

INTRODUÇÃO: QUEM SOU EU?

De repente, sem qualquer aviso, em qualquer tempo ou local, sem causa aparente, pode acontecer.

De súbito, vi-me envolto numa nuvem cor de chama. Por um instante pensei em fogo, uma enorme conflagração em algum local próximo naquela grande cidade; no momento seguinte, sabia que o fogo estava dentro de mim. Logo após, fui tomado por uma sensação de júbilo, de imensa alegria, acompanhada ou imediatamente seguida por um esclarecimento intelectual impossível de ser descrito. Entre outras coisas, não apenas cheguei a acreditar, mas vi que o universo não é composto de matéria morta: é, ao contrário, uma Presença viva; tornei-me interiormente consciente da vida eterna. Não era uma convicção de que eu teria a vida eterna, mas uma consciência de que a possuía naquele momento; vi que todos os homens são imortais; que a ordem cósmica é tal que, sem sombra de dúvida, todas as coisas trabalham juntas pelo bem de cada uma e de todas; que o princípio fundamental do mundo, de todos os mundos, é aquilo que chamamos amor, e que a felicidade de cada um e de todos é a longo prazo absolutamente indubitável. (Uma citação de R. M. Bucke)

Que percepção magnífica! Certamente estaríamos cometendo um grave erro se concluíssemos apressadamente que tais experiências são alucinações ou produtos de uma aberração.

ção mental, pois, quando finalmente se revelam, não compartilham de modo algum da angústia torturada das visões psicóticas.

A poeira e as pedras da rua eram tão preciosas como o ouro, os portões eram no início as extremidades do mundo. As verdes árvores, quando as vi pela primeira vez, através de um dos portões, arrebataram-me e extasiaram-me... meninos e meninas, cambalhotando na rua e brincando, eram jóias em movimento. Eu não sabia que eles haviam nascido ou que deveriam morrer. Mas todas as coisas permaneciam eternamente como estavam, nos seus devidos lugares. A eternidade manifestou-se à luz do dia... (Traherne)

William James, o primeiro psicólogo da América, enfatizou inúmeras vezes que “nossa consciência normal de vigília é apenas um tipo especial de consciência, ao passo que, separadas dela pelo mais fino crivo, existem formas potenciais de consciência completamente diferentes”. É como se nossa consciência cotidiana fosse apenas uma ilha insignificante, cercada por um vasto oceano de consciência insuspeita e inexplorada, cujas ondas batem continuamente sobre a barreira de recifes de nossa consciência normal, até que, espontaneamente, elas rompem a barreira, invadindo nossa percepção insular com um conhecimento de um domínio enorme, largamente inexplorado, mas intensamente real, da consciência de um novo mundo.

Veio então um período de êxtase tão intenso que o universo imobilizou-se, como se estivesse maravilhado com a majestade inexprimível do espetáculo! O Todo Amoroso, o Ser Perfeito... naquele mesmo momento maravilhoso do que se poderia chamar de bem-aventurança sublime, sobreveio a iluminação. Graças a uma profunda visão interior, percebi os átomos ou moléculas, que aparentemente compõem o universo (não sei se material ou espiritual), reorganizando-se à medida que o cosmo (em sua vida contínua, eterna) passa de uma ordem para outra. Que alegria quando vi que não havia ruptura na cadeia —

nenhum elo excluído — tudo em seu lugar e seu tempo. Mundos, sistemas, tudo fundido em um todo harmonioso. (R. M. Bucke)

O aspecto mais fascinante dessas experiências impressionantes e esclarecedoras — e o aspecto ao qual devotaremos bastante atenção — é que o indivíduo passa a sentir, sem nenhuma sombra de dúvida, que está fundamentalmente unido ao universo inteiro, a todos os mundos, superiores ou inferiores, sagrados ou profanos. Seu *sentido de identidade* expande-se muito além dos limites restritos de sua mente e corpo, e abraça todo o cosmo. Exatamente por essa razão, R. M. Bucke referiu-se a esse estado de percepção como “consciência cósmica”. Os muçulmanos chamam-no de “Identidade Suprema”, suprema porque é uma identidade com o Todo. De modo geral, trataremos de nos referir a ele como “consciência da unidade” — um abraço amoroso com o universo como um todo.

As ruas eram minhas, o templo era meu, as pessoas eram minhas. Os céus eram meus, e também o sol, a lua e as estrelas, e o mundo inteiro era meu, e eu era o único espectador e apreciador disso. Não possuía qualidades mesquinhas, nem amarras, nem divisões; mas todas as qualidades e divisões eram minhas; todos os tesouros e aqueles que os possuíam. Desse modo, com muito estardalhaço, fui corrompido e forçado a aprender os sujos mecanismos deste mundo, que agora eu desprendia, e tornava-me, por assim dizer, uma criancinha, de modo que pudesse entrar no reino de Deus. (Traherne)

Tão difundida é essa experiência da identidade suprema, que recebeu, juntamente com as doutrinas que pretendem explicá-la, o nome de “Filosofia Perene”. Existem muitas provas de que esse tipo de experiência ou conhecimento é fundamental para todas as religiões importantes — o Hinduísmo, o Budismo, o Taoísmo, o Cristianismo, o Islamismo e o Judaísmo — de tal modo que podemos falar, com procedência, de uma “unidade transcendente das religiões” e da unanimidade da verdade primordial.

