

EMERGÊNCIA ESPIRITUAL À LUZ DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL*



Tereza Cristina Bittencourt Villanueva**, Arlete Silvé Acciari ***

Resumo: *o presente trabalho tem como objetivo ampliar a compreensão do processo de emergência espiritual, apresentar suas características, processos desencadeadores, sintomas, desafios no diagnóstico e terapêutica apropriada. Para tanto, foi utilizada pesquisa bibliográfica e metodologia fundamentada na abordagem qualitativa, o que permitiu concluir que a emergência espiritual inclui estados mentais incomuns que a psiquiatria tradicional diagnostica e trata como distúrbios mentais, mas que deveriam ser consideradas crises de transformação pessoal. Essa nova perspectiva no tratamento desses processos é essencial para o caminho de autotransformação e equilíbrio psicoespiritual.*

Palavras-chave: *Emergência Espiritual. Psicologia Transpessoal. Técnicas Psicoterapêuticas. Equilíbrio Psicoespiritual.*

O desenvolvimento espiritual é uma capacidade intrínseca do ser humano. É um movimento rumo à integridade, à descoberta do potencial individual. Isso é tão comum e natural quanto o nascimento, o crescimento e a morte. Por séculos, inúmeras culturas trataram a transformação interior como um aspecto necessário e atraente da vida, e muitas sociedades desenvolveram rituais sofisticados e práticas de meditação como meios de provocar e encorajar o crescimento espiritual (GROF; GROF, 1990).

A descoberta da natureza divina pode levar a uma forma de ser, tanto em escala individual como coletiva, que é incomparavelmente superior ao que é considerado

* Recebido em: 28.08.2019. Aprovado em: 07.11.2019.

** Doutora em Geologia Ambiental (Instituto de Geociências da Universidade Federal da Bahia). Mestre em Geociências (Universidade Federal de Uberlândia). Especialista em Gestão Ambiental (UNIMINAS). Especialista em Psicologia Transpessoal (ALUBRAT-Brasília). *E-mail:* tereza_nossa@yahoo.com.br

*** Doutoranda e Mestre em Ciências da Cirurgia (Universidade Estadual de Campinas). Graduada em Psicologia (Universidade São Francisco). *E-mail:* arletesilvapsi@gmail.com

padrão. De acordo com Grof e Grof (1990), para algumas pessoas, a trajetória de transformação no desenvolvimento do espírito torna-se uma “emergência espiritual”. Indivíduos que experimentam tais episódios podem sentir que seu senso de identidade está desmoronando, que seus antigos valores não são mais verdadeiros, e que o próprio fundamento de suas realidades pessoais está mudando radicalmente.

Em muitos casos, novos reinos de experiência mística e espiritual entram na vida das pessoas, repentina e dramaticamente, resultando em medo e confusão, caso a estrutura psíquica não tenha recursos para lidar com esses fluxos. Assim, a pessoa pode experimentar ansiedade intensa, confusão mental e surgem dificuldades nas relações interpessoais. É recorrente sentir-se frágil e inadequado, com comprometimento das atividades cotidianas, vida conjugal, familiar, profissional e acadêmica. Pode inclusive, de acordo com Grof e Grof (1989), temer perder a própria sanidade mental. Por outro lado, pode ser uma experiência reveladora e transformadora, possibilitando ao ser a expansão da sua consciência e a revelação de aspectos antes desconhecidos.

O presente trabalho tem como objetivo ampliar a compreensão do processo nominado por emergência espiritual, apresentar suas características, processos desencadeadores, sintomas, desafios nos diagnósticos e terapêutica apropriada. Para tanto, foi utilizada uma pesquisa bibliográfica e metodologia fundamentada na abordagem qualitativa, efetuada à luz da análise de literatura específica e correlata sobre o tema em questão.

EMERGÊNCIA ESPIRITUAL

Conceitos e Características

O termo “emergência espiritual” pode também referir-se a “crise de emergência espiritual”, sugerindo que essas experiências podem oferecer oportunidades para o crescimento pessoal e para o desenvolvimento de novos níveis de consciência (GROF; GROF, 1990).

A emergência espiritual pode ser definida como estágios críticos e experimentalmente difíceis de uma transformação psicológica profunda, que envolve todo o ser. Toma a forma de estados incomuns de consciência e envolve emoções intensas, visões e outras alterações sensoriais, pensamentos incomuns, assim como várias manifestações físicas. Estes episódios que normalmente giram em torno de assuntos espirituais, incluem sequências de morte e renascimento psicológico, experiências que parecem memórias de vidas passadas, sensação de união com o universo, encontro com diversos seres mitológicos e outros temas semelhantes (GROF; GROF, 1990).

Para Grof e Grof (1989), tanto a emergência espiritual como a crise de emergência espiritual (Quadro 1), são consideradas crises existenciais vivenciadas de forma difícil e profunda, envolvendo todo o ser. Provocam transformações psicológicas referentes a estados de consciência, emoções intensas, visões,

alterações sensoriais, pensamentos incomuns e várias manifestações físicas. Os temas tendem a se relacionar com questões espirituais, processos nominados por morte e renascimento, união com o universo, integração de experiências transcendentais, entre outros. Diferenciá-las de um processo patológico é um desafio na prática psicoterapêutica, pois, os dois processos geram crises, confusão mental, descontrole emocional, desorientação sensorial e desorganização social. Contudo, o processo de emergência espiritual que foi nominado e descrito por Grof e Grof (1990) se diferencia por promover profundas transformações e crescimento psicoespiritual.

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 outras pessoas, a natureza e o cosmos. Uma parte importante desse desenvolvimento é um despertar progressivo da dimensão espiritual na vida do pessoal e no esquema universal das coisas (GROF; GROF, 1990).

De acordo com Weil *et al.* (1978), a emergência espiritual é citada em outras obras e recebe denominações diferentes como: “Experiência Culminante”, por Abraham Maslow; “Experiência Cósmica” por Pierre Weil; “Consciência Mística”, por William James; “Consciência Cósmica”, por Maurice Bucke; “Experiência Transpessoal”, por Carl Jung; “Experiência Oceânica”, por Sigmund Freud. Outros sinônimos são citados para essa experiência, sendo alguns deles: “Experiência Transcendental”, “Êxtase Místico”, “*Samadh*”, “*Nirvana*”, “Estado de Buda”, “Iluminação” e “Estado de Graça”, dentre outros.

