



**Grupo Omega de Estudos Holísticos e Transpessoais**  
Instituto Superior de Ciências da Saúde de Minas Gerais -  
INCISA

**MARCEL COSTA NONATO**

**Respiração Holotrópica:  
Uma Técnica eficaz para a cura de traumas**

Salvador

2010

**MARCEL COSTA NONATO**

**Respiração Holotrópica:  
Uma Técnica eficaz para a cura de traumas**

Monografia apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Terapia Transpessoal do Instituto Superior de Ciências da Saúde, como exigência parcial para obtenção do título de Pós-Graduado em Terapia Transpessoal.

Orientador: Carla Mirrele

Salvador

2010

## AGRADECIMENTO

Eu gostaria de agradecer a minha Mãe pela a vida.

A minha namorada Renata, pelo incentivo e pela digitação do material desta monografia.

Ao Psicólogo e Terapeuta Transpessoal Felipe Passos, pela orientação desta monografia e pela correção nos moldes da ABNT.

Aos amigos que me incentivaram para concluir este trabalho acadêmico.

Agradeço a Deus pela minha saúde.

*“Faça o bom uso!”*

*Autor desconhecido*

MARCEL COSTA NONATO

## **Respiração Holotrópica: Uma Técnica eficaz para a cura de traumas**

Monografia aprovada como requisito parcial para obtenção do título de Pós-graduação em Terapia Transpessoal no Instituto Superior de Ciências e Saúde pela banca examinadora formada pelos seguintes professores:

---

Professor	titulo	Instituição
-----------	--------	-------------

---

Professor	titulo	Instituição
-----------	--------	-------------

Salvador BA

2010

## RESUMO

Esta pesquisa foi realizada no intuito de investigar se a Respiração Holotrópica é uma ferramenta terapêutica eficaz na superação de traumas, seja no nível físico, psíquico e emocional. Observamos que esta técnica, desenvolvida por Grof, torna-se um recurso terapêutico eficiente na cura de traumas. Para comprovar a verdadeira eficácia deste procedimento, foi utilizado a pesquisa bibliográfica e relatos de experiências catalogadas em sessões de Respiração Holotrópica.

Palavras Chaves: Psicologia Transpessoal; Respiração Holotrópica; Cura; Trauma; Transição de Paradigmas.

## ABSTRACT

This research was purposed to investigate if holotropic breathing is an effective therapeutic tool to overcome trauma, in the physical, mental and emotional level. We note that this technique, developed by Grof, becomes an effective therapeutic resource in the healing of trauma. We use the literature and reports of experiences cataloged in Holotropic breathwork sessions to prove the effectiveness of procedure.

Keywords: Transpersonal Psychology, Holotropic Breathwork, Healing, Trauma, Transition Paradigm

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	A PSICOLOGIA TRANSPESSOAL	11
2.1	A mudança ocorre mais uma vez	11
2.2	A psicologia transpessoal no Brasil	19
2.3	Estados não comuns de consciência	20
2.4	A nova cartografia da psique	24
2.5	Os sistemas COEX	31
2.6	Terapia Holotrópica	33
2.7	Papel do Terapeuta Transpessoal	36
2.8	Instrumentos Terapêuticos	41
2.8.1	Meditação	41
2.8.2	Exercícios Psicofísicos	42
2.8.3	Técnicas envolvendo práticas respiratórias	42
3	RESPIRAÇÃO HOLOTRÓPICA	45
3.1	Respiração Holotrópica	45
3.2	O uso da respiração controlada	48
3.3	Trabalho Corporal	50
3.4	Música	50
3.5	Vivências de pessoas de respiraram	55
4	CONCLUSÃO	61
	REFRÊNCIA	62

## 1. INTRODUÇÃO

Na história do mundo sempre existiu ganância e violência, tanto é que se têm inúmeros casos de guerras, lutas armadas, por motivos religiosos, políticos, financeiros, pessoais e familiares. Nos últimos vinte anos, o mundo vem passando por diversas crises não só pessoais como mundiais, no que diz respeito à saúde, o modo de vida, o meio ambiente, a economia, a política, as relações sociais, moral e espiritual. A raça humana está vivendo real ameaça de extinção, assim como a vida de todo o planeta, com uma grande parte da população passando por necessidades como: falta de moradia, sede, fome, violência doméstica e desemprego.

Mesmo após guerras violentas a natureza foi capaz de se recuperar das conseqüências. Mas a partir do século XX, isso tudo mudou. O progresso tecnológico, a produção industrial, o crescimento populacional, a descoberta de energia atômica estão trazendo conseqüências desastrosas na vida atual. Podemos citar a poluição industrial do solo, da água, do ar, a ameaça de acidentes e lixo nucleares, a destruição da camada de ozônio, o efeito estufa, o desmatamento e queimadas, a extinção dos animais e o pior, famílias em crise, desaparecimento de valores espirituais, falta de esperança, de pensamentos positivos e falta de contato com a natureza. A humanidade agora vive uma angústia a beira de uma catástrofe nuclear e ecológica, enquanto possui uma tecnologia avançada semelhante ao mundo da ficção científica.

As grandes nações se dedicam a fabricação de armamentos para guerra e armas nucleares que levam a gastos exagerados, a degradação do nosso meio ambiente natural vem acompanhada do aumento nos problemas de saúde, enquanto que doenças nutricionais e infeccionais são as maiores responsáveis pelas mortes no terceiro mundo. Nos países industrializados são as doenças crônicas e degenerativas como o derrame, o câncer e enfermidades cardíacas e quanto ao aspecto psicológico, à depressão, esquizofrenia e outros distúrbios de comportamento parecem brotar de uma deterioração paralela de nosso meio ambiente social (CAPRA, 1982).

Outros sinais de desintegração social estão em alta como o aumento do alcoolismo e consumo de drogas, o grande número de crianças com deficiência de aprendizagem e distúrbios de comportamento, o aumento de crimes violentos e suicídio de pessoas

jovens. Anomalias econômicas como o desemprego em grande escala, inflação alta, distribuição desigual de renda e criminalidade.

Ou seja, a humanidade encontra-se em crise, mas não é uma crise qualquer, a crise atual, não é apenas uma crise de indivíduos, governos ou instituições sociais, é uma transição com dimensões planetárias, como indivíduos, como sociedade e civilização e ecossistema planetário. Segundo Capra (1982) estamos chegando a um momento decisivo.

A atual crise global é basicamente de natureza psíquicoespiritual: ela reflete o nível de evolução de consciência da espécie humana [...] a transformação psíquicoespiritual da humanidade não é apenas possível, mas já está ocorrendo, a pergunta é se ela pode ser rápida o suficiente para reverter a atual tendência autodestrutiva da humanidade moderna (GRÖF, 2007, p.321).

De acordo com Brennan (2006) existe uma força criativa em cada ser humano e esta força é liberada em momentos de crise. A liberação dessa força criativa nos permite resolver os problemas com que nos deparamos, todos nós podemos aprender a ter acesso à fonte profunda das energias criativas.

Neste cenário, o ser humano vem tentando desenvolver procedimentos que visam entrar em contato com esta energia no intuito de liberá-la. O processo de liberação desta força faz com que ele entre em contato com seus traumas e como consequência disso os elimine, fazendo-o triunfar na direção da saúde e do bem-estar. Brennan (2006) coloca que se o ser humano passar por este processo ele se cura.

Existem inúmeras ferramentas desenvolvidas na humanidade para a cura, vamos estudar uma delas, a Respiração Holotrófica. Este trabalho, portanto, propõe-se em investigar se a Respiração Holotrófica é uma ferramenta terapêutica eficaz na superação de traumas.

Para verificar se esta hipótese é válida ou não, foi utilizada a pesquisa bibliográfica. Esta consiste em realizar um levantamento de dados já existentes sobre um tema. A abordagem utilizada é a pesquisa qualitativa, pois visamos interpretar os fenômenos que envolvem a Respiração Holotrófica sem tratá-los estatisticamente. Para alcançar este

fim, utilizamos o método descritivo que visa expor as características de um fenômeno, no caso, a Respiração Holotrópica.

O referencial teórico utilizado foram os principais conceitos da Psicologia Transpessoal, especificamente os construídos por Stanislav Grof, o principal difusor desta nova escola da psicologia. Os dados da amostra, para verificar a eficácia da técnica, foram coletados a partir dos estudos e pesquisas catalogadas de Grof. Os escolhemos por ele ser o responsável pela criação da técnica. Foram usados, também, relatos de participantes do curso em processos holotrópicos, realizado na cidade de Salvador, Bahia, no ano de 2010.

Inicialmente o que levou ao estudo do tema foram as experiências realizadas com grupos de aprofundamentos em Processos Holotrópicos com enfoque em hiperventilação, música evocativa e senso percepção. Realizado no curso de Pós Graduação, do Grupo Omega, Centro de Estudos Holísticos e Transpessoais.

Neste curso de aprofundamento, foi experimentado por diversas vezes a técnica da Respiração Holotrópica, além de acompanharmos diferentes situações de pessoas que entraram neste processo. Foi observada a cura de vários traumas, que mudaram a vida das pessoas e que as ajudou a conscientizar dos seus processos internos.

Desta forma, foi resolvido que a Respiração Holotrópica seria objeto de estudo desta monografia, por acreditar que esta técnica é muito eficaz no tratamento de traumas. Para isso, no primeiro capítulo será analisado a mudança de paradigmas e contextualizado o aparecimento da Psicologia Transpessoal.

No segundo capítulo será analisado a técnica da Respiração Holotrópica, e em seguida será mostrado ao leitor a conclusão deste trabalho, onde será demonstrado a eficácia da técnica da Respiração Holotrópica na cura de traumas.

## **2 A Psicologia Transpessoal**

### **2.1 A mudança ocorre mais uma vez**

Vê-se que a humanidade está passando por uma crise profunda, que está passando, mais uma vez, por uma transição. Segundo Capra (1982) pode-se reconhecer a confluência de diversas transições ao longo da história da humanidade, algumas delas estão relacionadas com os recursos naturais, outras com valores e idéias culturais, outras são partes de flutuações que acontece estarem coincidindo no presente momento. Dentre elas, existem três que afetaram o nosso sistema social, econômico e político.

A primeira transição deve-se ao declínio do patriarcado, nele os homens determinam que papel as mulheres devem ou não desempenhar e no qual a fêmea está em toda parte submetida ao macho. Esse era o único sistema que, até data recente, nunca tinha sido abertamente desafiado em toda a história. Hoje, porém, a desintegração do patriarcado tornou-se evidente, o movimento feminista é uma das mais fortes correntes culturais do nosso tempo e terá um profundo efeito sobre a nossa futura evolução.

A segunda transição é imposta pelo declínio da era do combustível fóssil como petróleo, carvão e gás natural, que tem sido as principais fontes de energia da moderna era industrial. Quando esgotar estes recursos, essa era chegará ao fim, os combustíveis fósseis estarão esgotados por volta de 2300, mas os efeitos econômicos e políticos desse declínio já estão sendo sentidos. Essa década será marcada pela transição da era do combustível fóssil para uma era da energia renovável oriunda do sol. Essa mudança envolverá transformações radicais em nossos sistemas econômicos e políticos.

A terceira transição envolve o que hoje é freqüentemente chamado de “mudança de paradigma”, uma mudança profunda no pensamento, percepção e valores que formam uma determinada visão da realidade. O paradigma que dominou nossa cultura, durante centenas de anos, foi o newtoniano-cartesiano, no qual modelou nossa moderna sociedade Ocidental e influenciou o resto do mundo.

Este paradigma compreende a crença de que o método científico é a única abordagem válida do conhecimento, enxerga a concepção do universo como um sistema mecânico

composto de unidades materiais elementares e tem a crença do progresso material ilimitado a ser alcançado através do crescimento econômico e tecnológico. Nas décadas mais recentes, conclui-se que todas essas idéias e esses valores estão seriamente limitados e necessitam de uma revisão radical.

A atual mudança de paradigma faz parte de um processo mais vasto, uma flutuação regular de sistemas de valores, que pode ser apontada ao longo de toda a civilização Ocidental e da maioria das outras culturas.

A partir do século XVI e XVII a noção de um universo orgânico e espiritual foi substituída pela noção do mundo como se ele fosse uma máquina. Isso se deu devido mudanças revolucionárias na física e na astronomia, culminando nas realizações de Copérnico, Galileu e Newton, e baseada também nos métodos de Francis Bacon e Descartes (CAPRA, 1982).

René Descartes é usualmente considerado o fundador da filosofia moderna, visualizou um método que lhe permitiria construir uma completa ciência da natureza. Baseada na matemática em princípios fundamentais que dispensam demonstração. Na sua concepção, só podemos acreditar naquelas coisas que são perfeitamente conhecidas e sobre as quais não pode haver dúvidas (CAPRA, 1982).

A aceitação do ponto de vista cartesiano como verdade absoluta e do método de Descartes, como único meio válido para se chegar ao conhecimento, desempenhou um importante papel na instauração de nosso atual desequilíbrio cultural. O cogito cartesiano, fez com que Descartes privilegiasse a mente em relação a matéria e levou-o a conclusão de que as duas eram separadas e fundamentalmente diferente. Desta forma, ele afirmou que “não há nada no conceito de corpo que pertença à mente, e nada na idéia de mente que pertença ao corpo” (DESCARTES *apud* CAPRA, 1982, p.55).

A divisão cartesiana entre matéria e mente teve um efeito profundo sobre o pensamento Ocidental, ela nos levou a atribuir ao trabalho mental um valor superior ao trabalho manual, impediu os médicos de considerarem seriamente a dimensão psicológica das doenças e os psicoterapeutas de lidarem com o corpo de seus pacientes. Na física tornou extremamente difícil, aos fundamentos da teoria quântica, interpretar suas observações

dos fenômenos atômicos, nas ciências humanas, a divisão cartesiana redundou em interminável confusão a cerca da relação entre mente e cérebro.