A premissa deste livro é que esse tipo de percepção, essa consciência da unidade ou identidade suprema, é a natureza e a condição de todos os seres vivos; mas limitamos progressivamente nosso mundo e damos as costas à nossa natureza verdadeira, a fim de acolher limites. Nossa consciência originalmente pura e unitiva funciona então em níveis variados, com identidades diferentes e limites diferentes. Esses vários níveis são basicamente os inúmeros modos pelos quais podemos responder, e de fato respondemos, à pergunta: “Quem sou eu?”

“Quem sou eu?” A indagação provavelmente vem atormentando a humanidade desde o alvorecer da civilização, e permanece hoje como uma das questões humanas mais controversas. Pode-se fornecer respostas que vão do sagrado ao profano, do complexo ao simples, do científico ao romântico, do político ao individual. Mas, em vez de examinar a diversidade de respostas a essa questão, examinemos um processo muito específico e básico que ocorre quando uma pessoa pergunta e depois responde à questão: “Quem sou eu? Qual é o meu verdadeiro eu? Qual é minha identidade fundamental?”

Quando alguém nos pergunta, “Quem é você?”, e nos pomos a responder de forma honesta, razoável e mais ou menos detalhada, o que é que, de fato, estamos fazendo? O que acontece em nossa mente quando fazemos isso? De certo modo, estamos descrevendo nosso ser tal como o conhecemos, incluindo em nossa descrição a maior parte dos fatos pertinentes, positivos e negativos, importantes e desprezíveis, científicos e poéticos, filosóficos e religiosos, que julgamos fundamentais para a nossa identidade. Podemos, por exemplo, pensar: “Sou uma pessoa única, um ser dotado de certos potenciais; sou bondoso mas às vezes cruel, carinhoso mas às vezes hostil; sou pai e sou advogado, gosto de pescar e de basquete...” E assim poderia prosseguir nossa lista de sentimentos e pensamentos.

No entanto, há um processo ainda mais básico subjacente a todo o procedimento de estabelecer-se uma identidade. Algo muito simples acontece quando respondemos à

questão “Quem é você?” Quando estamos descrevendo ou explicando, ou mesmo apenas sentindo interiormente o nosso “eu”, o que estamos na realidade fazendo, quer o saibamos quer não, é traçar uma linha ou limite mental através do campo inteiro de nossa experiência; tudo o que estiver *dentro* desse limite sentimos ou chamamos “eu”, enquanto tudo o que estiver *fora* sentimos como “não-eu”. Nossa auto-identidade, em outras palavras, depende por completo de onde traçamos essa linha limítrofe.

Sou um ser humano e não uma cadeira, e sei disso porque, consciente ou inconscientemente, traço uma linha limítrofe entre seres humanos e cadeiras, e sou capaz de reconhecer minha identidade com os primeiros. Posso ser um ser humano muito alto em vez de um ser humano baixo: traço uma linha mental entre pessoas altas e pessoas baixas, e assim me identifico como “alto”. Sinto que “sou isso e não aquilo” ao traçar uma linha limítrofe entre “isso” e “aquilo”, e depois ao reconhecer minha identidade com “isso” e minha não-identidade com “aquilo”.

Assim, quando dizemos “o meu eu”, traçamos uma linha limítrofe entre aquilo que somos e aquilo que não somos. Quando respondemos à questão “Quem é você?”, simplesmente descrevemos aquilo que está do lado de dentro dessa linha. A assim chamada crise de identidade ocorre quando não conseguimos decidir como ou onde traçar a linha. Em resumo, “Quem é você?” significa “Onde traçar o limite?”

Todas as respostas à pergunta “Quem sou eu?” surgem precisamente desse procedimento básico de traçar uma linha limítrofe entre o “eu” e o “não-eu”. Quando as linhas limítrofes gerais são traçadas, as respostas a essa pergunta podem se tornar muito complexas – científicas, teológicas, econômicas – ou podem permanecer extremamente simples e inarticuladas. Mas qualquer resposta possível depende, em primeiro lugar, do fato de traçarmos a linha limítrofe.

A coisa mais interessante em relação a essa linha limítrofe é que ela pode mudar de lugar, e com frequência o faz. Ela pode ser redesenhada. Num certo sentido, a pessoa pode remapear sua alma e encontrar nela territórios cuja exis-

tência nunca considerou possível, atingível, ou mesmo desejável. Como já vimos, o mais radical remapeamento ou mudança da linha limítrofe ocorre nas experiências da identidade suprema, pois aqui a pessoa expande seu limite de auto-identidade para incluir o universo inteiro. Podemos até dizer que ela perde completamente a linha limítrofe, pois, quando se identifica com o “todo harmonioso”, deixam de existir o interior e o exterior, e portanto não há mais onde traçar a linha.

