividades do dia-a-dia ou em exercícios físicos.

À medida que comecem a voltar sua atenção novamente para o mundo exterior, ficarão curiosos a respeito do que lhes aconteceu, pedindo explicações e apoio. E quando chegar a hora de voltar para casa, vão querer assistência para reingressar no mundo comum e lidar com as pessoas de seu convívio diário. Muitos desses estágios já foram discutidos neste livro; as idéias desse tipo podem ser debatidas durante a formação do programa de tratamento.

Além da disponibilidade dos auxiliares treinados, durante todo o tempo, os serviços específicos oferecidos por um centro de emergência espiritual devem incluir aconselhamento regular, contato individual com o pessoal da equipe de assistência, a

caixa de areia de Kалff (veja no apêndice III), sessões de terapia experiencial programadas, trabalho corporal, acupuntura, pintura e trabalho com argila. O exercício físico freqüente e a jardinagem também são viáveis. Os clientes e a equipe têm de se utilizar de uma grande biblioteca com livros de arte, de mitologia, religião e simbolismo, e uma grande coleção de fotografias e pinturas que poderiam dar algumas pistas, de acordo com o conteúdo da experiência da pessoa. Uma boa seleção de fitas de vídeo sobre os assuntos apresentados também é útil.

Assim como os primeiros cuidados oferecidos durante a estada do cliente, os membros da equipe da instituição oferecem ajuda quando a pessoa volta para seu ambiente normal. Estão informados acerca dos diversos ambulatórios que estarão ao alcance dos que precisam de mais tempo num ambiente especial. As pessoas são agrupadas com outras que estão preparadas para apoiá-las, assisti-las e encorajá-las, à medida que retornam aos seus antigos relacionamentos, empregos e a um mundo socialmente exigente. Aí os residentes convivem com pessoas que estão passando pelo mesmo processo e que são capazes de obter apoio das experiências dos outros. Os ambulatórios que têm êxito no campo da dependência química poderiam dar alguma orientação.

O centro de emergência espiritual também oferece aos clientes um programa de cuidados aos convalescentes, na forma de grupos semanais de apoio progressivo, aconselhamento individual, terapia experiencial e prática espiritual. Os clientes também entram em contato com antigos residentes que foram para a instituição para trabalhar como conselheiros leigos, jardineiros ou ajudantes de cozinha voluntários. Desse modo, têm a chance de encontrar e conversar com outros que passaram por caminhos semelhantes e têm integrado muitas das suas experiências em suas vidas com êxito. Esse tipo de contato pode dar grande esperança para os que ainda se sentem fracos e inseguros.

O pessoal também oferece programas regulares para familiares e amigos das pessoas em emergência espiritual. Enquanto o cliente estiver em residência e depois, os membros da família e os amigos receberão educação e aconselhamento relacionados com a dinâmica do processo de transformação que pode ter entrado em suas vidas muito rapidamente. Desse modo, tornam-se definitivamente mais capazes de apoiar e entender a pessoa querida na sua volta ao mundo, assim como de cuidar de si mesmos.

Esse sonho está longe de se realizar. Talvez uma visão mais ampla venha apenas com o atual planejamento e início do centro de emergência espiritual, uma instalação que servirá de modelo para outras. E em breve, esperamos, uma rede completa dessas instituições e também de ambulatórios e grupos de apoio oferecerão a compreensão tão necessária que tantas pessoas desejam.

### **APÊNDICE III**

#### **A emergência espiritual e os profissionais da saúde mental**

Ao escrever *A Tempestuosa Busca do Ser*, tentamos fazer disso uma mensagem inteligível para o público em geral. Neste ponto, gostaríamos de acrescentar algumas informações que podem ser do interesse daqueles que têm formação em psiquiatria, psicologia e serviços relacionados com a saúde mental em geral. Escolhemos os tópicos de tal modo que possam abranger o que é mais freqüentemente perguntado pelos profissionais em nossas palestras e seminários.

#### ***A emergência espiritual e a ciência contemporânea***

Muitos profissionais, mesmo aqueles que em geral são simpáticos à psicologia transpessoal e ao conceito de emergência espiritual, encontram dificuldade para conciliar esses conceitos com sua formação científica. Um sistema de pensamento que descarte deliberadamente tudo o que não possa ser pesado e medido não deixa nenhuma abertura para o reconhecimento da inteligência cósmica criativa, das realidades espirituais ou dessas entidades como experiências transpessoais ou do inconsciente coletivo. É muito

comum em círculos científicos ver a perspectiva transpessoal como algo que não é infundado apenas cientificamente, mas que também é principalmente irreconciliável com o pensamento científico. Parece importante, então, prestar atenção aos desenvolvimentos revolucionários recentes da ciência ocidental e demonstrar que os conceitos que estamos sugerindo aqui não são "acientíficos" ou irracionais". Enquanto são claramente incompatíveis com o pensamento newtoniano-cartesiano, estão na verdade em ressonância básica com os desenvolvimentos revolucionários em várias disciplinas da ciência moderna que são geralmente citadas como o novo paradigma.

Vamos primeiro examinar o paradigma tradicional da ciência ocidental, baseado na física newtoniana e em suas suposições básicas sobre a natureza da realidade e dos seres humanos.

### ***A visão de mundo da ciência newtoniana-cartesiana***

A física tradicional pré-einsteiniana era baseada na firme convicção de que o universo, material por natureza, era composto de blocos de estruturas fundamentais ou de átomos sólidos e indestrutíveis. Os átomos se moviam de acordo com determinadas leis fixadas no espaço tridimensional e no tempo, considerado como algo que corria uniformemente do passado para o presente e para o futuro. A ciência newtoniana visa a existência do universo como a história da matéria desenvolvida e o cosmos como uma supermáquina gigante completamente determinista em suas operações. Se pudessemos identificar e medir todos os fatores que atuam no mundo no momento presente, deveríamos, em princípio, ser capazes de reconstruir com precisão qualquer situação no passado, como também prever o futuro. Isso poderia não ser possível na prática, tendo em vista a complexidade do mundo que nos impede de identificar e de medir todos os fatores envolvidos.

A física newtoniana era extremamente bem-sucedida como a força intelectual por trás das revoluções científica e industrial. Isso constitui um modelo para o empenho



científico nas outras áreas e sua descrição do mundo material tornou-se a base obrigatória para a discussão de todos os fenômenos naturais, incluindo o conhecimento e os seres humanos. Na visão de mundo criada pela ciência newtoniana, a vida, o conhecimento e a inteligência criativa são vistos como bioprodutos acidentais da matéria.

Os seres humanos são descritos como objetos materiais com propriedades newtonianas, mais especificamente como animais altamente desenvolvidos e máquinas biológicas pensantes. As fronteiras do organismo humano são absolutas e coincidem com a superfície da pele. No pensamento tradicional, a psique e o conhecimento humanos são produtos de processos neurofisiológicos do cérebro e, como esse órgão, estão contidos no crânio. A atividade mental é baseada na informação acumulada pelos órgãos sensoriais e armazenadas no sistema nervoso central. Toda aquisição de informação e comunicação pode ocorrer apenas em sistemas materiais, tais como o cérebro ou a estrutura físico-química dos genes, e requer a troca de energias conhecidas e mensuráveis atualmente. A comunicação extra-sensorial e o acesso a novas informações, sem a mediação dos sentidos, são considerados impossíveis.

Além disso, a descrição anterior da natureza da realidade e dos seres humanos geralmente tem sido vista no passado não pelo que é — um modelo útil organizando as observações e o conhecimento acessível em determinado tempo na história da Ciência — mas como uma descrição precisa e definitiva da própria realidade. De um ponto de vista lógico, isto seria considerado uma séria confusão do "mapa" com o "território".

A abordagem contemporânea para a saúde e a doença mental é um resultado direto da aplicação generalizada do pensamento newtoniano nos problemas psiquiátricos. De acordo com esse ponto de vista, o sistema nervoso central reflete apenas esse mundo que existe objetivamente. Todas as definições da psicose enfatizam a falta de habilidade das pessoas para discriminar entre experiências subjetivas e o mundo da realidade consensual, em geral citado como uma realidade objetiva.

Um cérebro humano que funcione de forma normal deveria refletir o universo correta e precisamente. E já que a consciência tradicional vê o mundo como se na verdade tivesse propriedades newtonianas, a saúde mental requer que a pessoa o perceba e o sinta nesses termos. Um início sério da experiência de "realidade objetiva" sugere que alguns processos patológicos devem ter perturbado o funcionamento do cérebro. Essa pessoa é vista como se sofresse de uma "doença mental".

