

**A EXPERIÊNCIA DO ÊXTASE:  
CATEGORIZANDO OS PROCESSOS ENVOLVIDOS NA  
AMPLIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA**

***THE EXPERIENCE OF ECSTASY:  
CATEGORIZING THE PROCESSES INVOLVED IN  
THE AMPLIFICATION OF CONSCIOUSNESS***

Celia Carvalho de MORAES<sup>1</sup>

**RESUMO**

*Relato parcial de uma pesquisa mais ampla que visou categorizar e descrever a experiência do êxtase a partir de três pontos de vista simultaneamente: como expressa por cinco teorias psicológicas, enquanto referências do fenômeno; como expressa por representantes de cinco sistemas religiosos enquanto tradições sistematizadoras desse fenômeno; e como expresso por oito sujeitos que vivenciaram o fenômeno, sob forma de análise de conteúdo de seus relatos. Este relato se restringe a este terceiro ponto de vista. A estrutura do trabalho foi fundamentada no método fenomenológico. Foram sugeridas e comentadas diferentes fases para o processo - seus antecedentes, fatores, desenvolvimento, características e conseqüências. Foi nosso objetivo também iniciar uma distinção entre o fenômeno saudável e seu correlato patológico, com vistas a contribuir para a clínica dos estados modificados de consciência.*

**Palavras-chave:** fenomenologia, experiência religiosa, êxtase

**ABSTRACT**

*The present work is a partial report on a piece of research which aimed to categorize and describe the experience of ecstasy from three separate*

---

<sup>(1)</sup> Psicóloga, Mestre em Psicologia Clínica e doutoranda do Departamento de Psicologia Clínica da Universidade de Brasília  
Endereço: SCLN 406 bloco C sala 215 - Brasília - DF - CEP: 70847-530  
E-mail: demoraes@aip.com.br  
A autora deseja agradecer a: Prof. Dr. Jorge Ponciano Ribeiro, orientador do trabalho, apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade de Brasília, em Abril de 1995; CAPES, pelo auxílio financeiro.

*discourses: a number of psychological perspectives; the views of representatives of 5 distinct religious systems; and, by using content analysis, the reports of eight individuals who have experienced the ecstasy phenomenon. The present work refers to this third discourse. The research was based on phenomenological method. It was possible to demonstrate the existence of the phenomenon and to describe it. Several distinct phases of the ecstatic experience were suggested - antecedents, contributory factors, development, characteristics and consequences. It was also our objective to try a distinction between the healthy and pathological phenomenon, with the view of informing clinical practice with modified states of consciousness.*

**Key words:** *phenomenology, religious experience, ecstasy.*

Alguns autores que tratam do tema geral da religiosidade em Psicologia (James, 1991, Jung, 1939, Maslow, 1971), pensam o conceito de religião de duas maneiras diferentes: a religião que consiste em rituais, hierarquias, ordens, dogmas, regras a serem cumpridas, na qual o indivíduo nasce e é educado; ou então a que consiste em uma experiência de primeira mão, consciente, individualizada e subjetiva, de contato com um algo maior do que a consciência comum do indivíduo. Esta segunda forma de religião parece ter feito surgir, no bojo de uma cultura própria e temporalizada, a primeira - a religião institucionalizada - para fins de codificação e transmissão da experiência de um pioneiro aos seus contemporâneos e descendentes, dadas as suas consequências benéficas.

É essa segunda forma de religião o objeto deste trabalho. Não entraremos aqui na discussão de formas religiosas institucionalizadas - interessa-nos a dimensão pessoal e psicológica da experiência religiosa, aqui entendida como um contato consciente com níveis transcendentais da existência (experiência de *re-ligare*). Temos encontrado essa experiência em número bastante elevado em pessoas comuns, cujos relatos incluem transformações às vezes dramáticas em suas formas de viver. Muitas delas não ocorreram em contexto de religiões instituídas, apenas se assemelhando, na descrição de suas

características, a experiências originárias de diversas religiões.