No decorrer deste livro, voltaremos a examinar a percepção sem limite conhecida como identidade suprema; mas neste ponto seria proveitoso investigar alguns dos outros meios, mais conhecidos, através dos quais podemos definir os limites da alma. Existem tantos tipos diferentes de linhas limítrofes quantos são os indivíduos que as traçam, mas todas elas encaixam-se num punhado de classes facilmente reconhecíveis.

A linha limítrofe mais comum que os indivíduos traçam ou aceitam como válida é o limite da pele que envolve o organismo total. Esta parece ser uma linha divisória entre o eu e o não-eu, de aceitação praticamente universal. Tudo o que está dentro do limite da pele é de algum modo “eu”, enquanto tudo o que está fora desse limite é “não-eu”. Algo fora do limite da pele pode ser “meu”, mas não sou “eu”. Por exemplo, reconheço “meu” carro, “meu” emprego, “minha” casa, “minha” família, mas, definitivamente, não os identifico como sendo “eu” de modo direto. O limite da pele é, portanto, um dos limites eu/não-eu mais fundamentalmente aceitos.

Podemos pensar que esse limite da pele é tão óbvio, tão real e tão comum que não haveria nenhum outro tipo de limite realmente possível para um indivíduo, exceto talvez para aqueles casos raros de unidade de consciência, num extremo, ou de indivíduos irremediavelmente psicóticos, no outro. Contudo, existe de fato um outro tipo de linha limítrofe muito comum e bem definida, traçada por um grande número de indivíduos. A maioria das pessoas, ao mesmo tempo que reconhece e aceita naturalmente a pele como um limite eu/não-eu, traça um outro limite, para elas ainda mais significativo, *dentro* do próprio organismo como um todo.

Se a idéia de uma linha limítrofe *dentro* do organismo lhe parece estranha, permita-me então perguntar: “Você sente que *é* um corpo, ou sente que *tem* um corpo?” A maioria dos indivíduos sente que *tem* um corpo, como se o possuísse do mesmo modo que faria com um carro, uma casa, ou qualquer outro objeto. Nessas circunstâncias, o corpo não parece tanto “eu” mas “meu”, e o que é “meu”, por definição, está *fora* do limite eu/não eu. A pessoa identifica-se mais básica e intimamente com apenas uma faceta de seu organismo total, e essa faceta, que ela sente ser o seu verdadeiro eu, é conhecida de forma variada como mente, psique, ego, personalidade.

Biologicamente, não existe o menor fundamento para essa dissociação ou ruptura radical entre mente e corpo, psique e soma, ego e carne, mas psicologicamente ela é epidêmica. Na verdade, a ruptura mente-corpo e o conseqüente dualismo é uma perspectiva fundamental da civilização ocidental. Notem que até aqui tenho de usar a palavra “psicologia” para o estudo do comportamento global do homem. A própria palavra reflete o preconceito de que o homem é basicamente uma alma e não um corpo. Até São Francisco referiu-se ao seu corpo como o “pobre irmão asno”, e muitos de nós de fato sentimos como se cavalgássemos por aí em cima de nosso corpo como faríamos com um jumento ou asno.

Essa linha limítrofe entre a mente e o corpo certamente é estranha e de forma alguma está presente no nascimento. Mas, à medida que um indivíduo começa a ficar mais velho e a traçar e fortificar seu limite eu/não-eu, ele passa a encarar o corpo com emoções ambíguas. Deveria ele incluí-lo diretamente dentro do limite do seu eu, ou deveria o corpo ser considerado como um território estranho? Onde deve o indivíduo traçar a linha? Por um lado, o corpo é fonte de muito prazer durante toda a vida, levando dos êxtases do amor erótico às sutilezas de pratos requintados e à suavidade do pôr-do-sol, apreendidos pelos sentidos corporais. Por outro lado, o corpo abriga o espectro da dor lancinante, das doenças que debilitam e das torturas do câncer. Para uma criança, o corpo é a única fonte de prazer e, no entanto, é a

primeira fonte de dor e de conflito com os pais. E além de tudo isso, parece fabricar dejetos que, por razões totalmente mistificadoras para a criança, são uma fonte constante de alarme e ansiedade para os pais. Urinar na cama, evacuar, assoar o nariz — que rebuliço incrível! E tudo está ligado a isso — o corpo. Decidir onde traçar a linha vai ser difícil.