Já que os conceitos testados de realidade objetiva e de realidade precisa são os fatores-chave para determinar se a pessoa é mentalmente saudável, o entendimento científico da natureza da realidade é absolutamente crítico sob esse aspecto. Por isso, qualquer mudança fundamental na visão científica de mundo tem que ter conseqüências a longo prazo para a definição da psicose. De fato, no decorrer deste século, a compreensão científica da realidade tem passado por mudanças notáveis, mas os psicólogos e psiquiatras tradicionais ainda não aceitaram as conseqüências inevitáveis disso para suas disciplinas.

### ***O paradigma emergente na ciência ocidental***

Os desenvolvimentos revolucionários em várias disciplinas delineiam agora uma visão de mundo que é radicalmente diferente da imagem newtoniana do universo. Algumas das mudanças mais radicais ocorreram na física, a base da ciência mecanicista. Com o advento da teoria da relatividade de Einstein e da física quântica, os conceitos tradicionais de matéria, tempo e espaço foram ultrapassados. O universo físico veio a ser visto como uma trama unificada de eventos paradoxais estatisticamente determinados, na qual o conhecimento e a inteligência criativa desempenham um papel muito importante.

O reconhecimento de que o universo não é um sistema mecânico, mas uma ação recíproca infinitamente complexa de fenômenos vibratórios de diferentes tipos de freqüências, preparou o terreno para um entendimento da realidade baseado em princípios inteiramente novos. Essa abordagem ficou conhecida como holografia, porque

algumas das suas características mais notáveis podem ser demonstradas com o uso de hologramas ópticos como instrumentos conceituais. Os dois cientistas que se tornaram conhecidos por suas contribuições a este novo modo excitante de ver a realidade são o físico David Bohm e o neurocientista Karl Pribram. Uma discussão abrangente da compreensão holográfica do universo e do cérebro estariam além do alcance deste livro; esse tópico foi abordado no livro *Além do Cérebro* e em outras publicações, e temos recomendado essas fontes aos leitores interessados.

Um aspecto do pensamento holográfico particularmente relevante para a nossa discussão é a possibilidade de um relacionamento completamente novo entre as partes e o todo. No sistema holográfico, a informação é distribuída de tal modo que seu todo está contido e é acessível a todas as suas partes. Essa propriedade pode ser demonstrada cortando-se um holograma óptico em muitos pedaços e demonstrando que cada um de seus fragmentos é capaz de reproduzir a imagem toda.

O conceito de "informação distribuída" abre perspectivas inteiramente novas para a compreensão de como as experiências transpessoais podem mediar o acesso direto à informação sobre vários aspectos do universo que permanecem fora dos limites pessoais convencionalmente definidos. Se a pessoa e o cérebro não são entidades isoladas, mas partes integrantes de um universo com propriedades holográficas — se são, de algum modo, microcosmos de um sistema maior —, então é compreensível que possam ter acesso direto e imediato à informação exterior.

Entre alguns dos maiores críticos do pensamento convencional deveríamos mencionar Gregory Bateson, que desafiou o pensamento tradicional demonstrando que todos os limites no mundo são ilusórios e que a mente e a natureza são inseparáveis. Outro desafio importante para o pensamento convencional é o trabalho do biólogo britânico Rupert Sheldrake. Ele salienta que a ciência tradicional, em sua busca parcial da "causa energética", desprezou completamente o problema da origem da forma na

natureza. Seu conceito de ressonância mórfica sugere que as formas da natureza e vários tipos de aprendizado são governados por campos que não podem ser detectados e medidos pela ciência contemporânea.

As descobertas modernas da psicologia e da psiquiatria não têm sido menos surpreendentes e radicais que aquelas das ciências naturais. A descoberta de Jung a respeito do inconsciente coletivo, dos arquétipos e da sincronicidade estão outra vez enfraquecendo gradativamente a posição da ciência mecanicista, e também esticando as fronteiras do senso comum das pessoas. Eles mostram a psique como um princípio universal que informa toda a existência e é inseparável do mundo material da realidade consensual. E as experiências transpessoais descobertas por pesquisas modernas da consciência têm propriedades que colocam em questão os verdadeiros fundamentos das crenças tradicionais sobre o relacionamento entre consciência e matéria.

Os novos resultados sugerem que a consciência não é um produto do cérebro humano; é mediada pelo cérebro mas não tem origem nele. Uma pesquisa moderna trouxe a seguir evidências surpreendentes demonstrando que a consciência deveria ser um parceiro igual à matéria, ou até mesmo superordenado para ela. Isto está emergindo cada vez mais como um atributo primário da vida que é inexplicavelmente alternativa na estrutura do universo, em todos os níveis.

### ***Uma nova imagem dos seres humanos***

As descobertas das últimas décadas sugerem fortemente que a psique não é limitada à biografia pós-natal e ao consciente individual freudiano, e confirma a verdade perene, encontrada em muitas tradições místicas, de que os seres humanos podem ser comensurados com tudo o que existe. As experiências transpessoais e o seu extraordinário potencial certamente atestam esse fato.

A nova imagem dos seres humanos é paradoxal por natureza e envolve dois aspectos complementares. Nas situações diárias abrangendo estados comuns de

consciência, poderia ser apropriado pensar nas pessoas como máquinas biológicas. Porém, em estados mentais incomuns também podem demonstrar propriedades de campos infinitos da consciência — transcendendo o tempo, o espaço e a causalidade linear. Essa é a imagem que as tradições místicas têm descrito por milênios. Recentemente, recebeu-se o apoio inesperado da tanatologia, da parapsicologia, da antropologia, das psicoterapias existenciais e da pesquisa psicodélica, e também do trabalho com emergências espirituais.

Todas as experiências que temos em nosso estado incomum de consciência confirmam sistematicamente a noção de que somos objetos newtonianos vivendo num mundo que tem propriedades newtonianas. A matéria é sólida, o espaço é tridimensional, o tempo é linear e tudo é ligado por correntes de causa e efeito. Podemos chamar esse meio de sentir a nós mesmos e ao mundo de *modo de conhecimento "hilotrópico"* (literalmente, "orientado pela matéria", do grego *hyle* = "matéria", e *trepein* = "mover para a frente"). No estado hilotrópico de consciência não vivenciamos nada completamente com todos os nossos sentidos, a não ser o momento presente e o local atual.

Essa situação está em forte contraste com o modo como vivenciamos a nós mesmos e ao mundo em certos estados incomuns de consciência que ocorrem na meditação profunda, na hipnose, na psicoterapia experiencial, nas sessões psicodélicas e, às vezes, espontaneamente. Aqui nos referimos ao *mundo de conhecimento holotrópico* (literalmente "caminhar para a totalidade", do grego *holos* = "todo" e *trepein*).

Nesse modo de conhecimento podemos vivenciar um amplo espectro de fenômenos; alguns deles são o restabelecimento vivido de eventos passados; outros são seqüências de morte e renascimento, e ainda outros são vários aspectos da dimensão transpessoal. Eles nos dão fortes evidências experienciais de que o mundo da matéria não é sólido, de que todas as suas fronteiras são arbitrárias e de que nós mesmos não somos corpos materiais, mas campos ilimitados de conhecimento. Demonstram também a

possibilidade de que o tempo e o espaço newtoniano podem ser transcendidos e sugerem a existência de realidades e seres que não são de natureza material.

Na psiquiatria tradicional, todas as experiências holotrópicas têm sido interpretadas como fenômenos patológicos, apesar de a causa dos processos de doença nunca ser identificada; isto reflete o fato de que o antigo paradigma não tem uma explicação adequada para essas experiências e não foi capaz de dar conta delas de qualquer outro modo. No entanto, o estudo cuidadoso nas experiências holotrópicas demonstra que elas não são produtos patológicos do cérebro; ao contrário, revelam capacidades extraordinárias da psique humana e aspectos importantes da realidade normalmente escondidos da nossa consciência.