Nosso interesse pelas modificações de consciência, dentre as quais uma modalidade é o *êxtase* - uma experiência definida como *ampliação* de consciência -, decorre de observações cotidianas e clínicas. Foram ouvidos diversos relatos, em contexto terapêutico ou não, de experiências de modificação de consciência por pessoas sem história clínica psiquiátrica anterior, algumas integradas psicologicamente, outras sofrendo conflito e angústia em decorrência das experiências relatadas. Essas experiências incluem episódios de clarividência, clariaudiência, pré-cognição, premonição, visão de fatos futuros posteriormente comprovados, percepções intuitivas intensas, poder de mover objetos físicos sem tocá-los (psicocinesia), divisão (projeção) da consciência, transe e êxtases de formas e intensidades diversas. O estado de *êxtase* não patológico - religioso, místico, estético ou outros - foi escolhido para o nosso estudo em função de ser, tanto quanto foi possível avaliar, o estado buscado como objetivo final pela maioria das pessoas que vivem estados modificados de consciência, por sua relação intrínseca com o prazer, a felicidade, a criatividade e a auto-realização.

A literatura apresenta outras denominações para *êxtase*: experiência

mística, experiência cósmica, retorno à origem (psicologia transpessoal), experiência religiosa (William James), experiência do *numinoso* (C.G. Jung), casamento espiritual (cristianismo), estado de plenitude, iluminação (budismo), experiência culminante (A. Maslow), experiência oceânica (psicanálise). Se quisermos acrescentar denominações estrangeiras, hindus e budistas, teríamos *nirvana*, *satori*, *samadhi*, estado de *buddha*. Os diversos graus e formas dessa experiência têm em comum o fato de serem sensações e relações diretas com o transcendente, o insondável, o inominável, o indescritível, o sublime, o sagrado e, para alguns, o *divino* - aqui referidos como sinônimos, e sem distinção de circunstâncias: o sujeito da experiência pode atuar ativamente em um contexto religioso, artístico, filosófico ou nenhum; mas sempre, em decorrência dela, sente transformadas, e mesmo ampliadas, sua visão de mundo e sua relação com os outros seres.

A experiência humana saudável é tomada aqui como modelo. Este trabalho se insere no âmbito da psicologia da saúde e do crescimento existencial segundo a psicologia humanista de Abraham Maslow (1968), e procura contribuir para área da Psicologia da Religião. Definimos o humano saudável como aquele capaz de buscar e experimentar o novo e integrar suas experiências à totalidade de seu psiquismo, mantendo em sua vida prática a integração e a autonomia funcional (Duyckaerts, 1966), e consideramos as experiências de cunho transcendente, sejam religiosas ou amplamente espirituais, como uma classe de fenômenos a serem compreendidos e integrados dentro do âmbito normal das experiências possíveis ao indivíduo, de modo a alcançar uma ampliação de suas limitações existenciais.

Buscamos, assim, a compreensão do *êxtase* a partir de fontes diferenciadas como uma experiência desejada e prazerosa, ampliadora de limites, e portadora de características processuais e específicas; e

referimo-nos a processos doentios (patológicos) como obstáculos ou interrupções dessa experiência, procurando avaliar os fatores envolvidos em ambos - a ampliação de consciência bem sucedida e a angústia conseqüente ao malogro do crescimento psico-existencial.

### Questões de investigação

A questão básica que investigamos e descrevemos é o *processo do êxtase*: seus antecedentes, fatores, características, fenômenos correlatos, desenvolvimento (ou interrupção) e conseqüências. No entanto, além dessa questão básica, interessa-nos também a questão clínica. Nossas preocupações passaram por questões como: a natureza dessas experiências; os fatores que as provocam ou determinam; suas funções, no indivíduo e no seu meio; o significado da vivência do *êxtase* para a saúde mental; e a possibilidade de inserir processos doentios em processos potencialmente saudáveis de modificação e ampliação de visões de mundo, e de aumento da adaptabilidade a condições externas, na medida da possibilidade de integração progressiva dos fatores patologizantes na totalidade da consciência do indivíduo que os experimenta (Jung, 1939).

Procuramos também, a partir dos resultados de nosso estudo, encontrar formas de instrumentalizar o psicólogo clínico para considerar e trabalhar apropriadamente com o contexto social-existencial-religioso de seus clientes.

## METODOLOGIA

### I. Orientação Metodológica

Por se originar em contexto clínico terapêutico, por lidar com a busca da compreensão e sentido da experiência vivida e consciente, e por se tratar do estudo de casos,

optamos em nosso trabalho pela análise qualitativa fenomenológica, e mais especificamente pela pesquisa fenomenológica de tendência empírica (Amatuzzi, 1996).