Para Descartes o universo material era uma máquina, não havia propósito, vida ou espiritualidade na matéria e a natureza funciona de acordo com leis mecânicas. Esse quadro mecânico da natureza tornou-se paradigma dominante da ciência no período que seguiu a Descartes, passou a orientar a observação científica e a formulação de todas as teorias dos fenômenos naturais, até que a física do século XX ocasionou uma mudança radical.

Segundo Capra (1982), Descartes errou, pois a física do século XX mostrou-nos que não existe verdade absoluta em ciência, que todos os conceitos e teorias são limitados e aproximados. A crença cartesiana na verdade científica é, ainda hoje, muito difundida e se reflete no cientificismo que se tornou típico de nossa cultura ocidental, tanto cientistas como não cientistas.

A base filosófica dessa secularização da natureza foi a divisão cartesiana entre espírito e matéria, em consequência dessa divisão, acreditava-se que o mundo era sistema mecânico suscetível de ser descrito objetivamente, sem menção alguma ao observador humano, e tal descrição objetiva da natureza tornou-se ideal de toda a ciência.

Em nossa sociedade atual as pessoas estão convencidas de que o método científico é o único meio válido de compreensão do universo. O método de pensamento de Descartes e sua concepção da natureza influenciaram todos os ramos da ciência moderna e podem ainda hoje serem muito úteis, mas só serão se suas limitações forem reconhecidas.

De acordo com Capra (1982), Descartes criou a estrutura conceitual para a ciência do século XVII, mas o homem que deu realidade ao sonho cartesiano e completou a revolução científica foi Isaac Newton. Nascido na Inglaterra em 1642, Newton desenvolveu uma completa formulação matemática da concepção mecanicista da natureza e, portanto, realizou uma grandiosa síntese das obras de Copérnico e Kepler, Bacon, Galileu e Descartes. A física newtoniana forneceu uma consistente teoria matemática do mundo, que permaneceu como sólido alicerce do pensamento científico até boa parte do século XX.

O decisivo insight de Newton aconteceu quando ele viu uma maçã cair de uma árvore e compreendeu que ela era atraída para a terra pela mesma força que atraia os planetas para o sol. Empregou, então, seu novo método matemático para formular as leis exatas do movimento para todos os corpos, sob influência da força da gravidade. A significação dessas leis reside em sua aplicação universal, comprovou-se que eram válidas para todo o sistema solar. Assim, pareciam confirmar a visão cartesiana da natureza.

O universo newtoniano era, de fato, um gigantesco sistema mecânico que funcionava de acordo com leis matemáticas exatas e ele escreveu: “o tempo absoluto, verdadeiro, matemático, de si mesmo e por sua própria natureza, flui uniformemente, sem depender de qualquer coisa externa” (NEWTON *apud* CAPRA, 1982, p.60).

Na mecânica newtoniana, todos os fenômenos físicos estão reduzidos ao movimento de partículas materiais, causado por sua atração mútua, ou seja, pela força da gravidade. O efeito dessa força sobre uma partícula ou qualquer outro objeto material é descrito matematicamente pelas equações do movimento enunciadas por Newton, as quais formam a base da mecânica clássica.

Na concepção newtoniana, Deus criou, no princípio, as partículas materiais, as forças entre elas e as leis fundamentais do movimento todo. O universo foi posto em movimento desse modo em contínuo funcionamento, desde então, como uma máquina, governado por leis imutáveis. Não se pensava que os fenômenos físicos, em si, fossem divinos em qualquer sentido. Assim, quando a ciência tornou cada vez mais difícil de acreditar em tal Deus, um deus monárquico que governaria o mundo a partir do alto, impondo-lhe sua lei divina, o divino desapareceu completamente da visão científica do mundo, deixando em sua esteira o vácuo espiritual que se tornou característica da corrente principal de nossa cultura.

Os séculos XVIII e XIX serviram-se da mecânica newtoniana com enorme sucesso e sua teoria foi capaz de explicar o movimento dos planetas, luas e cometas, assim como o fluxo das marés e outros fenômenos relacionados com a gravidade. A imagem do

mundo como uma máquina perfeita, que tinha sido introduzida por Descartes foi considerado um fato comprovado e Newton tornou-se seu símbolo.

Durante o século XIX, os cientistas continuaram a elaborar o modelo mecanicista do universo na física, biologia, química, ciências sociais e psicologia. Somente em inícios do século XX tornou-se claro que a idéia de uma ciência pesada, ou seja, a física clássica que se baseava na idéia newtoniana de que os átomos são elementos básicos, duros e sólidos, da matéria, era parte do paradigma cartesiano newtoniano, um paradigma que seria superado (CAPRA, 1982).

Em consonância com Capra (1982), as novas descobertas e as novas formas de pensamento evidenciaram as limitações do modelo newtoniano e prepararam caminho para as revoluções científicas do século XX. Esta revolução diz respeito ao aparecimento do novo paradigma o chamado de paradigma Transpessoal. Ele vem responder à crise que a humanidade e todo o sistema estão passando.

A psicologia foi moldada pelo paradigma cartesiano, Descartes, além de estabelecer uma distinção nítida entre o corpo humano perecível e a alma indestrutível, sugeriu diferentes métodos para estudá-los, a alma ou mente, deve ser estudada por introspecção, o corpo, pelos métodos da ciência natural. Desde então, todas as escolas da psicologia seguiram este modelo, como por exemplo, o behaviorismo, a gestalt e a psicanálise. Com a emergência deste novo paradigma e psicologia avançou, surgiu a Psicologia Transpessoal, filha deste novo paradigma (CAPRA, 1982).

Segundo Ferreira, Brandão e Menezes (2005), o desenvolvimento da Psicologia Transpessoal foi beneficiado pelas descobertas da nova física, ela é baseada nas teorias quânticas e da relatividade e possui a visão do mundo quantum-relativista, constituindo-se holística. Busca analisar seu impacto na mente humana, principalmente no que diz respeito aos diferentes níveis de consciência, produzidos pela presença de determinada forma de ver o mundo (cartesiana newtoniana X “unidade dinâmica” da física moderna). Bem como as tecnologias alteradoras de consciência e suas repercussões na construção de um novo sentido para o mundo.

Psicologia Transpessoal é muito semelhante ao modelo quantum relativismo da física moderna subatômica, modelos que procuram apresentar um ponto de vista integrado da teoria de quantum e relatividade [...] o universo todo (material energia) é uma entidade dinâmica em constante mudança num todo indivisível (MATOS, 1992, p.11).

Busca estudar estados de consciência experienciados pelo observador, os quais desvelam a realidade. A apreensão do universo do que é real, sempre inclui o observador. Um de seus métodos de investigação é, portanto fenomenológico, estudando estados de consciência para conhecê-los como níveis de realidade. A realidade nesta perspectiva surge inesperada do observador (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

Para esta nova ciência, como não estamos de fato separados (a separatividade é real para um nível de consciência ordinário e é ilusão para o nível de consciência de unidade) somos um todo, inteiro e coerente, envolvido em um incessante processo de mudança: o holomovimento. Bohm coloca o mundo em fluxo constante onde estruturas estáveis de qualquer espécie, são nada mais que abstrações, e qualquer objeto descritível, entidade ou eventos, são vistos como derivados de uma totalidade indefinível e desconhecida (BOHM *apud* FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

De acordo com Ferreira, Brandão e Menezes (2005), a Psicologia Transpessoal com sua visão holística, propõe-se a estabelecer pontes entre as filosofias (principalmente as de tradições Orientais) e a ciência Ocidental, respaldando-se no paradigma quântico-relativístico da realidade. Seu objetivo é resgatar o conhecimento da totalidade e integrá-lo no das especialidades abarcando o complexo no simples, o coletivo no singular, o comum no particular e o universal no individual. A Transpessoal vem legitimar, por meios científicos, estas tradições espirituais milenares.

As culturas Orientais desenvolveram também tradições espirituais que se fundamentam em experiências místicas que levaram a criação de elaborados modelos de consciência que não podem ser entendidos dentro da estrutura cartesiana, mas que estão em concordância com recentes conquistas científica. As tradições místicas Orientais não são primeiramente interessadas na formulação de conceitos teóricos, elas são, sobretudo caminhos de libertação. Buscam a transformação da consciência, durante sua longa história, desenvolveram técnicas sutis para mudar, em seus adeptos, a percepção consciente de sua própria existência e de sua relação com a sociedade humana e o

mundo natural. Assim as tradições como o taoísmo, yoga e budismo assemelham-se muito mais a psicologia do que a filosofia ou religiões (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

Em relação à consciência, as teorias dos pensamentos newtonianos têm em comum é que a consciência e a inteligência criativa não são derivadas da matéria e sim das atividades neurofisiológicas do cérebro. O cérebro ficava responsável por tudo e a religião, ética, moral e arte constituíam-se como subprodutos seus (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

No sentido Transpessoal a consciência é vista de maneira nova, é libertada a idéia de que a consciência é criada dentro do cérebro humano. Esta visão vai além da crença de que a consciência só existe do resultado de nossas vidas individuais, ela vê como uma coisa que existe, fora e independente de nós mesmos, algo sem fronteiras materiais. Diferente da nossa vida diária a consciência é independente de nossos sentidos físicos, a consciência transpessoal é infinita, vai além dos limites de espaço e tempo (GROF, 1992).

Nesta nova visão da consciência, nossa vida não é formada por influências ambientais momentâneas, a partir do dia de nosso nascimento, mas também é modelada de igual importância por influências ancestrais, culturais, espirituais, cósmicas e muito mais do que percebemos no sentido físico (GROF, 2007).

“No campo trans-pessoal experimentamos uma expansão ou extensão da consciência além dos limites usuais do nosso corpo e do nosso ego, tanto quanto muito além dos limites físicos de nossa vida diária” (GROF, 1994, p.113).

“É uma ampliação da consciência comum com visão direta de uma realidade que se aproxima muito dos conceitos da física moderna” (WEIL, 1990, p.9).

Portanto, a Psicologia Transpessoal, constitui-se como uma nova escola da psicologia, especializada no estudo dos estados de consciência, mais especificamente da “consciência cósmica, ou estados ditos “superiores”, “ampliados” a “transpessoais” da consciência que podem ser compreendidos como: entrada numa dimensão fora do

espaço-tempo, tal como costuma ser percebida pelos nossos cinco sentidos (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

A Psicologia Transpessoal desponta como movimento sistematizado a partir de 1969, tendo como alvo expandir o campo da pesquisa psicológica, incluindo áreas da experiência e do comportamento humano associadas à saúde e ao bem-estar extremo. Com a formação da associação de Psicologia Transpessoal e a publicação de sua revista, nasceu uma primeira definição de Psicologia Transpessoal, assim expressa por Sutich (1969 *apud* WEIL, 1990, p.29):

Psicologia Transpessoal (ou “Quarta Força”) é o título dado a uma força emergente no campo da psicologia representada por um grupo de psicólogos e profissionais de outras áreas, de ambos os sexos, que estão interessados naquelas capacidades e potencialidades últimas que não possuem um lugar sistemático na teoria positivista ou behaviorista (“Primeira Fase), na teoria psicanalítica clássica (“Segunda Força”), ou na psicologia humanística (“terceira força”).

O termo Transpessoal foi adotado depois de uma considerável deliberação em torno dos relatos de praticantes de várias disciplinas da consciência que falavam de experiências de uma extensão da identidade para além da individualidade e da personalidade, e a origem do termo é atribuída a Carl Jung e Roberto Assagioli.

Sem cair nos reducionismos ou mesmo no corporativismo, a Psicologia Transpessoal busca fazer uma síntese das diversas contribuições das tendências terapêuticas. Seguindo esse curso, ela abriga no seu bojo os diferentes ramos do saber psicológico donde se destacam aspectos da psicologia no âmbito experimental, fisiológica, patológica, clínica evolutiva, behaviorista, gestaltista, psicanalítica, existencial e humanística.

Esta integração propõe uma conexão, na qual os recursos destas disciplinas com suas respectivas tecnologias são agregados sem esfacelamentos, desse modo, foge-se do ecletismo, que poderia ser identificado como o uso isolado de técnicas e recursos de diversas disciplinas sem fins de conectividade.

Em consonância com Ferreira, Brandão e Menezes (2005), a Psicologia Transpessoal nada exclui, pelo contrário, inclui todas as dimensões do ser humano, proporcionando-lhe, enquanto abordagem psicoterapêutica, meios para enfrentar o sofrimento e transcender sua identidade egoíca, fonte permanente desse sofrimento.

## **2.2 A Psicologia Transpessoal no Brasil**

A entrada da Psicologia Transpessoal no Brasil deve-se por três vias principais: a) ação individual ou via dos pioneiros; b) movimento popular e comunidades terapêuticas ou via alternativa; c) oficial ou via acadêmica.

Na primeira via, tivemos psicólogos com formação acadêmica tradicional que mantinham suas atividades dentro desses enfoques, mas que em suas vidas privadas tiveram experiências em estados ampliados de consciência ou mantinham algum contato com tradições espirituais que usavam o transe como caminho de cura. Esta via era geralmente ambivalente e dicotômica, pois os padrões de crenças, visões de homem e mundo da psicologia oficial excluía qualquer possibilidades de inclusão do sagrado, de forma que a repressão e a negação eram os mecanismos mais comuns para lidar com estes fenômenos.

Os pioneiros emergiam e começaram a introduzir os estudos dos estados ampliados de consciência em seus trabalhos, bem como tentaram equilibrar suas visões de mundo com os modelos de psicologia já presentes e reconhecidos em nossa cultura.

Na segunda via, tivemos a influência dos trabalhos em grupo junto aos movimentos populares e as comunidades terapêuticas, aqui marcadamente uma influência do encontro com o humanismo Rogeriano e os movimentos de contracultura emergentes da década de 60. Era possível em um encontro discutir problemas de segurança pública e violência, além de vivenciar dinâmicas de grupo que geravam confiança e ao final orar e cantar pedindo proteção a deus e aos orixás.

