

APEGO: UMA VISÃO ANTROPOLÓGICO-ESPIRITUAL PARA UMA SOCIEDADE LÍQUIDA

Morais, Kátia Regina da Silva¹
Carvalho, Ana Inez Vargas de²

Resumo

Em tempos caracterizados pela vertiginosa dinâmica que molda o comportamento atual da sociedade, este trabalho procura buscar as motivações que levaram este homem atual à percepção dissociada de si mesmo neste momento em que vivemos, tão fértil quanto desastroso para a humanidade. Com base em obras de pensadores que buscam o aperfeiçoamento humano, este artigo pretende lançar luz sobre possíveis caminhos do ser humano – tanto pessoais quanto interpessoais – com vistas à possível tomada de consciência humana e à elevação dessa consciência para a construção de uma nova postura diante de uma sociedade em que tudo é incerto e fugaz.

Palavras-chave: Sociedade; Humano; Consciência; Transpessoal; Espiritual

INTRODUÇÃO

*Pai, foste cavaleiro
Hoje a vigília é nossa
Dá-nos o exemplo inteiro
e a tua inteira força!
Dá, contra a honra que, errada,
novos infiéis vençam,
a benção como espada,
a espada como benção!
(Oliveira e Salmaso apud Fernando Pessoa, 2015, CD2).*

A sociedade contemporânea é marcada por um comportamento talvez único – e de certa forma inédito – que se caracteriza, frequentemente, pela sensação de que há um “estranhamento”, um desamparo e uma insegurança em relação aos rumos que humanidade parece tomar.

¹ Graduada em Comunicação Social com especialização em Jornalismo; especialização em Psicologia Transpessoal pela Alubrat/Unipaz em maio de 2017. Email: katia307@gmail.com

² Psicóloga Clínica CRP-01-1827, especializada em Psicologia Transpessoal, Psicossomática, Psicologia Analítica e Psico-oncologia. Email: aanainez@hotmail.com

Ações desastrosas – violência, desrespeito generalizado do ser humano por si mesmo e pelo outro, exposição excessiva e banalização de sua vida pessoal, consumo descontrolado – e uma série de discrepâncias lamentáveis que envolvem e impulsionam cada vez mais o caminhar desta sociedade são sinais de que algo não anda de acordo com a desejável evolução humana nos tempos que correm.

É provável que esta percepção não seja nova na história da humanidade, sobretudo para pensadores, historiadores e sociólogos. Entretanto, certamente oferece uma possível conotação vasta para análise, numa tentativa de amenizar tais efeitos nefastos para uma condução mais valorosa e saudável da vida do ser humano.

A sensação de desamparo que o ser humano parece viver pode ser compreendida em parâmetros mais amplos do que o chão em que pisamos. Não é difícil perceber que existe algo fora de marcha que coloca a humanidade neste estado de perplexidade e preocupação em relação ao presente e ao futuro próximo. Quer seja na vida íntima, pessoal, familiar – inseridas, inevitavelmente, em contextos econômicos, políticos, culturais – quer seja em tudo o que o cerca cotidianamente.

Mesmo mantendo certo grau de otimismo, de fé no divino e na humanidade, percebe-se, pelo meio em que vive, que algo precisa ser feito para que seja possível embarcar rumo a outra realidade.

Muitos são os caminhos a percorrer. Há os que desistem com certa facilidade, entregando-se à fatalidade. Há também aqueles que conseguem se posicionar e pensar “fora da caixa”.

É para este último grupo que se deseja falar nesta revisão bibliográfica.

A autora pensou naqueles que se lançam à procura de explicações e rumos capazes de levar esta mesma humanidade, segmentada em diferentes sociedades, a pensar, fazer e ser parte atuante desta caminhada de transformação.

A boa notícia é que este grupo se caracteriza por um movimento de pessoas que marcham – quase a uma só respiração – no sentido oposto de tudo o que possa limitar suas consciências e, conseqüentemente, as ações do ser humano para a construção de um mundo melhor, com melhores e mais amplas oportunidades de evolução de sua existência no plano terrestre. Para tanto, porém, é preciso manter foco constante na consciência de todas as coisas, no aqui e agora.

Para embasar este estudo, a autora se debruça – ainda que de forma breve – sobre a obra do sociólogo polonês Zygmunt Bauman, autor de *Modernidade Líquida*.

Além disso, procura fundamentar o tema proposto na abordagem sobre a existência humana, desenvolvida pelo antropólogo, coordenador da Casa do Dharma e músico Arthur Shaker e contida em seu livro *A Travessia budhista da vida e da morte*. Procura, também, ampliar a abordagem do tema proposto por meio da busca de importantes autores que se dedicaram à nobre tarefa de estudar a alma humana, tais como Carl Gustav Jung, Vera Cohn, Jean-Yves Leloup, Angela Maria La Sala Batà, Roberto Crema e Pierre Weil.

É importante ressaltar, ainda, que o trabalho se inspira e se guia, fundamentalmente, na sistematização da Abordagem Integrativa Transpessoal, objeto de estudo e criação de Vera Saldanha³, na tentativa de compreender e buscar caminhos de reconhecimento e evolução humana para esta “grande angústia” que permeia a sociedade atual,

1 A SOCIEDADE LÍQUIDA DE CONSUMO

As formas pelas quais o homem se apega e se identifica com situações e objetos diversos, por meio de inúmeros comportamentos e sentimentos que acabam por guiar o seu caminho, variam no tempo e no espaço à medida que a sociedade também muda.

De acordo com o sociólogo polonês Zygmunt Bauman, é preciso pensar o ser humano atual como consequência de uma sociedade gerada por uma Modernidade Líquida⁴. (Bauman, 2001)

Esta modernidade teria favorecido o surgimento de uma sociedade líquida, caracterizada por um comportamento humano excessivamente inconstante e efêmero no que diz respeito às suas condições de vida e sua postura no meio social.

A sociedade líquida teria ocupado o lugar da era “sólida” de tempos atrás, onde, de certo modo, as relações humanas e de consumo traziam os conceitos de comunidade e os laços de identificação entre as pessoas, impregnando-as, conseqüentemente, da ideia de perenidade e de uma sensação de segurança.

³ Vera Saldanha é autora de *Psicologia Transpessoal - Abordagem Integrativa: um conhecimento emergente em psicologia da Consciência*, Unijuí, 2014, objeto de tese de Doutorado em Psicologia Transpessoal pela Unicamp.

⁴ Autor de *Modernidade Líquida*, Editora Zahar (2001)

Em sua obra, Bauman (2001) situa o homem atual numa sociedade que passa por um momento especial de transformação que o coloca à frente de grandes conquistas, como a tecnológica. Ao mesmo tempo, caminha em marcha ré, à mercê destas conquistas, quando o próprio homem se depara com as ilusões efêmeras das relações de consumo, num momento em que nada é feito para durar, ou tudo muda ou “escorre pelos ralos” a um piscar de olhos.

A grande questão é pensar como esse homem reage diante de uma contemporaneidade que lhe obriga a aceitar a inconstância e a efemeridade, ou correr o risco de ser praticamente banido da sociedade.

Esta é, porém, uma questão que normalmente já vem acompanhada de resposta. Surge aí um homem cercado por angústias e imbuído de uma sensação de desamparo diante de seu presente e seu futuro em sociedade.

No entanto, aquela sociedade de outrora – a da era sólida – estava longe de se configurar como uma sociedade ideal, ou seja, aquela na qual o homem seria valorizado em suas relações sociais e de consumo.

Em contrapartida, o ritmo mais lento que essa “solidez” sugeria permitia-lhe, ao menos, uma certa compreensão – ou mesmo algum controle – sobre as situações que envolviam sua vida e os acontecimentos nas áreas social, econômica e política que o cercavam.

As transformações no mundo atual – principalmente com o avanço tecnológico, o advento das redes sociais e o aparato midiático que o bombardeia cotidianamente – inseriram este homem em uma forma de vida imprevisível. Essa imprevisibilidade gera um comportamento calcado numa nova lógica, pautada pelo individualismo e pelo consumo compulsivo.

A ideia de “leveza” do ser humano atual é frequentemente associada à mobilidade e à inconstância que permeia a vida humana e suas relações. O conceito se aplica na forma como a sociedade de consumo lida com suas “necessidades básicas”, para a sua sobrevivência “confortável, saudável e satisfatória” no mundo. Consumir e exhibir-se são pré-requisitos para ser reconhecido como cidadão.

“Se eu não me conectar, não comprar, não opinar, não me associar, não me mostrar, eu simplesmente não existo. Eu não faço parte dessa sociedade. Não tenho direito a ela”, na visão de muitos que vivem nesta sociedade.