Forghieri (1993) apresenta algumas características básicas da pesquisa qualitativa que a tornam adequada para o nosso estudo: a *intencionalidade*, ou o desejo de esclarecer um problema surgido na vivência do mundo da vida, no cotidiano; o retorno às coisas mesmas, ou seja, a observação do fenômeno em si, que implica a presença da consciência observadora, sujeito da intenção, redundando no ato de significação; e a redução fenomenológica, processo de intuição das essências a partir da existência, ou as coisas do mundo. A realidade adquire seu sentido, portanto, ao ser descrita, reduzida à sua essência e interpretada (compreendida) pela consciência que a observa.

Gomes (1987, 1997), além de discorrer sobre os três passos da análise fenomenológi-

ca - a descrição isenta da experiência vivida; a redução da descrição aos elementos essenciais à sua identificação; e a descoberta e definição de seu sentido - também aponta o papel da linguagem na estruturação da experiência consciente.. Ele aponta que a fenomenologia semiótica "redefine a experiência consciente em termos de um processo comunicativo que cria a cada momento o sentido (ou seja, a própria experiência consciente) numa relação reversível entre um organismo e seu ambiente, através de um sistema de códigos (sinais ou símbolos)". Seu instrumento é a entrevista, "um roteiro direcionado para certos temas mas aberto para ambigüidades, que explora o mundo vivido do entrevistado, procurando o sentido" que aquele tem para este. Assim, o autor organiza a sequência das três reflexões fenomenológicas conforme o quadro a seguir, sobre o qual foi baseada nossa pesquisa:

<b>DELINEAMENTO QUALITATIVO: FENOMENOLOGIA SEMIÓTICA<sup>1</sup></b>			
	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>REDUÇÃO</b>	<b>INTERPRETAÇÃO</b>
<b>DESCRIÇÃO</b>	Sondagem geral (literatura e campo) para composição do instrumento	Leitura de entrevistas para identificação de unidades de significado	Composição de narrativa que responda às perguntas da pesquisa
<b>REDUÇÃO</b>	Especificação de itens gerais	Determinação de tipologias nativas(*)	Indicação das diferentes perspectivas
<b>INTERPRETAÇÃO</b>	Especificação de itens direcionqdos	Determinação de tipologias analíticas (**)	Sugestões e recomendações
	<b>COMPOSIÇÃO DO INSTRUMENTO</b>	<b>ANÁLISE DOS RESULTADOS</b>	<b>DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b>

(<sup>1</sup>) Tipos ou temas emergentes na linguagem do sujeito.

(<sup>2</sup>) Agrupamentos dos temas convergentes sob uma única classificação ("categorias").

(<sup>3</sup>) Citado com pernussçai de "As Aplicações Sociais da Pesquisa Qualitativa", 1987, pág.7.

As reflexões fenomenológicas - descrição, redução e interpretação - organizam-se e combinam-se em cada fase do método, sendo que a qualquer momento é possível ao pesquisador localizar-se e clarificar os passos em função de seus objetivos de pesquisa, e aproveitando da melhor maneira possível os dados coletados. Para a COMPOSIÇÃO DO INSTRUMENTO (a entrevista), de natureza fundamentalmente descritiva, definem-se as mesmas etapas de reflexão fenomenológica - a descrição (sondagem geral e mapeamento do campo a ser estudado), a redução (para itens gerais) e interpretação (direcionamento dos itens conforme os objetivos da pesquisa). Da mesma forma, a ANÁLISE DOS RESULTADOS, de caráter basicamente redutivo dos dados coletados pelo instrumento, organiza-se nas etapas descritiva (compilação das unidades de significado), redutiva (os temas presentes nas unidades de significado) e interpretativa (categorização). Em seguida, os RESULTADOS são DISCUTIDOS (ou interpretados) em forma de narrativa das respostas às questões da pesquisa (descrição), para em seguida serem comentados em seus aspectos relevantes (redução). Finalmente, são feitas as sugestões e recomendações de prosseguimento de abordagem ao tema pesquisado de acordo com os aspectos relevantes encontrados (interpretação).