Quadro 1: Diferenças entre emergência espiritual e crise de emergência espiritual

Emergência Espiritual <i>(Spiritual Emergence)</i>	Crise de Emergência Espiritual <i>(Spiritual Emergency)</i>
As experiências interiores são fluidas, amenas, de fácil integração.	As experiências interiores são dinâmicas, dissonantes e de difícil integração.
Novas "descobertas" espirituais são bem aceitas, ansiadas e desenvolvidas.	Novas descobertas espirituais podem ser filosoficamente desafiadoras e ameaçadoras.
Infusão gradual de ideias e de descobertas na vida.	Influxo opressivo de experiências e de novas ideias.
Vivências de energias que estão contidas e são facilmente controladas.	Experiências de tremores, calafrios e de energia destrutiva na vida diária.
Fácil diferenciação entre as experiências internas e externas e transição de umas para as outras.	Às vezes é difícil distinguir entre as experiências internas e as externas, ou a ocorrência simultânea de ambas.
Facilidade em incorporar estados incomuns de consciência na vida diária.	As experiências interiores interrompem e perturbam a vida diária.
Mudança lenta e gradual da consciência de si e do mundo.	Modificação abrupta e rápida da percepção de si mesmo e do mundo.
Excitação a respeito das experiências interiores quando elas surgem; disposição e habilidade para cooperar com elas.	Ambivalência acerca das experiências interiores, mas há disposição e habilidade para colaborar com elas, utilizando um guia.
Atitude de aceitação para com a mudança.	Resistência à mudança.
Facilidade em renunciar ao controle.	Necessidade de estar sob controle.
Confiança no processo.	Desacredita e não gosta do processo.
As experiências difíceis são tratadas como oportunidades de mudança.	As experiências difíceis são dominadoras e frequentemente malquistas.
As experiências positivas são aceitas como dádivas.	As experiências positivas dificilmente são aceitas, parecem injustas e podem ser dolorosas.
Não há necessidade frequente de discutir as experiências.	Necessidade frequente e urgente de discutir as experiências.
Minúcias ao falar sobre o processo (quando, como, com quem).	Confusão ao falar sobre o processo (quando, como, com quem).

Fonte: Adaptado de Grof e Grof (1990, p. 49).

De acordo com Maslow (1993), as experiências culminantes seriam os melhores momentos do ser humano, experiências de êxtase, ou seja, os momentos supremos da vida. Além daqueles de máxima maturidade, individuação e realização. Ocorrem independentemente da vontade, surgindo como uma misteriosa inspiração. Sendo, portanto, os momentos saudáveis, reveladores e propulsores de crescimento na vida de uma pessoa. Para Maslow (1990), nas experiências culminantes, há sempre uma característica em comum, todas coincidem com o que se denomina de valores superiores, descritos por ele como verdade, beleza, bondade, plenitude, vitalidade, unicidade, perfeição, culminância, justiça, ordem, simplicidade, alegria e autossuficiência; considerados valores fundamentais ou supremos da vida. As experiências culminantes são chamadas de “*peak-experiences*” e podem mudar completamente a perspectiva de si e do mundo (MASLOW, 1969).

Uma crise existencial profunda pode desencadear uma experiência cósmica ou um quadro patológico. Começam a mesclar-se a sensação de vazio, nostalgia e melancolia, o que pode redundar em uma crise depressiva mais séria, na qual o desespero alterna-se com um tédio mortal. Nesse contexto as alucinações podem ser fenômenos paranormais ou transpessoais que expressam níveis de realidade, em outros estados de consciência, desconhecidos por quem vivencia esse processo, pelo público leigo e pelo médico, que coloca nesses fenômenos o rótulo inadequado de crise maníaco-depressiva, psicótica ou outros. Episódios dessa espécie são descritos na literatura como marcos no caminho místico. Podendo-se observar o desaparecimento do medo da morte, vivência da eternidade, descoberta do verdadeiro sentido da vida e do sagrado (WEIL, 1999). Assagioli (1993) destaca que é preciso educar nossa consciência de vigília, eliminar os pensamentos desnecessários e esvaziar o lixo mental para que esse nível de consciência possa se manifestar.

Quando o processo de transformação psicoespiritual atinge seu estágio final e decisivo, pode ocasionar sofrimento intenso e escuridão interior. Esse processo foi denominado pelo místico cristão San Juan de la Cruz, como “*noite escura da alma*” (GROF, 1990, p. 62). Suas características fazem com que se assemelhem a psicose depressiva ou melancolia. Essas características são: estado emocional depressivo, que pode atingir o desespero; aguda sensação de abnegação; tendência para a autocritica e autocondenação que, em alguns casos, pode levar à convicção de que se trata de um caso perdido ou condenado; sensação dolorosa de desamparo mental; enfraquecimento da vontade e do autocontrole; sentimento de desgosto e grande dificuldade para agir. De acordo com Assagioli (1993) apesar das aparências, essa experiência estranha e terrível não é um estado patológico, uma vez que suas causas são espirituais e podem gerar em um estágio posterior à crise um crescimento espiritual e pessoal, redimensionando muitos aspectos na vida do indivíduo.

As emergências espirituais, como constatado por Grof e Grof (1990), podem resultar em cura emocional e psicossomática, se forem entendidas adequadamente e tratadas como fases difíceis de um processo natural de desenvolvimento, com profundas mudanças positivas na personalidade e na solução de muitos problemas de vida.

Processos Desencadeadores e Sintomas

Em muitos casos pode-se identificar a situação que parece ter desencadeado a crise de transformação. Pode ser a princípio, um fator físico, uma cirurgia, 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 fragilidade da vida humana. O exemplo mais dramático nessa categoria é a emergência espiritual que se segue a uma experiência próxima da morte (EQM). Outras vezes, o início de uma emergência espiritual pode estar relacionado com uma forte experiência emocional, em particular aquelas que envolvem uma perda importante (GROF; GROF, 1990).

