

Psicologia transpessoal

Entre a ciência e o ESPÍRITO

O termo transpessoal significa além da *persona*, palavra que, em grego, era usada para designar a máscara que os actores usavam no teatro. Se a máscara é a nossa personalidade, o transpessoal procura ver além desta.



Laura Sanches *

Com Freud, ficou clara a ideia de que o nosso **Eu** é composto por mais do que as partes de que estamos conscientes. Freud analisou e definiu tudo aquilo que estava por detrás do nosso consciente, o transpessoal procura definir o que está além dele. Assim, se Freud catalogou e afirmou a importância do nosso inconsciente, a psicologia transpessoal, sem negar

esta importância, vem realçar a existência de outros níveis da nossa consciência, igualmente importantes e a que alguns autores, como Sri Aurobindo, chamam o Superconsciente.

O transpessoal

O transpessoal, enquanto movimento, não se restringe apenas à psicologia, pode ser encontrado em várias áreas de estudo, como a sociologia, a

antropologia, a psiquiatria. Na **psicologia este movimento procura estudar as características, consequências e efeitos das experiências transpessoais**. Estas experiências são alturas em que a nossa consciência de sermos uma identidade isolada e independente desaparece e há uma sensação de união a um todo. Durante estas experiências, as pessoas que as relatam,

A psicologia transpessoal, sem negar esta importância, vem realçar a existência de outros níveis da nossa consciência

entram em contacto com partes do seu ser que parecem estar além do ego.

O ego

Como ego podemos entender a nossa personalidade, aquela com que nos identificamos no dia-a-dia, que nos permite vermo-nos como seres distintos, individuais, com uma existência clara e definida no espaço e no tempo. Durante as experiências transpessoais estas fronteiras individuais são dissolvidas e as barreiras do



espaço e tempo que nos isolam do exterior são transcendidas, dando lugar a uma nova percepção da realidade e de nós mesmos. As pessoas que as vivenciam descrevem senti-

mentos de grande bem-estar e de uma felicidade profunda que nunca antes tinham experimentado, o que lhes pode dar um carácter profundamente transformador.

Muitas vezes estas experiências ocorrem em estados de consciência alterada que podem ser fruto quer de práticas espirituais, do uso de substâncias psicoactivas, ou ainda de

PUB

20 anos em Portugal



alba

Associação Luso-Brasileira de Ayurvédica e Disciplinas Associadas



FORMAÇÕES AGENDADAS *

MASSAGENS AYURVÉDICAS

MASSAGEM AYURVÉDICA TRADICIONAL
INDIAN HEAD MASSAGE - CHAMPI
MASSAGEM SHANTALA

MASSAGENS ORIENTAIS

MASSAGEM TRADICIONAL TAILANDESA
REFLEXOLOGIA
MASSAGEM SHIATSU
MASSAGEM RUSSA NA COLUNA VERTEBRAL

MASSAGENS OCIDENTAIS

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL
MÉTODO DORN BREUSS
MASSAGEM GEOTERMAL - PEDRAS QUENTES

MEDICINA AYURVÉDICA

NATUROPATIA AYURVÉDICA
CULINÁRIA INDIANA VEGETARIANA
MASSAGEM ABHYANGA COM PINDAS

TERAPIAS MANUAIS

TERAPIAS MANUAIS E MASSAGEM (SPA TERAPIAS)
CALATONIA E TOQUES SUBTIS

OUTROS CURSOS

FLORAIS DE BACH
YOGA
INSTRUTOR DE YOGA - NÍVEL TÉCNICO
SÂNSCRITO NO YOGA E NO AYURVEDA
AS PLANTAS DO YOGA E DO AYURVEDA

MASSAGEM AYURVÉDICA TRADICIONAL
FORMAÇÃO EM INSTRUTOR DE YOGA - NÍVEL TÉCNICO

* VER AGENDA E MAIS CURSOS EM:

www.ayurvedica.org

ALBA Lisboa:

Praça da Alegria, 6 - 3.º Esq. 1250-004
Tlf.: 212 467 740 / 960 448 999 / 919 075 904
E-mail: lisboa@ayurvedica.org

ALBA Porto:

Rua da Igreja de Cedofeita, 44 - 4.º 4050-306
Tlf.: 926 328 894 / 919 075 904
E-mail: porto@ayurvedica.org

Durante estas experiências, as pessoas que as relatam, entram em contacto com partes do seu ser

grandes alterações corporais, como nas experiências de quase morte, por exemplo.