No trabalho que originou o presente relato, os procedimentos elencados acima assim se apresentam: (a) *composição do instrumento*: confecção do questionário semi-estruturado para a coleta de dados, sendo a especificação de itens direcionados o próprio questionário exploratório utilizado; (b) *análise dos resultados*: as unidades de significado consistem nas extensões textuais do discurso dos sujeitos nas quais se encontra um significado intencional manifesto, enquanto as tipologias nativas são os temas individuais reduzidos a partir destes significados (frase-resumo); em seguida, as frases-resumo são novamente reduzidas em *categorias*; (c)

*discussão dos resultados*: a narrativa que responde às perguntas levantadas toma a forma de *descrição de um processo*: o processo do êxtase, com suas etapas assinaladas. Para finalizar, apresentamos as perspectivas e nossas sugestões.

## II. Delineamento

A vivência do êxtase foi investigada a partir de três referenciais simultaneamente: 1) Como expressa pelas teorias psicológicas de Abraham Maslow (psicologia das experiências culminantes), de C.G. Jung (psicologia da individuação), Pierre Weil (psicologia transpessoal), Rolando Toro (biodança) e William James (psicologia das experiências religiosas e da conversão), enquanto descrições do fenômeno psicológico de abertura da consciência. 2) Como expressa por representantes de sistemas religiosos, como a teologia cristã ascética e mística, a ioga hindu, os budismos japonês e tibetano e a teosofia (religiões comparadas), enquanto sistematização e/ou dogmatização do *fenômeno psicológico original*. E 3) Como expressa pelos próprios sujeitos, como *sentido vivenciado* (Gomes, 1987) trabalhado segundo as três reflexões fenomenológicas (descrição, redução, interpretação).

Nesta apresentação, privilegiamos a descrição e categorização do sentido vivenciado pelos sujeitos (o terceiro momento) e deixamos para ocasião posterior a consideração dos outros momentos da pesquisa extensa, apenas referenciando-os quando necessário para a compreensão dos conceitos sob consideração. Assim, nossa pesquisa empírica consistiu de análise fenomenológica (Amatuzzi, 1996) do relato de oito sujeitos cujas experiências foram consideradas como possível êxtase autêntico, a partir das semelhanças com relatos publicados em literatura pertinente e com as definições dos representantes das religiões (Weil, 1976, 1993).

Nossa abordagem pretendeu-se também *ecossistêmica e holográfica* (Sudbrack, 1992), definida como uma consideração do indivíduo - aqui, o indivíduo que experimenta o êxtase - como um sistema psicobiológico complexo inserido e inter-relacionado com outros sistemas - físico, psicológico, social, *transcendente* - na qual todas as fontes pesquisadas são consideradas, para efeito de conclusões, como fazendo parte de uma rede inter-relacionada de informações complementares de igual relevância.

### III. Sujeitos

Tomando por base as sugestões para investigações futuras de Pierre Weil (1976), entrevistamos voluntários contemporâneos, alguns ligados a religiões e outros sem qualquer definição religiosa. Todos os participantes do estudo são pessoas de nosso conhecimento ou indicados por pessoas de nosso conhecimento, e preenchem os critérios de integração e autonomia (Duyckaerts, 1966). As oito entrevistas analisadas foram selecionadas dentre um total de dezesseis entrevistas iniciais com pessoas que viveram experiência(s) de modificação de consciência, tais como: projeção da consciência, pré-cognição, clarividência, transe e êxtase. Foram analisadas apenas as experiências extáticas, nosso objeto específico de estudo. Dessas, foram excluídas as decorrentes de anestesia e coma. Foram excluídas também as entrevistas imprecisas, ou seja, aquelas nas quais foi impossível distinguir unidades claras de significado e, por conseguinte, estabelecer temas individuais manifestos.

Assim, foram analisados os seguintes episódios de ampliação de consciência: (1) Ângela, 31 anos, professora e psicóloga - orgasmo; (2) Augusto, 41 anos, sociólogo e funcionário público - meditação iogue; (3) Benjamim, 33 anos, psicólogo clínico - concentração profunda para solução de um problema (1ª experiência); encontro existencial (2ª); (4)

Clara, 33 anos, bancária e dona de casa - meditação após processo terapêutico profundo; (5) Frei Antônio, 31 anos, monge beneditino - oração cristã; (6) João Miguel, 37 anos, arquiteto e músico - prática de triatlo; (7) Paulo, 50 anos, professor e ex-seminarista - meditação em dança/movimento; (8) Vicente, 47 anos, artista plástico - harmonização com a natureza. Todos os nomes foram mudados para preservar a identidade dos entrevistados.