Grof e Grof (1989) constataram que estas crises psicoespirituais podem ocorrer de modo espontâneo e sem ação de fatores de precipitação, ou podem ser deflagradas por estresse emocional, exaustão física, enfermidades, acidentes, experiências sexuais intensas, trabalho de parto, drogas psicodélicas, práticas de meditação intensa, entre outras.

Os componentes mais problemáticos e alarmantes comumente enfrentados pelas pessoas em emergência espiritual, de acordo com Grof e Grof (1990) são: sentimento de medo, sensação de solidão existencial, experiências de loucura e preocupação com a morte.

Ainda que esses estados mentais sejam repetidamente intrínsecos, necessários e essenciais no processo de cura, podem tornar-se assustadores e superpoderosos, principalmente quando o indivíduo encontra-se fragilizado por algum motivo. Quando ocorre a abertura do inconsciente, uma grande variedade de emoções e lembranças reprimidas é liberada para a consciência. Os elementos do medo, da solidão, da loucura e da morte podem surgir simultaneamente, quando alguém encontra memórias ou experiências específicas de campos pessoais ou transpessoais (GROF; GROF, 1990).

Em algumas formas de emergência espiritual, sensações ou reações físicas são interpretadas como medo. As pessoas podem se sentir desgastadas, dominadas por explosões de energia, perceber descargas elétricas pulsantes, tremores incontrolláveis ou sensações de que alguma força desconhecida que corre por todo o seu sistema. A pulsação pode aumentar e a temperatura corporal pode cair. Isso acontece porque estas manifestações podem desencadear alterações fisiológicas, comuns quando ocorrem mudanças repentinas na consciência (GROF; GROF, 1989).

Os fatores desencadeadores da emergência espiritual sugerem claramente que a vontade das pessoas para realizar uma transformação interior é muito mais importante do que a existência de estímulos externos. Mas quando se procura um denominador comum ou um caminho definitivo nas situações de desencadeamento, descobre-se 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 (GROF; GROF, 1990).

Tipos Característicos

As manifestações do processo de emergência espiritual apresentam cunho individual, não havendo duas emergências espirituais iguais, sendo possível distinguir certas formas principais de emergência espiritual dotadas de características específicas umas das outras, conforme constatado por Grof e Grof (1990, p. 98). Estes autores sugerem uma classificação a partir de padrões observados:

- a. *Episódios de consciência unificadora (experiências culminantes ou de pico)*: nesse estado, a eternidade e o infinito podem ser vivenciados em apenas alguns segundos. Há sensação de numinosidade, um sentimento profundo de sacralidade ou de santidade, associado a certos processos profundos da psique;
- b. *Despertar da kundalini*: 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 a *kundalini* é a energia que cria e sustenta o cosmos, tem o poder de purificar e curar a mente e o corpo, mediar a abertura espiritual e levar a um nível superior de consciência. De acordo com Boff (2005), a *kundalini* proporciona a cura e confere todas as bênçãos, subtraindo da realidade do ser todas as suas preocupações;
- c. *Experiências próximas à morte (EQM)*: podem 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 na personalidade. São muito semelhantes aos efeitos colaterais das experiências espontâneas de “pico”, descritas por Maslow (1969). Tais mudanças estão associadas a uma valorização da natureza, da vida e do amor pelos seres humanos;
- d. *Emergência de “memórias de vidas passadas”*: quando o conteúdo de uma experiência, que sugere não pertencer ao inconsciente psicodinâmico, emerge na consciência, e inesperadamente, pode explicar muitos aspectos incompreensíveis da vida do indivíduo. Estes desaparecem muito frequentemente, quando as experiências se completam. No entanto, um aspecto importante desses conteúdos é seu extraordinário potencial terapêutico e de transformação, que tem sido repetidamente confirmado por psicoterapeutas e investigadores da consciência que estudam estados alterados;
- e. *Renovação psicológica através da volta ao centro*: esse tipo de crise de transformação representa a expressão mais completa do grande potencial interior de cada um. Pessoas envolvidas no processo de renovação vivenciam sequências dramáticas que envolvem grandes energias e ocorrem em uma escala que faz com que esses indivíduos se sintam como se fossem o centro dos acontecimentos, que podem ter relevância mundial ou até mesmo cósmica;
- f. *Crises xamânicas*: referem-se a episódios dramáticos dos estados incomuns de consciência, sendo a forma mais antiga de crise de transformação, considerada como uma forma importante de emergência espiritual. Nesses rituais, podem ocorrer descobertas extraordinárias sobre a origem de várias desordens psicossomáticas e emocionais, propiciando um caminho para detectá-las e curá-las;