Outro grande grupo, nesta via, era formado por psicólogos que tiveram oportunidade de contactar *in loco* com as comunidades Orientais. O estilo de vida Oriental, com os seus modelos de integração mente e corpo, que incluía prática de yoga, meditação,

respiração conduzida, visualizações na busca por liberação de padrões negativos de comportamento, possibilitavam aos psicólogos uma primeira tentativa de integração de sua visão de mundo, de forma que muitos se engajaram nestes movimentos.

Na Psicologia Transpessoal brasileira dois nomes se destacam Pierre Weil (1990), que além de ter sido pioneiro na introdução da teoria transpessoal, percorreu no início várias regiões do país, divulgando o surgimento dessa nova escola no mundo acadêmico e até hoje atua com contribuição teórica inestimável. O segundo é Leo Matos (1992) que influenciou intensamente a formação das primeiras gerações de psicoterapeutas transpessoais, além de ter aberto, com seus cursos na Índia, um canal de comunicação com as psicologias Orientais.

Admitimos que as dificuldades existentes ainda hoje das universidades brasileiras em adotar a Psicologia Transpessoal em seus currículos, nos cursos de formação de psicólogos, resultam não apenas da desinformação nos meios acadêmicos, mas, principalmente da mudança de paradigma, no que se refere ao conhecimento da dinâmica psíquica, e da visão de mundo propostas pelas visões não-duais. É notório que a atual vigência do novo paradigma científico, com o advento da física quântica, vem respaldar a visão integral Desta nova escola, conferindo-lhe o escopo de credibilidade nos meios científicos mais adiantados.

Entretanto, a Psicologia Transpessoal esta ganhando espaço na academia, mas ainda perdura uma resistência do conselho Federal de psicologia em aceitá-la. Quando isso acontecer vai mudar drasticamente a realidade das faculdades de psicologia no Brasil.

### **2.3 Estados não comuns de consciência**

A ciência Transpessoal realiza seus estudos nos estados de consciência que transcendem a personalidade e o conceito do ego, Grof (2007) os chamou de estados não comuns de consciência. Estes estados sutis são amplos e gerais e incluem uma variedade de condições que são de interesse para esta perspectiva.

Grof (1994) focaliza seus estudos apenas em um subgrupo que difere do restante, representando uma preciosa fonte de informações sobre a psique humana, tanto na

saúde como na doença, e representa sobremaneira um notável potencial terapêutico e transformador.

Grof (2007) destaca que o nome holotrópico “significa, literalmente, buscando a totalidade ou movendo-se para o todo, do grego *holos* = todo e *trepein* = movendo-se em direção a.

Nos estados holotrópicos temos uma compreensão da dinâmica inconsciente da nossa psique, descobrimos como nossa visão de nós mesmos e do mundo é influenciada por memórias esquecidas ou reprimidas da infância, do nascimento e da vida pré-natal. Além disso, nesses estados, podemos nos identificar com outras pessoas, animais, plantas e com o mundo inorgânico, tais visões trazem e podem transformar nossa visão do mundo. Portanto, quando os estados holotrópicos emergem a consciência, além de ocasionar a transformação, eles também possibilitam a cura (GROF, 2007).

Segundo Grof (2007), nestes estados, a consciência entra em uma mudança profunda que não causa danos a ela. Como nas condições de causa orgânica, o indivíduo permanece orientado no sentido de tempo e espaço, e não perde o total contato com a realidade diária. Ao mesmo tempo, a consciência acessa outras dimensões da existência muito intensas, assim existe uma experiência de duas realidades distintas.

Nos estados holotrópicos ocorrem mudanças de percepção sensorial, por exemplo, quando fechamos os olhos podemos ter visões de nossa história pessoal, do inconsciente coletivo e individual, ter visões de reinos animais e botânicos, da natureza e do cosmo. Este estado pode levar, também, aos domínios de seres arquetípicos e a regiões mitológicas, podemos ter sensações de bem aventurança celestial, muita paz, também podemos acessar a raiva assassina, desespero total, terror, culpa e outras formas de sofrimento emocional. Podemos ir parar em reinos paradisíacos ou inferno, podemos experimentar sabores, sons e sensações variadas (GROF, 2007).

No que diz respeito aos pensamentos, o intelecto não fica debilitado e age de forma diferente do seu funcionamento diário. Podemos ter revelações de vários aspectos da natureza e do cosmo, que transcende nosso conhecimento, temos insights psicológicos

de nossa história pessoal, inter pessoal e emocional, porém os mais interessantes insights tratam de questões espirituais, filosóficas e metafísicas (GROF, 2007).

De acordo com Grof (2007), podemos experimentar seqüências de morte e renascimento psicológico, sensação de união com a natureza, com Deus e com outras pessoas, podemos nos comunicar com seres desencarnados. Estes estados são a chave para compreender a vida ritual e espiritual da humanidade, desde o xamanismo, cerimoniais sagrados, aborígenes até grandes religiosos do mundo.

Observa-se uma grande diferença de atitude entre a civilização industrial do Ocidente e as culturas antigas pré-industriais, com relação aos estados holotrópicos. Ao contrário da humanidade moderna, as culturas nativas davam grande ênfase a estes estados de consciência, dedicando tempo e esforço para atingi-los. Todas as culturas antigas e pré-indústrias demonstravam grande interesse pelos estados não comuns de consciência que os fazem se ligar mais a natureza dos ancestrais e seres superiores (GROF, 2007).

Em consonância com Grof (2007), as culturas nativas utilizavam esses estados como principal meio em sua vida ritual e espiritual. Os estados não comuns permitiam contato direto com divindades, reinos mitológicos e forças da natureza, além de curar várias desordens. Apesar dessa cultura ter conhecimentos em remédios naturais, davam prioridade para a cura meta-física.

Nestes povos a inspiração artística, idéias para rituais, pinturas, esculturas e canções vinham naturalmente nesses estados, tanto que culturas antigas e aborígenes dedicavam significativa quantidade de tempo e energia ao desenvolvimento de “técnicas do sagrado”. Eram utilizados vários procedimentos para alterar a consciência e induzir a estados holotrópicos com propósitos espirituais e rituais (GROF, 2007).

Dentre estes métodos, estão combinações de tambores e outros tipos de percussão, música, cantos, danças, controle da respiração, longo período de isolamento, permanência em cavernas no deserto, no gelo em montanhas altas. Intervenções fisiológicas são utilizadas também para chegar a esses estados, como, por exemplo, desidratação e imposição de dores severas (GROF, 2007).

Segundo Grof (2007), a prática da indução de estados holotrópicos é o traço característico mais importante do Xamanismo, o sistema espiritual e arte de cura mais antigo da humanidade. O xamanismo está conectado a esses estados de outra maneira: os xamãs experientes são capazes de entrar em transe por pura vontade e de forma controlada e usam esses estados para curar, diagnosticar doenças e explorar diferentes dimensões.

Além desses métodos, existe também a utilização de plantas e substâncias psicodélicas, como os diferentes tipos de cânhamo que servem para serem fumados ou ingeridos em diversos países. São plantas que alteram a mente com muita eficácia, como o cacto mexicano (peiole), o cogumelo sagrado teonanacalt e ololiuqui e a ayahuasca. Esta é uma decocção de um cipó da selva combinado com uma planta. Há, também, o composto psicodélico de origem animal, como as secreções da pele de certos sapos (bufo alvarius) e a carne do peixe *Kyphosus fuscus*, do Pacífico (GROF, 2007).

De acordo com Grof (2007), a pesquisa psicofarmacológica moderna enriqueceu os métodos de indução a esses estados, adicionando substâncias psicodélicas em forma química pura, seja isolada de plantas ou sintetizada em laboratórios. Nelas se incluem os tetra hidro canabinol (THC), princípio ativo do haxixe e da maconha, a mescalina do peiole, a psilocibina, a psilocina, dos cogumelos mágicos mexicanos, o LSD ou dietilamida, do ácido lisérgico e vários derivados da triptamina, dos rapés psicodélicos.

Na década de 50 e 60, com a descoberta do LSD, abriram novos caminhos para estudos da consciência humana, a sua introdução foi revolucionária para as pesquisas relacionadas à consciência e mudou a visão que muitos tinham da psicanálise, pois proporcionou mais viagem, não só, pela primeira e segunda infância, mas também pelo cosmos, pela natureza, pela gestação, morte renascimento, encontros com divindades, tribos. Surgiu grande interesse por práticas espirituais, filosofias, xamanismo, misticismo, práticas Orientais, psicoterapias experimentais e outras explorações da psique humana (GROF, 2007).

O uso de substâncias psicodélicas está entre os meios mais poderosos e diretos de promover estados incomuns de consciência. Grof (2007) destaca os riscos de seu uso,

tanto por problemas legais, como por requerem uma ampla estrutura de apoio para dar suporte aos efeitos colaterais produzidos por elas.

O isolamento sensorial é uma técnica laboratorial muito eficaz para alterar a consciência, envolve uma redução significativa de estímulos sensoriais expressivos, em sua modalidade mais extrema. O indivíduo é privado de qualquer informação sensorial através da submersão em um tanque escuro e a prova de som, com água na temperatura do corpo. Outra técnica laboratorial de mudanças de consciência é o biofeedback, onde o indivíduo é guiado, com sinais eletrônicos de feedback (retroalimentação), a estados holotrópicos de consciência. Existe também, a técnica de privação de sono e sonhos e o sonhar lúcido (GROF, 2007).

Segundo Grof (2007), é importante dizer que episódios de estados holotrópicos de duração variada podem ocorrer espontaneamente, muitas vezes contra a vontade da pessoa envolvida. Como a psiquiatria moderna não faz diferença entre estados místicos, espirituais e doenças mentais, as pessoas nesses estados são rotuladas psicóticos, são hospitalizadas e recebem tratamentos de rotina com supressores psicofarmacológicos. Grof e Christina se referem a esses estados como crises psicoespirituais ou emergenciais espirituais que devidamente apoiadas e tratadas podem resultar em cura emocional e psicossomática, transformando positivamente a personalidade e evoluindo a consciência.

#### **2.4 A nova cartografia da psique**

Para explicar o fenômeno dos estados holotrópicos Grof (2007) faz um modelo com imagem mais abrangente de psique humana, em uma compreensão da consciência radicalmente diferente. Esse mapa contém além do nível biográfico usual, os domínios transbiográficos: o perinatal, relacionado com o trauma do parto biológico e o transpessoal, que explica fenômenos de identificação com animais, plantas, outras pessoas, natureza, memórias ancestrais, cármicas, raciais, filogenéticas, visões de regiões mitológicas, experienciais de identificação com a mente universal, com o vazio supra-cósmico e meta-cósmico. Esses fenômenos têm sido descritos há muitos anos pela literatura religiosa mística e oculta de vários países do mundo.

Segundo Grof (2007) O domínio biográfico da psique consiste de nossas memórias de infância, adolescência e vida adulta. Esse domínio é muito conhecido pela psicologia, psiquiatria e psicoterapia tradicionais, porém a nova descrição da psique do nível biográfico, em estados holotrópicos, revelou novas dinâmicas desse domínio que ficaram desaparecidas pelos pesquisadores da psicoterapia verbal. Nesses estados a pessoa sente emoções originais, sensações físicas, percepções sensoriais da época, ao ponto de rugas dessas pessoas desaparecerem temporariamente quando atingem esses níveis de consciência.

Além do nível de memórias da infância, há o nível perinatal do inconsciente, onde encontramos sensações físicas e emoções de extrema intensidade que podem ultrapassar qualquer coisa que pudéssemos previamente ter considerado humanamente possível.

A medicina tradicional nega que a criança possa experimentar o nascimento de forma consciente, ela alega que esse evento não fica guardado na memória e não se houve falar em experiências perinatais. Na opinião médica tradicional, só um nascimento muito difícil, que possa causar danos irreversíveis as células cerebrais, pode causar conseqüências patológicas e em sua maior parte de natureza neurológica, como retardo mental e hiperatividade. Devido o córtex cerebral de um recém nascido não está totalmente cobertos com mielina, há a negação da possibilidade de memória do nascimento, mas essa idéia é particularmente absurda, quando consideramos que a capacidade de memória existe em muitas formas de psicoterapia experimental (GROF, 2007).

Grof (2007) tem evidências convincentes de que o parto biológico é o trauma mais profundo de nossas vidas, ele fica gravado em nossa memória até o nível celular e tem um efeito profundo sobre nosso desenvolvimento psicológico. E a experiência de reviver aspectos do parto biológico pode se autêntica, mesmo se a pessoa não tenha conhecimento intelectual sobre seu nascimento.

Podemos, por exemplo, descobrir se nascemos com o cordão umbilical enrolado no pescoço, se houve utilização de fórceps, podemos sentir ansiedade, fúria biológica a dor física e até reconhecer o tipo de anestesia utilizada. Isso costuma vir acompanhado de

movimentos no tronco, braços, pernas, podem surgir marcas, inchaços e outras mudanças na pele.

Essas observações sugerem que o registro do trauma do nascimento tem um alcance que vai até o nível celular, além da grande conexão entre nascimento e morte, pois reflete o fato do nascimento ser potencial ou real ameaça a vida.

As experiências que tem origem neste nível do inconsciente surgem em quatro padrões experienciais distintas, dos quais se caracterizam por emoções, sensações físicas e imagens simbólicas específicas, as quais Grof (2007) se refere como matrizes Perinatais básicas ou MPBs.

Primeira Matriz Perinatal Básica (MPB1) é chamada de união primordial com a mãe. A existência intra-uterina anterior ao início do trabalho de parto, o “universo amniótico”, representa a MPB1. O feto não diferencia interno e externo e não tem percepção de fronteiras, podemos nos identificar com galáxias, com o espaço inter-estrelas ou com todo o cosmo, identificação com animais aquáticos, como peixes, águas-vivas, golfinhos, baleias. As experiências neste domínio podem ser associadas a visões arquetípicas da mãe natureza, segura, linda e acolhedora, imagens mitológicas do inconsciente coletivo, reinos celestiais e paraísos. Estas experiências representam o útero bom (GROF, 2007).