### IV. Instrumentos e Procedimentos

Os instrumentos utilizados foram entrevistas semiestruturadas. A primeira entrevista, de reconhecimento, foi direcionada pela questão livre: "*Conforme nos foi informado, você passou por uma experiência de alteração de consciência; você poderia falar sobre ela?*"

Em seguida, foram feitas as entrevistas gravadas com todos os sujeitos que confirmaram ter vivido modificação de consciência e concordaram em relatá-la. A partir do trabalho pioneiro de Pierre Weil (1976) e de nosso contato prévio, em clínica ou não, com o tema e com pessoas ligadas a ele, foi composto o seguinte questionário exploratório:

1. Identificação: Nome (optativo), profissão, idade, informações gerais;
2. Relato livre da experiência;
3. Perguntas complementares (em caso de não terem sido abordadas espontaneamente):
  - a) Em que contexto e há quanto tempo ocorreu a experiência?
  - b) Havia sensações físicas durante a experiência?
  - c) Havia noção de tempo, espaço, gravidade?
  - d) Quais foram as suas sensações emocionais? Afetivas?
  - e) Mantinha alguma consciência durante a experiência? De que tipo? Mantinha consciência de si mesmo?

f) Alguém percebeu algo? Durante? Depois?

g) O que ficou depois da experiência? Em nível de consciência? De emoção? Para que serviu?

h) A que você atribui sua experiência?

4. Você quer acrescentar alguma coisa que tenha surgido durante seu relato ou ache importante acrescentar?

## V. Resultados

Nossos resultados foram obtidos através do estudo comparativo entre os diversos pontos de vista que formaram nosso campo teórico e a análise das entrevistas. Assim, foram encontradas e elaboradas as vinte e três *Categorias* do processo de ampliação extática da consciência.

### As Vinte e Três Categorias

Procedemos à análise qualitativa de acordo com o quadro semiótico de Gomes (1987) acima: as oito entrevistas selecionadas foram lidas cuidadosamente para identificação das unidades de significado, as quais foram registradas na margem esquerda das entrevistas. Sempre que possível registrou-se também, na margem direita, as expressões não verbais do entrevistado. Em seguida foram feitas a redução das unidades de significado para os *temas do discurso individual* - as tipologias nativas - e a interpretação para as *categorias* - as tipologias analíticas. Todas as análises e conclusões aqui apresentadas basearam-se totalmente nestes relatos. Foram assim encontradas vinte e três categorias, comuns às oito entrevistas:

1. ANTECEDENTES, ou *contexto de vida do sujeito nos meses anteriores à experiência*.

Da análise desta categoria, concluímos pela existência de duas atitudes básicas no *contexto de vida* das pessoas que vivem a experiência extática: (a) uma intensa

motivação interior levando a (b) alguma disciplina preparatória, consciente ou não. Quanto à motivação interior, pode ser de duas naturezas: a primeira, um desejo de superação de uma dificuldade ou angústia básica e profunda; a segunda, o desejo de superação ou realização pessoal.

2. CONTEXTO, ou *como ocorreu a experiência*.

Encontramos nessa categoria três subcategorias: (a) meditação habitual; (b) meditação como complementação de terapia e (c) situações do cotidiano. Da análise desta categoria, concluímos que apesar de não existir um contexto específico para a ocorrência da experiência extática, podendo acontecer em circunstâncias as mais variadas, parece ser importante existir, no contexto imediato, facilitadores que possibilitem um afrouxamento de desejos, censuras, controles e outros impedimentos habituais à abertura do eu.

3. SENSações FÍSICAS, ou *sensações físicas vivenciadas durante a experiência*;

Da análise desta categoria, concluímos que durante a experiência extática existe uma grande possibilidade de perda total das sensações físicas, ou de modificação da percepção corporal. A diferenciação entre consciência corporal e consciência energética feita por três sujeitos faz supor ter ocorrido um deslocamento do *foco* da consciência - a atenção - do corpo físico, concreto, material, para algum outro nível de consciência.