Conforme Bauman (2001), o individualismo imposto pela sociedade líquida reduz o cidadão à condição de consumidor, por meio da criação de falsas necessidades. Em vez de fortalecer os laços que o ligam aos valores humanos e à cidadania, o ser humano atual se preocupa em manter-se freneticamente conectado a tudo e a todos. É imprescindível agarrar-se a qualquer coisa que lhe dê a sensação de que está inserido na sociedade e que é acolhido por ela. No entanto, ao agarrar-se ao efêmero, ao líquido, o ser humano atual se afasta de si mesmo e se dissocia de sua essência criadora e evolutiva.

No lugar de comunidade, do contato próximo com as pessoas, privilegiam-se as chamadas conexões tecnológicas, permeadas por celulares, tablets e computadores. Trata-se de relações interpessoais a distância, que podem ser desfeitas com a mesma facilidade e rapidez com que foram construídas. Estas relações se estabelecem como mercadorias, que podem ser adquiridas e descartadas.

O melhor exemplo são os relacionamentos virtuais por meio das redes sociais. No contato humano, na relação face a face, é prioritário o compartilhamento das ideias, dos valores e das opiniões dos interlocutores; já nos relacionamentos via redes sociais, o que “conecta” à realidade é a disposição em se mostrar, demonstrar interesse e estar “presente” em todas as ações de uma comunidade inexistente no mundo real. Nesse tipo de relacionamento, valem os compartilhamentos das ideias, dos valores e das opiniões diante de tudo e de todos.

Da mesma forma, a sensação de “liberdade” e de “facilidade” no consumo de objetos e de relações faz parecer ao ser humano atual que seus desejos estão sendo realizados e um dia, quem sabe, terá ao seu alcance a tão sonhada felicidade. Ao mesmo tempo, porém, este modelo também lhe cobra mais responsabilidade pelos seus atos e comportamentos – realidade que, por um lado, é desastrosa, e por outro, desafia à reflexão.

Por que desastroso? Pelo fato de o ser humano se ver como refém de uma sociedade cujos valores tornaram-se voláteis, e que muitas vezes não consegue discernir o que é essencial em termos humanos e sociais. O homem atual geralmente se perde num vertiginoso redemoinho de informações e ideias enganosas, ilusões que o desnorream e o conduzem num caminho de degradação pessoal e de

desagregação social - que, no limite, ameaçaria mesmo a perpetuação da espécie humana.

E por que desafiador? Porque diante desse quadro, seu maior desafio é o de tomar consciência desse caminho enganoso e desviar-se dele. Somente assim poderá compreender sua condição de ser humano pensante e elaborador, capaz de aprimorar-se e de aprimorar a sociedade em que vive. Caso contrário, será apenas mais um nessa grossa manada que marcha, cega e passivamente, no rumo da incerteza.

2 O EGO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA

Conforme Murray Stein (2015), “ego” é um termo técnico de origem latina que significa “eu”. Consciência é a percepção dos próprios sentimentos, e, para Jung (193-), o ego é o centro da consciência e um dos maiores arquétipos da personalidade. Ele fornece um sentido e uma direção para a vida do ser humano, para que se adapte à realidade, buscando sempre proteger a consciência de qualquer coisa que a ameace.

Jung reconhece o ego como sendo um complexo – uma reunião de ideias e afetos em torno de um núcleo temático comum. Os complexos são as estruturas básicas da psique. Ego é o nome dado ao complexo central da consciência, que reúne tudo o que o ser humano sabe sobre si: memórias de infância, imagem corporal, projetos, sonhos e desejos, gostos pessoais; enfim, tudo o que ele identifica como seu “eu”. (Stein, 2015)

A construção de um ego fortalecido possibilita a compreensão do que seja a psique, que em grego significa alma e que busca a experiência e a realização. A psique engloba a personalidade como um todo: pensamentos, sentimentos, comportamentos, quer esses sejam conscientes ou inconscientes. Exerce a função de guia que adapta o indivíduo ao ambiente social e físico, regulando-o, ainda que “(...) nem tudo o que parece ser verdadeiro até para a consciência do mais sério e mais sincero investigador constitui necessariamente um conhecimento preciso” (Stein, 2015, p.22), “(...), pois tudo depende de como olhamos para as coisas, e não de como elas são em si mesmas”. (MAGALDI, 2006)

Stein (2015) explica, ainda, que tudo o que se passa com o ser humano é fruto incessante de suas crenças, pensamentos e hábitos adquiridos, os quais, por sua vez, são fundamentados em distorções, cujos efeitos também devem ser considerados

sobre suas ações. Portanto, o entendimento correto da psique depende de sua capacidade de aprimorar os estados de consciência.

Daí a importância do ego na compreensão de que a observação dos estados de consciência favorece a percepção sobre as coisas, a fim de que o ser humano possa trabalhar a possível elaboração e a integração de seu estado psíquico mais elevado com tudo o que o cerca.

O ser humano também será capaz de perceber os conteúdos refletidos pelo ego e mantidos na consciência – onde podem ser revistos e integrados – e perceberá, ainda, os que se situam ao nível do inconsciente, os quais também podem ser acessados em determinados momentos da vida.

Dentro dessa perspectiva, o ego pode “reprimir” os conteúdos que julgar desagradáveis ou intoleráveis; pode, também, recuperar conteúdos que não estejam bloqueados pelos mecanismos de defesa, que comumente são desenvolvidos por egos que não estão suficientemente fortalecidos.

Em outras palavras, o ego é o foco da consciência humana e determina à nossa conduta consciente a direção a ser tomada. Seu papel fundamental na construção e na elaboração das formas de apego afeta, conseqüentemente, os mesmos processos construtivos e elaboradores do desapego.

Em diversas situações, o ser humano se prepara para agir apoiado em sua estrutura egóica. Se ele tem dificuldades para distinguir imagens construídas de realidades da natureza mais concreta, pode adotar atitudes e comportamentos que não traduzem a realidade tal como ela é.

Neste momento, é influenciado por estímulos psíquicos e ambientais – ou seja, por um ego tomado de sentimentos, desejos, esperanças, ilusões, dentre outros – que o conduzem, muitas vezes, a decisões equivocadas. Este comportamento distorce a maneira pela qual o ser humano se relaciona com os meios de consumo e, principalmente, com suas percepções e emoções, perante si e a sociedade.

Na concepção junguiana, o crescimento do ego deriva das “colisões” a que o ser humano é submetido ao longo da vida; ou seja, de sua percepção e de seu envolvimento nas áreas de conflitos, dificuldades, angústias e sofrimentos em diversos níveis. (STEIN, 2015)

Situações moderadas de conflitos, assim como certa dose de frustração na vida, podem contribuir para o fortalecimento e a estruturação do ego. Por outro lado,

quando não ocorre uma elaboração adequada, as colisões podem ser catastróficas para a vida de uma pessoa, gerando enfraquecimento de sua estrutura egoica. Tal processo pode influenciar, de forma danosa, a composição de seus planos menos conscientes, bem como gerar potenciais conflitos emocionais e adoecimentos.

Persona e sombra são aspectos divergentes e complementares da psique humana, presentes nas primeiras camadas do inconsciente a serem acessadas e elaboradas, juntamente com outros aspectos psíquicos, no processo de individuação.

O ego, involuntariamente, utiliza-se da sombra para executar operações desagradáveis que ele não poderia realizar sem cair num conflito moral. Normalmente, o que a consciência rejeita ou desconhece, torna-se sombra; aquilo que aceita positivamente, torna-se parte integrante de si mesma e da Persona.

Para a Psicologia Analítica, a concepção de psique (ou alma) ratifica a ideia primordial de Jung de que uma pessoa já nasce como um “todo” (Stein, 2015). Sua tarefa durante a existência é desenvolver este “todo” essencial, até levá-lo a um nível maior de coerência, diferenciação e harmonia, além de cuidar para que não se divida em sistemas separados, autônomos e conflitantes.

Neste sentido, um ego fortalecido tem melhores condições de lidar com os conteúdos que emergem do inconsciente, dando espaço para um trabalho terapêutico de análise dos objetos de apego e sua respectiva reelaboração e integração conscientes.

Ao se debruçar sobre alguns dos princípios que norteiam a Psicologia Analítica, pode-se observar que Jung expressa a necessidade humana de encontrar a realização do ser pela contínua conquista consciente rumo a estágios mais evolutivos e integrais. Essa dimensão integral existe quando é realizada a unificação dos vários aspectos do ego com o inconsciente, expressos de forma teleológica – ou seja, voltada para uma finalidade – no processo de individuação, que conduz o ser humano ao centro psíquico que é o Self.

3 O EGO NA ABORDAGEM INTEGRATIVA TRANSPESSOAL

“Multipliquei-me para sentir, para sentir tudo, transbordei. Não fiz senão extravasar-me, entreguei-me, e há em cada canto da minha alma um altar a um deus diferente.” (Fernando Pessoa, 1888-1935)

Para Pierre Weil⁵, um dos importantes estudiosos da Psicologia Transpessoal, há uma raiz no sofrimento humano que abrange todas as formas de padecimento que acometem o ser humano. Ele sintetiza este processo da seguinte forma: o apego, que gera o medo; e o medo, que causa o estresse ao ser humano e o distancia do estado de consciência.