Quando as memórias intra-uterinas são de útero mal, sentimos que estamos sendo envenenados, sentimos sensações de ameaça obscura, imagens retratando águas poluídas e depósitos de lixo tóxico, visões e arquétipo de assustadores demônios, ameaça universal, visões apocalípticas do fim do mundo. Isso reflete íntimas interconexões entre eventos em nossa história biológica e os arquétipos Junguianos (GROF, 2007).

A segunda Matriz Perinatal Básica (MPB2) é chamada por Grof (2007) de engolfamento cósmico sem saída ou inferno. Nesta MPB é quando estamos revivendo o início do parto biológico. Podemos ter a sensação de que o mundo inteiro, ou cósmico, está sendo engolfado e isso pode vir associado a imagens de monstros arquétipos

devoradores como leviatã, dragões, cobras gigantes, tarântulas ou polvos, sensação de uma ameaça vital que pode levar a uma ansiedade intensa ou paranóia.

Outra experiência da MPB2 é o descer ao reino da morte ou inferno. Reviver esse estágio do nascimento é uma das piores experiências, pois as contrações do útero comprimem o feto periodicamente, a cérvix ainda não está aberta e o feto é ameaçado pela falta de oxigênio. Sentimo-nos presos, dentro de um monstruoso pesadelo claustrofóbico, exposto a dores físicas e emocionais, parece que nunca vai passar esse momento, e são acompanhados de seqüências que envolvem pessoas, animais, seres mitológicos em situação de dor e desespero semelhantes ao feto. Podemos nos identificar com vítimas da inquisição, prisioneiros em campos de concentração, asilos para loucos ou experimentar a agonia de Cristo na cruz (GROF, 2007).

Enquanto estamos na influência desta matriz, somos incapazes de ver algo positivo em nossas vidas, a conexão com o divino parece está perdida e a forma mais rápida de dar término a esse estado insuportável é render-se completamente a ele aceitando-o. Esse estado é conhecido na literatura espiritual como a noite escura da alma, ele é um estágio de abertura espiritual que pode ter um grande efeito purificador e libertador.

De acordo com Grof (2007), a MPB3 é denominada: A luta de morte e renascimento. Esta MPB está associada ao segundo estágio clínico do parto biológico. Este estágio é caracterizado pela propulsão do feto através do canal de parto, após a abertura do colo do útero e a descida da cabeça até a pélvis. Nesta fase existem as contrações uterinas, mas a cérvix já está dilatada, o que permite a gradual propulsão do feto pelo canal de parto, o que envolve dores, asfixia, interrupção de circulação sanguínea. Algumas coisas podem acontecer, como o cordão umbilical pode ser esmagado entre a cabeça e a abertura pélvica ou ficar enrolado em volta do pescoço, a placenta pode se soltar durante o parto ou obstruir a saída, o feto pode inalar vários tipos de material biológico e se os problemas forem mais extremos pode-se ter o uso de fórceps ou até uma cesariana de emergência.

Na MPB3, além de reviver diferentes aspectos da luta no canal de parto, ela envolve imagens arquetípicas da natureza e história humana, as mais importantes são as batalhas

titânicas, seqüências sados-masoquistas e agressivas, experiências de sexualidade desviada, envolvimento escatológico e encontro com fogo.

O aspecto sado-masoquista e agressivo desta matriz referem à fúria biológica do organismo, cuja sobrevivência é ameaçada pela asfixia. Neste aspecto da MPB3 podemos experienciar cenas de assassinatos e suicídios violentos, mutilações, guerras, revoluções, sacrifícios, sangrentos combates.

No que diz respeito às experiências sexuais desta matriz perinatal, há uma grande intensidade por sua qualidade mecânica não-seletiva e por sua natureza exploradora, pornográfica e desviada, que são representadas em cenas de bordeis, praticas eróticas extravagantes e seqüências sados-masoquistas, como também, episódios de incesto, estupro, crimes sexuais, canibalismo e necrofilia (GROF, 2007).

O aspecto escatológico do processo morte e renascimento tem sua base biológica no fato de que, durante a fase final do parto, o feto pode entrar em contato com várias formas de matéria biológica, como sangue, secreções vaginais, urina e fezes, levando-o, em estados holotrópicos, a envolver-se em cenas por dentro de esgoto, lixo ou beber sangue e urina.

Ao passo que se aproxima do término do processo da MPB3 a atmosfera dominante é de extrema paixão, as imagens são de conquistas de novos territórios, caça a animais selvagens, esportes desafiadores, atividades essas que envolvem “ondas de adrenalina”. Nesses momentos podemos encontrar figuras arquetípicas ou divindades, semi-deuses, ter visões de Jesus, em seu tormento e humilhação pelo caminho da cruz, mas antes da experiência do renascimento psicoespiritual, característica desta MPB, é comum o contato com o fogo (GROF, 2007).

Esse tema pode ser experimentado em sua forma comum do dia-a-dia ou na forma arquetípica do fogo do purgatório. Podemos ter visões de cidades e florestas em chamas e o nosso corpo também em chamas. Um símbolo clássico da transição da terceira para quarta MPB é o lendário pássaro fênix, que morre no fogo e eleva-se e ressuscita das cinzas.

A quarta matriz perinatal básica é chamada por Grof (2007) de experiências de morte e renascimento. Ela se configura por ser o terceiro estágio clínico do parto, onde acontece a expulsão final do canal de parto e o corte do cordão umbilical. Nessa matriz contemplamos o processo anterior, de propulsão pelo canal de parto, atingimos uma liberação explosiva e emergimos para luz; esse processo pode ser acompanhado por memórias de vários aspectos específicos a esse estágio do nascimento. Podem incluir experiências da anestesia, as pressões do fórceps e outras sensações associadas a parto.

Essa não é uma simples experiência, é também uma experiência de morte e renascimento psíquicoespiritual. Mas não é apenas isso, precisamos nos dar conta que esse processo inclui alguns outros elementos importantes. Devido o feto está totalmente confinado durante o nascimento e não poder expressar suas emoções, a memória desse fato fica sem ser assimilada psicologicamente. Como consequência, a nossa auto-definição em relação ao mundo em nossa vida pós-natal, são contaminadas por essa lembrança de vulnerabilidade e fraqueza que vivemos no nascimento, pois nascemos anatomicamente, mas emocionalmente não nos damos conta disso (GROF, 2007).

A morte do ego que precede o renascimento é a morte de nossos antigos conceitos de quem somos e de como é o mundo quando purgamos essas antigas programações, tornando-as conscientes. Elas perdem sua carga emocional, mas estamos tão identificados com elas que a aproximação do momento da morte do ego parece ser o fim da nossa existência e apesar de parecer assustador esse processo é muito curativo e transformador.

Em consonância com Grof (2007), quando deixamos as coisas acontecerem, temos experiência de aniquilação total, destruição física, desastre emocional, fracasso moral, derrota filosófica e até maldição espiritual. Tudo que parece significativo em nossas vidas é destruído e após essa experiência de total aniquilação somos tomados por visões de luzes brancas e douradas de irradiação e beleza sobrenatural.

Após termos sobrevivido a essa experiência de fim apocalíptico de tudo, somos abençoados por demonstrações de belos arco-íris, cenários celestiais, luz divina, o encontro com a figura arquetípica da grande Deusa Mãe em sua forma universal. Após essa experiência de morte e renascimento psíquicoespirituais, sentimo-nos redimidos e

abençoados experimentando o êxtase, somos tomados por ondas positivas em relação a nós, a outras pessoas e a natureza.

É bom lembrar que esse tipo de experiência curadora ocorre quando a parte biológica não foi muito debilitante devido à anestesia, se for esse o caso não temos essa sensação positiva e sim uma sensação semelhante a uma lenta recuperação de uma doença ou acordar de uma ressaca.

O segundo novo domínio, da nova cartografia da psique humana em estados holotrópicos, descritos por Grof (2007), é o Transpessoal que significa “atingindo o além-pessoal” ou “transcendendo o pessoal”. Envolve a transcendência do nosso corpo e ego e as limitações do espaço tridimensional e do tempo linear, que restringem nossa percepção do mundo nos estados comuns de consciência.

Nos estados normais de consciência nossa visão do mundo é restringida pela limitação de nossos órgãos de sentidos e pelas características físicas do ambiente, não podemos ver objetos do outro lado da parede, só podemos vivenciar acontecimentos no momento presente. Diferentemente nos estados transpessoais de consciência, nenhuma limitação é absoluta, qualquer uma pode ser transcendida, não há limites para o alcance de nossos sentidos e podemos experimentar episódios que ocorreram no passado e até mesmo episódios que ocorrerão no futuro (GROF, 2007).

O espectro de experiências transpessoais, descrito por Grof (2007) é muito rico e inclui vários e diferentes níveis da consciência e podem ser dividido em três grandes categorias:

- 1- Extensão experiencial dentro do espaço-tempo e da realidade consensual;
- 2- Extensões experimentais além do espaço-tempo e realidade consensual;
- 3- Experiências transpessoais de natureza psicóide.

A primeira delas apresenta-se experiências de fusão com outras pessoas é a “união dual”, isso é assumir a identidade de outra pessoa ou identificar-se com a consciência de todo um grupo de pessoas como, por exemplo, com todas as mães do mundo ou todos os prisioneiros dos campos de concentração. Podemos também, identificar-nos com a consciência de animais, plantas, objetos inorgânicos e até mesmo todo o planeta ou o

universo material, é como se tudo no universo tivesse seu aspecto objetivo e subjetivo, como é descrito pelas grandes filosofias espirituais do oriente. Nessa primeira categoria podemos ter também memórias embrionárias ou fetais autênticas de diferentes períodos da vida intra-uterina, além de fantásticas experiências de DNA associadas a insights do mistério da vida, da reprodução e da hereditariedade (GROF, 2007).

A segunda categoria de fenômenos transpessoais que a nossa consciência pode alcançar são domínios e dimensões considerados irrealis pela cultura industrial do Ocidente, como identificação com divindades e demônios arquetipos de várias culturas e visitas a paisagens mitológicas. Podemos compreender símbolos universais como a cruz, o pentagrama, a estrela de seis pontas, a suástica ou o símbolo yin-yang. Nessa categoria a consciência pode identificar-se com a consciência cósmica ou mente universal (Buda, Cristo cósmico, Alá, o Tao, Brahman) e o ponto culminante dessas experiências é o vazio supracósmico ou metacósmico.

A terceira categoria compreende o que Grof (2007) denomina de psicóide. Grupo esse que inclui situações nas quais experiências intra-psíquicas associam-se a eventos correspondentes no mundo externo com as quais tem correlações significativas. As experiências psicóides cobrem um vasto campo, desde sincronicidade, cura espiritual e magias cerimoniais, até a psicocinese e outros fenômenos de mente sobre a matéria, conhecidas pela literatura iogue.

Esta nova cartografia vem revolucionar, não só a psicologia, mas a forma de compreender e enxergar o ser humano, reflete, assim em todas as disciplinas, principalmente aquelas que trabalham com o ser humano. Este novo conhecimento é o que Grof (2007) intitula no seu livro, como a Psicologia do Futuro.

## **2.5 Os sistemas COEX**

O novo conceito que surgiu através dessas novas pesquisas de Grof (2007), foi a descoberta de que memórias relevantes emocionalmente não ficam guardadas no inconsciente tal como um mosaico com gravuras isoladas, mas sim em forma de complexas constelações dinâmicas, a qual Grof denominou sistemas COEX (sistemas de experiência condensada).

Um sistema COEX consiste de memórias com carga emocional, de diferentes períodos de nossas vidas, que se assemelham pela qualidade da emoção ou sensação física que compartilham. O inconsciente de um determinado indivíduo pode conter várias constelações COEX (GROF, 2007, p.37).

Por exemplo: as camadas de um determinado sistema podem conter todas as principais lembranças de humilhação, degradação e experiências vergonhosas que causaram danos a sua auto-estima. Já em outro sistema COEX, o denominador comum pode ser a ansiedade causada por sensações de confinamento, claustrofobia, asfixia. Outro tema é a rejeição e privação emocional que pode levar a dificuldade de confiar em homens e mulheres e pessoas em geral (GROF, 2007).

Um sistema COEX de particular importância são os que contêm lembranças de situações de ameaça a vida, a saúde e a integridade física, mas não é só de memórias dolorosas e traumáticas que estão no COEX, há também aquelas que compreendem memórias de situações e momentos agradáveis ou até de êxtase.

De acordo com Grof (2007), este conceito surgiu da psicoterapia com clientes que surgiram de psicopatologias graves, onde o trabalho com os aspectos traumáticos de vida tiveram uma grande importância, por isso as constelações que envolvem experiências dolorosas receberam mais atenção, mas o sistema COEX não se limita a memórias traumáticas.

Nos estágios iniciais de suas pesquisas Grof (2007) descreveu os sistemas COEX como princípios que governavam a dinâmica do nível biográfico do inconsciente, devido experiências dele e do estreito modelo biográfico da psique, herdado de professores e de seus analistas freudianos.

Na compreensão atual, Grof vê que os sistemas COEX vão mais além, suas raízes mais profundas consistem de várias formas de fenômenos transpessoais, como experiência de vidas passadas, arquétipos Junguianos, identificação consciente com vários animais e plantas. Eles são os princípios gerais de organização da psique humana e se assemelha até certo ponto as idéias de Jung sobre os “complexos psicológicos (JUNG, 1905 *apud* GROF, 2007) e a noção de Hanskail Leuner sobre “sistemas dinâmicos

transfenomenológicos” (LEUNER, 1962 *apud* GROF, 2007), mas contém outros aspectos que diferem dos dois.

Os sistemas COEX podem influenciar a forma pela qual percebemos a nós mesmos, a outras pessoas, ao mundo e como nos sentimos e agimos. Entre os sistemas COEX e o mundo externo, há uma interação dinâmica, pois acontecimentos externos podem ativar especificamente sistemas COEX correspondente, e esses COEX ativos podem nos fazer perceber e reagir de tal forma que recriamos seus temas centrais em nossa vida atual, Isso pode ser observado com clareza no trabalho experimental em estados holotrópicos, pois o conteúdo das experiências, a percepção do ambiente e o comportamento de clientes são determinados em geral pelos sistemas COEX que domina a sessão (GROF, 2007).