Entretanto, na época em que o indivíduo amadurece, geralmente já deu adeus ao pobre irmão asno. Quando o limite eu/não-eu é concluído, o irmão asno está definitivamente do outro lado da cerca. O corpo torna-se território estranho, quase (mas não completamente) tão estranho quanto o próprio mundo exterior. Traça-se o limite entre a mente e o corpo, e a pessoa identifica-se firmemente com a primeira. Ela até chega a sentir que vive dentro de sua cabeça, como se fosse um homem em miniatura lá dentro de seu crânio, dando instruções e ordens ao corpo, que pode obedecer ou não.

Em resumo, aquilo que o indivíduo sente ser a sua auto-identidade *não* abrange diretamente o organismo-como-um-todo, mas apenas uma faceta desse organismo, a saber, o ego. Isso significa que o indivíduo identifica-se com uma *auto-imagem* mental mais ou menos acurada, juntamente com os processos emocionais e intelectuais associados a essa auto-imagem. Já que não se identifica concretamente com o organismo como um todo, o máximo que o indivíduo permite é uma representação ou imagem desse organismo. Assim, ele sente que é um “ego” e que seu corpo apenas pende sob ele. Podemos ver aqui um outro tipo importante de linha limítrofe, a que estabelece uma identidade primária entre a pessoa e o ego, a auto-imagem.

Como observamos, essa linha limítrofe eu/não-eu pode ser um elemento bastante flexível. Portanto, não nos surpreenderá verificar que até dentro do ego ou da mente (estou usando esses termos de maneira muito vaga por enquanto) um outro tipo de linha limítrofe pode ser constituído. Por várias razões, algumas das quais discutiremos posteriormente, o indivíduo pode até recusar-se a admitir que algumas facetas de sua própria psique são mesmo *suas*. Em jargão psicológico, ele as aliena ou as reprime, ou as secciona,

ou as projeta. O fato é que ele restringe seu limite eu/não-eu a apenas algumas partes de suas tendências egóicas. A essa auto-imagem restrita denominaremos *persona*, e seu significado tornar-se-á mais óbvio à medida que prosseguirmos. No entanto, como o indivíduo se identifica com apenas alguns aspectos da sua psique (a *persona*), o restante dela é de fato então sentido como sendo “não-eu”, um território estranho, alienígena, assustador. O indivíduo remapeia sua alma de modo a negar e a tentar excluir de sua consciência os aspectos indesejados dele mesmo (a esses aspectos indesejados chamamos “sombra”). Em maior ou menor grau, a pessoa torna-se “fora de si”. Isso, obviamente, é um outro tipo importante e geral de linha limítrofe.

Até aqui não estamos tentando decidir qual desses tipos de automapas é o “certo”, o “correto”, ou o “verdadeiro”. Estamos apenas notando, de maneira imparcial, que existem de fato vários tipos importantes de linha limítrofe eu/não-eu. E já que estamos abordando esse tópico de um modo que não envolve julgamento, podemos pelo menos mencionar um outro tipo de linha limítrofe que vem recebendo hoje muita atenção, a saber, o limite associado aos fenômenos assim chamados transpessoais.

“Transpessoal” significa a ocorrência no indivíduo de algum tipo de processo que, de certo modo, vai *além* do indivíduo. O exemplo mais simples disso é a percepção extra-sensorial, ou PES. Os parapsicólogos reconhecem várias formas de PES: telepatia, clarividência, precognição, retrocognição. Podemos também incluir as experiências extracorporais, as experiências de um eu ou testemunha transpessoal, as experiências extremas, e assim por diante. O que todos esses eventos têm em comum é uma expansão do limite eu/não-eu além do limite orgânico da pele. Embora as experiências transpessoais sejam de algum modo semelhantes à consciência da unidade, as duas não devem ser confundidas. Na consciência da unidade, a identidade da pessoa é como o Todo, com absolutamente tudo. Nas experiências transpessoais, a identidade da pessoa não chega a se expandir até o Todo, mas expande-se ou pelo menos estende-se para além do limite cutâneo

do organismo. A pessoa não se identifica com o Todo, mas sua identidade também não é limitada unicamente ao organismo. Não importa o que se pense das experiências transpessoais (mais tarde, discutiremos muitas delas em maiores detalhes); as evidências de que pelo menos algumas formas realmente existem são esmagadoras. Assim, podemos certamente concluir que esses fenômenos representam ainda uma outra classe de linhas de limitação do eu.

O ponto central dessa discussão dos limites eu/não-eu é que não existe apenas um, mas muitos *níveis de identidade* disponíveis para um indivíduo. Esses níveis de identidade não são postulados teóricos, mas realidades observáveis — podemos testá-las em nós e por nós. Com relação a esses níveis diferentes, é como se aquele fenômeno conhecido, mas essencialmente misterioso, que chamamos consciência fosse um espectro, uma coisa semelhante a um arco-íris composto de diversas faixas ou níveis de auto-identidade. Note-se que esboçamos rapidamente cinco classes ou níveis de identidade. Há com certeza variações desses cinco níveis fundamentais, e os próprios níveis podem ser extensamente subdivididos, mas esses cinco níveis parecem ser aspectos básicos da consciência humana.