4. SENSações EMOCIONAIS/AFETIVAS, ou *sensações emocionais e afetivas vivenciadas durante a experiência*.

Foram encontradas seis subcategorias: (a) plenitude, completude, integridade; (b) felicidade, alegria; (c) paz, tranquilidade, serenidade, harmonia; (d) prazer; (e) amor; (f) sensações diferenciadas. Nenhum dos sujeitos manifesta qualquer emoção desagradável ou mesmo neutra, o que permite concluir, a partir da avaliação desta categoria, pelo caráter

emocionalmente positivo e prazeroso da experiência extática.

5. *Outras CARACTERÍSTICAS da experiência.*

Da análise desta categoria, concluímos que são características básicas da experiência extática a *sensação de transcendência de si mesmo* e a *entrega - ou ausência de controle* daquilo que é vivido. Ela também pode incluir: ampliação de processos mentais; visão de luzes e cores; audição de sons, vozes e música ou percepção de silêncio absoluto; e pode ocorrer de forma repentina ou gradual indiferenciadamente.

6. AUTOCONSCIÊNCIA, ou *tipo de consciência vivenciada durante a experiência.*

Encontramos nesta categoria quatro subcategorias: (a) perda da consciência de si mesmo; (b) permanência da consciência de si mesmo; (c) ampliação da consciência de si mesmo; e (d) elementos diferenciados. Da análise desta categoria, pudemos concluir que *a experiência extática se constitui essencialmente como ampliação da consciência*. A perda de consciência pode ser considerada de forma relativa, seja em relação a um controle habitual, seja em relação à presença de um outro elemento absorvedor.

7. *Percepção do AMBIENTE EXTERIOR, ou físico durante a experiência.*

Da análise desta categoria, é possível concluir pela existência de pelo menos dois tipos de experiência extática: aquela vivida em pleno contato com o mundo cotidiano, e aquela em que a consciência se desliga totalmente do mundo físico.

8. *Percepção do sentido TEMPO.*

Da análise desta categoria, concluímos que na experiência extática a *noção de tempo se anula*. Além disso, a partir do discurso de quatro sujeitos, podemos inferir a experiência extática como *uma imersão da consciência em níveis não temporais da experiência psicológica*, ou seja, uma dimensão onde o

tempo não é medido pela forma cronológica, mas pela vivência psicológica.

9. *Percepção do sentido ESPAÇO.*

Da análise desta categoria, pode-se concluir que, em relação ao sentido espacial externo, existem duas formas de experiência extática: a primeira, onde o sentido espacial se perde, parecendo também que à perda segue-se uma sensação de infinito; e a segunda onde o sentido espacial se mantém. Quanto a esse aspecto, o reduzido número de sujeitos em nossa pesquisa não nos permitiu averiguar a ocorrência destas duas formas de experiência.

10. *Percepção do sentido de GRAVIDADE.*

Os resultados da análise desta categoria sugerem que a experiência extática implica de forma geral uma perda do sentido de gravidade, embora exista alguma forma de experiência em que a consciência de gravidade se mantém. A esta categoria também se aplica a observação acima, quanto ao reduzido número de sujeitos.

11. RETORNO, ou *como o sujeito descreve a saída da experiência.*

Da análise desta categoria, pudemos concluir que *a experiência extática termina de forma gradual e espontânea*; e através da percepção crescente das sensações físicas e do mundo habitual.

12. PÓS-EXPERIÊNCIA, ou *sensações/sentimentos imediatamente após o retorno da experiência e nos dias seguintes.*

Pudemos perceber uma clara diferenciação no estado vivencial dos sujeitos nas horas e dias posteriores à experiência. Três sujeitos permaneceram vivenciando a positividade da experiência; três viveram sentimentos incômodos relativos e crescentes, enquanto os dois outros sofreram incômodos mais extremos, incluindo o adoecimento físico. No entanto, tendo em vista os resultados das categorias Características (cat. 5), Avaliação (cat. 13) e Conseqüências (cat. 19), concluímos

que existe possibilidade de ocorrer contaminações da experiência extática nas horas ou dias posteriores à sua ocorrência, embora não o suficiente de modo a anular os seus efeitos positivos.