## **2.6 Terapia Holotrópica**

De acordo com Grof (2007, p.184), a expressão Terapia Holotrópica deve ser reservada “para nosso procedimento de tratamento que combina respiração controlada, música e outras formas de tecnologia sonora, e trabalho corporal focalizado”.

Esta terapia tem como pressuposto a idéia de que a maioria dos indivíduos, de nossa cultura, com níveis de desenvolvimento médio, subtiliza seus potenciais devido ao aprisionamento rígido a uma identificação com o seu corpo físico e com o ego.

Segundo Grof (2007), um dos princípios centrais da Terapia Holotrópica está ligado ao reconhecimento do caráter transformador dos estados ampliados de consciência, de forma que busca, através de técnicas, promoverem estes estados, objetivando acessar os potenciais curativos espontâneos do organismo.

Na Terapia Holotrópica os estados não comuns de consciência, induzidos ou não, há uma seleção automática de material mais relevante e emocionalmente carregado do inconsciente da pessoa, o que tiver mais emergente em nosso complexo vem à tona, tornando disponível para nossa mente consciente. Grof (2007) chamou este mecanismo de “radar interno”, ele faz emergir a consciência o conteúdo inconsciente, que tem maior carga emocional e que são psicodinamicamente mais relevantes na ocasião. Essas

memórias que emergem através do radar interno, não só são de fatos emocionais, mais também de eventos que ameaçaram a integridade do corpo físico.

O radar interno livra o terapeuta de precisar decidir sobre quais problemas que surgem do inconsciente do cliente, são importantes ou não. Desta forma, traz vantagem à psicoterapia verbal, nesta o cliente trás informações variadas e o terapeuta decide o que é importante questionar. Logo a tendência pessoal do terapeuta irá interferir na sessão terapêutica (GROF, 2007).

De acordo Grof (2007), nos estados holotrópicos o terapeuta não toma decisões, pois uma vez que o cliente atinge esse estado, o material a ser processado é escolhido quase automaticamente e resta ao terapeuta aceitar e apoiar o que estiver acontecendo, estando ou não de acordo com seus conceitos teóricos e expectativa. A função do terapeuta é de apoiar o cliente com total confiança, sem tentar direcioná-lo ou modificá-lo, o processo é guiado pela inteligência curativa do próprio cliente. O terapeuta é a pessoa que ajuda no processo de cura e não um elemento ativo, sua tarefa é consertar o cliente, mesmo que ele não entenda racionalmente o que se passa.

A terapia verbal pode ser útil para o aprendizado interpessoal e para retificar desajustes nos relacionamentos humanos, mas é ineficaz para lidar com bloqueios emocionais e bioenergéticos e com macro traumas que subjazem a muitas desordens emocionais e psicossomáticas. Logo, na primeira metade do século XX, os estados holotrópicos eram associados à patologia e não a cura, situação essa que começou há mudar nos anos 50 com o aparecimento da terapia psicodélica e com inovações radicais na psicologia (GROF, 1994).

Grof (2007) aponta outra diferença entre as terapias verbais e a terapia que envolve os estados holotrópicos, é que na segunda, a pessoa muitas vezes revive o trauma, principalmente os de natureza física. Elas revivem experiências de afogamento, acidentes, cirurgias, doenças infantis e esses materiais surgem de forma espontânea. É comum encontrar históricos de trauma físico em clientes que sofrem de asma, enxaqueca, dores psicossomáticas, fobias, tendências suicidas ou sado masoquista. O reviver dessas memórias pode levar a muitas conseqüências terapêuticas boas. Este fato

contrasta com a posição da psiquiatria e da psicologia acadêmica, que não reconhece o impacto psicotraumático dos traumas físicos.

Grof (1994) revela que neste tipo de terapia os sintomas surgem como denunciadores dos limites auto imposto ao organismo, bem como tentativas de alcançar a realização de seu potencial. Sendo assim, passam a ser vistos como uma tentativa de cura espontânea do organismo. Os sintomas são utilizados como potencializadores das mudanças, cabendo ao assistente da cura, o terapeuta, apoiar o processo experiencial com plena confiança em sua natureza, sem tentar mudá-lo.

Influenciado pelo seu modelo sistemático de trabalho, os psiquiatras tendem a ver a intensidade dos sintomas como um indicador da seriedade das desordens emocionais e psicossomáticas. Logo a intensificação dos sintomas é vista como piora e sua diminuição como melhora de sua condição clínica (GROF, 1994).

De acordo com Grof (1994), a pesquisa de estados holotrópicos revelou que sintomas psicopatológicos e síndromes de origem psicopatogênicas não podem ser explicados por traumas da biografia pós-maternal. Estas pesquisas revelaram que essas condições têm estrutura dinâmica com vários níveis que inclui elementos dos domínios perinatal e transpessoal da psique.

Essa descoberta revela porque a abordagem verbal de orientação biográfica tem sido desapontadoras no tratamento de problemas clínicos graves, pois seus métodos são incapazes de atingir as raízes da condição que estão tentando curar. Nos estados holotrópicos não só revelam que as desordens emocionais e psicossomáticas têm dimensões perinatais e transpessoais significativas, como fornece acesso a eficazes mecanismos terapêuticos novos que agem nesses níveis profundos da psique (GROF, 1994).

Portanto, a Terapia Holotrópica tem por objetivo principal ativar o inconsciente, desbloquear a energia presa nos sintomas emocionais e psicossomáticos e converter o equilíbrio estático desta energia na corrente de experiência, favorecendo o desenvolvimento da consciência (GROF, 1994).

## 2.7 Papel do Terapeuta Transpessoal

Wittine (*apud* FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005, p.136) apresenta a Terapia Transpessoal como:

Uma abordagem de cura/crescimento que visa estabelecer uma ponte entre a tradição psicológica Ocidental, inclusive as perspectivas psicanalíticas e psicológicas existenciais, e a filosofia perene universal. O que diferencia a terapia transpessoal de outras orientações não é nem a técnica nem os problemas apresentados pelo pacientes, mas a perspectiva espiritual do terapeuta.

Aqui compreendemos a “perspectiva espiritual” do terapeuta como espaço onde ele se insere, considerando a natureza espiritual ou transcendente do ser-no-mundo, como uma categoria a ser vivenciada quando trabalhada com seus clientes. De modo que é importante o processo de integração das dimensões transpessoais com as dimensões pessoais do ser.

O terapeuta transpessoal é um ser humano comum em processo de crescimento pessoal e desenvolvimento espiritual, ele não é um mago ou mágico que promete curas milagrosas através da expansão da consciência. Porém, espera-se que ele seja um ser humano vivenciador ou buscador de valores elevados, ética, consciência ampliada e conhecedor da capacidade de transcendência da dimensão humana. É necessário que ele não negligencie seu próprio trabalho interior e busque aliar o conhecimento de práticas espirituais, as técnicas que melhor se identifica com um profundo resgate e integração de suas sombras (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

Dentro deste contexto, há uma diferença entre aquele psicólogo que concorda com a abordagem transpessoal e o psicoterapeuta transpessoal. O psicólogo transpessoal possui o conhecimento teórico autodidata ou adquirido em congressos, simpósios, leituras ou mini-cursos informativos que não conferem uma formação completa e não habilitam a atividade psicoterapêutica (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

Já no caso do psicoterapeuta transpessoal, além da formação convencional, em psicologia ou psiquiatria, é indispensável que ele também possua uma formação teórica vivencial em psicologia e psicoterapia transpessoal, incluindo certos requisitos mais

exigentes do que em outras abordagens. É importante também que ele tenha o conhecimento das questões espirituais, procurando não seguir dogmatismo, mas ficando aberto a grande variedade dessas questões, dentro do âmbito das diversas religiões, filosofias e tradições multiculturais.

O terapeuta deve estar aberto a todas as manifestações religiosas e focar sua atuação num contexto antropológico e fenomenológico, sem, no entanto, induzir o cliente as suas crenças particulares, mantendo o máximo de cuidado com esse aspecto ético para não vincular a psicologia transpessoal a qualquer corrente religiosa específica sob risco de adulterar seus pressupostos de abertura integral e de pluralidade (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

Técnicas inspiradas no xamanismo e nas filosofias e tradições Orientais tem que ser muito bem aplicadas e o terapeuta ter o conhecimento da interferência que elas podem causar na dinâmica psíquica mediante suas correlações bio-psi-socio espirituais. Salienta-se que elas não devem ser usadas aleatoriamente; o terapeuta deve ter o domínio de sua aplicabilidade e utilizá-la com consciência.

Supõe-se que o terapeuta transpessoal pretenda facilitar ao seu cliente de ir além do ego, portanto, é indispensável, que ele próprio esteja no investimento pessoal de transcender seu próprio ego. Acreditamos não ser possível guiar alguém num caminho que não trilhamos, ainda mesmo conhecendo o mapa, pois “O mapa não é território” (FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

Se dentro do contexto da terapia surge a necessidade do toque físico, o terapeuta transpessoal pode fazê-lo, explicitando a importância do seu gesto, mas respeitando a individualidade e os limites dos clientes. É indispensável evitar manipulação por parte do terapeuta, como provocações sensuais e atitudes sedutoras, mesmo que estas tenham um pretexto de “quebrar resistências”, “desbloquear a sexualidade” ou atitudes semelhantes.

Segundo Ferreira, Brandão e Menezes (2005), no que diz respeito às possibilidades de atendimento não há contra-indicação para o terapeuta transpessoal atender pessoas próximas, desde que essa proximidade não o impeça de exercer o seu papel com

assertividade, amorosidade e firmeza. Desde que os vínculos egoícos estejam bem claros no trabalho, evitando assim as distorções das manifestações transferências.

Se a única motivação do terapeuta é ajudar o cliente, ele poderá fazê-lo baseando sua atitude na verdade e na sinceridade, sem a tendência de querer agradar seu “amigo-cliente”, pois a sua função não é a de ser “bonzinho”, e sim beneficiá-lo no processo de crescimento.

O psicoterapeuta transpessoal lida com a transferência e contratransferência diferentemente do psicanalista, pois a psicanálise tem na transferência seu eixo de cura e por isso a estimula. Em psicoterapia transpessoal, reconhecem-se e se clarificam os fenômenos transferências tanto os da parte do paciente quanto o do terapeuta, principalmente quando se está trabalhando no nível biográfico da consciência.

A título de esclarecimento e para evitar dúvidas, informamos que o uso de “cristais”, “florais”, “tarô”, “reiki”, “pêndulo”, “do-in”, “massagem”, “shiatsu”, “alinhamento do chakras”, entre outros, não se traduz por psicoterapia transpessoal e por isto mesmo estas não compõem o conjunto de técnicas pesquisadas, aplicadas e validadas nesta abordagem científica.

No entanto, a Psicologia Transpessoal não invalida a utilização destes recursos como facilitadores do equilíbrio bio-psico-espiritual, na medida em que eles mobilizam mudanças através da manipulação do campo energético, largamente pesquisado em outros modelos de saúde.

Veremos agora os postulados de Wittine (*apud* FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005) sobre alguns norteamentos da Psicologia Transpessoal e de que como o terapeuta deve proceder.

Postulado 1: A Psicoterapia Transpessoal é uma abordagem de transformação que se dirige a todos os níveis do espectro da identidade - egoíco, existencial e transpessoal. Dentro desta perspectiva, o terapeuta considera que as problemáticas vividas pelo paciente podem se encontrar em qualquer um desses três níveis, de forma que as respostas de cunho essencialmente existencial, como “quem sou?”, “de onde venho”?

“para onde vou”?, tão centrais no campo da psicologia e também da filosofia, dependem do nível de consciência ou da posição fenomenológica onde o indivíduo está no espectro da consciência.

Postulado 2: A Psicoterapia Transpessoal reconhece que a percepção do terapeuta sobre o eu em desenvolvimento, bem como a visão espiritual de mundo desse eu, são essenciais ao processo de formulação da natureza e ao resultado da terapia. O trabalho terapêutico quando se centraliza no processo de transformação do EU, ou dos pequenos eus, com vistas à ampliação do nível egoíco, facilita ao paciente o processo de crescimento e transformação. Esta atuação do terapeuta pode facilitar ao paciente a ampliação de seu senso de identidade, de forma que se perceba além de suas defesas e limitações.

Postulado 3: A Psicoterapia Transpessoal é o processo de despertar de uma identidade inferior para uma identidade superior. A metáfora de transformação da consciência de uma identidade inferior para uma superior é utilizada dentro do contexto transpessoal, de forma que a passagem de níveis egoícos de funcionamento para níveis transpessoais de consciência é buscada, dentro da psicoterapia transpessoal sem, no entanto, haver uma perspectiva de hierarquização rígida como vimos no postulado 1.

Postulado 4: A psicoterapia transpessoal facilita o processo do despertar através do enriquecimento da conscientização interior e da intuição. Baseando-se nos princípios da filosofia e psicologia perene, a psicoterapia transpessoal coloca o processo de crescimento a níveis mais saudáveis e profundos como decorrentes de uma expansão contínua da consciência. A mudança de foco da atuação para níveis internos é considerada por si mesma curativa, abrindo espaço para o uso da intuição, bem como de outros recursos além dos cognitivos na resolução de problemas.

Postulado 5: Na psicoterapia transpessoal, a relação terapêutica é um veículo para o processo de despertar tanto no caso do cliente quanto do psicoterapeuta. Para a psicoterapia transpessoal, é no vínculo terapêutico, na condição de campo de contato existencial, que estão às sementes para o processo de transformação interior. É neste espaço vital e algo virtual que se estabelece um profundo contato entre os seres que

ocupam o lugar de cliente e terapeuta. É aí que emerge o potencial de cura direcionado ao cliente, mas que reverbera também no próprio terapeuta.