Weil considera o ego a fonte primária do apego.

Dessa forma, a Psicologia Transpessoal acredita que a causa do sofrimento ao ser humano é o ego, o apego identificado com o que quer que seja: uma pessoa, um objeto, um status, uma teoria, uma condição ou fato. E como tudo está em transformação, este processo gera no ser humano um medo de perder todas estas coisas com as quais se identifica e às quais ele se agarra.

Esse medo o leva inexoravelmente ao estresse, fonte de boa parte das doenças.

Tal círculo vicioso age no plano mental e afeta o emocional, que se reflete no corporal.

O ego compõe o aspecto estrutural da Abordagem Integrativa Transpessoal (AIT)⁶, constituída por cinco elementos que formam o corpo teórico da Psicologia Transpessoal: conceitos de Unidade; Vida; Ego; Estados de Consciência; e Cartografia da Consciência.

O aspecto estrutural da AIT é a espinha dorsal do entendimento e do trabalho transpessoal, apoiados nos conceitos que se seguem:

a) Conceito de Unidade - É o ápice da dimensão superior da consciência; o aspecto necessário para a evolução plena do ser humano – o Ser Transpessoal. Há mais serenidade do que emotividade neste ser humano, pois evolui na visão do que é simbólico, poético e transcendente. Essa evolução é, muitas vezes, inacreditável ao mundo real e seu respectivo olhar contemporâneo. Possibilita ao ser humano estar em harmonia, em comunhão consigo e com o outro e estar presente em cada instante, no aqui e agora. A ideia de Unidade é que esse homem não seja divisível, dissociado

⁵ Doutor em Psicologia pela Universidade de Paris; educador; fundador e então reitor da Unipaz, e autor de mais de 50 livros.

⁶ Vera Saldanha, por meio da AIT, aborda os conceitos teóricos e dinâmicos da Psicologia Transpessoal, que favorece o acesso a um manancial positivo da consciência e aplicação nas áreas clínica, institucional e educacional, em sua obra *Psicologia Transpessoal - Abordagem Integrativa Transpessoal - Um Conhecimento Emergente em Psicologia da Consciência*

de si mesmo e do seu mundo cósmico. Inexistem nele as funções de tempo e de espaço. Tudo lhe é cabível e expressivo.

Este tipo de consciência tem certos elementos em comum com as experiências culminantes⁷: admiração, mistério, surpresa e choque estético. Contudo, diferem da própria experiência culminante, pois são mais constantes e não produzem clímax [...]. As que eu usaria para descrever esse tipo de experiência seriam um platô elevado. (SALDANHA apud MASLOW; FADIMAN; FRAGER; 2014, p.161)

A concepção de Unidade traz ao ser humano sentimentos de paz, de confiança e de entrega. Esta postura resulta em desapego, serenidade e harmonia, uma vez que a desidentificação com todas as formas de apego possibilita uma percepção mais ampla da realidade. A ideia de desidentificação do apego foi valorizada por William James. O escritor Aldous Huxley nos lembra que James afirmava que a prática deste comportamento pode mudar o horizonte do ser humano de duas maneiras: levá-lo a novos mundos e assegurar-lhe novos poderes. (SALDANHA apud JAMES; HUXLEY, 2014, p.162)

Não deseje a felicidade. Se você desejá-la, você não vai encontrar, porque desejar é a antítese da felicidade. Existe uma diferença entre a felicidade e a paz interior? Sim. A felicidade depende das condições que são percebidas como positivas; e a paz interior não depende dessas condições. (ECKHART TOLLE, 2007)

Para Huxley, além das mudanças fisiológicas e intelectuais do ser humano, depende dele, como ser moral, o alcance deste conhecimento. Cabe a ele decidir o que fazer de sua própria vida. “(...) quando há uma mudança no ser do conhecedor, há uma mudança correspondente na natureza e na totalidade do conhecido” (SALDANHA apud HUXLEY, 2014, p.162)

Sobre isso, Huxley desenvolve um amplo estudo em *A Filosofia Perene*, onde reflete e cita experiências de pessoas que despertaram para um conhecimento amplo e transformador de si, do outro e de sua visão de mundo.

A Psicologia Transpessoal estuda os fenômenos humanos, incluindo os religiosos, mas não dá ênfase a este último enquanto instituição. Concentra-se nos fenômenos experienciais do ser humano, na espiritualidade, nos valores humanistas

⁷ Abraham Harold Maslow conceitua Experiências Culminantes como uma generalização dos melhores momentos do ser humano, os mais felizes da vida, das experiências de êxtase, máximo gozo.

e na sua transcendência. Sobre isso, diz Ferrucci: “A vida espiritual é parte de nossa vida biológica. É sua parte mais elevada.” (SALDANHA apud FERRUCI,1987)

Mesmo se sua casa for inundada ou incendiada, qualquer que seja o perigo que a ameace, deixe isso preocupar apenas a casa. Se há uma enchente, não a deixe inundar sua mente. Se há fogo, não o deixe queimar seu coração. Permita que fique meramente na casa, que é externa a você. Permita a mente se libertar dos apegos. Já é tempo. (Ajahn Chah,2011)

b) Conceito de Vida - Sua dimensão na AIT é atemporal. Tudo é vida, energia, formas diversas de existência. É um pulsar contínuo no qual nascer, morrer, e renascer fazem parte de um mesmo processo. Como define Vera Saldanha: “(...) possibilita mudar ou, ainda, rever valores e crenças do indivíduo, os quais funcionam como um transformador de energia em um sistema evolutivo com eterna continuidade”. (SALDANHA apud WEIL, 2014)

O conceito de vida se aplica aos mais diferentes conteúdos e técnicas adotados nos fundamentos da educação e da clínica transpessoal. Para Weil (Saldanha apud Weil, 2014), os seguintes conceitos são inerentes à denominação do conceito de vida:

- i) Existem sistemas energéticos inacessíveis aos cinco sentidos, mas registráveis por outros níveis de percepção;
- ii) Tudo na natureza se transforma e a energia que a compõe é eterna;
- iii) A vida começa antes do nascimento e continua após a morte física;
- iv) A vida mental e a vida espiritual formam um sistema suscetível de se desligar do corpo físico;
- v) A vida individual é inteiramente integrada e forma um todo com a vida cósmica;
- vi) A evolução obtida durante a existência individual continua depois da morte física;
- vii) A consciência é energia, que é vida no sentido mais amplo: não apenas a vida biológica ou física, mas também a da natureza, a do espírito, a vida-energia, infinita nas suas mais diferentes expressões.

A Vida na AIT também é conceituada em dois importantes aspectos: o da morte; e o do renascimento.

Quantas vezes se morre e quantas vezes se renasce em um mesmo dia, numa mesma existência? A própria natureza no planeta Terra: o broto verdejante irrompe, pleno de beleza, de um fruto apodrecido; a borboleta

emerge de um casulo, ressurgue de uma morte aparente quando a transformação ocorre, trazendo colorido, equilíbrio e beleza. A essência sempre permanece. (SALDANHA, 2014, p.165)

Na perspectiva da AIT, a morte é uma transição para outra etapa, ou seja, uma passagem de uma forma para outra na existência. Essa outra forma adquirida carrega elementos de maior alcance na escala universal da vida, mantendo, por assim dizer, a essência indivisível da própria vida. Dessa forma, a natureza do ser humano é constituída deste processo: os ciclos variados de mortes e renascimentos. Estes ciclos podem ser observados na história do desenvolvimento humano desde o seu nascimento, como descreveu Vera Saldanha (2014): começa na vida intra-uterina, quando a criança nasce para ganhar mais luz, obter mais espaço e adquirir novas experiências. Continua com a morte do aleitamento materno – quando a criança renasce para conhecer novos sabores e alimentos – seguida pela morte da dependência simbiótica mantida com a figura materna, para conquistar um mundo novo, por meio do engatinhar, do andar e do relacionamento com outras pessoas. O processo continua na adolescência, quando a vida vem com toda força e fertilidade, para que, uma vez morto o corpo infantil e perdida a proteção materna e paterna, ocorra a descoberta da sexualidade e a construção de uma identidade própria.

Há um luto pela perda da criança, seguido pelo renascer do jovem adolescente.