#### 13. AVALIAÇÃO racional da experiência vivida.

Da análise desta categoria, podemos concluir que a avaliação que os nossos sujeitos fazem de suas experiências é a de *um acontecimento altamente significativo em suas vidas, e que possui caráter positivo e transformador*. Ainda, apenas metade dos sujeitos define sua vivência como êxtases e expressões religiosas correlatas, o que nos permite sugerir ser esta vivência (de abertura extática) menos restrita às religiões do que habitualmente se possa considerar, visto que, dos oito sujeitos que a vivenciaram, apenas dois a definem como um acontecimento religioso.

#### 14. SENTIMENTO RETROSPECTIVO, ou como o sujeito sente emocionalmente a própria experiência no momento do relato.

Da análise desta categoria, concluímos que o *desejo de repetição* é o sentimento característico resgatado pela lembrança e relato das experiências vividas. Por outro lado, sentimentos e sensações vividos durante a experiência - como o de *gratidão* - foram *revividos* durante o relato, assim como em outros momentos da vida dos sujeitos (cat. 19, Conseqüências). Este fato nos permite concluir, levando também em conta os resultados da categoria Tempo (cat. 8), que a experiência extática é *um acontecimento atemporal*, podendo ser resgatada em pelo menos algum de seus aspectos em qualquer momento posterior à sua ocorrência.

#### 15. VISIBILIDADE, ou possibilidade da experiência ter sido percebida por uma outra pessoa durante ou logo após a experiência.

Da análise desta categoria, concluímos que a experiência extática *pode ser percebida* por outras pessoas como um acontecimento

extraordinário e/ou positivo, sendo, por isso, um fato objetivo e observável.

#### 16. PRIVACIDADE, ou necessidade de preservação da experiência como forma de resguardar a intimidade.

Da análise desta categoria concluímos que existe uma tendência daqueles que vivem a experiência extática a um silêncio para resguardar sua intimidade e/ou os efeitos da experiência.

#### 17. CASUALIDADE da experiência.

Encontramos três subcategorias: (a) experiência totalmente casual; (b) experiência casual, apesar de preparação voluntária; e (c) esperada, embora superasse as expectativas. Concluímos assim que na ampla maioria das vezes a experiência extática ocorre de forma casual, mesmo quando previamente conhecida, desejada ou procurada.

#### 18. FATORES, ou a que condições o sujeito atribui a sua experiência.

Da análise desta categoria, chegamos à conclusão geral de que a experiência extática ocorre por uma *simultaneidade de fatores* que podem ser definidos ampla e principalmente como: entrega, disciplina, atributos pessoais e fatores externos.

#### 19. CONSEQÜÊNCIAS, ou conseqüências da experiência no cotidiano do sujeito.

Nesta categoria encontramos sete subcategorias: (a) aumento de capacidades pessoais; (b) constatação de teorias e realização de expectativas; (c) transformação da visão de si mesmo; (d) transformação da visão de mundo; (e) aumento da participação no mundo; (f) permanência da experiência até o momento do relato; e (g) elementos diferenciados. Da análise desta categoria, concluímos que todos os sujeitos de nossa pesquisa tiveram conseqüências positivas de suas experiências e que, portanto, *a experiência extática é um acontecimento curativo, criativo, ampliador de comportamentos e positivamente transformador*.

20. OCORRÊNCIA, ou *quantas vezes o sujeito vivenciou este tipo de experiência*.

Da análise desta categoria, concluímos que a experiência extática pode ocorrer mais de uma vez na vida de uma pessoa, parecendo existir períodos na vida das pessoas com características mais favoráveis à transcendência.

21. *Relação entre CONHECIMENTO teórico e experiência vivida*.

Da análise desta categoria, concluímos que a existe por parte dos sujeitos uma busca de inter-relação entre o conhecimento teórico e o vivencial em relação à experiência extática. Essa relação é caracterizada por uma ênfase na experiência vivida, seja como confirmação da teoria, seja como motivação para o estudo, seja como condição necessária para sua compreensão.

22. *Dificuldade de EXPRESSÃO verbal da experiência vivida*.