Postulado 6: A compreensão do contexto, conteúdo e do processo são fundamentais na condução da psicoterapia transpessoal. A psicoterapia transpessoal tem como meta a obtenção de níveis de saúde psicológica mais ampliada, ou seja, que favorecem a expansão da consciência para além das necessidades básicas de sobrevivência (alimentação, abrigo e relacionamento), incluindo necessidades de ordem superior, ligadas a auto-realização.

Postulado 7: A natureza essencial humana é espiritual. A Psicologia Transpessoal concorda que a natureza da identidade humana é multifacetada, abrangendo um amplo espectro de categorias que vão do físico ao social. Contudo, sua visão coloca uma primazia na origem espiritual, como suporte e sustentação da estrutura psicológica do Self. A mente, conforme aponta Wilber (1996), é a realidade última da dimensão psíquica e apresenta-se de forma não dual. Acessá-la permitiria o rompimento com as estruturas limitantes do ego. A saúde psicológica última estaria associada ao reconhecimento da natureza ilimitada sempre presente em nós, bem como sua expressão nas ações cotidianas.

Postulado 8: Estados ampliados de consciência são um caminho de acessar potenciais curativos e de crescimento do ser. A psicoterapia transpessoal foi pioneira na exploração e pesquisa de outros níveis e estados de consciência, ampliando o campo de estudos da psicologia, que considerava estados ampliados como patológicos.

Diante de tantos requisitos importantes expostos e mediante as condições explicitadas, o psicoterapeuta transpessoal precisa, antes de tudo, ter amor e respeito por aquele Ser que circunstancialmente surge diante dele no papel de cliente, estando ambos pactuados por ocasião do estabelecimento do contrato terapêutico.

Com o intuito de transmitir aos leitores de que técnicas podem ser utilizadas no contexto clínico, selecionamos alguns procedimentos que podem facilitar o seu exercício profissional.

## 2.8 Instrumentos Terapêuticos

### 2.8.1 Meditação

Na terminologia yogue o termo meditação é *Dhyana* que literalmente significa “fluir da mente”. É um estado de concentração, atenção no presente, que permite a mente fluir livremente em direção a níveis mais ampliados de consciência.

Visando a flexibilização da mente e facilitando estados de consciência mais claros e profundos, na prática clínica transpessoal, a meditação é incluída geralmente como um recurso complementar da psicoterapia. Contudo, o ponto central da meditação em psicoterapia transpessoal é permitir a pessoa permanecer no presente, incorporada em mente/corpo e aberta para o fluxo de todas as manifestações possíveis de contato.

No mundo Ocidental, atualmente, ocorre uma invasão das práticas meditativas Orientais, tanto com objetivos terapêuticos quanto propósitos espirituais.

Os efeitos fisiológicos e psicológicos da prática meditativa já são do conhecimento público: baixa a pressão sanguínea, através da estimulação do hipotálamo, aumenta a oxigenação, diminui a atividade do sistema nervoso simpático, reduz a produção e o acúmulo de ácido láctico nos músculos, reduz a pulsação cardíaca, aumenta a percepção auditiva e o reflexo da coordenação motora e amplia a percepção corporal.

No âmbito psicológico reduz o diálogo interno predispondo a serenidade mental e a tranquilidade emocional, contribui para o auto conhecimento, afasta emoções inadequadas como medo, raiva e outras, favorecendo o despertar do discernimento, da alegria e do amor universal.

No aspecto terapêutico, pesquisas revelam que a meditação é eficaz em casos de ansiedade e dependência de drogas levando a acentuada mudança de comportamento, mas a prática é contra-indicada para esquizóides porque podem piorar a apreensão da realidade, para os obsessivos compulsivos por estarem fechados demais a novas experiências ou por exacerbar a obsessão nos esforços, também na depressão profunda porque acentua o estado de apatia e inação nesses casos.

Aqui estão alguns elementos comuns que estão presentes em toda orientação prática da meditação. Postura corporal: sentar com pernas cruzadas na posição Oriental, quando possível, coluna imóvel, relaxado e confortável. Olhos fechados, abertos ou semi-abertos, dependendo da tradição. Também de acordo com a abordagem, a língua fica voltada para a apalatina, evitando o excesso de salivação.

O controle da energia é feito a partir da respiração calma e abdominal, apenas seguir o ritmo natural da respiração é a recomendação básica.

Postura de mente: aqui se podem realizar reflexões analíticas, como, por exemplo, analisar um item específico, buscando compreendê-lo nos mínimos detalhes, no Oriente está prática é conhecida como *Vipassana*. Outro caminho de colocar a mente em meditação é deixando-a em uma atitude aberta, observando o fluxo dos pensamentos sem criar nenhum vínculo com eles. É uma atitude semelhante a do observador transpessoal (*apud* FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

### **2.8.2 Exercícios Psicofísicos**

Os exercícios psicofísicos visam integrar a dualidade mente/corpo, geralmente presente na maioria das pessoas, que buscam os serviços psicológicos. Eles favorecerem a integração, também são usados para dar apoio ou possibilitar o desbloqueio dos nós emocionais concentrados no corpo.

Grande parte dos exercícios psicofísicos realizados na clínica transpessoal, foi adaptada do yoga milenar, onde são denominados de *asanas*. Eles podem ser usados para facilitar o processo psicoterapêutico do cliente. Estes exercícios possuem a propriedade de ampliar a senso-percepção, focando a atenção nos processos corporais, favorecendo, assim, um contato maior com as emoções bloqueadas. Esta prática é feita concomitantemente com a respiração e atua em todo o organismo promovendo o equilíbrio das secreções hormonais do sistema glandular (*apud* FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

### **2.8.3 Técnicas envolvendo práticas respiratórias**

Técnicas respiratórias redutoras de ansiedade e estresse têm-se, por princípio, acalmar uma energia já ativada, buscando integrá-la no fluxo ordinário da consciência. Tem por objetivo dissolver tensões, dores, desconforto ou incômodos localizados. Veremos três delas.

Primeira: A pessoa deve proceder da seguinte forma: Deitar-se em colchonetes ou sentar-se em poltrona confortável; Relaxar o corpo todo de forma progressiva a partir dos membros inferiores até a cabeça; Usar a respiração diafragmática prolongando a exalação para aprofundar o relaxamento; Focalizar a atenção na área dolorida ou desconfortável; Durante algum tempo o desconforto pode aumentar. Escute o que seu corpo está falando através desse incomodo e utilize a linguagem que expressa à necessidade de atenção ou protesto; Prolongue a expiração, sentindo como se o ar expelido fosse o próprio incomodo diluindo-se; Prossiga o exercício até desaparecer o incômodo.

Segunda: Três respirações calmantes. Nesta, a pessoa deve tranquilamente focalizar a sua atenção na respiração. Calmamente, respire três vezes. Procure respirar lentamente e demoradamente. Crie um ritmo. Inspirando lentamente e profundamente, segure o ar por alguns segundos, e, depois, expire relaxando, deixando o ar sair livremente, transformando o seu corpo e a sua mente.

O Lama *Padma Santem*, um grande mestre budista, ensina que este ritmo pode ser acompanhado por palavras: Inspirando, acalmo o corpo e tenho paz, expirando, desfruto a beleza deste momento. Inspirando, acalmo a mente, expirando, desfruto a paz deste momento.

Já a terceira é uma respiração para soltar e aliviar tensões. É indicada para ajudar nos processos de integração do cliente no aqui-e-agora, ajudando a liberar tensões residuais das vivencias em estados ampliados. Instrução: De pé com as pernas ligeiramente afastadas inspirar elevando os braços para frente e para cima. Reter o ar por alguns segundos. Expirar abaixando rapidamente (*apud* FERREIRA, BRANDÃO e MENEZES, 2005).

Portanto, neste capítulo vimos os principais pontos da Psicologia Transpessoal. Gostaríamos de destacar que esta nova escola está crescendo, os psicólogos e as pessoas que se inclinam para este ramo, percebem a sua eficácia e utilidade para tratar o ser humano.

### **3 Respiração Holotrópica**

Neste capítulo iremos expor uma técnica desenvolvida por Grof, chamada de Respiração Holotrópica, buscando analisar se ela é eficaz na cura de traumas em todos os níveis da psique.

#### **3.1 Respiração Holotrópica**

Grof (2007) e sua esposa Christina desenvolveram a Respiração Holotrópica, um método terapêutico que combina respiração acelerada, música evocativa, expressão artística e uma técnica de trabalho corporal que ajuda a liberar bloqueios bioenergéticos e emocionais residuais. Ela tem a capacidade de induzir a estados holotrópicos e une e integra vários elementos de tradições antigas e aborígenes, filosofias espirituais Orientais e psicologia profunda do Ocidente.

De acordo com Grof (2007), a resposta física da Respiração Holotrópica varia de pessoa para pessoa, no início apresentam-se manifestações psicossomáticas, na qual os manuais de fisiologia respiratória definem como síndrome de hiper-ventilação. Porém, muitos indivíduos não apresentam síndrome e sentem um relaxamento progressivo, uma intensa excitação sexual e experiências místicas. Outros desenvolvem tensões em várias partes do corpo e em repetidas sessões holotrópicas, essa tensão muda de uma parte do corpo para outra, variando de pessoa para pessoa, com sua subsequente resolução.

Isso acontece, pois em um longo período de respiração acelerada muda a química do organismo de forma que energias físicas e emocionais bloqueadas, associadas a memórias traumáticas, são liberadas e ficam disponíveis para o processamento e descarga periférica, possibilitando que emoções antes reprimidas venham à consciência e sejam integradas (GROF, 2007).

No que diz respeito aos mecanismos fisiológicos e bioquímicos que podem estar envolvidos no processo de Respiração Holotrópica, muitos acreditam que quando respiramos mais rápido levamos mais oxigênio ao corpo e ao cérebro, mas a situação é mais complexa(GROF, 2007).

Segundo Grof (2007), quando a respiração é mais rápida leva mais ar, portanto, mais oxigênio aos pulmões, mas ela também elimina dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>). Isto causa vaso constricção, em determinadas partes do corpo, o CO<sub>2</sub> é ácido, ele vai reduzindo sua quantidade no sangue que faz aumentar a alcalinidade (PH) do sangue. Em um ambiente alcalino, há uma transferência de oxigênio para os tecidos, isso faz com que os rins excretem urina mais alcalina. Para compensar essa mudança, o cérebro é uma das partes do corpo que respondem mais rápido a vaso constricção e como o grau de mudança gasosa, que não depende só do ritmo respiratório, mas também de sua profundidade. A situação é complexa e não é fácil acessar a situação total em um caso individual sem uma bateria de exames laboratoriais específicos

Em consonância com Grof (2007), existem duas formas de liberarmos as tensões que carregamos em nosso corpo: a catarse e a ab-reação, eles são descarregados por meio de tiques, tosses, tremores, gagueio, choro, gritos, mecanismos esses conhecidos desde a época de Freud, sendo velhos conhecidos da psiquiatria tradicional.

O termo que Grof (2007) usa como contração muscular transitórias, de duração variada, é nada mais que tensões musculares por longos períodos, onde o organismo consome grandes quantidades de energia anteriormente contida e simplifica seu funcionamento. Ao se despojar delas, o sujeito sente um profundo relaxamento que segue a intensificação temporária de tensões antigas, ou o surgimento daquelas que estavam latentes. É o testemunho da natureza curativa desse processo.

Uma vantagem da Respiração Holotrófica como mecanismo de Terapia Holotrófica, é que ao invés de lembrar, nós podemos reviver experiências não só da infância como da nossa gestação, tudo com muita clareza, são demonstrados gestos, posturas, movimentos, comportamentos de criança, e até manifestar reflexos neurológicos próprios da idade em questão. Isto nos diz que este processo faz acessar níveis profundos da consciência, como o perinatal e o transpessoal.

Normalmente, o primeiro nível atingido ao vivenciar a técnica é o nível biográfico, trás memórias de nossa infância e as experiências que fomos expostos a traumas, tanto a nível psicológico, como a nível corporal. A libertação de emoções e tensões, ainda no copo, é resultante de traumas precoces e é um dos benefícios imediatos derivados desse

trabalho. Esse nível é também o de mais fácil acesso, pois é o tema mais familiar para nós (GROF, 2007).

De acordo com os estudos realizados por Grof (2007), a Respiração Holotrópica tem um papel crucial na cura de problemas relacionados com a respiração, como coqueluche, difteria, pneumonia e sufocação, assim como, para doenças psicossomáticas, como a asma, fobia, depressão, dor de cabeça. As pessoas que reviveram esses traumas confirmam as contribuições deste processo terapêutico. Portanto, este processo tem um grande potencial para abrir os caminhos e explorar o mundo interior.

Segundo Grof (2007), na Respiração Holotrópica, em alguns casos, pode haver a utilização de manobras de desbloqueio. Elas constam de pressões com o uso das mãos ou de almofadas sobre áreas de tensão psicofísica. Aqui o terapeuta deve ter bom senso e conhecimento de anatomia para não pressionar áreas sensíveis a lesões. Às vezes, um leve toque, associado à respiração com focalização intensa na área de tensão, pode ter o mesmo resultado. O objetivo é intensificar o sintoma de forma que o conteúdo escondido apareça, permitindo, assim trabalhá-lo.

Além das manobras de desbloqueio, existe também, o contato físico nutrido que é uma forma de curar traumas emocionais primitivos. Estes toques de apoio também chamados de “continente”, visam propiciar a integração nos momentos de retorno ou de grande tensão dos estados ampliados de consciência, são intervenções suaves que indicam uma presença que ampara o cliente na superação do desafio (GROF, 2007).

De acordo com Grof (2007), este método tem que ser consentido pelo respirador, pois muitas pessoas têm bloqueios com relação a isso, principalmente aquelas que sofreram abuso sexual. Para que seja eficaz tem que está certificado que a pessoa esteja regredindo ao estágio infantil de desenvolvimento, caso contrário, a medida corretiva não alcança o nível de desenvolvimento no qual o trauma se deu.