- g. *Despertar da percepção extrassensorial (abertura psíquica)*: as manifestações mais extremas e notáveis de uma abertura psíquica são as experiências “fora do corpo”. Nestes processos, a consciência parece se separar do corpo, assumir vários graus de independência e liberdade e pode adquirir a habilidade de perceber o meio sem a mediação dos sentidos. Tais estados são particularmente frequentes em situações próximas à morte cuja autenticidade tem sido confirmada por estudos clínicos sistemáticos;
- h. *Comunicação com guias espirituais e canalizadores*: no processo de comunicação extrafísica, em alguns casos, os sujeitos são capazes de reconhecer a natureza dos seres envolvidos. Outras vezes, os guias espirituais se apresentam e explicam de onde vêm e qual é a sua missão. Frequentemente, parecem ser humanos desencarnados, entidades sobre-humanas ou divindades, habitando planos superiores da consciência e dotados de uma liberdade extraordinária. Comunicam-se através do pensamento direto ou utilizam-se de outros meios extrassensoriais. Ao longo de sua vida, Jung (2008) relata que teve muitas experiências transpessoais e que essas experiências o convenceram de que vários aspectos da psique podem assumir uma função completamente autônoma;
- i. *Experiências de encontros secretos com UFOs/OVNIs*: de acordo com Jung (2008), esses fenômenos poderiam ser mais visões arquetípicas originadas no inconsciente coletivo do que espaçonaves extraterrestres. Grof e Grof (1990) salientam a similaridade dessas experiências com outros estados transpessoais e enfatizam seu potencial de transformação pessoal;
- j. *Estados de possessão*: caracterizam-se por uma sensação sinistra de que o corpo do indivíduo foi invadido e está sendo controlado por uma entidade ou uma energia estranha com características pessoais. Esta condição pode se manifestar de diferentes formas e com graus variados de intensidade. Em muitos casos, a energia permanece latente, e pode causar uma grande quantidade de problemas, enquanto sua verdadeira natureza continua oculta. Quando o indivíduo obtém uma oportunidade para enfrentar e expressar a energia que a perturba, em um cenário de apoio e compreensão, o resultado tende a ser uma experiência espiritual profunda e positiva, com um extraordinário potencial de cura e transformação;
- k. *Estados Holotrópicos*: de acordo com Grof e Grof (2011), no estado de consciência cotidiana é possível identificar apenas uma fração de quem realmente somos. Nos estados chamados de “holotrópicos”, que significa, “caminhar em direção à totalidade do próprio ser”, é possível transcender as fronteiras restritas do ego corporal e reivindicar uma identidade total. Muitos destes estados são realmente crises psicoespirituais ou emergências espirituais. Episódios dessa natureza podem resultar em cura psicossomática, abertura espiritual, transformação positiva da personalidade e evolução consciente.

DESAFIOS NO DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL ENTRE TRANSTORNOS MENTAIS E EMERGÊNCIAS ESPIRITUAIS

As experiências “espiritual” e “psicótica” habitam o espaço onde a razão lógica se mostra fragilizada ou comprometida e os mecanismos de defesa do ego são quebrados. É evidente que existe uma conexão entre as experiências espiritual e psicótica, embora o pensamento convencional tenha obscurecido essa questão. Em contraste, o conceito de emergência espiritual não nega a seriedade de uma condição psicótica na qual a psique se fragmenta e aspectos violentos e autodestrutivos se manifestam. Não há dúvida de que existem estados mentais desafiadores, destrutivos e refratários, cuja expressão cria dano, em vez de cura, para o indivíduo e a sociedade em geral (LUKOFF, 1985).

Muitos episódios de estados mentais incomuns, mesmo os dramáticos e de proporções psicóticas, não são necessariamente sintomas de transtornos mentais. Pode-se considerá-los como crises de evolução da consciência ou emergências espirituais, uma vez que essas experiências tendem a transcender o *ego*, resultando em emoções intensas, pensamentos e comportamentos incomuns, mudanças perceptivas que podem ocasionar uma maior ampliação da consciência quanto a vários conteúdos psicológicos e espirituais do ser (GROF; GROF, 1990).

Conforme se mergulha na consciência profunda, elementos adormecidos e padrões de comportamento podem ser trazidos à superfície e vivenciados de forma mais profunda e dolorosa, podendo causar uma grande transformação no ser e levá-lo ao que pode ser chamado de emergência espiritual. De acordo com Lukoff (1998) a emergência espiritual é considerada um processo intenso e não patológico, pode ser confundida com depressão ou até mesmo com estados psicóticos, dependendo de sua intensidade. Muitos indivíduos são erroneamente diagnosticados com transtornos mentais, e muitos iniciam um tratamento medicamentoso inadequado, que pode desencadear um quadro de dependência e um empobrecimento da personalidade.

Para Lukoff (1985), nas “experiências místicas com características psicóticas” pode ocorrer uma condição que não é considerada um distúrbio psicótico, como por exemplo, uma depressão com características psicóticas. Da mesma forma, é considerado o diagnóstico proposto de “desordens psicóticas com aspectos místicos” para indicar a presença do estado psicótico durante uma experiência essencialmente mística (Figura 1).

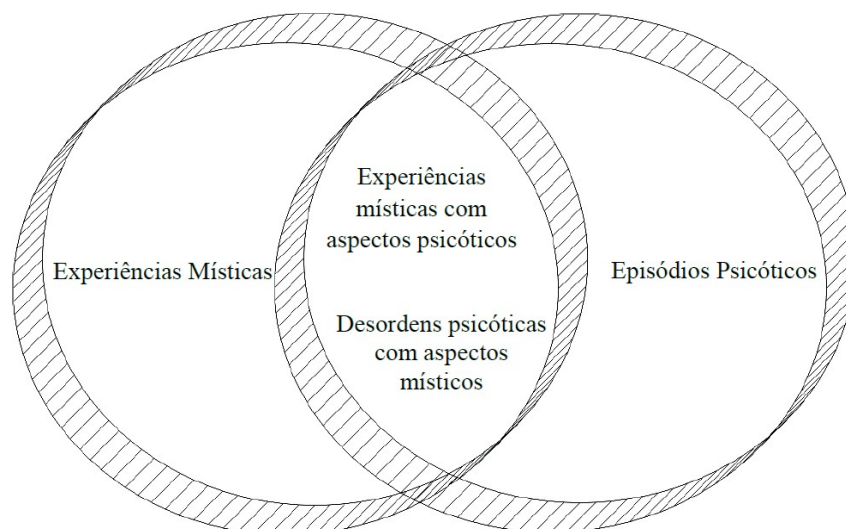


Figura 1: Representação gráfica da interface entre “Experiências Místicas” e “Episódios Psicóticos”
 Fonte: Adaptado de Lukoff (1985).

Na Figura 1, pode-se observar uma nítida interface entre experiências místicas e episódios psicóticos onde ocorrem experiências místicas com aspectos psicóticos e desordens psicóticas com aspectos místicos, ilustrando a difícil distinção entre estas.

A diferenciação entre experiência espiritual e transtorno mental, apresentam critérios que não devem ser considerados isoladamente, mas sim em conjunto. Contudo, Lukoff (1985) ressalta características específicas para as experiências místicas: ausência de sofrimento psicológico, prejuízos sociais e ocupacionais, experiências com curta duração e ocorrências episódicas, atitude crítica sobre a realidade objetiva da experiência, experiências controladas e com crescimento pessoal. No entanto, alguns desses atributos são subjetivos e necessitam de critérios específicos para a sua delimitação.