Uma descrição dos seres humanos envolvendo um paradoxo poderia, a princípio, parecer estranha e inaceitável para a ciência, que exige respostas claras e lógicas. Porém, é importante perceber que há um precedente importante; nos anos 30, os cientistas encontraram um paradoxo na física subatômica: o então chamado paradoxo partícula-onda: o fato de que a luz e a matéria subatômicas podem se manifestar em algumas situações como partículas e em outras como ondas. Isto é formalmente expresso no princípio de complementaridade de Niels Bohr, que afirma que ambos esses aspectos, embora aparentemente inconciliáveis, são duas expressões complementares do mesmo fenômeno. Agora estamos encontrando um paradoxo semelhante nas ciências que estudam os seres humanos.

### ***O diagnóstico da emergência espiritual***

Duas perguntas importantes e freqüentes são: como alguém pode diagnosticar uma emergência espiritual e como é possível diferenciar a crise de transformação da emergência espiritual e da doença mental. Para questionar isso seriamente, um profissional de doença mental tem que aceitar os fatos de que a espiritualidade é uma dimensão legítima da existência e de que seu despertar e desenvolvimento são para se

desejar.

Os critérios para distinguir entre crise espiritual e emergência espiritual estão resumidos na tabela 1 (veja p. 44). Já que não há fronteiras bem delimitadas entre as duas condições, esses critérios têm que ser considerados como meras diretrizes gerais úteis. Os primeiros critérios importantes são a intensidade e a profundidade do processo, sua fluidez e o grau em que a pessoa envolvida pode atuar no dia-a-dia.

É igualmente importante a postura com relação ao que está acontecendo — se o processo é visto como excitante e valioso ou assustador e irresistível. E finalmente, a habilidade de manipular o relacionamento com o resto da sociedade é de importância primordial. O grau de discriminação com relação à pessoa que alguém escolheu para falar sobre as experiências e a linguagem utilizada podem ser um fator decisivo para determinar se a pessoa será ou não hospitalizada.

Quando se decide que a pessoa transcendeu os limites da emergência espiritual e está enfrentando uma crise, as considerações diagnósticas vêm a seguir. Resumimos novamente na forma de uma tabela (veja tabela 2) os principais critérios para diferenciar as emergências espirituais das doenças estritamente médicas e das chamadas doenças mentais.

A primeira tarefa para diagnosticar é excluir qualquer condição médica detectável por técnicas clínicas e laboratoriais existentes que poderiam ser responsáveis pelas manifestações perceptivas, emocionais e outras envolvidas: condições como encefalite, meningite ou outras doenças infecciosas, arterio-esclerose cerebral, tumor temporal, uremia e outras doenças que sabemos que alteram a consciência. Os sintomas psicológicos dessas psicoses orgânicas são claramente distinguíveis das psicoses funcionais por meio de exames psiquiátricos e testes psicológicos. Os critérios para fazer essas distinções estão demonstrados na primeira metade da tabela 2.

Quando os exames e testes apropriados excluïrem a possibilidade de o problema

com que estamos lidando ser de natureza orgânica, a próxima tarefa é descobrir se o cliente se enquadra na categoria de emergência espiritual — em outras palavras, diferenciar esse estado das psicoses funcionais. Não há nenhum modo de estabelecer critérios absolutamente claros para a diferenciação entre a emergência espiritual e a psicose ou doença mental, já que esses termos por si só carecem de uma validade científica objetiva. Não se deveria confundir as categorias desse tipo com entidades de doenças precisamente definidas como diabetes mellitus ou anemia perniciosa. As psicoses funcionais não são doenças num sentido estritamente médico e não podem ser identificadas com o grau de precisão que é requerido na medicina quando se estabelece um diagnóstico diferencial.

A tarefa de decidir se estamos lidando com uma emergência espiritual num caso particular significa, em termos práticos, que temos de avaliar se o cliente poderia se beneficiar das estratégias descritas neste livro ou deveria ser tratado do modo tradicional. Os critérios para essa decisão estão resumidos na segunda metade da tabela 2. O conteúdo de uma emergência espiritual típica é a combinação de experiências transpessoais, perinatais e biográficas. Isso demonstra um grau razoável de coerência e provavelmente gira em torno de um dos temas descritos no capítulo 4 ou combina alguns deles.

Entre os sinais favoráveis estão: a história de ajustamentos psicológicos sexuais e sociais precedendo o episódio, a habilidade de considerar a possibilidade de que o processo pudesse ter origem na psique da própria pessoa, a confiança suficiente para cooperar, e a boa vontade em respeitar as regras básicas do tratamento. Ao contrário, uma longa história de vida de sérias dificuldades psicológicas e de ajustamento sexual e social marginal pode ser vista, em geral, como uma sugestão de cuidado. Do mesmo modo, um conteúdo de experiências confuso e pobremente organizado, a presença dos primeiros sintomas Breuler de esquizofrenia, a forte participação de elementos maníacos,



o uso sistemático de projeção e a presença de vozes perseguidoras e de delírios indicam que as abordagens tradicionais deveriam ser preferidas. Fortes tendências destrutivas e autodestrutivas e violações das regras básicas de tratamento são indicadores ainda mais negativos.

Em clientes que se encaixam na categoria da emergência espiritual, tentar usar rótulos psiquiátricos tradicionais faz muito pouco sentido. Porém, já que os profissionais com formação tradicional estão acostumados a pensar nesses termos e, em geral, têm que praticar no contexto do sistema médico estabelecido, o problema de rotular será abordado aqui brevemente.

As escolhas que o *American Diagnostic and Statistical Manual* oficial (DSM III) dão aos profissionais liberais da saúde mental para descrever pessoas que estão passando por emergências espirituais são claramente insatisfatórias. Elas incluem, de modo geral, reações esquizofrênicas, maníaco-depressivas e paranóicas. A análise cuidadosa das manifestações dos principais tipos de emergência espiritual mostra que elas não se enquadram em nenhuma das categorias oficiais. Já que a psiquiatria tradicional não faz nenhuma distinção entre reações psicóticas e estados místicos, não apenas as crises de abertura espiritual, mas também as experiências transpessoais simples, em geral, recebem um rótulo patológico.

## **TABELA 2**

### **DIFERENCIAÇÃO ENTRE EMERGÊNCIA ESPIRITUAL(1) E DESORDENS PSIQUIÁTRICAS(2)**

Características do processo indicando a necessidade de uma abordagem médica para o problema. (2)

Características do processo sugerindo que a estratégia para a emergência espiritual deveria funcionar. (1)

#### ***Critérios de Natureza Médica***

Exame clínico e testes de laboratório detectam uma doença física que causa mudanças psicológicas. (2)

Exame clínico e testes de laboratório detectam um processo de doença no cérebro que causa mudanças psicológicas (reflexos neurológicos, fluido cérebro-espinhal, raios X, etc). (2)

Testes psicológicos específicos indicam debilitação do cérebro. (2)

Debilitação do intelecto e da memória, consciência nebulosa, problemas com a orientação básica (nome, tempo, espaço). (2)

Confusão, desorganização e funcionamento intelectual deficiente impedem a comunicação e a cooperação. (2)

Resultados negativos de exames clínicos e de testes laboratoriais para uma doença física. (1)

Resultados negativos de exames clínicos e de testes laboratoriais para processos patológicos que afligem o cérebro.(1)

Resultados negativos de testes psicológicos para debilitação orgânica.(1)

Intelecto e memória mudam qualitativamente, mas intactos, conhecimento geralmente claro, boa orientação básica, coordenação sem debilitação séria. (1)

Habilidade para se comunicar e cooperar (envolvimento ocasional profundo no processo interior pode ser um problema). (1)

### ***Critérios de Natureza Psicológica***

A história pessoal demonstra sérias dificuldades no relacionamento interpessoal desde a infância, na incapacidade de fazer amigos e de ter relacionamentos sexuais íntimos, no ajustamento social deficiente, geralmente longas histórias de problemas psiquiátricos. (2)

Pré-acontecimento adequado funcionando como evidência pelas habilidades interpessoais, algum sucesso na escola e na carreira, um grupo de amigos e capacidade

de ter relacionamentos sexuais; nenhuma história psiquiátrica séria. (1)

Conteúdo do processo mal-organizado e maldefinido, mudanças irrestritas das emoções e do comportamento, desorganização não-específica de qualquer tipo, nenhuma indicação de direção do desenvolvimento, afrouxamento das associações, incoerência.(2)

Retraimentos autistas, agressividade ou comportamento controlado e manipulador impedem que um relacionamento funcione bem e tornam a cooperação impossível. (2)

Incapacidade de ver o processo como algo intrapsíquico, confusão entre as experiências interiores e o mundo exterior, uso excessivo de projeção e culpa, "extravazamento". (2)