Assim, o ser humano, ao longo de sua existência, segue morrendo e renascendo em cada experiência de vida, em cada descoberta. Quando aceita e compreende suas mortes, pode renascer indefinidamente como um novo Ser – mais forte, capaz e sábio – , com uma compreensão mais ampla do sentido da vida.

c) Conceito de Ego - Na AIT, o conceito de vida está inexoravelmente ligado ao conceito de ego. O ego se caracteriza como uma construção mental e ilusória que divide a percepção do ser humano em duas partes: o eu e o outro. Assim, o Eu é uma consciência em evolução, que pode se manifestar além dos elementos circunstanciais, biopsíquicos e sociais que caracterizam a personalidade do ser humano. Eles se integram a níveis evolutivos superiores – elementos perenes, espirituais, universais e cósmicos – os quais constituem sua individualidade. (SALDANHA apud ASSAGIOLI, 2014)

A Psicologia Transpessoal propõe que o ser humano rompa com esta estrutura fortemente cultural, que faz com que se mantenha identificado e preso a padrões de comportamentos que lhe geram sofrimentos. Somente desta forma poderá transpor a

dualidade rígida que determina seu comportamento diante de si e de tudo que o cerca e, assim, redimensionar seu ego. Esse trabalho de fortalecimento e reestruturação de sua função egoica possibilitará o pleno renascimento de seu universo existencial.

O ego, no entanto, é um importante instrumento para operacionalizar a vida do ser humano – o que na Psicanálise se constitui como processo ou princípio de realidade. Muitas vezes, entretanto, esse ego precisa dissolver-se circunstancialmente para que o ser humano encontre seu Ser essencial, integral, uno com tudo o que existe.

O ciclo de morte e renascimento possibilita ao ser humano conectar suas experiências internas, a fim de integrar todas as polaridades que o constituem e, assim, dar novo sentido à sua vida.

A morte do ego é vivenciada como uma mudança de nível de consciência, quando há um processo diferenciado, regido pelo princípio da transcendência. Quando isso acontece, favorece o emergir de um estado de despertar, para que o ser humano possa ter uma conexão com o seu Ser essencial.

Para Jean-Yves Leloup e Leonardo Boff (Saldanha, 2014), esse ser é capaz de transitar pelo lado sombrio e pelo lado de luz de sua psique, de forma a integrar seus paradoxos.

d) Estados ou Níveis de Consciência - Quando o ser humano estabelece um contato com a realidade tal qual se apresenta, não tem total necessidade de preservar sua autoimagem ou um ego rígido que lhe impeça de aceitar as coisas como são. Tal postura indica a necessidade constante de trabalhar a morte do ego. Este trabalho é realizado por meio do acesso aos diversos níveis de consciência que, por sua vez, são os passos que norteiam e ampliam a percepção dos diferentes níveis de realidade. Essa nova percepção da vida é de fundamental importância para o trabalho da Abordagem Transpessoal, tanto no processo educacional quanto no processo terapêutico.

A Abordagem Integrativa Transpessoal trabalha com diversos níveis de consciência e os reconhece como parte da natureza humana. Para Roberto Assagioli (2014), a expansão da consciência – denominação dada pela Psicologia Transpessoal para que o ser humano acesse conteúdos importantes para seu desenvolvimento – pode ocorrer em três direções: para baixo, para cima e horizontalmente. Para baixo, explora o inconsciente interior, como ocorre, por exemplo, nos trabalhos realizados

pela Psicanálise; na horizontal, consiste na participação e na identificação do ser humano com outros seres, com a natureza e com as coisas – é quando emerge a consciência coletiva; já a direção ascendente é onde ocorrem os níveis do supraconsciente e os níveis transpessoais. (SALDANHA; apud ASSAGIOLI, 2014, p.173)

Existem diversos estados de consciência e Weil (1989) descreve os mais conhecidos: consciência de vigília; de sonho; de sono profundo; de devaneio; de despertar; e de plena consciência ou consciência cósmica.

e) Cartografia da Consciência - Para melhor compreensão das vivências experimentadas pelo ser humano por meio dos estados de consciência, alguns autores estabeleceram um mapeamento e classificaram algumas informações de outros níveis de consciência além da vigília, como se descreve adiante. A cartografia da consciência indica e nomeia a experiência vivenciada pelo ser humano para proporcionar um melhor entendimento no trabalho do psicoterapeuta, do educador, do socioterapeuta ou da própria pessoa em relação às suas experiências reveladas pelo inconsciente.

Nos estudos sobre a cartografia da consciência, há três níveis ou dimensões do estado mental:

- i) Nível 1 - Refere-se a conteúdos autobiográficos, com dados registrados desde o nascimento até o momento atual da existência do ser humano;
- ii) Nível 2 - Diz respeito a conteúdos que abrangem as vivências intrauterinas, inclusive o nascimento;
- iii) Nível 3 - Aborda o que antecede o nível intrauterino e vai além da existência biológica.

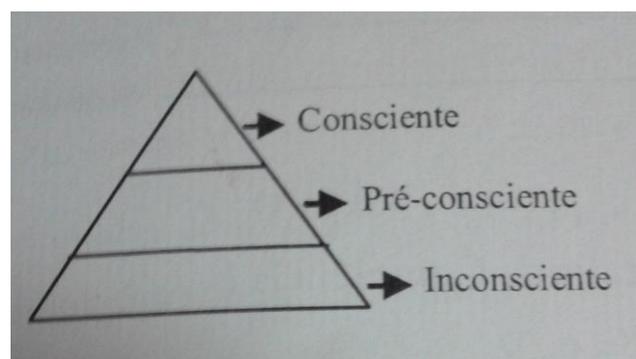


Figura 1 - Cartografia da Consciência sistematizada por Kenneth Ring, que fez uma analogia com o que Freud descreveu
Fonte: Ring, 1978

Na abordagem Junguiana, a psique é composta por diferentes sistemas e níveis, mas que interagem entre si. Possui três níveis:

- i) Consciência;
- ii) Inconsciente Pessoal;
- iii) Inconsciente Coletivo.

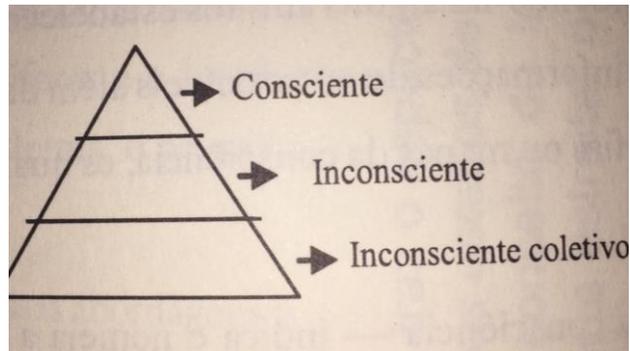


Figura 2 - A psique na abordagem Junguiana e seus três níveis: Consciente, Inconsciente e Inconsciente coletivo
Fonte: Saldanha, 2014

Na Abordagem Transpessoal, as denominações das vivências do inconsciente continuam além das citadas anteriormente. Este mapa, elaborado por Kenneth Ring, associa os diferentes conteúdos experienciais a uma ou mais regiões da consciência. Seu trabalho foi baseado em pesquisas de Stanislav Grof, Timoty Leary, Robert More, entre outros:

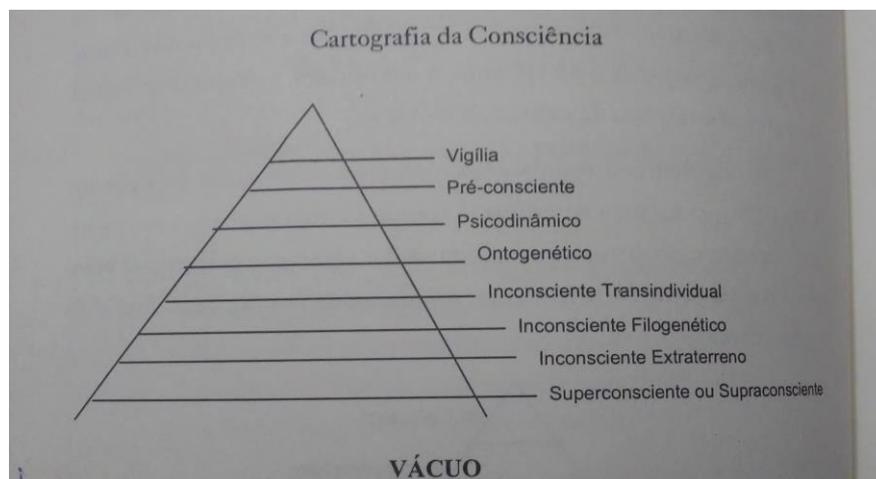


Figura 3 - Cartografia da Consciência I
Fonte: Weil et al, 1978a, p.97

Vista de cima, a imagem lembra que as linhas não são fronteiras demarcatórias, mas representações meramente didáticas. Seus conteúdos se interpenetram mutuamente:

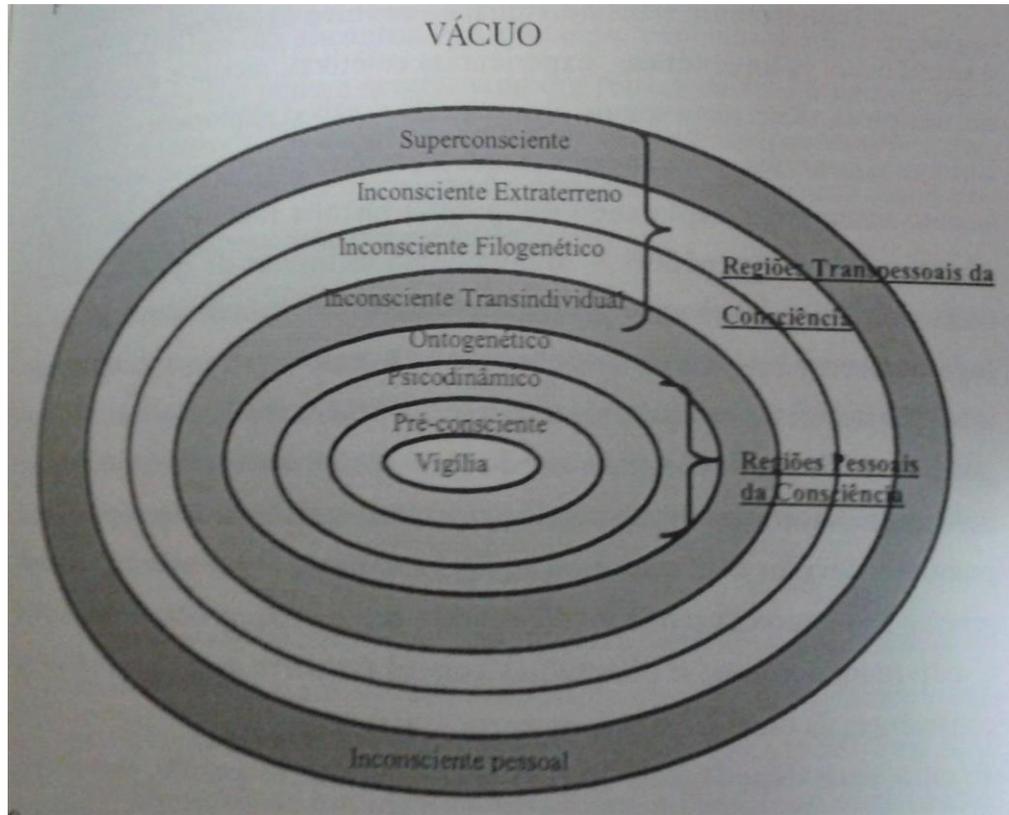


Figura 4 - Cartografia da Consciência II
Fonte: Weil et al (1978a, p.58)

Precisamos educar nossa consciência de vigília, eliminar os pensamentos desnecessários, esvaziar o lixo mental para que este nível superior possa se manifestar (...) a região é onde os impulsos criativos têm origem e do qual advém intuições e inspirações superiores, artísticas, filosóficas ou científicas. Nas experiências desse nível, há um sentido de profundidade, interiorização, elevação e despertar. Promove a sensação legítima de renovação, liberação, autossuficiência e plenitude. (SALDANHA apud ASSAGIOLI, 2014)

4 ABORDANDO O APEGO E O DESAPEGO

Rever estas tendências dos tempos, recolocar a mente em posição correta dentro de nós mesmos. E delas às ações meritórias. Retomando o Caminho da Sabedoria e da Saúde. “*Que a vida dura só um dia, Luzia. E não se leva nada deste mundo.*” (SHAKER, 2003)

O homem vive em uma sociedade na qual se valoriza o Ter em detrimento do Ser, como simbolismo do que é necessário para que possa alcançar o tão almejado sucesso e a tão sonhada felicidade. Porém, muitas vezes não percebe que este

caminho pode não levá-lo ao encontro de suas aspirações – sobretudo se considerarmos que é um “buscador” legítimo do caminho do autoconhecimento –, para a realização mais digna, aquela que o honra no plano existencial.

Impregnado pelos mais diversos valores e costumes adquiridos no meio cultural em que vive, o homem se apega também aos seus pensamentos, predileções, certezas, convicções e tudo o mais que pensa caracterizar sua personalidade. As certezas que acumula ao longo da vida moldam seu comportamento e acabam por imprimir-lhe a ideia de que caso obtenha todas as coisas materiais e sensoriais de que “precisa”, conseqüentemente obterá os resultados esperados para que se sinta satisfeito e em paz.

O homem muitas vezes negligencia o fato de que o caminho espiritual está inscrito em sua experiência de vida. Essa realização é a própria razão de ser das tradições que o formam ao longo das trajetórias na civilização.

De acordo com Arthur Shaker (2003), ao longo da história criou-se uma noção valorativa do progresso – atualmente atrelada ao desenvolvimento tecnológico e a toda forma de poder e de consumo. O Ocidente fez do “moderno” seu grande triunfo, se considerarmos esse avanço destrutivo sobre o que é tradicionalmente importante para o tratado do desenvolvimento humano.

Para Shaker (2003), se o ser humano olhar no cerne da sociedade, perceberá que está desconectado de suas raízes transcendentais, ou seja, daquilo que é essencialmente importante para o seu aprimoramento. Outrossim, complementa ao dizer que essa essência pode ser buscada diretamente na “Fonte” primitiva que idealizou o homem – a verdadeira “criação” da espécie humana.

A tradição de que falamos é como o tronco, o eixo de uma grande árvore, cuja raiz é a base de sua existência. Desta tradição vem a seiva que alimenta os povos, fornecendo-lhes a base de seu modo de pensar, de se organizar na sociedade. (SHAKER, 2003, p.6)

Em seus estudos antropológicos e budistas, Shaker reflete que se o homem perde a tradição de seus habituais caminhos, perde também a possibilidade de entendimento sobre aquilo que é importante reconhecer como valor humano. Ou seja, o valor que irá auxiliá-lo a avançar no caminho possível para a sua evolução como espécie. A “coisificação” da sociedade moderna fecha seus olhos para a percepção da beleza e da verdade e, da mesma forma, para o reconhecimento dos arquétipos divinos.

Esse movimento posiciona o homem cada vez mais distante dele mesmo.

Diante da fragilidade humana, o ser humano procura cercar-se de fortalezas enganosas – conforto, riqueza e poder –, que lhe garantam a ilusão do sucesso e do prazer. Nesse caminho equivocado, é movido e orientado por desejos precários.

Portanto, seu o maior desafio é o de reconciliar sua natureza essencial, criadora e transcendente com a sua condição de filho da terra – sua natureza primitiva. Assim, terá a chance de se livrar da ignorância que o mantém preso às ilusões do mundo condicionado.

Caracterizada como a grande patologia da vida humana, a normose⁸ impele o homem a trilhar “o caminho da vaca”, tal qual dizem os budistas; um caminho que, na realidade, não é um caminho, porque não o leva a lugar algum. Trata-se, somente, de um desprendimento de energia capaz de levá-lo a certo cansaço existencial como consequência mais amena do nível de sofrimento humano.

Esse estado normótico não permite ao ser humano pensar e contemplar a vida. Ao contrário, retira-lhe a capacidade de observá-la em suas mais singelas traduções. Nessa condição, o homem se acostuma a tudo, mesmo com aquilo que não é bom.

A postura de vida passiva não só lhe rouba a possibilidade de vida como também a capacidade de refletir, de sonhar e de ter contato com sua natureza divina. Nesse estado de “embriaguez coletiva”, vai se perdendo de si desde o momento em que nasce.

O homem cresce, seu corpo torna-se robusto, tem contato com diversas experiências, mas acaba por optar por uma forma de vida repleta de pensamentos e ações automatizados – o que o “amarra” à ideia de vida sem vida, alegria sem alegria, satisfação sem satisfação.

É o início da morte em vida, momento em que se faz necessário lutar pelo renascimento.

A ignorância de nosso tempo é crer que o significado da vida é o deleitar-se com experiências físicas e mentais prazerosas. Há uma redução do ser humano a uma espécie de grande boca que devora, ou quer devorar, cada vez mais coisas e sensações confortáveis. (SHAKER, 2003, p.66)

⁸ Normose é um conjunto de normas, conceitos, valores, estereótipos, hábitos de pensar e de agir, que são aprovados por consenso ou por uma maioria em uma determinada sociedade e que provocam sofrimento, doença e morte.

A fragmentação aparente da sociedade representa a própria fragmentação interna do homem. Distante de si mesmo, ele se conecta somente com seu mundo egoico e dissociado. Seu olhar turvo sobre a realidade o impede de viver o momento presente e ter uma melhor percepção do aqui e do agora.

O medo de perder o prazer cria no homem emoções distorcidas, calcadas em hábitos como desconfianças, invejas e falso poder – condição que pode encaminhá-lo, posteriormente, a um estado depressivo.