Este apoio físico pode ser como, por exemplo, colocar a mão sobre o ombro, geralmente o ombro direito, sobre a cabeça ou um leve toque na mão do paciente ou tocar a testa até um contato de corpo inteiro, pois muitas pessoas nesse estágio precisam se sentir amado, confortado, acarinhado. Todas estas manobras devem apenas ser usadas quando

trazem um real benefício ao paciente, portanto, antes de usá-los, elas devem ser avaliadas, contextualizadas e comunicadas ao paciente. Tipo “vou tocar sua mão para que você tome consciência de ...”.

Costuma ser fácil reconhecer quando o respirador está regredido ao início da infância, pois a ruga desaparece, a pessoa apresenta aparência e comportamento de um bebê, através de gestos infantis. Fica claro que oferecer o contato físico é importante, pois quando o respirado revive seu nascimento biológico ele parece desamparado e perdido (GROF, 2007).

Ao terminar a sessão de Respiração Holotrópica o respirador volta ao seu estado comum de consciência, ele se dirige juntamente com o acompanhante a sala de mandadas. Esta sala deve ser equipada com papéis, canetas, lápis de cor, onde ele reflete, medita e escolhe a melhor maneira de expressar seu sentimento. Alguns produzem combinações de cores, outros constroem mandalas geométricas e tem aqueles que não têm idéia do que desenhar e produzem um desenho automático.

Outra alternativa é a escultura em argila que foi introduzida, pois alguns praticantes cegos não podiam desenhar. Ao terminar os desenhos os respiradores vão partilhar a experiência e a estratégia dos facilitadores é se abster de interpretar essas experiências. Isso porque os conteúdos psicológicos são determinados e relacionados a vários níveis da psique e uma interpretação do terapeuta poderia acarretar o perigo de congelar o processo e interferir no progresso terapêutico (GROF, 2007).

Portanto, os benefícios da Respiração Holotrópica são o reviver e curar os traumas, em todos os níveis da psique, possibilitando ao indivíduo se libertar deles, levando uma vida mais consciente. Vamos detalhar cada processo que envolve esta técnica de ampliação da consciência.

### **3.2 O uso da respiração controlada**

Segundo Grof (2007), desde o início da história das culturas antigas encontramos a utilização de técnicas de respiração com propósitos religiosos e curativos. A arte de respirar desempenha um grande papel em cosmologia, filosofia e mitologia, e em

práticas rituais e espirituais. Quase todos os sistemas psicoespirituais de compreensão da natureza humana têm visto a respiração como um elo crucial entre o corpo, mente e espírito.

Há séculos se sabe o poder de influência da respiração na consciência e esse método tem sido usado por várias culturas antigas e não-ocidentais, em rituais e exercícios de cura e transcendência. A forma original do batismo envolvia submersão forçada na água, resultando em uma experiência de morte e renascimento, a respiração faz parte em vários exercícios da yoga Kundalini, prática sufi e meditação budista (GROF, 2007).

De acordo com Grof (2007), na ciência materialista, a respiração perdeu seu significado sagrado e sua conexão com a psique, e o espírito foi descartado, pois a medicina Ocidental reduziu-o a uma função fisiológica. Foram patologizadas as manifestações físicas e psicológicas que acompanhavam manobras respiratórias, como, por exemplo, a síndrome de hiper-ventilação que é um processo com potencial de cura e é considerada como uma condição patológica.

Grof (1997) tem aconselhado o uso da respiração como caminho de acesso ao inconsciente, em especial em níveis perinatais e transpessoais. Quando se lida com a respiração como caminho de cura, deve-se conhecer os efeitos desses processos sobre a fisiologia do corpo. Dentre os mais destacados está à síndrome da hiperventilação com seus famosos espasmos carpopedais, que deve ser adequadamente manejada de forma a trazer benefícios para o crescimento do paciente.

A respiração também afeta os processos psicofísicos favorecendo catarse ou ab-reação, que consiste em tremores, contrações, movimentos corporais dramáticos, tosse, vômitos, emissão de sons vocálicos e outras manifestações, bem como favorece a emergência das tensões profundas que encontram espaço de expressão através das contrações duradouras e espasmos profundos (GROF, 2007).

“Ao manter esta tensão muscular contínua por longos períodos de tempo, o organismo está consumindo uma enorme quantidade de energia contida e, ao conseguir se livrar dessas tensões, estará simplificando seu funcionamento” (GROF, 1997, p.167).

### **3.3 Trabalho Corporal**

O trabalho corporal focalizado é usado geralmente para favorecer a complementação do trabalho iniciado com a respiração e a música. A mobilização de uma grande carga emocional durante a sessão pode, muitas vezes, deixar tensões residuais e emoções não resolvidas que carecem de fluidez imediata e que foram difíceis de serem eliminadas ao longo do trabalho, requerendo, portanto, uma atenção direta, de forma que elas possam ser completamente expressas e então integradas.

No início das sessões, o trabalho corporal é usado para favorecer a abertura de possíveis tensões excessivas que possam estar presentes em alguma parte do corpo e que poderiam impedir a continuação do processo, contudo seu uso é mais intenso no final das sessões, com o objetivo de integrar energias mobilizadas.

### **3.4 Música**

Uma sucessão de sons e silêncio, organizada ao longo do tempo, é basicamente o que constitui a música. Ela é considerada como uma prática cultural e humana. Ao longo dos anos, a música se expandiu e atualmente se encontra em diversas utilidades como na arte, na educação ou de forma terapêutica. Além de ter presença central em diversas atividades coletivas, como rituais religiosos, festas e funerais.

Definir música não é fácil, apesar de conhecida por qualquer pessoa, é difícil encontrar um conceito que abarque todos os significados dessa prática, mais do que qualquer outra manifestação humana, a música contém e manipula o som e o organiza no tempo. Como “arte do efêmero”, ela não pode ser completamente conhecida e por isso é tão difícil enquadrá-la em um conceito simples. Um dos poucos consensos é que ela consiste em uma combinação de sons e silêncios, numa sequência simultânea ou em sequências sucessivas e simultâneas que se desenvolvem ao longo do tempo (SILVA, 2004).

Neste sentido, engloba toda combinação de elementos sonoros destinados a serem percebidos pela audição. Isso inclui variações nas características do som (altura,

duração, intensidade, e timbre) que podem ocorrer sequencialmente (ritmo e melodia) ou simultaneamente (harmonia).

Qualquer que seja o método e o objetivo estético, o material sonoro a ser usado pela música é tradicionalmente dividido de acordo com três elementos organizacionais: melodia, harmonia e ritmo. No entanto, quando nos referimos aos aspectos do som nos deparamos com uma lista mais abrangente de componentes: altura, timbre, intensidade e duração. Eles se combinam para criar outros aspectos como: estrutura, textura e estilo, bem como a localização espacial (ou o movimento de sons no espaço), o gesto e a dança (SILVA, 2004).

Silva (2004) conclui que a música não pode ter só uma definição precisa, que abarque todos os seus usos e gêneros, todavia, é possível apresentar algumas definições e conceitos que fundamentam uma “história da música” em perpetua evolução, tanto no domínio popular, do tradicional, do folclórico ou do erudito.

Há evidências de que a música é conhecida e praticada desde a pré-história, provavelmente a observação dos sons da natureza tenha despertado no homem, através do sentido auditivo, a necessidade ou vontade de uma atividade que se baseasse na organização de sons. Embora nenhum critério científico permita estabelecer seu desenvolvimento de forma precisa, a história da música se confunde com a própria história do desenvolvimento da inteligência e da cultura humana (SILVA, 2004).

Entre os gregos, por exemplo, a flauta do semideus Pã ficou famosa não só por encantar as pessoas como também por acreditar que eliminava os maus sentimentos acumulados no organismo. Os gregos antigos chegaram a desenvolver um sistema bem organizado de musicoterapia, baseado na influência de certos sons, ritmos e melodias sobre o psiquismo do ser humano. Esse poder que se atribuía ao som, ou à música, denominava-se *ethos* e dividia-se em quatro tipos baseados nas quatro formas de temperamento humano. São eles: *Etho* frígio, que excita, gera coragem e mesmo furor; *Etho* eólio, que gera sentimentos profundos e amor; *Etho* lídio, que produz sentimentos de contrição, de arrependimento, de compaixão e de tristeza; e o *Etho* dórico, que gera estados mais profundos, de recolhimento e de concentração (GIANNAKOS, 2004).

Segundo Silva (2004), nas culturas antigas Egípcia, Persa, Indiana, Chinesa e Japonesa, existem importantes referências sobre terapia musical ou sobre a conexão entre música e transformações do estado de espírito.

Para os estudiosos, a ascendência da música atinge diversos órgãos e sistemas do corpo humano: o cérebro e suas estruturas, como o hipotálamo, a hipófise, o cerebelo, o plexo solar, os pulmões, todo o aparelho digestivo, o sangue e o sistema circulatório, a pele e as mucosas, os músculos e o sistema imunológico. É tão grande a influência da música sobre os seres humanos, que ela pode ser utilizada tanto para potencializar a agressividade como proporcionar tranquilidade, do mesmo modo que pode ser empregada para dormir, relaxar, namorar, estimular alguma atividade física, ajudar na concentração, proporcionar diversão e até mesmo nas cerimônias religiosas. Tudo depende do tipo de música e do momento adequado para escutá-la (SILVA, 2004).

A música também atua nas glândulas de secreção interna e conseqüentemente nas emoções e influencia, através do sistema nervoso, nosso humor e comportamento, liberando adrenalina e /ou dopamina entre outras químicas no organismo. Ela produz efeitos psicosociais no ser humano. Segundo o ritmo, tende a reduzir ou retardar a fadiga, produz efeito na aceleração da frequência respiratória e alterações no impacto dos estímulos sensoriais Além disso, é capaz de provocar mudanças na condutibilidade elétrica do organismo e estimular a comunicação (MUGGIATI, 1973 *apud* SILVA, 2004).

As notas agudas atuam sobre as contrações musculares, propagam-se rapidamente pelo espaço, atuam de uma maneira forte sobre o sistema nervoso ajudando a despertar os reflexos. Já as notas graves proporcionam um efeito mais mecânico, não influenciando tão fortemente sobre o sistema nervoso. São mais bem percebidas em distâncias longas e seu efeito mecânico é tão poderoso que pode causar vibração intensa sobre qualquer corpo sólido (SILVA, 2004).

O ritmo das notas, graves ou agudas, é outro fator importante. De uma maneira geral, os ritmos mais lentos induzem à calma e os mais rápidos induzem ao movimento. Ou seja, não é só a presença ou ausência de um ritmo acentuado na melodia, mas também o grau de movimento que ele apresenta, seja rápido, lento ou moderado.

Outro elemento musical, segundo Silva (2004), a ser destacado, é o volume, o qual, graças aos modernos equipamentos de som, produz um efeito mais intenso nos dias de hoje. Quando comparado aos outros parâmetros, como o ritmo e a frequência, o volume é o que apresenta maior influência no ser humano, tanto que uma melodia que em si é tranqüilizante, pode tornar-se irritante caso o volume seja mais alto do que a pessoa pode agüentar.

Verificou-se também que a música especialmente selecionada diminui ou aumenta a energia muscular. Um exemplo é o uso de música em trabalhos que exigem movimentos sincronizados. Neste tipo de trabalho é como se a música determine os ritmos ideais de trabalho, fazendo com que o ritmo do trabalhador varie de acordo com a mudança do ritmo musical.

A música pode ser usada, inclusive, como tratamento médico. É o que se observa na musicoterapia, que consiste em um campo que estuda as influências dos sons sobre o ser humano, com o objetivo de produzir efeitos terapêuticos e de reabilitação do físico, emocional e mental. Pode ser usada em pacientes de todas as idades e em diversas condições, tais como doenças, traumas, incapacidade física, etc. (SILVA, 2004).

Portanto, com a respiração, a música tem um papel de grande importância na história no sentido curativo e no efeito de alteração da consciência e por muitos anos vem sendo usada em rituais espirituais. O uso de sons é uma das tecnologias mais antigas da humanidade para evocar estados ampliados de consciência. Grof (1997) cita inúmeros dados antropológicos em contribuição a esta tese.

Além de ajudar a acessar emoções reprimidas, a música pode facilitar a intensificação de processos psicológicos já mobilizados, além de favorecer a flexibilização das defesas psicológicas, o que permite a superação de obstáculos no acesso ao inconsciente.

Na Terapia Holotrópica a música é utilizada para evocar o máximo de emoções possíveis, sendo o cliente aconselhado a entregar-se completamente ao ritmo dos sons, sem oferecer nenhum tipo de resistência, abrindo-se para expressões de tremores, risos, choro ou qualquer outra manifestação emocional, vocal ou motora

Segundo Grof (2007), cânticos, som de tambores têm sido ferramentas de xamãs, em diferentes partes do mundo, a dança de transe dos Kung Bushmen do deserto Kalahari na África, tem enorme poder de cura, a santeria cubana ou a umbanda brasileira é reconhecida no Caribe e América do Sul como potencial de cura. Outras tradições religiosas desenvolveram tecnologias sonoras que tem efeito específico sob a consciência, onde se inserem os cânticos tibetanos de vozes múltiplas. Os Bhajans e Kirtans hindus, a antiga arte da nada ioga ou o caminho da união através do som são ensinamentos indianos postulam uma conexão específica entre sons de frequências específicas e os diferentes chakras. Com isso é possível induzir o estado de consciência de forma previsível e desejável com o uso sistemático desse conhecimento.

Em estados holotrópicos a música selecionada é muito valiosa, pois mobiliza as emoções associadas a memórias reprimidas levando-as a superfície. Facilita sua expressão, ajuda a abrir a porta do inconsciente, intensifica o processo terapêutico e fornece significativo contexto para a experiência. Nas sessões de respiração holotrópica em grupo, a música tem outra função, ela mascara os sons emitidos por outros participantes e os entrelaça em uma dinâmica estética (GROF, 2007).