A categoria Religiosa ou Espiritual do DSM-IV (1994) é uma classificação diagnóstica relativamente nova do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.

Esta categoria pode ser usada quando o foco da atenção clínica é um problema religioso ou espiritual. Exemplos incluem experiências angustiantes que envolvem perda ou questionamento da fé, problemas associados com a conversão a uma nova fé, ou questionamento de outros valores espirituais que podem não estar necessariamente relacionados a uma igreja organizada ou instituição religiosa (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1994, p. 685).

Os problemas espirituais relevantes para esta categoria incluem o surgimento espiritual, experiências místicas, experiências de quase morte, meditação e práticas espirituais, experiências psíquicas e visionárias, crises xamânicas, experiências

de encontros alienígenas e de possessão. O surgimento dessa categoria reequilibrou a direção da psicologia e da psiquiatria no século XX, onde o campo da saúde mental em grande parte ignorou ou patologizou as experiências espirituais (GROF; GROF, 1990).

TERAPÊUTICA

Durante o processo de crise espiritual, que tem duração distinta para cada pessoa, podendo durar dias, meses ou até mesmo anos, emerge uma grande quantidade de material dos níveis profundos da psique e a pessoa envolvida pode ter dificuldades para operar na realidade diária. Necessitando assim, de acordo com Grof e Grof (1990), de cuidado e assistência terapêutica adequada para alívio dos sintomas, acolhimento afetivo, restabelecimento do equilíbrio psíquico, continência para a crise existencial e reorientação de vida. No entanto, quando os conteúdos saturados emocionalmente têm permissão para vir à tona, são incorporados, experienciados e elaborados na consciência, perdem seu caráter subliminar e o poder de influenciar negativamente. Esse processo é o principal objetivo das psicoterapias profundas.

As inovações recentes no campo da psicoterapia envolvem abordagens que privilegiam experiências físicas e emocionais, conduzidas pelo material anteriormente inconsciente, com intensa e consciente responsabilidade do próprio indivíduo. Grof e Grof (1989) enfatizam a necessidade de respeito e compreensão do processo pelo próprio paciente, o qual deve despertar para a consciência de que o potencial de cura e transformação está dentro dele e que seus recursos internos só podem ser acessados quando ele se envolve e se dedica ao processo.

Lukoff (1985) destaca que é fundamental, para o resultado positivo das crises transpessoais, que o paciente reconheça a natureza intrapsíquica das experiências incomuns. A escolha da intervenção específica depende da intensidade, duração e tipo de problema, assim como do indivíduo e sua rede de apoio.

É importante salientar que para as crises psicoespirituais ou emergências espirituais, Grof e Grof (2007) indicam além da abordagem transpessoal, técnicas psicoterapêuticas como a psicologia humanista, a imaginação ativa *Junguiana* (desde que não esteja presente quadro dissociativo), a prática da *Gestalt* de Fritz Perls, a psicossíntese de Assagioli, as abordagens neo-reichianas e o psicodrama de Moreno (1983). Movimentos expressivos como: dança, expressão artística através de desenhos, pinturas ou trabalhos manuais, construção de mandalas, trabalhos com sonhos, escrita criativa e atividades físicas, bem como técnicas que atuam na remoção de bloqueios energéticos e emocionais, como a acupuntura. As técnicas elencadas podem ser instrumentos valiosos para o alívio dos sintomas, recuperação da integração psíquica, compreensão do processo e da interface com o cotidiano, reorientação de objetivos e propósitos de vida, entre outras necessidades.

Grof e Grof (1990) abordam a importância de que as crises psicoespirituais não sejam vistas como um problema, mas sim como um processo transformador e terapêutico, com o qual o indivíduo cresce e redimensiona aspectos de sua vida.

A tarefa mais importante é fornecer para as pessoas, durante a crise, um contexto positivo para suas experiências e informações suficientes para compreensão do processo pelo qual estão passando. É essencial o afastamento do conceito de doença e o reconhecimento da natureza curativa da crise. Existem muitos caminhos pelos quais é possível trabalhar ativamente os elementos da emergência espiritual na medida em que estes forem surgindo, como postulado por Grof e Grof (1989, p. 244) e Lukoff (1998, p. 12). Citamos aqui as orientações mais importantes preconizadas por estes autores, com adaptações:

- a. *Normalização*: indivíduos em meio a intensas experiências espirituais precisam de uma estrutura de entendimento que faça sentido para elas. Até agora, a teoria da saúde mental forneceu pouca orientação nesta área, e pode ser a falta de compreensão, orientação, apoio ou tratamento inadequado que permite que tais experiências saiam do controle;
- b. *Aterramento*: o envolvimento com o ambiente natural é um fator homeostático que ocasiona o reequilíbrio da natureza interior. Uma rotina leve, incluindo exercícios suaves e regulares, como caminhar ao ar livre ou jardinagem, não deve ser subestimada. A dieta é outro fator importante, alimentos “pesados”, como grãos, sobretudo integrais, feijão, laticínios e carne são recomendados. Exercícios físicos que envolvam *ground* e alongamentos também são benéficos;
- c. *Redução da estimulação ambiental e interpessoal*: o indivíduo que está vivenciando uma emergência espiritual, frequentemente está com seu sistema neuropsíquico hiperestimulado e hipersensível. Dessa forma, precisa ser protegido da estimulação sensorial psíquica exacerbada do cotidiano, que geralmente é sentida como dolorosa, interferindo no processo interior;
- d. *Descontinuação temporária de práticas espirituais*: a meditação pode desencadear processos de emergências espirituais. Práticas espirituais como a yoga, por exemplo, podem atuar como gatilhos. Geralmente aconselha-se a cessação dessas práticas temporariamente, podendo ser reintroduzidas na medida em que o indivíduo se torne mais estável. Assim como a imaginação ativa só deve ser utilizada no contexto terapêutico ou na rotina diária em momentos de maior estabilidade e sem indícios de quadro dissociativo;
- e. *Trabalho ativo com os sonhos*: pode proporcionar descobertas sobre o mundo interior, como ele funciona e o que está contido nele. Os sonhos, de acordo com Freud (1972), representam “a estrada real para o inconsciente”. Dessa forma, durante uma emergência espiritual, os sonhos podem ser continuações ou complementos das experiências que ocorrem durante as horas de vigília, podendo trazer conteúdos importantes a serem elaborados;
- f. *Incentivo a terapias criativas como: arte, música, escrita, poesia e dança*: as artes criativas e expressivas podem ajudar no acesso, elaboração e compreensão de experiências interiores. As linguagens do símbolo e da metáfora podem auxiliar na integração do que não pode ser totalmente verbalizado. Como exemplo, o uso da arteterapia, biodança, musicoterapia, dentre outros;