“Caímos em estresse. Sofremos moralmente (...). Em busca de alívio para nossas dores físicas e psíquicas, corremos atrás de remédios. O círculo vicioso se fecha e nos leva à perda da paz interior, interpessoal e social”. (WEIL, 2012, p. 55)

OS VALORES E O COMPORTAMENTO			
CENTRO ENERGÉTICO	VALORES	COMPORTAMENTO	
		DESTRUTIVO	POSITIVO
TRANSPESSOAL	RÉSPeito BOA VONTADE UNIÃO LEALDADE	FECHAMENTO DIVISÃO JULGAMENTO DESCONFIANÇA	HARMONIA SOLIDARIEDADE SINCERIDADE CONFIANÇA
CONHECIMENTO	SABER CLAREZA VERDADE BELEZA	IGNORÂNCIA MENTIRA DISSIMULAÇÃO	MEDITAÇÃO REFLEXÃO AUTODESCOBERTA
INSPIRAÇÃO	CRIATIVIDADE	IMITAÇÃO	IMAGINAÇÃO INTUIÇÃO CRIAÇÃO
AMOR	ALTRUÍSMO HARMONIA TERNURA	AGRESSÃO EGOÍSMO	COMPREENSÃO EMPATIA AJUDA
PODER	EQUANIMIDADE RESPONSABILIDADE	DOMINAÇÃO DEPENDÊNCIA	COOPERAÇÃO LIBERDADE
SENSUALIDADE	PRAZER	POSSESSIVIDADE APEGO	COMPARTILHAR
SEGURANÇA	DEFESA DO CORPO SAÚDE CONFORTO	VIOLÊNCIA AGRESSÃO MATAR FERIR	NÃO-VIOLÊNCIA CÓRAGEM PAZ

Figura 7 - Sistematização dos centros energéticos presentes nas ações humanas, relacionados aos seus respectivos valores comportamentais.

Fonte: Weil, 2012

O apego se manifesta por meio da ilusão, da ignorância e da confusão mental. O homem, quando disperso da atenção sobre seus sentidos, por meio do REIS⁹ se vê preso numa obscuridade que lhe ofusca a consciência sobre as diversas realidades.

Segundo Ângela Batá (1979, p.51), a ilusão se revela em três planos de manifestação, sob diferentes denominações:

- a) No Plano Etérico, como *Maya*;
- b) No Astral, como *Ofuscamento*;
- c) No Mental, como *Ilusão*; e
- d) Na Personalidade Integrada, como *Guardião do Limiar*.

Praticar o desapego é a principal atitude capaz de despertar a consciência superior. Nessa prática está a verdadeira separação entre o real e o ilusório, o efêmero e o relativo.

O desapego, no entanto, não está associado à ideia de frieza e de distanciamento do sofrimento humano, assim como à negação, a falta de amor e de compreensão no que se refere ao tratamento interpessoal, como pensam algumas pessoas. Essa concepção de frieza provavelmente está relacionada ao universo cultural em que o homem está inserido – no qual foi educado para manter um comportamento reativo – e ensinado a se manifestar sobre todos os assuntos.

Contudo, o homem esquece que é da sua natureza o envolvimento íntimo em processos e movimentações psíquicas que ocorrem no tempo e na forma que cada um tem de absorver. Assim, pode-se considerar que é culturalmente “mal educado” quando se trata de relações de privacidade.

Nesse sentido, é importante que ele aprenda a se “abandonar” em determinados momentos da vida, para enxergar o outro com todas as suas particularidades.

Quando o homem age com respeito ao momento e ao tempo do outro, fica evidente que aprendeu a amar com a alma. Essa postura o torna isento da obrigação social de retribuição desse amor, pois seu sentimento foi o de doação, na forma amorosamente inclusiva e generosa.

Essa postura em relação ao outro implica, para o bem de todos, a superação de uma emotividade centrada no ego.

⁹ REIS na Abordagem Integrativa Transpessoal é caracterizado pelos quatro sentidos: Razão; Emoção; Intuição; e Sensação.

O apego pode ser identificado em todas as reações da personalidade: a mente e os corpos emotivo, físico e etéreo.

Para identificar qual a forma de apego a que o homem está mais sujeito, ele pode, de tempos em tempos, olhar-se no espelho e criar uma espécie de dualidade entre o eu que observa e a parte que age, sofre, deseja e pensa.

É o ato de colocar-se no lugar dele mesmo, mas numa outra perspectiva de ser.

Para que o ser humano aprimore seu nível de consciência a fim de viver esta nova realidade, não é preciso, no entanto, negligenciar quaisquer obrigações familiares e sociais, nem mesmo retirar-se em um monastério. Basta tomar posturas realistas e se apropriar de práticas que possam ser construtivas para o aprimoramento e a consolidação desses novos costumes.

Viver plenamente deveria ser uma prática contínua de estudos sobre si e suas relações. Somente dessa maneira o homem poderá imprimir um novo paradigma sobre o modo como lida consigo e com os outros.

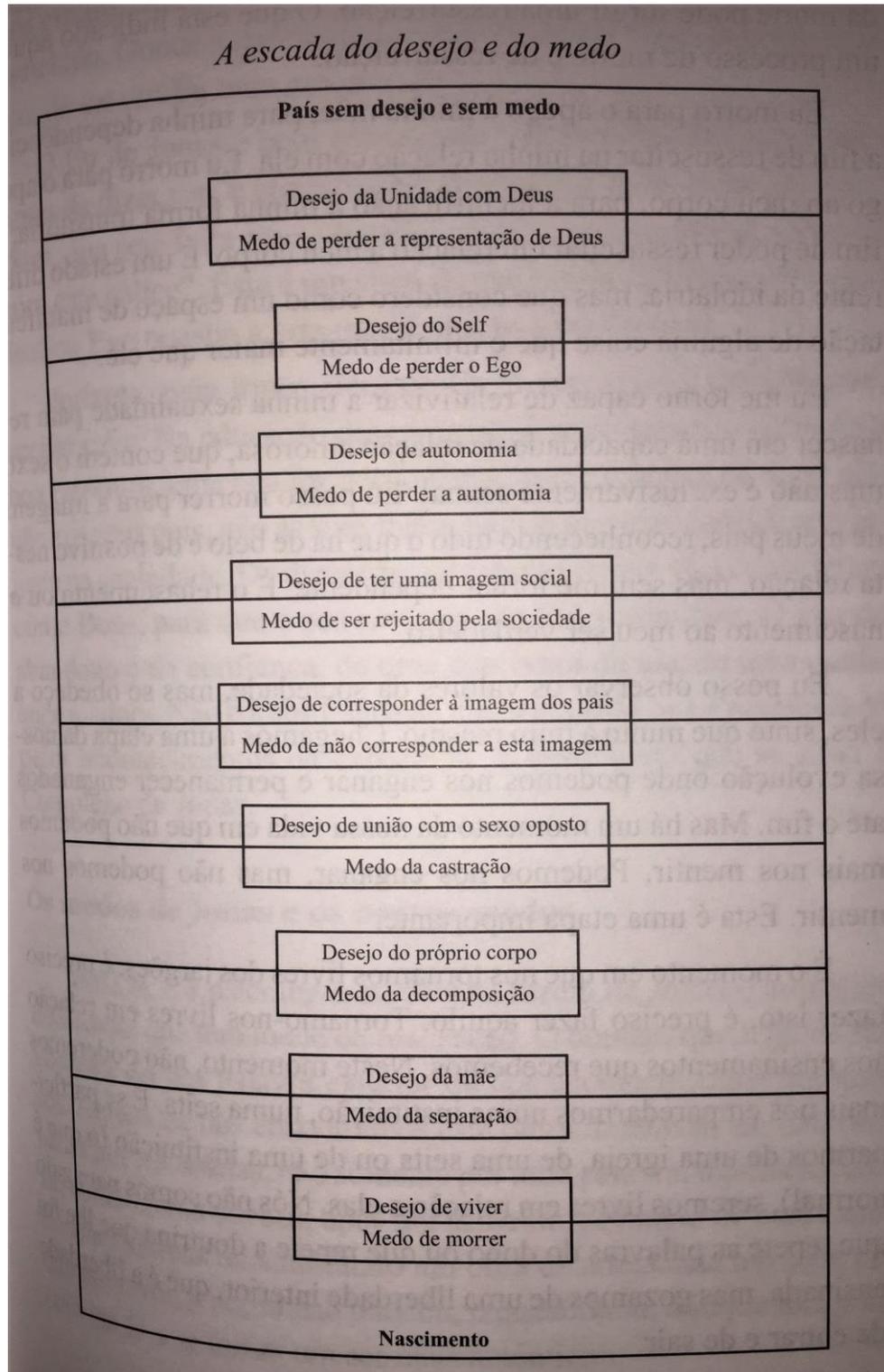


Figura 8 - O desejo e o medo interligados na história da evolução humana
 Fonte: Leloup ,1996, p.41

Para a filosofia Budista, vencer o mundo é vencer a mente: livrar-se, desgarrar-se de qualquer tipo de apego. Para isso, torna-se fundamental compreender a impermanência sobre todas as coisas.

Aquilo que idealizamos surge das sensações que geram os desejos, ou seja, do contato dos órgãos dos sentidos com seus objetos mentais,. Contudo, existe o contato ignorante e o contato sábio com estes elementos, digamos, fantasiosos.