Desconfiança básica e percepção do mundo e de todas as pessoas como hostis, delírios de perseguição, alucinações acústicas ("vozes") que dizem coisas desagradáveis. (2)

Violações das regras básicas da terapia ("não 'machucar' a si mesmo ou a alguém mais, não destruir propriedade"), impulsos destrutivos e autodestrutivos (suicida ou autoflagelador) e uma tendência a agir de acordo com eles sem avisar. (2)

Comportamento que põe em risco a saúde e causa sérias preocupações (recusar-se a comer e a beber por períodos prolongados de tempo, negligenciando as regras básicas de higiene). (2)

Seqüências de lembranças biográficas, temas de nascimento e morte, experiências transpessoais, possível descoberta de que o processo é saudável ou de natureza espiritual, mudança e desenvolvimento de temas, progresso freqüente e definível, incidências de sincronicidades verdadeiras (evidentes para os outros). (1)

Habilidade para relatar e cooperar, em geral até mesmo durante episódios de experiências notáveis que ocorrem espontaneamente ou no decorrer de um trabalho psicoterapêutico. (1)

Consciência da natureza intrapsíquica do processo, habilidade satisfatória para distinguir entre o interior e o exterior, reconhecimento do processo, habilidade para

mantê-lo internalizado. (1)

Confiança suficiente para aceitar ajuda e cooperar; sensações de perseguição e "vozes" ausentes.(1)

Habilidade para honrar as regras básicas da terapia, ausência de idéias destrutivas ou autodestrutivas e tendência ou habilidade para falar sobre elas e aceitar medidas de precaução. (1)

Boa cooperação com coisas relacionadas com a saúde física, a manutenção básica e as regras de higiene. (1)

Essa situação tem sido criticada apenas por terapeutas e pesquisadores de orientação transpessoal. O crítico mais franco e claro das práticas de diagnósticos atuais com relação aos estados místicos e às emergências espirituais tem sido David Lukoff, um psiquiatra da Universidade da Califórnia, em Los Angeles. Ele enfatiza a necessidade de distinguir claramente os estados místicos das reações psíquicas. Ele sente que a psiquiatria deveria ter, além disso, duas categorias para as condições em que o místico e o psicológico se sobrepõem: os estados místicos com características psicóticas e os estados psicóticos com características místicas.

Nas circunstâncias atuais, o uso de rótulos em diagnósticos obscurece os problemas e impede o potencial de cura do processo. Além desses efeitos prejudiciais psicológica e socialmente estigmatizados, cria-se uma falsa impressão de que a desordem é uma doença identificada com precisão e serve como uma justificativa para os medicamentos supressivos como uma abordagem cientificamente indicada.

### ***Técnicas terapêuticas e estratégias para emergências espirituais***

Os estados incomuns de consciência fazem com que seja possível aos materiais inconscientes com forte carga emocional emergir para a consciência. Esse processo é a expressão de um poderoso potencial de cura espontâneo e deveria ser apoiado. Nessas

circunstâncias, os sintomas emocionais e psicossomáticos não são problemas para serem combatidos, mas sinais de um esforço de cura pelo organismo, esforço que tem de ser apoiado, encorajado e levado à sua conclusão.

Como terapeutas, temos que explicar essa filosofia básica aos nossos clientes e ter a certeza de que eles aceitarão isso antes de prosseguir com o tratamento. O próximo passo será providenciar um ambiente seguro em que a pessoa com quem estamos trabalhando não seja perturbada e não tenhamos que nos preocupar em incomodar os outros com o barulho ou com o que quer que seja. Entretanto, se o processo for muito intenso, tudo o que temos que fazer, depois de estabelecer certas regras sobre comportamentos destrutivos ou autodestrutivos, é encorajar o cliente a deixar que o processo se desenrole e cooperar com o que estiver acontecendo.

Em casos envolvendo crise em vez de emergência, ou quando a crise de transformação tenha chegado a um impasse, em geral é necessário ou apropriado usar abordagens que tenham um efeito ativador sobre a consciência. Podem ser diferentes combinações das terapias experienciais desenvolvidas no contexto da psicologia humanista e transpessoal para alívio emocional, junto com o trabalho corporal. Usamos, para este propósito, o método da Respiração Holotrópica. A princípio, havíamos desenvolvido essa abordagem para a auto-exploração e a cura experienciais, mas descobrimos que ela é muito útil em situações que envolvem igualmente crise de transformação e emergência espiritual.

A Respiração Holotrópica será longamente discutida, uma vez que é muito importante para o desenvolvimento espiritual. Esse método pode facilitar as experiências de transformação e também acelerar e aprofundar a crise de transformação nas pessoas que já estão nesse processo. Além disso, as estratégias terapêuticas básicas usadas nesse trabalho são idênticas às aquelas que parecem funcionar melhor com pessoas em crise psicoespiritual. Assim, o treinamento de assistentes para a Respiração Holotrópica,

que combina a experiência respiratória pessoal com a assistência dos outros, é também um treinamento muito eficaz para terapeutas que trabalham com pessoas em emergência espiritual. Finalmente, esse método pode ser usado com algumas pessoas em crise de transformação como um modo eficaz de superar os impasses ou aprofundar e acelerar o processo. As pessoas que buscam informações mais específicas deveriam recorrer ao livro de Stanislav Grof, *The Adventure of Self-Discovery*.

Usamos o termo holotrópico de dois modos diferentes: para a técnica terapêutica que desenvolvemos e para o tipo de consciência que é induzido. O uso da palavra *holotrópico* com relação à terapia sugere que o objetivo é superar a fragmentação interior e a sensação de separação entre a pessoa e o ambiente. O relacionamento entre os vocábulos *wholeness* (totalidade) e *healing* (cura) reflete na língua, já que as palavras [em inglês] têm a mesma raiz.

Na preparação das pessoas para a respiração holotrópica, começamos com uma análise dos tipos de experiências que podem vir à tona durante o processo. Isso é importante, já que metade dos ocidentais é ingênua no que diz respeito aos estados incomuns de consciência e tem muitos preconceitos e concepções errôneas sobre algumas das experiências que são, potencialmente, as mais saudáveis. Tentamos transmitir a mensagem clara de que esses fenômenos, como seqüências de encarnações passadas e de estados de unidade cósmica, são absolutamente normais e que vivenciá-los não implica patologia, de modo algum.

Enfatiza-se que essas experiências ocorrem regularmente durante essa forma de auto-exploração e que já foram vivenciadas por muitas outras pessoas. O propósito dessa parte da preparação é permitir que os participantes aceitem e confiem em qualquer conteúdo que venha a emergir das profundezas da psique. Essa mensagem também é extremamente importante para as pessoas em crise transpessoal cuja mente é ativada por fatores desconhecidos. Muitas das dificuldades nesses estados surgem da resistência

ao processo e da falta de vontade ou de habilidade para cooperar com seu potencial de cura.

Também são discutidas as técnicas de Respiração Holotrópica, os detalhes do trabalho corporal e as regras básicas do procedimento. Se o trabalho for feito em grupo — o nosso tipo preferido —, metade do grupo faz a respiração enquanto a outra metade funciona como assistentes (ou "babás") que criam um ambiente seguro e dão apoio. Nesse caso, também damos diretrizes para os assistentes. Os participantes dividem-se então em pares e decidem quem será o primeiro. Naturalmente, as pessoas que estão passando por formas intensas de transformação não podem ser usadas como assistentes até que o processo delas se estabilize.

Depois dessa introdução, tem início a sessão holotrópica. Pede-se às pessoas que decidiram fazer esse trabalho que se deitem em colchões. Elas são levadas a um breve exercício de relaxamento, que concentra sua atenção no corpo, na mente e na respiração. Quando as pessoas estiverem relaxadas, sugerimos que aumentem a velocidade da respiração e que se abram ao fluxo da música que é tocada durante toda a sessão. Nós lhes diremos que é essencial parar de fazer julgamentos analíticos e que devem permitir que imagens, emoções e sensações físicas venham à tona, completamente sem censura e desimpedidas.

A reação a essa combinação de respiração acelerada, de música e do centro de atenção introspectiva varia de pessoa para pessoa. Depois de um período de mais ou menos quinze minutos a meia hora, a maioria dos participantes demonstra uma forte resposta ativa. Alguns sentem a formação de emoções intensas, como tristeza, alegria, raiva, medo ou o despertar do sexo. A forma específica de resposta depende do material que está vindo à tona, do inconsciente. Outros sentem um forte aumento da tensão corporal e podem expressar isso através de tremores, espasmos, movimentos pélvicos ou gestos incomuns das mãos e dos braços. Acompanhar visões ou lembranças ajuda, em

geral, a identificar a fonte desses sentimentos e sensações.