- g *Trabalho psicoterápico*: quando o processo de emergência espiritual atinge um ponto em que o indivíduo não consegue mais controlá-lo com seus próprios meios, quando a situação sobrecarrega os relacionamentos ou altera a rotina de vida, é importante buscar auxílio psicoterápico que proporcione o desenvolvimento dos recursos internos, como chave para a ativação da força de vontade e o autocrescimento, dentro do processo de cura. Nesse contexto, a abordagem transpessoal se destaca por apresentar arcabouço teórico suficiente para a compreensão do processo e técnicas eficazes para o acompanhamento.
- h *Trabalhos corporais*: existe uma variedade de técnicas terapêuticas, geralmente envolvendo o toque físico, focadas em aliviar bloqueios e tensões no corpo, auxiliando assim no processo psicoterápico. Como por exemplo, massagem biodinâmica, *body talk*, quiropraxia, dentre outros. A experiência de emergência espiritual envolve a dissolução da estrutura do ego e, conforme as estruturas psíquicas se reorganizem, o corpo físico permanece um veículo essencial para integrar toda a experiência.
- i *Grupos de apoio*: um grupo de pessoas que passou por emergências espirituais pode oferecer ajuda significativa a pessoas que estejam em um período crítico.

Redes Sociais Virtuais de Emergência Espiritual

As redes sociais virtuais são importantes fontes de auxílio para as pessoas que vivem o processo de emergência espiritual. Estão presentes em *sites* e redes sociais na internet, sendo as principais: *International Spiritual Emergence Network (ISEN)* e o *Institute of Spirituality and Psychology (ISP)*. Ambos foram criados em 1980 por Christina Grof, de acordo com Grof e Grof (1989, p. 284), com a finalidade de facilitar a situação de outras pessoas que passassem pela mesma condição em que ela havia passado descrita em Grof e Grof (1990, p. 16).

O trabalho da ISEN é bastante vasto, reunindo informações sob a forma de artigos, livros, um guia gratuito sobre emergência espiritual que oferece orientação simples durante o que pode ser um momento muito complexo, incluindo dicas rápidas, como técnicas de *grounding*, bem como, quem deve ser contatado em uma emergência e o que pode ser feito para o fortalecimento pessoal. Além de um link específico para socorro emergencial onde as pessoas podem entrar em contato com profissionais da área gratuitamente e receber ajuda para o seu processo (<http://www.spiritualemergencenetwork.org>).

São instituições que indicam profissionais autorizados de saúde mental para indivíduos que estão enfrentando dificuldades no crescimento psicoespiritual. Consistem em organizações mundiais que apoiam pessoas em crise espiritual, fornecendo-lhes informações para promover uma nova compreensão dos processos que vivenciam e as aconselham sobre alternativas disponíveis ao tratamento tradicional.

PSICOLOGIA TRANSPESSOAL E ABORDAGEM INTEGRATIVA TRANSPESSOAL (AIT)

O termo “transpessoal” foi citado pela primeira vez por Carl Gustav Jung, ao utilizar a palavra *Überperson* em 1916 e *überpersönlich*, em 1917, para incluir as necessidades de transcendência e metavalores como uma expressão saudável do ser humano, bem como o domínio do inconsciente coletivo (SIMÕES, 1977, p. 48). Posteriormente, surge a Psicologia Transpessoal que foi oficializada e anunciada por Abraham Harold Maslow (1968) em seu livro “*Toward a Psychology of Being*” (MASLOW, 1968, p. 12).

Esse movimento foi considerado como a quarta força no campo da psicologia. A primeira força foi, de acordo com ele, a psicologia behaviorista, a segunda a psicanálise clássica e a terceira, a psicologia humanista. De acordo com Maslow (1969) a quarta força da psicologia é ainda mais elevada, transpessoal, centrada mais no cosmo do que nas necessidades e interesse humanos, indo além do humanismo, da identidade, da individuação.

Moreno (1983) vai além quando valoriza o divino. Segundo ele, Deus é um modelo de objetividade e imparcialidade. Afirmava que existe uma natureza religiosa no homem, portanto desconsiderar a sua religiosidade natural seria como suprimir a esperança e a possibilidade de cura. Juntamente com Maslow (1969), relatam que Freud se deteve na doença e na miséria humana e que é necessário considerar os aspectos saudáveis, os quais dão sentido, riqueza e valor à vida. Afirma que adoecemos não só por termos aspectos patológicos, mas também por bloquearmos elementos saudáveis.

Assagioli (1993) considera o ser essencial e integral, como uma consciência em evolução, que pode manifestar-se além dos elementos circunstanciais, biopsíquicos e sociais, caracterizando a personalidade e integrando níveis evolutivos superiores, elementos espirituais, universais e cósmicos, os quais constituem a individualidade. Nesse sentido, a transcendência do *ego* é vivenciada como uma mudança de nível de consciência, de densidade energética, favorecendo o emergir de um estado de despertar, no qual há conexão com o nosso ser essencial.

A Psicologia Transpessoal inclui em sua visão antropológica do ser humano a dimensão da espiritualidade como dimensão natural de sua constituição. Dedicar-se ao estudo e trabalho com os diferentes estados de consciência e se diferencia das outras linhas da psicologia ao proporcionar para o indivíduo a possibilidade de conectar-se com suas próprias experiências interiores, dando sentido à vida, integrando suas polaridades, transcendendo o *ego*, vivenciando aquilo que realmente existe através de um processo de autocohecimento. Constituindo-se, desta forma, em uma abordagem pertinente ao tratamento dos quadros que envolve o processo da emergência espiritual ou da crise espiritual.