De acordo com Grof (2007), na Terapia Holotrópica é fundamental o cliente entregar-se ao fluxo da música e deixá-la ressoar pelo seu corpo inteiro e responde-la de forma espontânea, como chorar, rir, gritar, emitir sons de animais, cânticos xamanísticos ou falar em línguas desconhecidas. É importante não controlar movimentos sensuais na pélvis, tremores violentos ou contorções pelo corpo, só não é permitido comportamento destrutivo dirigido a si mesmo, aos outros ou o ambiente da terapia.

Os participantes não devem tentar adivinhar o compositor da música, julgar o desempenho da orquestra, criticar a qualidade da gravação ou do equipamento. Quando a pessoa se entrega, a música se torna uma poderosa ferramenta para induzir e sustentar estados holotrópicos de consciência, desde que tenha boa qualidade técnica e o volume suficiente para guiar a experiência, pois combinada com respiração mais rápida tem um grande poder de alterar a consciência (GROF, 2007).

Grof (2007) destaca que na hora da escolha do material musical há uma regra de responder com sensibilidade a fase, a intensidade e ao conteúdo da experiência dos participantes, ao invés de tentar programá-las. Torna-se pertinente usar músicas poderosas, evocativas que conduzam a uma experiência positiva, evitar escolhas que provoquem ansiedade e da preferência a músicas de alta qualidade artística. Devem-se evitar canções vocais em línguas conhecidas dos participantes.

A sessão tem início com música ativa dinâmica e emocionalmente positiva, ela vai aumentando a intensidade gradativamente usando peças fortes que induzem transe. Após cerca de uma hora e meia de sessão de respiração holotrópica se induz a “música de quebra de barreiras”, que são músicas sagradas, missas, oratórios, réquiens.

Na segunda metade da sessão introduz peças emotivas e amorosas e finalmente ao termino da sessão a música tem qualidade reconfortante fluída, atemporal e meditativa.

### **3.5 Vivencias de pessoas de respiraram**

Grof (2007) não tem nenhuma dúvida de que a Respiração Holotrópica é uma forma viável de terapia e auto-exploração, apesar de não ter tido a oportunidade de testar a eficaz terapêutica desse método da mesma forma que fez quando conduzia a terapia psicodélica. Contudo em vários anos de pesquisas, Grof presenciou participantes que saíram de depressões que os afligiam há vários anos, superaram fobias, desapareceram dores psicossomáticas, enxaquecas, infecções crônicas, sinusites, bronquites, após o desbloqueio bioenergético ter permitido a circulação sanguínea nas áreas correspondentes.

Torna-se necessário relatar alguns casos de cura que a Respiração Holotrópica possibilita. Vamos começar por dois casos de Grof, onde conta o exemplo de dois cientistas que tiveram grandes melhoras em seus sintomas após sessões de respiração holotrópica. Os outros dois casos foram extraídos de depoimentos de vivencias em respiração holotrópica, de um grupo em aprofundamento de processos holotrópicos, com enfoque em hiperventilação, música evocativa e senso percepção.

## Caso 1

Durante a apresentação do grupo, anterior á primeira sessão de respiração holotrópica, T. reclamou de uma grave e crônica dor muscular no peito e no ombro, que lhe causava grande sofrimento e transtornava sua vida. Repetidos exames médicos, inclusive raios-x, não haviam detectado qualquer base orgânica para o seu problema e todas tentativas terapêuticas haviam sido ineficazes. Uma série de injeções de procaína haviam lhe proporcionado alívio apenas enquanto durou o efeito da droga.

No início da sessão de Respiração Holotrópica, T. impulsivamente fez uma tentativa de sair da sala, pois não estava conseguindo tolerar a música, sentia que ela o estava “matando”. Foram necessários muitos esforços para convencê-lo a ficar no processo e explorar as razões do seu desconforto. Ele lutava violentamente, como se sua vida estivesse sendo ameaçada, ficou asfixiado, tossiu e soltava vários gritos altos. Após este episódio tempestuoso, aquietou-se e relaxou, ficou em paz.

Muito surpreso, ele se deu conta de que a experiência havia soltado a tensão do ombro e dos músculos e que estava livre da dor. Em retrospecto, T. relatou que houve três camadas distintas em sua experiência, todas elas relacionadas com a dor em seu ombro e associados à asfixia.

No nível mais superficial, ele reviveu uma situação amedrontadora de sua infância, na qual quase perdeu a vida. Quando tinha aproximadamente sete anos, ele e seus amigos estavam cavando um túnel na areia da praia. Quando o túnel ficou pronto, T. entrou para explorá-lo. Como as outras crianças pulavam por perto, o túnel caiu e o enterrou vivo. Ele quase morreu asfixiado antes de o salvarem.

Quando a experiência do trabalho de respiração se aprofundou, ele reviveu um episódio violento e assustador que o levou de volta a lembrança do seu nascimento biológico. Seu nascimento foi muito difícil, pois seu ombro ficara preso, durante um longo período, atrás do osso púbico de sua mãe. Esse episódio compartilhava com o anterior, a combinação de asfixia e dor severa no ombro.

Na última parte da sessão, a experiência mudou dramaticamente. T. começou a ver uniformes militares e cavalos e se deu conta de que estava em uma batalha. Ele pôde até mesmo identificar a batalha, era uma das batalhas na Inglaterra de Cromwell. Em determinado momento, sentiu uma dor aguda e percebeu que seu ombro havia sido perfurado por uma lança. Ele caiu da montaria e sentiu seu corpo sendo pisoteado por cavalos que esmagavam seu tórax.

A consciência de T. separou-se do corpo moribundo, elevou-se bem acima do campo de batalha e observou a cena dessa perspectiva. Após a morte do soldado, a quem reconheceu como uma encarnação anterior de si mesmo, sua consciência voltou para o presente e reconectou-se com seu corpo, que estava agora livre de dor, pela primeira vez após muitos anos de agonia. O alívio da dor, ocasionado por essas experiências, foi permanente. Agora, já se passaram mais de vinte anos dessa sessão memorável e os sintomas não voltaram.

## Caso 2

Durante sua sessão de Respiração Holotrófica, R. experimentou um poderoso sistema COEX que sentiu ser a causa de sua grave fobia de altura. A camada mais superficial desse COEX continha uma lembrança da Alemanha antes da guerra. Era o momento de uma acelerada construção militar e também da igualmente acelerada preparação para as Olimpíadas de Berlim, nas quais Hitler tencionava demonstrar a supremacia da raça nórdica.

Como a vitória nas olimpíadas, era para Hitler uma questão de extrema importância política, para isso muitos atletas talentosos foram designados para fazer treinamentos rigorosos em campos especiais. Essa era a alternativa para não ser recrutado para o Wehrmacht, o infame exército alemão. R., um pacifista que odiava os militares, foi selecionado para um desses campos, uma bem vinda oportunidade de evitar o recrutamento.

O treinamento envolvia uma variedade de disciplinas esportivas e era incrivelmente competitivo: todos os desempenhos eram classificados e aqueles com menos pontos eram mandados para o exército. R. estava com pontos baixos e teve uma última oportunidade

para melhorar sua posição. Tanto o risco quanto sua motivação para ser bem-sucedido eram muito altos, mas o desafio era realmente formidável. A tarefa a ser cumprida era algo que ele nunca havia feito em sua vida: mergulhar de cabeça em uma piscina, de uma torre de vinte metros de altura.

A camada biográfica desse sistema COEX constitui em reviver a enorme ambivalência e o medo associados ao mergulho, assim como às sensações da queda em si. A camada mais profunda, do mesmo COEX, que surgiu logo após a essa experiência. Ela consistiu de reviver da luta de R. nos estágios finais de seu nascimento, com todas as emoções e sensações físicas envolvidas. O processo então continuou, fez R. concluir que se tratava de uma experiência de vida passada.

Ele se tornou um adolescente em uma cultura nativa, envolvido com um grupo de jovens da mesma idade e participando de um perigoso rito de passagem. Um após o outro, eles subiam ao topo de uma torre, feita de estacas de madeira amarradas umas as outras por fibras vegetais flexíveis. Uma vez no alto, eles amarravam uma extremidade de um longo cipó aos tornozelos e prendia a outra extremidade a beira da plataforma no topo da torre. Era um símbolo de status e motivo de grande orgulho usar o cipó mais longo e não morrer.

Quando experimentou os sentimentos associados ao pulo nesse rito de passagem, ele se deu conta de que eram muito semelhantes tanto aos sentimentos associados ao mergulho no campo olímpico como àqueles que viveu nos estágios finais do nascimento. As três situações eram, claramente, partes integrantes do mesmo COEX.

### Caso 3

Particpei do curso de Respiração Holotrópica e pude presenciar várias cenas fortes de regressão, pessoas que se viram em campos de concentração, em guerras sangrentas, em tribos de diversas nacionalidades e culturas diferentes e em diversas épocas da história. Homens entrando em trabalho de parto, assim como, várias pessoas, tanto homens como mulheres, revivendo seu nascimento e o processo de morte-renascimento.

Gente vivenciando ser um animal ou planta em suas mais diversas formas e cores, pessoas que sentiam o universo em sua totalidade e também que tiveram contato com divindades, deuses, anjos e seres mitológicos.

Pessoalmente vivi mais sensações corporais como a síndrome de hiper ventilação, fortes sensações no chakra cardíaco e uma grande sensação de está acorrentado pelos braços e pernas, sentindo como se a terra quisesse me engolir. Tive totais melhoras nas dores que sentia no chakra cardíaco podendo respirar melhor, ter uma postura mais correta e isso se traduziu como uma melhora para todo o corpo e a alma.

As sessões de Respiração Holotrópica foram muito benéficas para mim, pois presenciei não só em mim como nos colegas uma significativa melhora no dia a dia, no trabalho e relacionamentos em geral. Além de uma cura corporal, pois esses sintomas de dores no peito e sensações de mal estar desapareceram em poucas sessões.

#### Caso 4

No processo de Respiração Holotrópica, pude ter experiências ricas de manifestação da energia Universal, identificação com o que Grof chamou de vazio supra cósmico, identificação com a natureza. Estas experiências foram do nível transpessoal.

Em relação ao domínio biográfico, revivi situações traumáticas, tanto na infância como na adolescência, voltei a situações que desencadearam, nesta vida, alguns medos e inseguranças.

Mas o que foi mais impressionante foi uma experiência que tive no nível perinatal, esta experiência foi em uma sessão que durou três horas. Revivi o meu parto e compreendi muitos comportamentos meus atuais. Minha mãe tinha me falado que tudo ocorreu bem quando me pariu, descobri que não foi bem assim.

Meu nascimento foi muito traumático, não quis vim para o mundo, foi necessária a utilização de fórceps, que me puxou e fez-me passar a força pelo canal intra-uterino. Além disso, inalei ou engoli materiais da placenta. Estas informações que vieram a

minha consciência, através do radar interno, permitiram-me conscientizar-me sobre esta experiência e trabalhar os materiais que vieram à tona.

Em todas as sessões que participei pude liberar muitas tensões e energias bloqueadas, tanto no nível físico como no nível psíquico. Compreendi que a Respiração Holotrópica é uma técnica eficaz na cura de traumas.

#### **4 CONCLUSÃO**

Este presente trabalho se propôs em investigar se a Respiração Holotrópica é uma técnica eficaz na cura de traumas, constatou uma grande eficácia para fins curativos de traumas, tanto em níveis biográficos, perinatais e transpessoais.

Isso é possibilitado, pois o mecanismo da Respiração Holotrópica induz estados ampliados de consciência, permitindo que o sujeito acesse qualquer um desses níveis a partir dele mesmo, o que estiver mais na superfície no seu inconsciente. Nestes estados, a pessoa revive o trauma, e tem outra visão daquela situação, ao revivê-lo ele se liberta e entra no processo de cura.

Desta forma afirmamos que a hipótese levantada torna-se válida e podemos dizer que a respiração holotrópica é uma técnica eficaz na cura de traumas, em todos os níveis da psique. Possibilitando uma significativa melhora em sua vida pessoal, tanto consigo mesmo como família, amigos, filhos e trabalho.

Os dados colhidos pela amostra foram limitados, os casos que foram analisados foram poucos, tornando-se pertinentes outros estudos nesta perspectiva, ampliando os números de casos. Desta forma, não podemos generalizar que a técnica da Respiração Holotrópica seja eficaz na superação de todos os tipos de traumas, em todos os tipos de culturas e em todos os tipos de pessoas. Apesar de sabermos a sua eficácia terapêutica.

## REFERÊNCIAS

BRENNAN, Barbara Ann. **Luz emergente: a jornada da cura pessoal**. São Paulo: Editora Cultrix, 2006.

CAPRA, Fritjal. **O ponto de mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente**. São Paulo: Cultrix, 1982.

FERREIRA, Aurino Lima; BRANDÃO, Eliége Cavalcanti; MENEZES, Salete. **Psicologia e psicoterapia transpessoal: caminhos de transformação**. Recife: Editora Comunigraf, 2005.

GIANNAKOS, Elias Maraninchi. **Sons e música**. Disponível em: <<http://members.tripod.com.br/triumpho/tbson.html>>. Acesso em: 17 out.2010.

3 GROF, Stanislav. **Psicologia do futuro: lições das pesquisas modernas da consciência**. 1. ed. Niterói: Heresis, 2000.

4

5 \_\_\_\_\_. **A mente holotrópica: novos conhecimentos sobre psicologia e pesquisa de consciência**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

\_\_\_\_\_. **Além do Cérebro: nascimento, morte e transcendência em psicoterapia**. São Paulo: Ed.Mc Graw-Hill, 1988.

SILVA, Juliana Cetrim. **Eventos de música como estratégia de marketing**. Juiz de Fora: UFJF; Facom. 2. sem.2004, 77 p.

WEIL,P. **A Consciência Cósmica**. Petrópolis: Ed. Vozes, 1990.

WILBER, K. **O espectro da consciência**. São Paulo, Ed. Cultrix, 1996.