De vez em quando, a pessoa internaliza completamente a experiência, demonstrando muito pouco no exterior. Isso não significa necessariamente que ela não esteja respondendo. Temos visto muitas experiências intensas e de mudança de vida com expressão mínima de emoções ou de movimento corporal. Em cada grupo, há sempre diversas pessoas que respondem tornando-se progressivamente mais relaxadas, sentindo-se permeadas pela luz e perdendo seus limites com o mundo externo. Elas podem passar diretamente a uma experiência mística profunda de unidade sem nenhuma tensão ou luta anterior.

Essa experiência intensa, mas pacífica, entra diretamente em conflito com as descrições dos efeitos de respiração acelerada encontradas nos livros médicos de bolso do tipo padrão. De acordo com a visão tradicional, a respiração rápida sempre produz espasmos incríveis nas mãos e nos pés. Essa chamada "síndrome de hiperventilação" é vista como uma resposta fisiológica obrigatória à respiração intensa e é atribuída às mudanças no nível de cálcio ionizado no sangue.

Nossas observações sugerem uma explicação muito diferente. Parece que o estado incomum de consciência induzido pela respiração holotrópica está associado às mudanças bioquímicas no cérebro, que tornam isso possível pelos conteúdos do inconsciente para submergir e serem conscientemente vivenciados e — se necessário — para se expressarem fisicamente. No nosso corpo e na nossa psique carregamos impressões de vários eventos traumáticos que não digerimos por completo e que não assimilamos psicologicamente. A respiração holotrópica torna-os acessíveis, tanto que podemos vivenciá-los plenamente e aliviar as emoções que lhes estão associadas. A tensão física e as dores que ocorrem em algumas pessoas durante a respiração acelerada são parte do material que está vindo à tona, e não uma simples resposta à respiração. Sua tendência é desaparecer quando antigos traumas forem esclarecidos.



Assim, a respiração holotrópica representa um procedimento extremamente eficaz na redução do estresse e da tensão. As respostas de pessoas diferentes para a mesma situação varia, cobrindo uma ampla série de manifestações físicas e uma série maior ainda com relação a conteúdos psicológicos. As possibilidades incluem os problemas biográficos não resolvidos, uma seqüência perinatal de morte e renascimento psicológico ou um tema transpessoal, como uma lembrança de vidas passadas, um motivo mitológico ou sensações de unidade cósmica. Nesse aspecto, as sessões holotrópicas assemelham-se às emergências espirituais, embora, é claro, no primeiro caso a psique seja estimulada não intencionalmente mas por fatores desconhecidos.

A ativação da psique pela respiração rápida parece enquadrar-se nos processos de cura de movimento espontâneo que são orientados pela sabedoria profunda do organismo. Entendendo ou não isso a tempo, as experiências que emergirão são expressões desse potencial de cura. Por essa razão, as atitudes mentais mais favoráveis durante o processo holotrópico são a receptividade, a abertura e o desejo de vivenciar com total confiança tudo o que emergir do inconsciente para o superconsciente. Esse "deixar fluir" é uma posição mais característica das doutrinas espirituais orientais do que das terapias ocidentais, em que o objetivo é trabalhar em um problema específico e mudá-lo para a direção desejada. Na terapia holotrópica (e durante um episódio de emergência espiritual) a estratégia mais útil é estar completamente presente para vivenciar qualquer coisa que venha à tona na consciência e se render à experiência.

Qualquer que seja a natureza e o conteúdo específicos da sessão holotrópica, o processo parece ter uma trajetória característica. A intensidade das experiências aumenta gradualmente até alcançar um ponto culminante, em que a maioria das pessoas que lidam com algumas questões dolorosas têm uma sensação de resolução ou até mesmo uma ruptura. Sua experiência abre-se da escuridão para a luz; as tensões são aliviadas, as dores desaparecem e as emoções difíceis são substituídas por um sentimento de paz

e alegria. O resto da sessão será gasto numa meditação tranqüila à medida que se faz a transição para a consciência comum. No final da sessão, as pessoas em geral se sentem completamente relaxadas e em paz consigo mesmas. Sempre ouvimos comentários como "Nunca me senti tão relaxado em toda a minha vida" e "Nunca me senti tão bem". Em algumas pessoas essa sensação de bem-estar é mais profunda: elas sentem grande serenidade e tranqüilidade, têm visões de luzes suaves e radiantes e se sentem intimamente ligadas com as outras pessoas, com a natureza e com o universo. Essas experiências de unidade cósmica são muito saudáveis e podem ter efeitos benéficos constantes.

Muitas pessoas em sessões holotrópicas resolvem com êxito os problemas que vêm à tona através da respiração e terminam a sessão sem precisar de nenhuma intervenção externa nossa ou dos assistentes. Às vezes, porém, a pessoa tem algum desconforto residual físico ou emocional, como raiva, dor e tensão no pescoço e nos ombros, tristeza e um peso no peito, ou excesso de energia nos braços e nas mãos. Esses problemas indicam que ela ainda não completou a experiência.

Nesses casos, usamos uma técnica que chamamos de "trabalho corporal focalizado". Seu propósito básico é trazer todo o problema que está por trás do sintoma para a consciência. Isso pode ser feito por um esforço combinado da pessoa envolvida e do facilitador. Enquanto a pessoa que respira acentua intencionalmente o desconforto, nós o reforçamos ainda mais por intervenção externa, com pressão ou massagem.

A estratégia principal nessa fase é permitir que o resto do corpo descubra o seu próprio modo de reagir de forma plena à situação. O processo encontrará automaticamente os meios mais eficazes de alívio. No entanto, já que os problemas latentes podem estar ligados a questões biográficas, a aspectos do nascimento biológico ou a algo da dimensão transpessoal, as manifestações externas podem cobrir um raio de ação extremamente amplo.

Em geral, vemos tremores intensos, movimentos corporais, caretas, gestos complexos ou até exemplos de comportamentos de animais como rastejar, nadar ou arranhar-se. A pessoa pode produzir vários sons, gritar, chorar e conversar como um bebê, falar línguas ou num idioma estrangeiro, emitir ruídos de animais ou cantar cantos xamânicos. É importante confiar no processo, uma vez que essas manifestações estranhas podem ser levadas a uma resolução inesperada de problemas emocionais e psicossomáticos difíceis. É importante continuar esse trabalho até que uma conclusão satisfatória seja alcançada.

A técnica de Respiração Holotrópica é extremamente simples em comparação com as formas tradicionais de psicoterapia verbal que enfatizam a compreensão do terapeuta sobre o processo, as interpretações corretas e adequadamente cronometradas e o trabalho com a transferência — tentando desembaralhar as distorções no relacionamento da pessoa com o terapeuta causadas pelo material emergente do inconsciente. Também há uma ênfase bem menos técnica do que muitos dos métodos experimentais como a Gestalterapia, o Rolfing e a Bioenergética. Nós utilizamos simplesmente as forças espontâneas de cura que se tornam acessíveis nos estados incomuns de consciência e na sua sabedoria intrínseca.

A habilidade do terapeuta holotrópico não está numa compreensão intelectual profunda do processo terapêutico. Essa questão é, de qualquer modo, altamente problemática, já que as construções teóricas variam muito de escola para escola. A eficácia de um terapeuta holotrópico está na sua habilidade de encorajar e apoiar incondicionalmente um processo experiencial notável numa outra pessoa, mesmo que envolva emoções extremas, sintomas físicos incomuns e experiências de difícil compreensão. A ênfase na Respiração Holotrópica não está em grandes idéias ou em interpretações brilhantes ou ainda em intervenções físicas ou em manipulações do tipo padrão. O trabalho corporal acompanha a energia e facilita o alívio onde quer que ele

esteja por acontecer espontaneamente. A mesma estratégia também é extremamente útil nas situações que envolvem emergências espirituais.