Com a finalidade de facilitar a aplicação do conhecimento da Psicologia Transpessoal, Saldanha (2006, 2008) elaborou um trabalho de sistematização teórica reunindo os principais conceitos, ampliando-os e apresentando-os de forma estrutural

e dinâmica. A elaboração dessa sistematização foi denominada de Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT). Essa estrutura possibilita identificar o percurso teórico das práticas transpessoais e o momento de utilizá-las, contextualizando-as no tratamento terapêutico proposto ao paciente, de forma a facilitar o acesso aos sentimentos mais profundos de sua natureza transpessoal.

A AIT, de acordo com Saldanha (2006, 2008), contempla teórica e tecnicamente a integração do homem, a visão do ser integral, busca a experiência e dialoga com todos os elementos da psique, inserindo no contexto da subjetividade individual, uma escuta sem julgamento das experiências vividas, com os elementos trazidos pelo próprio sujeito. Suas técnicas têm como objetivo restabelecer a comunicação entre os fragmentos do próprio indivíduo e trabalhar o desapego das imagens parciais, no sentido de ganhar contato com as experiências e reações verdadeiras, quando disponibiliza ao indivíduo todo potencial de sua mente, com espontaneidade e criatividade, e favorece-lhe o processo de aprendizagem.

Na dimensão estrutural da AIT, cinco importantes conceitos foram desenvolvidos: Unidade, Vida, Ego, Cartografia da Consciência e Estados de Consciência. A dimensão experiencial, por sua vez, representa a integração das funções psíquicas e orgânicas, considerando-se, Razão, Emoção, Intuição e Sensação (REIS). O eixo evolutivo traz a expressão da dimensão superior da consciência, o supraconsciente. As funções psíquicas da AIT e o significado de seus elementos, de acordo com o eixo experiencial, são: Razão (R): o que permite a conceituação, idéias, crenças e valores; Emoção (E): informa o seu valor, resultado não intencional daquilo que é experienciado; Intuição (I): *insight* ou novas possibilidades; Sensação (S): estabelece a relação entre os sentidos e a realidade (SALDANHA, 2008, p. 158).

A estimulação e integração dos dois eixos (experiencial e evolutivo) favorecem o desenvolvimento psíquico que emerge por meio da dinâmica interativa, em sete etapas: Reconhecimento, Identificação, Desidentificação, Transmutação, Transformação, Elaboração e Integração.

Contribuições da Psicologia Transpessoal e AIT

De acordo com Saldanha (2008, p. 210), na Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT) há uma compreensão íntima das possibilidades mais amplas do ser, quando se vivencia a unidade com consciência e se busca a pulsão da transcendência em uma síntese de inteireza. A partir desse pressuposto, foram elaborados recursos técnicos classificados em cinco grandes níveis:

- Intervenção verbal: na situação terapêutica é necessário que o profissional esteja em contínuo trabalho, focando as polaridades em direção à sinergia e empatia, além do cultivo da sua dimensão transpessoal;
- Imaginação ativa (visualização criativa): trata-se de uma possibilidade do inconsciente de desenvolver imagens mentais, aparentemente aleatórias, que

são criadas e contornadas pelas motivações mais profundas dos diferentes níveis do próprio indivíduo. Os exercícios de imaginação ativa estimulam uma percepção mais ampla da realidade, bem como aspectos saudáveis do próprio indivíduo e de sua relação com o cosmos e com sua natureza superior. Como exemplos, destacam-se: Sábio (Carl Gustav Jung), Rosa e Fonte (Roberto Assagioli);

- Reorganização simbólica: envolve a imaginação, mas vai além, incluindo clarificar e organizar aspectos de direcionamento do psiquismo, favorecer o indivíduo na execução de metas, dando vida às imagens mentais, de forma a acionar a intuição e os processos psíquicos inconscientes, os quais transformam os desejos em realidade, por meio das atitudes do cotidiano. Essa técnica pode ser aplicada a partir das seguintes dinâmicas: Bússola da Psique, Morte Simbólica, Revisão das Metas Existenciais e Roteiro de Vida.
- Dinâmica interativa (Sete Etapas): há um trabalho profundo e significativo, realizado com os conteúdos psíquicos, por meio de sete etapas específicas, as quais são favorecidas na AIT. Essas etapas são denominadas de: Reconhecimento, Identificação, Desidentificação, Transmutação, Transformação, Elaboração e Integração. Essa dinâmica interativa pode ser estabelecida por meio de diferentes conteúdos ou exercícios, como o Grafismo, destacando-se: Transformando Imagens Internas, Conceito de Morte e Diálogo Interno;
- Recursos auxiliares ou adjuntos: engloba recursos existentes, como: Meditação, Concentração, Contemplação e Relaxamento. Esses recursos favorecem um estado mais sereno da mente e são denominados de adjuntos ou auxiliares porque não são exclusivos da AIT.

Os recursos técnicos da AIT podem ser utilizados em processos terapêuticos e auxiliam nas mudanças comportamentais, autoconhecimento, resolução de crises, alívio de dor psíquica, questões psicoespirituais, dentre outras necessidades humanas. Dessa forma, contribuem significativamente para o desenvolvimento saudável do ser e se encontram em consonância com os tratamentos elencados anteriormente para casos de emergência espiritual.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema emergência espiritual propicia profundos questionamentos sobre as experiências vivenciadas pelos indivíduos que se encontram neste processo. A compreensão sobre a questão inclui suas características, processos desencadeadores, desafios no diagnóstico, sintomas e terapêutica apropriada, denotando dessa forma, grande importância para aplicação nos campos da psicoterapia e do autoconhecimento na contemporaneidade.