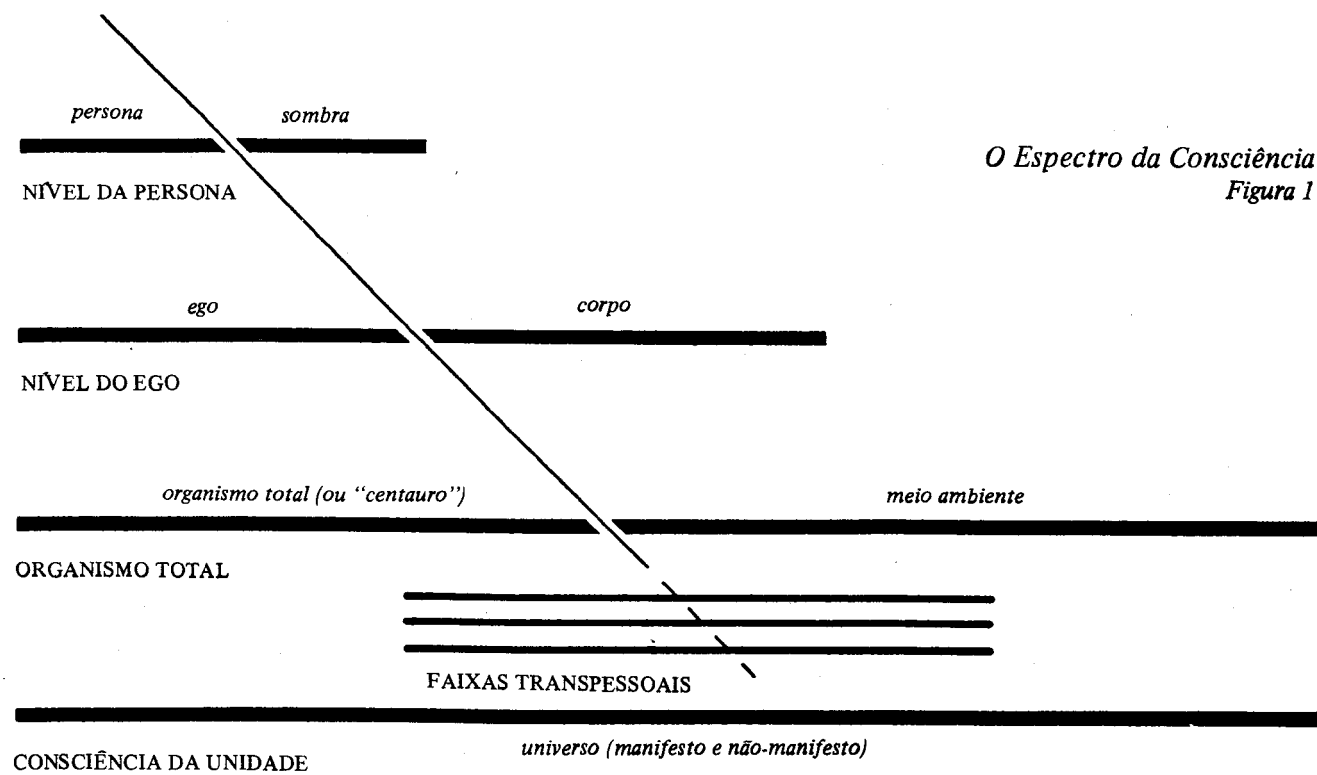
Tomemos esses níveis fundamentais de identidade e arranjemo-los em algum tipo de ordem. Essa organização em forma de espectro está representada na figura 1, que mostra a linha limítrofe eu/não-eu e os níveis mais importantes de identidade que discutimos. Cada nível diferente resulta dos diferentes “lugares” onde as pessoas podem traçar esse limite, e realmente o traçam. Note-se que a linha limítrofe começa a desintegrar-se perto do final do espectro (Fig. 1), na área que chamamos transpessoal, e que ela desaparece completamente no nível da consciência da unidade, já que nesse nível extremo, eu e não-eu tornam-se “um todo harmonioso”.

É óbvio que cada nível sucessivo do espectro representa um tipo de redução ou de restrição daquilo que o indivíduo sente ser o seu “eu”, a sua verdadeira identidade, a sua resposta à questão “quem é você?” Na base do espectro,

a pessoa sente que está unida com o universo, que o seu verdadeiro eu não é apenas o seu organismo, mas toda a criação. No nível seguinte (ou “subindo” no espectro), o indivíduo não sente que está unido ao Todo, mas apenas ao seu organismo como um todo. Seu sentido de identidade mudou e reduziu-se do universo como um todo para uma faceta do universo, a saber, o seu próprio organismo. No próximo nível, sua auto-identidade reduz-se mais uma vez, e o indivíduo identifica-se principalmente com a sua mente ou ego, que é apenas uma faceta do seu organismo total. E no nível final do espectro, ele pode reduzir sua identidade a uma faceta da sua mente, alienando e reprimindo a “sombra”, ou os aspectos indesejáveis de sua psique. Ele se identifica com apenas uma parte de sua psique, uma parte a que chamamos persona.