Essa capacidade de estar junto à outra pessoa, de se manter tranqüilo, não importando que forma o processo tome, de confiar na sabedoria intrínseca das forças de cura do organismo e de apoiar — sem censuras e até mesmo sem conhecimento intelectual — qualquer coisa que esteja acontecendo, é a chave para um trabalho holotrópico eficaz. Isso só é possível como resultado de longas experiências pessoais de estados incomuns de consciência e do conhecimento direto desses estados nos outros. É por isso que o treinamento dos terapeutas holotrópicos e dos assistentes para as emergências espirituais sempre combinam o trabalho com os outros, com o trabalho supervisionado de grupo e com a auto-exploração sistemática nas próprias sessões holotrópicas.

O termo *terapeuta* é usado no trabalho holotrópico no seu sentido original em grego: "uma pessoa que presta assistência no processo de cura". O estado incomum de consciência tem a capacidade notável de selecionar e trazer para a consciência conteúdos inconscientes dotados de uma forte carga emocional, sendo, portanto, psicologicamente importantes. Nesse processo, eles perdem a sua capacidade anterior de perturbar o bem-estar físico e emocional da pessoa envolvida. Já que a cura nessas circunstâncias é espontânea e elementar, o terapeuta é um instrumento no processo terapêutico; é um co-aventureiro simpático que pode cooperar inteligentemente com as forças naturais de cura.

Nas terapias tradicionais, o cliente geralmente permanece num papel passivo e confia plenamente na formação e na experiência do terapeuta. A compreensão do terapeuta quanto aos problemas envolvidos e ao processo terapêutico é vista como muito superior àquela do cliente. A natureza geral das dificuldades é mais ou menos clara em termos de teoria, conforme está previsto pela escola à qual um determinado terapeuta

pertence. Fica a cargo do cliente colocar-se nesse nível de entendimento emocional e intelectualmente no decorrer da terapia. Os terapeutas em geral têm muito pouca consciência de quão relativa é essa chamada compreensão; as interpretações variam consideravelmente de uma escola para outra e de terapeuta para terapeuta; a falta de concordância nessa área é realmente espantosa.

No modelo holotrópico, o cliente é visto como a verdadeira fonte de cura e é encorajado a perceber isso e a desenvolver uma sensação de domínio e independência. Com relação à compreensão geral do processo, o conhecimento teórico do terapeuta, a formação específica, as sessões holotrópicas pessoais anteriores e o trabalho com muitos outros clientes representam uma vantagem indubitável. Porém, na compreensão dos detalhes do problema envolvido, o cliente está, em muitos aspectos, à frente do terapeuta. Em certo sentido, ela é, definitivamente, o único especialista verdadeiro por causa do seu acesso imediato ao processo experiencial que dá as pistas. É o cliente quem descobre as raízes profundas dos sintomas, enfrenta o material inconsciente que está por trás deles, trabalha neles e relata ao terapeuta suas observações e descobertas.

Nossas experiências com Respiração Holotrópica validam o conceito de emergência espiritual tanto na teoria como na prática. Eles confirmam que os fenômenos que ocorrem espontaneamente durante as crises de transformação são componentes normais da psique humana e não produtos artificiais de algum processo patológico exótico. O espectro das experiências holotrópicas é praticamente idêntico ao das emergências espirituais; o fato é que meios simples, como a velocidade crescente da respiração, podem induzi-los, certamente afastando grande parte da aflição patológica. E indiretamente, o potencial terapêutico e o de transformação da Respiração Holotrópica estão de pleno acordo com a suposição de que o mesmo é verdade para a maioria das emergências espirituais.

Muitos outros métodos terapêuticos podem ser de grande valor nas fases e formas

diferentes de emergência espiritual. Todos eles pertencem às chamadas terapias descobertas — abordagens que medeiam o acesso ao material inconsciente e facilitam sua integração. Todas têm o mesmo objetivo: alcançar uma maior auto-compreensão e chegar às raízes dos problemas emocionais e psicossomáticos.

Entre esses métodos, a prática da Gestalt, de Fritz Perls, pode ser particularmente útil; pode ajudar a focalizar os sintomas, explorar os problemas inconscientes fundamentais e facilitar suas conclusões. O processo único de Paul Rebillot, chamado "a jornada do herói" — uma síntese da Gestalt, psicodrama, música e ritual —, pode ser extremamente útil no confronto entre várias áreas diferentes da psique, de um modo alegre e não ameaçador. O mesmo vale para vários exercícios de psicossíntese de Roberto Assagioli, usando o método da imagem dirigida. A terapia da caixa de areia, de Dora Kalff, baseada nos princípios da psicologia junguiana, oferece uma oportunidade extraordinária de concretizar os conteúdos do inconsciente, criando cenas complexas numa caixa de areia e tornando-as acessíveis à análise consciente. Esse instrumento notável poderia ser incluído em qualquer ambulatório que tratasse de crises psicoespirituais.

O trabalho corporal desempenha uma parte importante e integral no tratamento de crises de transformação. Já descrevemos o trabalho corporal centralizado indicado para aliviar energias físicas e psíquicas bloqueadas. A bioenergética e outras formas de técnicas reichianas e neo-reichianas podem ser muito úteis para o mesmo propósito. O Rolfing e várias formas de massagens podem ser suplementos importantes para a terapia, dando aos praticantes permissão para a expressão das emoções que surgem durante o processo. A acupuntura feita por um profissional liberal experiente também pode ser válida, já que pode facilitar o fluxo livre das emoções e das energias físicas bloqueadas.

A expressão artística de vários tipos deveria ser uma parte integrante de qualquer

programa de tratamento abrangente de crises espirituais. Como a caixa de areia junguiana, a pintura pode desempenhar um papel importante na concretização dos conteúdos inconscientes e na facilitação da sua integração consciente. Usando-se a pintura de modo livre e expressivo, ela será um instrumento terapêutico muito poderoso por si só. Algumas pessoas acham que o trabalho com argila e com materiais semelhantes são mais significativos e eficazes. Outro canal importante é a dança, especialmente com movimentos espontâneos e criativos que permitam a expressão total de várias forças dinâmicas.

O ideal é que a terapia das pessoas em emergência espiritual seja realizada num centro de recuperação como o que descrevemos acima. Aí todas essas técnicas seriam viáveis e poderiam ser aplicadas com discernimento e sensibilidade, de acordo com a forma que o processo toma, com sua fase e intensidade momentâneas. Dependendo das circunstâncias, isso poderia ser feito em uma base ambulatorial ou os clientes poderiam passar a noite aí, se necessário, já que a ajuda especializada estaria disponível o tempo todo. Esse centro também poderia oferecer grupos de apoio semelhante aos dos programas de doze etapas.

## Bibliografia

Lista de livros relacionados com o problema da emergência espiritual Interpretação alternativa dos estados psicóticos

Dabrowski, K. Positive Disintegration. Boston: Little, Brown, 1966. Laing, R. D. The Divided Self. Baltimore: Penguin, 1965.

\_\_\_\_\_. The Politics of Experience. Nova York: Ballantine, 1967.

Mosher, L., e A. Menn. Soteria: An Alternative to Hospitalization for Schizophrenics. Vol.

1 de New Directions for Health Services. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. Rappaport,

M., et ai. "Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contraindicated?" *International Pharmacopsychiatry* 13 (1978): 100. Silverman, J. "Acute Schizophrenia: Disease or Dis-Ease?" *Psychology Today* 4 (1970): \_\_\_\_\_.

Szasz, T. *The Myth of Mental Illness*. Nova York: Hoeber-Harper, 1961.

Abordagens psicológicas dos estados psicóticos

Abraham, K. "A Short History of the Development of the Libido, Viewed in the Light of Mental Disorders." In *Selected Papers of Karl Abraham*. Londres: Hogarth Press/Institute of Psychoanalysis, 1942.

Arieti, S. *Interpretation of Schizophrenia*. Nova York: Robert Brunner, 1955. Bateson, G. "Toward a Theory of Schizophrenia." In *Steps to An Ecology of Mind*. Nova York: Dutton, 1982. Freud, S. *Psychoanalytic Notes upon an Autobiographical Account of a Case of Paranóia*.

In *The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud*, organizado por J. Strachey, vol. 12. Londres: Hogarth Press/Institute of Psychoanalysis, 1958. Fromm-Reichmann, F.: *Principies of Intensive Psychotherapy*. Chicago: University of Chicago Press, 1950. Jung, C. G. *The Psychogenesis of Mental Disease*. In *Collected Works*, vol. 3. Bollingen

Series XX, Princeton: Princeton University Press, 1972. Lidz, T. "Schizophrenia and the Family." *Psychiatry* 21 (1958): 21.