O presente trabalho analisa uma questão antiga na história da humanidade, mas atual no campo da saúde. Salienta a importância da Psicologia Transpessoal neste contexto, destaca a relevância da AIT, com relação aos recursos que oferece para tratamento adequado referente ao processo de emergência espiritual. Bem como, o incentivo da escuta ativa, não julgamento e acolhimento do paciente, de forma a facilitar a transformação e elaboração da experiência vivenciada, estimulando o fortalecimento da psique e a integração de experiências traumáticas, no sentido de reestabelecer o equilíbrio psicoespiritual do paciente.

Na literatura consultada foi possível verificar a dificuldade no diagnóstico diferencial entre experiências espirituais saudáveis e transtornos mentais. Diagnósticos equivocados podem ser efetuados em ambas as direções, tanto por profissionais da área da saúde, como por líderes espirituais. A inclusão da categoria Religiosa ou Espiritual no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV, 1994), consistiu em um reconhecimento do meio acadêmico e técnico da saúde, que em grande parte ignorou a questão das experiências espirituais ou as considerou patogênicas por muito tempo.

De acordo com a pesquisa realizada, constatou-se ser essencial o conhecimento por parte dos profissionais da saúde, em especial psicólogos e psiquiatras, além do envolvimento do indivíduo em seu processo de cura, para que haja uma percepção adequada do momento em que ocorre a crise, como um processo interno, sem simplesmente projetá-la exteriormente. Este pode ser o instante em que o indivíduo confronta seu universo interno, seus medos, inseguranças, raivas, dores, crenças, e talvez o mais difícil, seus traumas. Reconhecer esse momento pode ser fundamental para o potencial de equilíbrio. Esse é um aspecto extremamente relevante para o sucesso da psicoterapia.

A principal contribuição desta pesquisa é a de colaborar para uma maior visibilidade do processo da emergência espiritual, no contexto da Psicologia Transpessoal e da AIT na literatura. Mediante a reunião de conhecimentos pertinentes ao assunto em questão, além de elencar as terapêuticas transpessoais mais adequadas, buscando ampliar a percepção da sociedade sobre este processo e minimizar as distorções existentes sobre a relação entre emergência espiritual e adoecimento psíquico.

O tema em questão é extremamente vasto e sua compreensão enquanto processo transpessoal é relativamente recente, o que implica em uma necessidade de ampliação das pesquisas e produção de conhecimento nessa área, imprescindível para o esclarecimento da sociedade quanto ao processo nominado de emergência espiritual.

SPIRITUAL EMERGENCE IN THE LIGHT OF TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY

Abstract: *the present study aims to broaden the understanding of the spiritual emergence process, present its characteristics, triggering processes, symptoms, challenges in diagnosis and appropriate therapy. To this end, we used bibliographic research and methodology based on qualitative approach, which allowed us to conclude that the spiritual emergency includes unusual mental states that traditional psychiatry diagnoses and treats as mental disorders, but that should be considered crises of*

personal transformation. This new perspective in the treatment of these processes is essential for the path of self-transformation and psycho-spiritual balance.

Keywords: *Spiritual Emergence. Transpersonal Psychology. Psychotherapeutic Techniques. Psychospiritual balance.*

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-IV*. 4 ed. Washington D/C, 1994.

ASSAGIOLI, R. *Ser transpessoal*. España: Gaia, 1993.

BOFF, L. *Mística e espiritualidade*. Rio de Janeiro: Garamond, 2005.

FREUD, S. *A interpretação dos sonhos (I)* (1900). V. 4. Obras Psicológicas Completas: edição standard brasileira. Tradução: Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1972.

GROF, C.; GROF, S. *Emergência espiritual: crise e transformação espiritual*. Tradução: Adail Ubirajara Sobral. São Paulo: Cultrix, 1989.

GROF, C.; GROF, S. *A tempestuosa busca do ser: um guia para o crescimento pessoal através da crise de transformação*. Tradução: Fátima Regina Machado. Revisão Técnica: Wellington Zangari. São Paulo: Cultrix, 1990.

GROF, C.; GROF, S. *Psicologia do futuro: lições das pesquisas modernas de consciência*. Tradução: Jussara de Avellar Serpa. Niterói: Heresis, 2000.

GROF, C.; GROF, S. *Respiração holotrópica: uma nova abordagem de auto exploração e terapia*. Tradução: Maria Lúcia Pinho. Rio de Janeiro: Capivara, 2011.

ISEN/ISP. *International Spiritual Emergence Network / Institute of Spirituality and Psychology*. Disponível em: <http://www.spiritualemergencenetwork.org>. Acesso em: 03 out. 2018.

JUNG, C. G. *O homem e seus símbolos*. Tradução: Maria Lúcia Pinho. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

LUKOFF, D. *Diagnosis of mystical experiences with psychotic features*. *Journal of Transpersonal Psychology*, Washington, D.C., v. 17, n. 2, p. 155-181, 1985.

LUKOFF, D. *From spiritual emergency to spiritual problem: the transpersonal roots of the new DSM-IV category*. *Journal of Humanistic Psychology*, Washington, D.C., v. 38, n. 2, p. 21-50, 1998.

MASLOW, A. *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Company, 1968.

MASLOW, A. Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, v. 1, n. 1, 1969.

- MASLOW, A. *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. 2. ed. México: Trilhas, 1990.
- MASLOW, A. *El hombre autorrealizado*. 10. ed. Barcelona: Káiros, 1993.
- MORENO, J. L. *Fundamentos do psicodrama*. São Paulo: Summus, 1983.
- SALDANHA, V. *Didática transpessoal: perspectivas inovadoras para uma educação integral*. Tese (Doutorado em Psicologia) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação. Campinas, 2006.
- SALDANHA, V. *Psicologia transpessoal: abordagem integrativa: um conhecimento emergente em psicologia da consciência*. Ijuí: Unijuí, 2008.
- SIMÕES, M. *et al. O que é transpessoal?* Lisboa: Temática, 1977.
- WEIL, P. (org.). *Experiência cósmica e psicose*. Pequeno Tratado de Psicologia Transpessoal Vol. IV. Traduzido por Valdecir Mello. Petrópolis: Vozes, 1978.
- WEIL, P. *A consciência cósmica: introdução à psicologia transpessoal*. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.