O ignorante gera sentimentos e sensações ignorantes, do tipo “meu corpo, minha sensação, minha opinião, meu pensamento, meu eu”. Estes sentimentos são ignorantes porque a mente se identifica com eles e “gruda” neles. Essa identificação, por sua vez, gera um querer cego, ignorante, que no Budismo se conhece como desejo, que produz necessariamente o apego.

Esse ciclo é representado mais ou menos assim, segundo Shaker:

Se há sofrimento é porque ocorre o nascimento, com seu inevitável ciclo de doença, velhice e morte (jara-marana), que por sua vez é consequência da tendência de algo vir-a-ser. Este, por sua vez, é decorrência do apego, que é consequência do desejo, que é produzido pelas reações da mente diante das sensações–sentimentos produzidos pelo contato dos órgãos dos sentidos com seus respectivos objetos (SHAKER, 2003, p. 140).

Identificar tal ciclo permite ao homem intervir neste processo e promover uma ressignificação de seu modo de sentir, pensar e agir, livrando-se de amargos remédios.

O processo meditativo é de suprema importância para barrar este ciclo. Com ele, desenvolve-se uma postura de atenção plena sobre todas as coisas – o *Mindfulness*. A partir desta postura, o ser humano poderá se desidentificar com os comandos da mente, transmutando-os em outra realidade concreta e de mais valia para sua saúde mental, física e espiritual.

Assim, obterá o foco de uma consciência mais clara, evitando a produção de sofrimentos.

Para que esse novo ser humano ressurgja, pressupõe-se, entretanto, a aceitação do silêncio como prática constante. Distante do barulho habitual de informações de toda ordem, pode “esvaziar” a mente desses “ruídos” sem grande utilidade e que, muitas vezes, são nefastos para sua saúde emocional.

O tagarelar – não só da boca, como também dos pensamentos – pode constituir uma fonte desnecessária de desgaste e de perda de energia vital para o ser humano.

Mesmo que não se possa atingir o completo estado de desapego, pode-se galgar, progressivamente – por meio do coração observador e das meditações –,

estágios interiores cada vez mais pacificados, serenos e duradouros, que permitem ao ser humano um olhar mais límpido para a realidade.

Este é o único significado da existência. Afora a realização espiritual, a vida tem pouco sentido. É apenas um desenrolar de apegos e ilusões, experiências efêmeras, e renascimento no sofrimento, que as modernas ideologias do progresso pretendem mascarar. E vi que tudo é vaidade. (SHAKER, 2003, p.114)

Vera Kohn¹⁰ vê no medo um paralisador do homem, por meio do qual perde o foco da realidade por estar normalmente empenhado em encobrir uma dor. Para evitar esta dor – do abandono, da solidão, da angústia, da morte, de não ser amado –, ele se lança ao “abismo” de uma vida de apegos.

Kohn, no entanto, chama a atenção para o fato de este medo poder também atrair muitas vezes uma energia vital – um “elã vital” –, como define, capaz de movê-lo de um lugar frágil para um lugar de ações construtivas, rumo à maior dignidade humana. Fala, também, sobre a importância da fé: “Fé é sentir que somos a ordem e que, se perdemos a fé, somos uma contra-ordem, um antielemento na ordem cósmica. O homem sem fé vive uma antívida de medo e falsas respostas.” (KOHN, 2010, p.177)

Leloup também tratou desse assunto e das diferentes formas de apego, quando diz: “Quem quiser salvar seu Eu, se perderá. Quem perder o seu Eu, por algo maior que seu Eu, se encontrará, encontrará o Self.” (LELOUP, 1996, p. 76).

O desapego, portanto, é o comportamento de todo aquele que superou suas limitações e apegos ilusórios e que está livre dos liames da forma, do comportamento normótico presente na maior parte da sociedade.

Leloup fala também do termo Gnose, do esvaziamento do Ser e do significado de Pléroma – palavra grega para designar plenitude, inteireza.

É novamente o ciclo de morte e do renascimento presente na vida do ser humano. Para que alguma coisa renasça verdadeiramente, é preciso que o ser humano permita se esvaziar de si mesmo, de seus conceitos e hábitos.

Assim, Leloup diz: “É necessário deixar ir embora o que a vida nos tira. Algumas vezes ela nos tira nossa juventude, nossa memória, e através desta aceitação podemos nos voltar para o que nos é doado.” E complementa: “Não se pode destruir

¹⁰ doutora em Psicologia, nascida em Praga e radicada em Quito, Equador. Autora de *Terapia Iniciática - em direção ao núcleo sagrado*.

o ego, mas abri-lo à dimensão do Self - abrir ao ser humano a dimensão transpessoal.” (LELOUP, 1996, p. 86)

Outro grande desafio para o ser humano atual é compreender com clareza qual é o seu verdadeiro projeto nesta efêmera existência. Tal como nos indaga Roberto Crema (2003): “Qual é o nosso mito pessoal? O que viemos ofertar? Para quê e para quem me levanto todos os dias?.” São perguntas de extrema importância que, na maioria das vezes, levam o ser humano a precisar de uma vida para conseguir responder.

Entretanto, se o homem cultivar o hábito de meditar com profunda honestidade, poderá responder a estas e outras questões que o cercam. Além disso, terá a chance de compreender seu verdadeiro papel na existência, pois sua participação criadora e legítima como parte do Universo é infinitamente maior do que ele próprio.

Contudo, o sentido de completude não está fora do ser humano e em nenhum outro lugar, mas na sua própria essência – aquilo que se pode chamar de Eu mas que, ao mesmo tempo, não o contém.

4.1 A Impermanência no Budismo

Na filosofia Budista, delusão ou ignorância é definida como uma crença do que é falso ou irreal. É a principal causa do sofrimento no ser humano, obscurecendo sua visão e impossibilitando-o de ver a verdadeira natureza de seus pensamentos ou dos fenômenos mentais como impermanentes, insatisfatórios e não-eu.

São cinco os obstáculos que o impedem o ser humano de alcançar o equilíbrio ou a equanimidade humana: o desejo sensual; a má vontade; a preguiça e o torpor; a inquietação; a ansiedade; e a dúvida.

A impermanência, a insatisfação e o “não-eu” são conhecidos como as três características dos fenômenos condicionados que permeiam o comportamento humano:

a) Anicca - Tem sido traduzida como a própria impermanência, mas tem significado mais amplo; pode ser interpretada como comportamento transitório, ocasional, fortuito, irregular, instável, incerto, no qual não se pode confiar, podendo estar presente ou não;

b) Dukkha - Tem sido traduzido como sofrimento ou insatisfação humana, mas também pode ser interpretado como estresse, constrangedor, desconfortável, desagradável, difícil de suportar e;

c) Anatta - Termo que pode ser dividido em a + atta. Atta significa “eu” e o prefixo “a” significa “não-eu”; traduz os fenômenos mentais e materiais não disponíveis a esses processos mentais, pois são impermanentes e seu surgimento depende de condições internas e externas ao indivíduo.

Assim, há quatro níveis de distorções da percepção da mente, no entendimento do ser humano sobre as coisas:

- a)** O Permanente com relação ao que é impermanente;
- b)** O Prazer com relação ao que é sofrimento;
- c)** O Eu com relação ao que é não-eu, e;
- d)** O Belo com relação ao que não é belo.

A compreensão sobre estas distorções são fundamentais para o entendimento do que seja delusão no Budismo. Elas operam em três níveis no comportamento humano: na percepção; no pensamento; e no entendimento. Como mostrado a seguir:

4.1.1 Distorções na Percepção

a) A Continuidade oculta a Impermanência - Todas as coisas que o ser humano experimenta, surgem e desaparecem. Esse movimento ocorre de modo contínuo e veloz na mente humana, levando-o a ver as coisas como se fossem estáveis e permanentes. Por exemplo: a imagem que o homem tem de si ou de alguém próximo aparenta ser a mesma depois de certo tempo. Assim, é pouco provável que perceba facilmente as mudanças ao longo do tempo com pessoas com quem convive com mais frequência. Todavia, se ele encontra uma pessoa que não via há tempo, pode se surpreender com alguma mudança com relação a ela. No entanto, a mudança ocorre incessantemente, sem qualquer intervalo visível; o homem é que não consegue perceber isso.