Assim, passamos do universo para uma faceta do universo chamada “o organismo”; do organismo para uma faceta do organismo chamada “o ego”; do ego para uma faceta do ego chamada “a persona” — são estas algumas das faixas mais importantes do espectro da consciência. A cada nível sucessivo do espectro, mais e mais aspectos do universo parecem ser *exteriores* ao “eu” da pessoa. Assim, no nível do organismo como um todo, o meio ambiente aparece fora do limite do eu, estranho, externo, não-eu. Mas no nível da persona, tanto o meio ambiente quanto o corpo e certos aspectos da própria psique do indivíduo parecem externos, estranhos, não-eu.

Os diferentes níveis do espectro não representam apenas diferenças na auto-identidade, por mais importante que ela seja, mas também naquelas características que direta ou indiretamente se relacionam com a auto-identidade. Pense, por exemplo, no problema comum do “autoconflito”. Obviamente, já que existem níveis diferentes do eu, também existem diferentes níveis de autoconflito. A razão é que, em cada nível do espectro, a linha limítrofe do eu individual é traçada de modo diverso. Mas uma *linha limítrofe*, como qualquer especialista militar pode explicar, é também uma *linha de combate* em potencial, pois demarca o território de dois cam-



O Espectro da Consciência
Figura 1

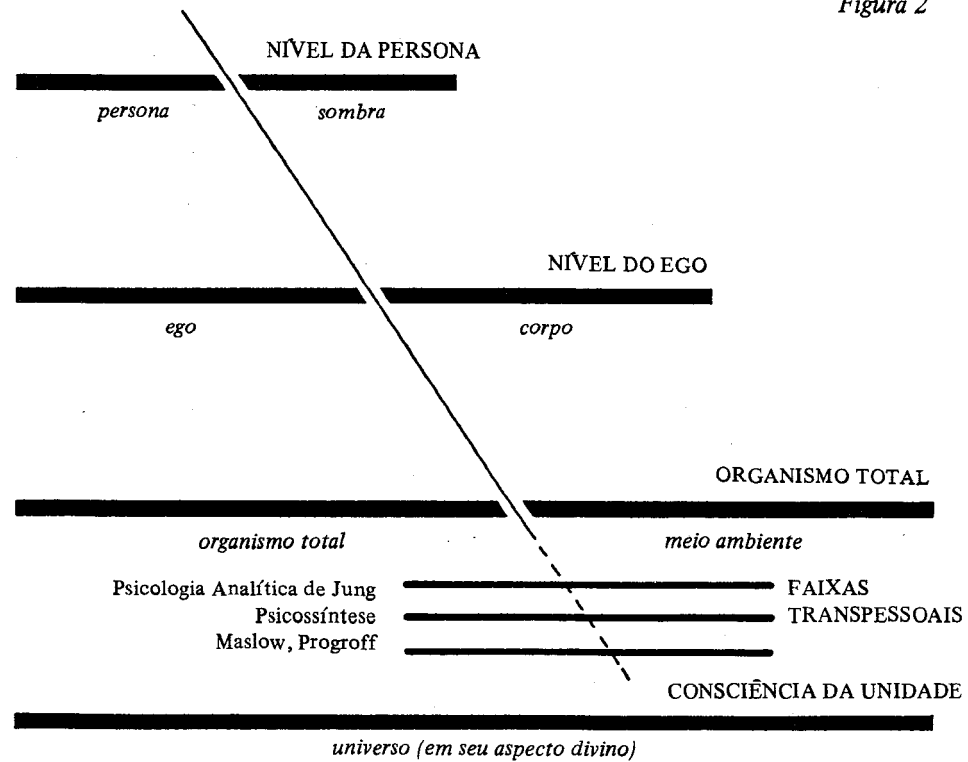
As Terapias e os Níveis do Espectro
 Figura 2

Aconselhamento Simples
 Terapia de Apoio

Psicanálise
 Psicodrama
 Análise Transacional
 Terapia da Realidade
 Psicologia do Ego

Análise Bioenergética
 Terapia Rogeriana
 Terapia da Gestalt
 Análise Existencial
 Logoterapia
 Psicologia Humanista

Hinduísmo Vedanta
 Budismo Mahayana e Vajrayana
 Taoísmo
 Islamismo Esotérico
 Cristianismo Esotérico
 Judaísmo Esotérico



pos opostos e potencialmente antagônicos. Assim, por exemplo, um indivíduo no nível do organismo total encontrará o inimigo potencial em seu meio ambiente, que lhe parece estranho, externo e, portanto, ameaçador em relação à sua vida e a seu bem-estar. Entretanto, um indivíduo no nível do ego considera não apenas seu meio ambiente, mas também seu próprio corpo, como um território estranho, o mesmo território estranho, e assim a natureza de seus conflitos e perturbações é dramaticamente diferente. Ele deslocou a linha limítrofe do seu eu e, portanto, mudou a linha de combate de seus conflitos e guerras pessoais. E, nesse caso, seu corpo passou para o lado do inimigo.