Bases e fundamento da psicologia transpessoal

O transpessoal trouxe para o domínio da ciência e da psicologia algo que sempre fez parte do **Ser Humano** e que parece ser tão antigo como o próprio homem: a espiritualidade. Esta sempre teve um papel fundamental em todas as civilizações humanas. Quer sob a forma da religiosidade instituída ou nas suas mais diversas formas, é inegável o papel que a espiritualidade sempre desempenhou na história humana. E, se hoje em dia assistimos a um certo declínio das religiões instituídas, pelo menos no Ocidente, esse declínio não se reflecte em nada na busca de uma vivência espiritual. Antes pelo contrário, já que parece haver, nos nossos dias, uma busca cada vez maior de todos os tipos de espiritualidades alternativas. Enquanto os outros modelos resumem esta necessidade espiritual a uma parte mais primitiva ou irracional do ser humano, a psicologia transpessoal reconhece-a como **fonte de grande realização pessoal, de onde podem até surgir as mais elevadas criações artísticas, por exemplo.**

Uma premissa da psicologia transpessoal é a existência de uma filosofia perene: uma base comum a todas as tradições espirituais ou religiosas da humanidade. Sendo que as diferenças que foram surgindo teriam apenas a ver com as interpretações que se

foram fazendo a partir dessa base original. Há estudos que encontram semelhanças entre cultos ou tradições espirituais de civilizações e sociedades muito diferentes e distantes entre si, o que nos leva a crer na hipótese de que tenham surgido de um mesmo fundo comum.

Dificuldades da psicologia transpessoal

Uma das dificuldades da psicologia transpessoal passa pela incapacidade de investigar estes estados com os instrumentos vulgarmente usados na psicologia. Alguns autores, como Wilber, defendem mesmo que alguns estados só são passíveis de ser analisados por quem os vivencia e enquanto os vivencia, daí que muitos teóricos do transpessoal sejam eles próprios adeptos ou praticantes das mais variadas práticas transpessoais.



Assim, a psicologia transpessoal, sem negar nenhum dos méritos das outras correntes teóricas da psicologia, procura integrá-las, reconhecendo que cada uma destas se dirige a um nível específico do ser humano, inserindo-as numa visão mais abrangente, em que **todo o potencial humano**

é reconhecido, explorado e valorizado.

(*) Psicóloga e mestre em Psicologia Transpessoal
Responsável pelo Espaço Vida
www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com

Origens da psicologia transpessoal

O termo transpessoal foi introduzido em 1969, nos EUA, com uma publicação de Stanislav Grof e de Abraham Maslow — o *Journal of Transpersonal Psychology*. Devido ao sucesso que esta publicação atingiu, em 1972, foi então fundada, pelos mesmos autores, a primeira associação de psicologia transpessoal, que passaria a representar a quarta força da psicologia. Um dos marcos na história da psicologia transpessoal foram os estudos de Abraham Maslow, um importante teórico do movimento humanista, que observou que muitas pessoas relatavam aquilo a que chamou de 'experiências de pico'. Estas eram experiências que podiam durar apenas alguns segundos ou vários minutos e em que, quem as vivia, descrevia o dissolver das barreiras do seu Ego, com a noção de integração num todo coerente e harmonioso e um grande sentimento de bem-estar, quase de euforia. **Eram experiências que tinham um significado muito forte na vida das pessoas, chegando mesmo a provocar grandes alterações nas suas formas de ver e de estar no mundo.**

Maslow, que antes já tinha contribuído significativamente para as teorias da personalidade, com a sua célebre pirâmide das necessidades (em que postulava que o homem tinha uma hierarquia de necessidades que deviam ser progressivamente satisfeitas para que este se pudesse sentir feliz e realizado), concluiu que a necessidade de realização espiritual era tão forte como todas as outras e que deveria estar no topo da pirâmide como a última necessidade que deveria ser tida em conta para o desenvolvimento completo do ser humano.