Outro exemplo desta distorção pode ser percebido com uma hélice girando em alta velocidade, que parece ser um disco imóvel. Quando a velocidade de rotação diminui, é possível ver a hélice girando com suas várias lâminas; de modo semelhante, quando alguém rapidamente faz um movimento circular com uma tocha em fogo, o que se vê normalmente é um círculo iluminado.

b) O Desaparecimento oculta a Impermanência - O homem tem os sentidos estimulados o tempo todo por fenômenos mentais; é como ter vários aparelhos de telefone sobre uma mesa tocando ao mesmo tempo. Ele observa com facilidade os fenômenos que surgem, mas é difícil observar o desaparecimento deles. Isso ocorre por duas razões: primeiro, devido à continuidade de surgimentos dos estímulos que chamam mais atenção; segundo, porque o desaparecimento desses estímulos ocorre de maneira mais discreta. Pode-se observar isso também com a respiração: é muito mais fácil notar o início da inspiração e da expiração do que o final de cada uma. Além disso, ocorre com frequência que algum fenômeno que surja em algum dos órgãos dos sentidos dê origem a uma cadeia de pensamentos, memórias, e fantasias; pode ocorrer, portanto, que o fenômeno que deu origem a todos esses eventos mentais desapareça sem que a pessoa se dê conta disso. Tal fenômeno ocorre porque, nesse momento, a atenção estará voltada ao que estiver ocorrendo em sua mente naquele exato momento. Quando os eventos mentais desaparecem, e são substituídos por algum outro estímulo, a pessoa também não nota o desaparecimento da cadeia desses pensamentos. Quando se empregam os meios apropriados – ou seja, prestar cuidadosa atenção ao surgimento e cessação desses processos mentais – fica clara a compreensão do que seja a impermanência.

c) O Movimento oculta o Sofrimento - Permanecer muito tempo sem movimento causa dor ao homem, e geralmente se apressa em mudar de posição. Normalmente movimenta-se constantemente para evitar a sensação de desconforto. Com relação ao desconforto mental, o tédio, a angústia, o consumismo desenfreado ou os variados tipos de entretenimento também são formas de minimizar esse desconforto. Podem também ser vistos como um tipo de movimento da mente.

d) A Solidez oculta o “Não-Eu” - Ao dividir um objeto em seus vários componentes, normalmente ele passa a não existir. Essa ideia de não solidez sobre as variadas partes de um mesmo elemento exemplifica o estado caracterizado de “não-eu” no Budismo. Esse objeto citado existiria somente como um bloco, uma massa, algo concreto. Do mesmo jeito, todas as coisas condicionadas são criadas pelos elementos que as compõem. Uma vez que os elementos desse objeto sejam separados, ele não existe mais. Pode-se imaginar a imagem de um carro: se for desmontado em várias partes, não existirá mais nenhuma essência “carro” nessas partes. Na verdade, o carro não existe: o que existe é apenas a junção de certas partes de uma determinada forma

a que deram o nome de carro. Se as partes dele forem separadas, o carro deixa de existir.

4.1.2 As Distorções da Mente ou do Pensamento

Este movimento tem a ver com a etapa seguinte no processo cognitivo, na qual o homem pensa e pondera sobre todas as coisas. A mente tende a elaborar uma postura com base na percepção, e se os pensamentos tiverem percepções distorcidas por base, também serão distorcidos. Em alguns momentos, esses pensamentos se tornam habituais e se direcionam para as distorções do entendimento.

4.1.3 Distorções do Entendimento

Nesse estado, o homem está aprisionado no entendimento incorreto sobre si mesmo e o que o cerca.

Estes três níveis de distorções apontados pelo Budismo são cíclicos, ou seja, as percepções se firmam no contexto do entendimento do homem, que é reforçado pelo seu pensamento. Os três níveis atuam em conjunto para criar os sistemas cognitivos que compõem a personalidade do ser humano.

Os ensinamentos sobre estas três distorções constituídas na mente humana aparecem em conjunto com os cinco agregados (Khandha), que são a forma concretizada destas distorções:

- a) Material;
- b) Sensação;
- c) Percepção;
- d) Formações Mentais e;
- e) Consciência.

Os cinco agregados são o domínio objetivo das formas de apego e, portanto, contribuem como condição inexorável para o surgimento do sofrimento. De acordo com a filosofia Budista, a cessação deste sofrimento é, então, obtida através da sabedoria ensinada pelo entendimento da experiência de Anicca, Dukkha e Anatta, por meio do estado meditativo.

5 CONCLUSÃO

Uma observação feita com a alma solta de ideias e emoções sobre o tema aqui pesquisado – no qual, felizmente, couberam o uso abusado e pertinente do REIS como sentido, e a formatação poética como ferramenta para percepção da sociedade atual –, permite concluir que o homem atual é, ao mesmo tempo, criador e vítima de sua própria criação. Com sua capacidade criativa, elaborou novos caminhos comunicacionais, por meio das poderosas tecnologias de transmissão de informação que invadiram o cotidiano de bilhões de pessoas no planeta.

Estas novas formas de comunicação, no entanto, tornaram-no refém das mazelas sociais decorrentes do fluxo frenético e descontrolado destas mesmas informações.

Só o futuro dirá o quanto de positivo e de negativo estas novas tecnologias trouxeram para a vida do ser humano atual, para sua saúde mental e para a própria sociedade em que se relaciona. Por ora, o que se percebe é uma dissociação nefasta dos princípios psíquicos primordiais para o seu desenvolvimento integral. Porquanto, a relação do homem atual frente à “modernidade” imposta por novos costumes no mundo contemporâneo é um fato que demanda reflexão de quem se ocupa em olhar e tratar tanto a alma quanto os comportamento humanos.

Alguns dos principais pensadores e estudiosos da natureza humana, aqui considerados, evidenciam que a relação que o ser humano atual mantém consigo mesmo e com a sociedade pode ser considerada simbiótica. Ela se dá por meio de *links* que o conectam a si, à sociedade em que está inserido e, numa extensão mais ampla, ao universo que o cerca. A natureza humana, aliás, é universal. Destaca-se a Abordagem Integrativa Transpessoal que, pelas suas sete etapas descritas – Reconhecimento, Identificação, Desidentificação, Transmutação, Transformação, Elaboração e Integração – são algumas das ferramentas adequadas para desenvolver este complexo processo de descobertas e de amadurecimento humano.

O ser humano é o resultado magnificamente elaborado das junções alquímicas pelas quais foi criado. Cabe a ele, portanto, ao longo de sua trajetória de vida, perceber essa condição e decidir se tomará parte do “grande banquete” existencial que lhe é ofertado ou se marcará sua passagem pela vida com uma presença inexpressiva, calcada em sofrimentos aniquiladores. Para tanto, é preciso ter

consciência de quantas vidas precisou percorrer para ser materializado e compilado, até resultar no que é a sua existência hoje.

A presença humana no plano universal é única e intransferível; nesse plano, poderá estar impresso um caminho verdadeiro ou um caminho qualquer. Contudo, o que poderá honrar a trajetória humana neste percurso é a maneira como elabora seus infinitos recursos imateriais a fim de integrá-los a um universo maior, de maneira que este também possa honrá-lo com o sentido maior e mais significativo da palavra vida.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATÀ, Angela Maria La Sala. *O Eu e seus instrumentos de expressão*. [S.l]: Pensamento, 1991.

BATÁ, Angela Maria La Sala. *Do eu inferior ao eu superior*. [S.l]: Pensamento, 1979.

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. [S.l]: Zahar, 2001.

BEISERT, Michael. *Saúde e meditação: Jhanas e Vipassana*. Livro Digital, cód: 4689339. [S.l.: s.n.], 2012.

CHAH, Ajahn. *The Collected Teachings of Ajahn Chah*. Single Volume. Aruna Ratanagin Buddhist Monastery. UK: Aruna Publications, 2011.

GREINER, Frank. *A alquimia*. São Paulo: Loyola, 1994.

KOHN, Vera Schiller de. *Terapia iniciática em direção ao núcleo sagrado*. [S.l]: Diálogos do Ser, 2010.

LELOUP, Jean-Yves. *Caminhos da realização: dos medos do eu ao mergulho no ser*. [S.l]: Vozes, 1996.

MAGALDI F., Waldemar. *Dinheiro, saúde e sagrado: interfaces culturais, econômicos e religiosos à luz da psicologia analítica*. São Paulo: Edicta, 2006.

PESSOA, Fernando. *Ficções do Interlúdio/4: poesias de Álvaro de Campos*. [S.l]: Nova Fronteira, 1888-1935.

PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA TRANSPESSOAL. *Registros de aulas dos módulos*. Brasília: Alubrat/Unipaz, 2017.

SALDANHA, Vera. *Psicologia transpessoal - abordagem integrativa: um conhecimento emergente em psicologia da consciência*. Ijuí: Unijuí, 2014.

SHAKER, Arthur. *A travessia budhista da vida e da morte: introdução a uma antropologia espiritual*. [S.l]: Gryphus, 2003.

STEIN, Murray. *Jung: o mapa da alma*. [S.l]: Cultrix, 2015.

TOLLE Eckhart: *O mundo novo: o despertar de uma nova consciência*, [S.l]: Sextante, 2007.

WEIL, Pierre. *A Arte de viver em paz: por uma nova consciência e educação*. [S.l]: Gente, 2012.

WEIL, Pierre; LELOUP, Jean-Yves; CREMA, Roberto. *Normose: a patologia da normalidade*. [S.l]: Verus, 2003.

WILLIAMS, Mark; PENMAN Danny. *Atenção plena – mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Tradução de Ivo Korytowski. [S.l]: Sextante, 2015.