Essa linha de combate pode tornar-se muito proeminente no nível da persona, em que o indivíduo traça a linha divisória entre facetas de sua própria psique; aqui, a linha de combate encontra-se entre o indivíduo como persona e seu meio ambiente, seu corpo e aspectos de sua própria mente.

De fato, à medida que um indivíduo traça os limites de sua alma, define ao mesmo tempo suas próprias batalhas. Os limites da identidade de um indivíduo demarcam quais aspectos do universo devem ser considerados “eu” e quais aspectos devem ser considerados “não-eu”. Logo, a cada nível do espectro, aspectos diferentes do mundo aparecem como não-eu, alienígenas e estranhos. Cada nível encara diferentes processos do universo como *estranhos* a ele. E já que, como Freud observou, todo estranho parece um inimigo, todo nível está potencialmente envolvido em diferentes conflitos com vários inimigos. Toda linha limítrofe, convém lembrar, é também uma linha de combate — e o inimigo em cada nível é diferente. Em jargão de psicologia, dizemos que diferentes “sintomas” têm origem em diferentes níveis.

O fato de que níveis diferentes do espectro possuem características, sintomas e potenciais próprios nos leva a um dos pontos mais interessantes desta análise. É hoje vasto e crescente o interesse pelos muitos tipos de escolas e técnicas que lidam com os diversos aspectos da consciência. Há um grande afluxo de pessoas para a Psicoterapia, a Análise Junguiana, o Misticismo, a Psicossíntese, o Zen, a Análise

Transacional, Rolfing, Hinduísmo, Bioenergética, Psicanálise, Ioga e Gestalt. O que essas escolas têm em comum é que, de um modo ou de outro, todas tentam efetuar mudanças na consciência de uma pessoa. Mas as semelhanças acabam aí.

O indivíduo realmente interessado em aumentar seu autoconhecimento encontra pela frente uma variedade tão desconcertante de sistemas psicológicos e religiosos que mal consegue decidir por onde começar, em quem acreditar. Mesmo que estude cuidadosamente todas as escolas importantes de psicologia e religião, é possível que saia tão confuso como entrou, pois essas diversas escolas, consideradas como um todo, definitivamente se contradizem. O Zen-budismo, por exemplo, diz ao indivíduo que deve esquecer, ou transcender, ou ver através do próprio ego; mas, na psicanálise, o indivíduo é auxiliado a reforçar, fortificar e entrincheirar seu ego. Qual é a abordagem correta? Esse é um problema muito real, tanto para o leigo interessado como para o terapeuta profissional. Há muitas escolas diferentes e conflitantes, todas voltadas a compreender a mesma pessoa. Ou será que não?

Isto é, será que elas estão todas voltadas para o *mesmo nível* da consciência de uma pessoa? Ou será que essas diferentes abordagens são na verdade abordagens dos diferentes níveis do eu pessoal? Será possível que, longe de serem conflitantes ou contraditórias, elas reflitam na verdade as diferenças muito reais entre os diversos níveis do espectro da consciência? E será possível que sejam *todas* mais ou menos corretas quando operam sobre seus próprios níveis mais importantes?

A verdade dessa proposição permitir-nos-ia introduzir ordem e coerência nesse campo que, de outra forma, seria tão complexo a ponto de nos enlouquecer. Ela tornaria evidente que todas as diferentes escolas de psicologia e religião não representam tanto abordagens contraditórias de um indivíduo e de seus problemas, mas sim abordagens complementares de diferentes níveis do indivíduo. Com essa compreensão, o vasto campo da psicologia e da religião subdivide-se em cinco ou seis grupos viáveis, e torna-se óbvio que

cada um desses grupos visa predominantemente a uma das faixas mais importantes do espectro.

Logo, para dar apenas alguns exemplos muito curtos e gerais, o objetivo da psicanálise e da maioria das formas de psicoterapia convencional é curar a ruptura radical entre os aspectos conscientes e inconscientes da psique, de modo que a pessoa seja posta em contato com “toda a sua mente”. Essas terapias visam reunir a persona e a sombra de modo a criar um ego forte e sadio, isto é, uma auto-imagem precisa e aceitável. Em outras palavras, elas estão todas orientadas na direção do nível do ego; procuram ajudar um indivíduo que vive como persona a remapear sua alma como ego.