Malamud, W. "The Application of Psychoanalytic Principles in Interpreting the Psychoses." *Psychoanalytic Review* 16 (1929).

Sullivan, H. S. *Schizophrenia as a Human Process*, Nova York: Norton, 1962. Tausk, V. "On the Origin of the Influencing Machine in Schizophrenia." *Psychoanalytic Quarterly* 2 (1933): 519-66.

Literatura sobre a consciência relativa a emergência espiritual



Grof, S. *Beyond the Brain*. Albany, N.Y.: State University of New York Press, 1985.  
\_\_\_\_\_. *The Adventure of Self-Discovery*. Albany, N.Y.: State University of New York Press, 1987.

Grof, S., e C. Grof. *Beyond Death*. Londres: Thames and Hudson, 1980. Tart, C. *States of Consciousness*, Nova York: Dutton, 1975. Walsh, R. e F. Vaughan, orgs. *Beyond Ego*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1980. [Além do Ego — Dimensões transpessoais em Psicologia, Editora Cultrix, São Paulo, 1991.] Wilber, K. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1977. [O Espectro da Consciência, Editora Cultrix, São Paulo, 1990.] \_\_\_\_\_.*The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*. Wheaton, 111.:Theosophical Publishing House, 1980.

#### Emergência espiritual

Assagioli, R. "Self-Realization and Psychological Disturbances." In *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, organizado por S. Grof e C. Grof. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989. [Emergência Espiritual — Quando a transformação pessoal se torna uma crise. Editora Cultrix, São Paulo, 1992.]

Boisen, A. *The Exploration of the Inner World*. Nova York: Harper, 1962.

Bragdon, E. *A Sourcebook for Helping People in Spiritual Emergency*. Los Altos, Calif.: Lightning Up Press, 1988.

Grof, S., e C. Grof, orgs. *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989. [Emergência Espiritual— Quando a transformação pessoal se torna uma crise, Editora Cultrix, São Paulo, 1992.]

Hood, B. L. "Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies." Ph.D. diss., University of Massachusetts, Boston, 1986.

Lukoff, D. "Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features." *Journal of Transpersonal Psychology* 17 (1985): 155.

Lukoff, D., e H. Everest. "The Myths of Mental Ulness." *Journal of Transpersonal*

Psychology 17 (1985): 123

Wilber, K., J. Engler, e D. Brown. Transformações of Consciousness. Boston: New Science Library/Shambhala, 1986.

Os títulos seguintes são obras sobre formas específicas de Emergência Espiritual

Xamanismo e crise xamânica

Campbell, J. The Way of the Animal Powers. Nova York: Harper and Row, 1984.

Castaneda, C. Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge. Berkeley: University of Califórnia Press, 1968. \_\_\_\_\_ . A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan.

Nova York: Simon and Schuster, 1971.

Doore, G. Shaman's Path: Healing, Personal Growth, and Empowerment. Boston: Shambhala, 1988.

Eliade, M. Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy. Nova York: Pantheon, 1964.

Halifax, J. Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives. Nova York: Dutton, 1979.

\_\_\_\_\_. Shaman; The Wounded Healer. Londres: Thames and Hudson, 1982.

Harner, M.: The Way of the Shaman. Nova York: Harper and Row, 1980. [O Caminho do

Xamã, Editora Cultrix, São Paulo, 1989.] Kalweit, H. Dreamtime and the Inner Space: The

World of the Shamans. Boston: Shambhala, 1988. Larsen, S. The Shaman's Doorway:

Opening the Mythic Imagination to Contemporary Consciousness. San Francisco: Harper

and Row, 1976. Nicolson, S., org. Shamanism: An Expanded View of Reality. Wheaton,

111.: Theosophical Publishing House, 1987. Silverman, J. "Shamans and Acute

Schizophrenia." American Anthropologist 69 (1967): 21.

O despertar da Kundalini

Jung. C. G. Psychological Commentary on Kundalini Yoga. Nova York: Spring

Publications, 1975, Kripananda, Swami. Kundalini: The Energy of Transformation. In

Ancient Wisdom and

Modern Science, organizado por S. Grof. Albany, N.Y.: State University of New York

Press, 1984.

Krishna, G. Kundalini: The Evolutionary Energy in Man. Berkeley: Shambhala, 1970.

\_\_\_\_\_. Kundalini for the New Age. Organizado por G. Kieffer. Nova York: Bantam Books, 1988.

Mookerjee, A. Kundalini: The Arousal of Inner Energy. Nova York: Destiny, 1982.

Muktananda, Swami. Play of Consciousness. South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1974.

\_\_\_\_\_. Kundalini: The Secret of Life. South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1979.

Sannella, L.: The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence. Lower Lake, Calif.:

Integral Publishing, 1987. [A Experiência da Kundalini, Editora Cultrix, São Paulo,

1992.] \_\_\_\_\_ - "The Many Faces of Kundalini." The Laughing Man Magazine 4, No.3 (1983): 11-21.

White, J., org. Kundalini: Evolution Enlightenment. Garden City, N.Y.: Anchor, 1979.

Woodruffe, Sir J. The Serpent Power. Madras: Ganesh, 1964.

Experiências de pico

Bucke, R. Cosmic Consciousness. Nova York: Dutton, 1923.

James, W. Varieties of Religious Experience. Nova York: Collier, 1961. [As Variedades

da Experiência Religiosa, Editora Cultrix, São Paulo, 1991.] Laski, M. Ecstasy: A Study of

Some Secular and Religious Experiences. Nova York: Greenwood, 1968.

Maslow, A. Toward a Psychology of Being. Princeton: Van Nostrand, 1962. -----.

Religions, Values, and Peak Experiences. Cleveland: Ohio State University Press, 1964.

Underhill. E. Mysticism; A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual

Consciousness. Nova York: Meridian, 1955,

Mitologia, obras de Jung e de John Perry

Campbell, J. The Masks of God. Nova York: Viking, 1968.

\_\_\_\_\_. The Hero with a Thousand Faces. Cleveland: World Publishing, 1970. [O Herói

de Mil Faces, Editoras Cultrix/Pensamento, São Paulo, 1991.]

\_\_\_\_\_. Myths to Live By. Nova York: Bantam, 1972.

\_\_\_\_\_. The Mythic Image. Princeton: Princeton University Press, 1974.

\_\_\_\_\_. The Inner Reaches of Outer Space: Metaphor as Myth and as Religion. Nova York: Alfred van der Marck, 1986.

Campbell, J., e B. Moyers. The Power of Myth. Nova York: Doubleday, 1988. Jung, C. G.

Collected Works. Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1960.

\_\_\_\_\_. Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. In Collected Works, vol. 8.

Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1980. Perry, J. W. The Self in

Psychotic Process. Berkeley: University of California Press, 1953.

\_\_\_\_\_. Lord of the Four Quarters. Nova York: Braziller, 1966.

\_\_\_\_\_. The Far Side of Madness. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1974.

\_\_\_\_\_. Roots of Renewal in Myth and Madness. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.

Experiências de vidas passadas e carma

Bache, C. "Lifecycles: Reincarnation and the Web of Life." Paragon Press, no prelo.

Cranston, W e C. Williams. Reincarnation: A New Horizon in Science, Religion, and Society.

Nova York: Julian Press, 1984.

Kelsey, D. e J. Grant. Many Lifetimes. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1967. Lati

Rinbochay e J. Hopkins. Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism.

Valois, N.Y.: Snow Lion Press, 1979. [Morte, Estado Intermediário e Reencarnação

no Budismo Tibetano, Editora Pensamento, São Paulo, 1987.] Netherton, N.: Past Lives

Therapy. Nova York: William Morrow, 1978. Prajnananda, Swami. "The Mystery of

Karma." In Ancient Wisdom and Modern Science,

organizado por S. Grof. Albany, N.Y.: State University of New York Press, 1984.

Stevenson, I. Twenty Cases Suggestive of Reincarnation. Charlottesville, Va.: University

of Virgínia Press, 1966.

\_\_\_\_\_. Unlearned Language. Charlottesville, Va.: University of Virgínia Press, 1984.

Wambach, H.: Reliving Past Lives: The Evidence Under Hypnosis. Nova York: Bantam, 1978. Whitton, J. e J. Fisher. Life Between Life. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1986. [Vida Transição Vida, Editora Pensamento, São Paulo, 1992.] Woolger, R. Other Lives, Other Selves. Nova York: Bantam, 1988.