Contudo, além desse nível, o objetivo da maioria das terapias chamadas humanistas é reparar a ruptura entre o próprio ego e o corpo, reunir a psique e o soma de modo a revelar o organismo como um todo. É por isso que a psicologia humanista — chamada a Terceira Força (as outras duas forças importantes na psicologia são a psicanálise e o behaviorismo) — é também referida como o movimento humano potencial. Com a ampliação da identidade da pessoa, partindo apenas de sua mente ou ego em direção ao organismo-como-um-todo, os amplos potenciais do organismo total são liberados e colocados à disposição do indivíduo.

Aprofundando ainda mais essa visão, descobrimos que o objetivo de disciplinas como o Zen-budismo ou o Hinduísmo Vedanta é curar a ruptura entre o organismo total e o meio ambiente a fim de revelar uma identidade, uma identidade suprema, com o universo inteiro. Elas visam, em outras palavras, ao nível da consciência da unidade. Mas não devemos esquecer que entre o nível da consciência da unidade e o nível do organismo total existem as faixas transpessoais do espectro. As terapias que tratam dessas camadas interessam-se profundamente por aqueles processos na pessoa que são “supra-individuais”, ou “coletivos”, ou “transpessoais”. Algumas delas até mencionam um “eu transpessoal”, e embora esse eu transpessoal não seja idêntico ao Todo (caso em que se trataria de consciência da unidade), ele transcende os limites do organismo individual. Entre as terapias que visam

esse nível estão a Psicossíntese, a análise junguiana, diversas práticas preliminares de Ioga, técnicas de meditação transcendental, e assim por diante.

É evidente que expusemos aqui uma versão muito simplificada das coisas, que entretanto demonstra a maneira geral como a maioria das grandes escolas de psicologia, de psicoterapia e de religião abordam os níveis mais importantes do espectro da consciência. Algumas dessas correspondências são mostradas na Fig. 2, onde as grandes escolas de “terapia” são enumeradas ao lado do nível do espectro a que elas visam fundamentalmente. Deveria mencionar que, como acontece com qualquer espectro, não é possível estabelecer aqui uma classificação absolutamente distinta dos níveis e das terapias referentes a esses níveis, já que eles se sobrepõem. Além disso, quando “classifico” uma terapia com base no nível do espectro a que visa, tenho em mente o nível mais profundo que a terapia reconhece, implícita ou explicitamente. Falando de modo geral, veremos que uma terapia de qualquer nível específico reconhecerá e aceitará a existência potencial de todos os níveis acima do seu próprio, negando a existência de todos aqueles abaixo dele.

A medida que uma pessoa (leigo ou terapeuta) adquire familiaridade com o espectro — seus diversos níveis, com seus diferentes potenciais e problemas —, ela se torna mais capaz de orientar-se (ou de orientar seu paciente) na jornada de autocompreensão e autocrescimento. Pode tornar-se capaz de reconhecer mais prontamente de que níveis surgem os problemas ou conflitos atuais, e assim emprega, para determinado conflito, o processo “terapêutico” apropriado para aquele nível. Pode também vir a reconhecer aqueles potenciais e níveis que deseja contatar, bem como os procedimentos mais apropriados para facilitar esse crescimento.

O crescimento significa fundamentalmente um alargamento ou expansão dos horizontes da pessoa, um crescimento de seus limites, exteriormente em perspectiva e interiormente em profundidade. É essa a exata definição do processo de “descer” no espectro (ou “subir”, dependendo do ângulo que se prefira). Usarei neste livro o termo “descer” apenas

porque ajusta-se melhor à concepção gráfica da Fig. 1. Quando uma pessoa desce um nível no espectro, ela de fato remapeia sua alma a fim de expandir seu território. O crescimento é redistribuição, rezoneamento, remapeamento; é um reconhecimento e um posterior tomar posse de níveis cada vez mais profundos e mais abrangentes do próprio ser.

Nos próximos três capítulos, exploraremos algumas das facetas do mistério extremo chamado consciência da unidade tateando nosso caminho até ela, avançando a passos lentos, movendo-nos furtivamente, apenas para verificar que é ela que está se movendo furtivamente atrás de nós. Além de proporcionar-nos algum tipo de noção da consciência da unidade, essa exploração nos fornecerá muitos dos instrumentos necessários para compreender o campo total daquilo que é hoje a “psicologia transpessoal”, a “noética” ou a “pesquisa da consciência”. Examinaremos qual o aspecto do mundo sem limites e fronteiras; qual o aspecto do momento atual sem os limites do passado e do futuro; e qual o aspecto da consciência sem os limites do dentro e do fora.

Dedicaremos depois um capítulo à explicação do crescimento de todos os outros níveis do espectro: o nível do organismo como um todo, o nível do ego e o nível da persona. Em seguida, com essa compreensão básica adquirida, começaremos a descida do espectro da consciência, numa exploração experimental dos diversos níveis e das grandes “terapias” utilizadas para contatá-los, finalizando com o nível da consciência da unidade, exatamente onde começamos. Isso nos parece muito apropriado, pois, como veremos, esse é o único nível que, para falar a verdade, nunca deixou de existir para nós.