Abertura psíquica

Greeley, A. The Sociology of the Paranormal. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1975. Hastings, A. "A Counseling Approach to Parapsychological Experience." Journal of Transpersonal Psychology 15 (1983): 143. Jung, C. G. Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. In Collected Works, vol. 8.

Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1980. Krippner, S. The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey, Nova York: Harper and Row, 1977.

\_\_\_\_\_. Human Possibilities. Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1980.

Monroe, R. Journeys Out of the Body. Nova York: Doubleday, 1971. \_\_\_\_\_. Far Journeys. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1985.

Peat, D. Synchronicity: The Bridge between Matter and Mind. Nova York: Bantam 1987.

Progoff, I. Jung, Synchronicity, and Human Destiny: Non-Causal Dimensions of Human Experience. Nova York: Julian Press, 1973. [Jung, Sincronicidade e Destino Humano, Editora Cultrix, São Paulo, 1989.]

Targ, R., e H. Puthoff. Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability. Nova York: Delta, 1977.

Targ, R., e K. Harary. The Mind Race. Nova York: Villard, 1984.

Tart, C. "Out-of-the-Body Experiences." In Psychic Explorations, organizado por E. Mitchell e J. White. Nova York: Putnam, 1974.

\_\_\_\_\_. Learning to Use Extrasensory Perception. Chicago: University of Chicago Press,

1975.

\_\_\_\_\_. PS[*Scientific Studies of the Psychic Realm*. Nova York: Dutton, 1977.

#### Canalização

Hastings, A. *Tongues of Men and Angels*. Nova York: Holt, Rinehart & Winston, 1990.

Kautz, W., e M. Branon. *Channeling: The Intuitive Connection*. San Francisco: Harper and

Row, 1987. Klimo, J. *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1987.

#### Experiências com OVNIS e contatos extraterrestres

Jung, C. G. *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies*. In *Collected Works*, vol. 10. Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1964.

Thompson, K. "The UFO Experience as a Crisis of Transformation." In *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, organizado por S. Grof e C. Grof. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989. Thompson, K., org. "Angels, Aliens, and Archetypes." Parts 1, 2. *Re-Vision Journal* 11, nº 3, 4 (1989).

Vallée, J. *UFOS in Space: Anatomy of a Phenomenon*. Nova York: Ballantine, 1965.

\_\_\_\_\_. *Dimensions: A Casebook of Alien Contact*. Nova York: Contemporary Books, 1988.

#### Experiências de quase-morte

Gallup, G. *Adventures in Immortality*. Nova York: McGraw-Hill, 1982.

Greyson, B e C. P. Flynn. *The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives*.

Springfield, 111.: Charles C. Thomas Publishers, 1984. Moody, R. *Life after Life*. Atlanta: Mockingbird, 1975. Noyes, R. "Dying and Mystical Consciousness." *Journal of Thanatology* 1 (1971): 25.

\_\_\_\_\_. "The Experience of Dying." *Psychiatry* 35 (1972): 174.

Osis, K et ai. *Deathbed Observations of Physicians and Nurses*. Nova York: Parapsycho-

logy Foundation, 1961. Ring, K.: Life at Death. Nova York: Coward, McCann and Geoghegan, 1980.

\_\_\_\_\_. Heading Toward Omega. Nova York: William Morrow, 1984.

Sabom, M.: Recollections of Death. Nova York: Simon and Schuster, 1982.

Possessão espiritual

Allison, R. Minds in Many Pieces. Nova York: Rawson and Wade, 1980. Dusen, W. van.

The Natural Depth in Man. Nova York: Harper and Row, 1972.

\_\_\_\_\_. The Presence of Other Worlds: The Teachings of Emanuel Swedenborg. Nova York: Harper and Row, 1974.

Os vícios e a emergência espiritual

Alcoholics Anonymous. Nova York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976.

As Bill Sees It. Nova York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976.

Bateson, G. "The Cybernetics of 'Self: A Theory of Alcoholism.'" In Steps to An Ecology of Mind. Nova York: Dutton, 1972. Grof, S., org. "Mystical Quest, Attachment, and Addiction." Re-Vision Journal 10(2):1987.

Pass It On. Nova York: Alcoholics Anonymous World Services, 1984. Seymour, R. B., e D. E. Smith. Drugfree. Nova York: Facts on File, 1987. Small, J. Awakening in Time: From Co-Dependency to Co-Creation. Nova York: Bantam, no prelo. Twelve Steps and Twelve Traditions. Nova York: Alcoholics Anonymous World Services, 1953.

Relatos sobre emergência espiritual

Armstrong, A. "The Challenges of Psychic Opening: A Personal Story." In SpiritualEmergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis, organizado por S. Grof e C. Grof. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989. Courtois, F. An Experience of Enlightenment, Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1986. Hakuin. "Yasenkana." In The Tiger's Cave, organizado e traduzido por Trevor Leggett.

Londres: Routledge and Kegan Paul, 1977. Steinfeld, N. "Surviving the Chãos of

Something Extraordinary." Shaman s Drum 4 (1986): 22. Tweedie, I. The Chasm of Fire: A Woman's Experience of Liberation Through the Teaching of a Sufi Master. The Old Brewery, Tisbury, Wiltshire: Element Books, 1979.

Terapias que podem ser usadas na emergência espiritual

Assagioli, R. Psychosynthesis. Nova York: Penguin, 1976. [Psicossíntese, Editora Cultrix, São Paulo, 1982.]

Cassou, M. The Painting Experience. Videotape. Pode ser pedido à Michell Cassou, The Painting Experience, 2101 20th Ave., San Francisco, CA 94116.

Garfield, P. Creative Dreaming. Nova York: Ballantine, 1974.

Grof, S. The Adventure of Self-Discovery. Albany, N.Y.: State University of New York Press, 1988.

Hannah, B. Encounters with the Soul: Active Imagination. De acordo com as idéias desenvolvidas por C. G. Jung, Sigo Press, Santa Monica, Calif., 1981.

Kalff, D. Sandplay: Mirror of a Child's Psyche. San Francisco: Hendra and Howard, 1971.

Mindell, A. Dreambody: The Body's Role in Revealing Itself. Santa Monica, Calif.: Sigo Press, 1982.

\_\_\_\_\_. Working with the Dreambody. Londres e Nova York: Routledge and Kegan Paul, 1985.

Perls, F. The Gestalt Approach and Eye-Witness to Therapy. Nova York: Bantam, 1976.

Ram Dass e P. Gorman. How Can I Help? Nova York: Knopf, 1985.

Singer, J. Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology. Garden City, N.Y.; Anchor/Doubleday, 1972.

Small, J. Becoming Naturally Therapeutic. Austin, Tex.: Eupsychian Press, 1981.

\_\_\_\_\_. Transformers: The Therapists of the Future. Marina dei Rey, Calif.: DeVorss,

1982. Vaughan, F. The Inward Are: Healing and Wholeness in Psychotherapy and Spirituality.



Boston e Londres: New Science Library/Shambhala, 1985. [Novas Dimensões da Cura Espiritual, Editora Cultrix, São Paulo, 1992.]

Emergência espiritual e crise global

Aurobindo, Sri. The Mind of Light. Nova York: Dutton, 1971.

Friedman, W. "Toward a Psychology of Peace: A Study in Global Psychosynthesis." In Readings in Psychosynthesis: Theory, Process, and Practice, organizado por J. Weiser e T. Yeoman. Toronto: Department of Applied Psychology/Ontario Institute for Studies in Education, 1985. Grof, S., org. Human Survival and Consciousness Evolution. Albany, N.Y.: State University of New York Press, 1988.

Grosso, M. The Final Choice. Walpole, N.H.: Stillpoint, 1985. Perry, J. W. The Heart of History: Individuality in Evolution. Albany, N.Y.: State University of New York Press, 1987. Russell, P. The Global Brain, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1983. [O Despertar da Terra.

O Cérebro Global, Editora Cultrix, São Paulo, 1991.] Teilhard de Chardin, P. The Phenomenon of Man. Nova York: Harper and Row, 1959. [O Fenômeno Humano, Editora Cultrix, São Paulo, 1988.] Walsh, R. Staying Alive: The Psychology of Human Survival. Boulder, Colo.: Shambhala, 1984. Wilber, K. Up from Éden: A Transpersonal View of Human Evolution. Garden City, N.Y.:Doubleday/Anchor, 1981.