Os resultados desta categoria nos permitem concluir que a experiência extática em sua totalidade não pode ser verbalmente comunicada, definida, expressada ou racionalizada, por insuficiência e inadequação deste tipo de comunicação. Estes resultados nos levam a inferir um outro motivo pelo qual pessoas que passam por experiências transcendentais tendem a silenciar sobre elas, além do referido na categoria Privacidade: a impossibilidade da comunicação.

23. INCONVENIENTES, ou *sensações e sentimentos negativos ou incômodos em relação à experiência*.

Concluímos, da análise desta categoria, que existe uma possibilidade de ocorrer inconvenientes relacionados à experiência extática, que se apresentam sob a forma de frustração quanto ao desejo de repetição.

### **Descrição do Processo do Êxtase**

As categorias descritas acima, analisadas em seu caráter dinâmico e inter-

-relacional, desvelam uma sequência lógica processual, que confere um sentido coletivo e comum ao relato dos entrevistados, proposto aqui como essência da vivência do êxtase. Essa análise resultou então numa *narrativa descritiva do processo extático*, o qual será detalhado na seção a seguir. Para aproveitar mais de perto os resultados encontrados, apresentamos conjuntamente algumas indicações e perspectivas de análise.

### **1. Antecedentes e Fatores**

Os indivíduos que vivem a experiência extática apresentam uma necessidade interior premente, seja de expressão ou transcendência, seja de livrar-se de alguma angústia ou dificuldade prática, o que traduz um desejo de *felicidade*, em cuja existência acreditam. Essa premência interior leva esses indivíduos a uma atitude característica básica em seu cotidiano, consciente ou não: uma preparação, manifestada por uma disciplina que estabelecem e cumprem. A capacidade de estabelecer e se submeter a essa disciplina, a capacidade de concentração e entrega total à atividade, são os atributos pessoais principais para a experiência.

Ângela (organismo transcendente), por exemplo, relata:

*Então, foi um estímulo pra que eu sentisse a necessidade de trabalhar meu corpo, a minha relação de casamento porque era onde eu tinha mais dificuldades, mais problemas. (...) Então eu fiz dois anos de terapia individual e depois grupo, e resolvi entrar na formação de terapeuta corporal (...) Como eu sou uma pessoa muito disciplinada, eu acho que fiquei me forçando, e treinando muito. Eu realmente mergulhava nos trabalhos pra sentir aquilo, eu queria sentir aquilo... Era uma necessidade muito grande. Todos os exercícios pra pelve que eu desenvolvia, eu fazia na terapia, fazia em casa, então era aquela coisa*

*sistemática. Virou realmente uma neurose (...) O potencial que eu teria, esse prazer transcendente, mesmo; uma coisa a mais do que um orgasmo mixuruca. Eu tinha esse sonho, e perseguia isso.*

Entretanto, apesar de episódios mais ou menos limitados de abertura da consciência serem possíveis a partir de uma deliberação do indivíduo e de um processo voluntário e gradual como os sugeridos por tradições espiritualistas como o budismo e a ioga, o êxtase pleno ainda parece depender em grande medida de fatores externos. De fato, a motivação interior, a atitude disciplinada e a capacidade de entrega, como afirmaram alguns sujeitos estudados, tendem a produzir a vivência, mas não a determinam.

Nas palavras de Augusto (meditação iogue),

*... a luz se aproximava de mim, não era eu tanto que ia até a luz, não havia assim um movimento meu. Tanto assim, que (...) uma das primeiras frases que me vieram à mente quando essa experiência de expansão de consciência ganhou intensidade foi assim: "Pai, seja feita a Tua vontade, e não a minha".*

Esse fator que escapa à vontade do indivíduo pode ter originado em algumas tradições religiosas, em especial a cristã católica, a orientação de não buscar a experiência, pois uma fixação exagerada no objetivo pode levar, ao invés de à pretendida liberdade da mente, a um outro tipo de limitação: o chamado "apego à santidade". Este caráter *passivo* da experiência nos leva a uma questão que, a nosso ver, parece ser o paradoxo extremo da racionalidade humana - a existência de uma força, mais poderosa do que a razão e a vontade do indivíduo, que o *arrebata*. Esta "força", encontrada no relato da maioria dos entrevistados, relaciona-se intimamente ao conceito de *Deus*. Para tal paradoxo, tanto autores estudados em Psicologia quanto nas religiões encontram

apenas uma solução: a experiência individual da transcendência da razão, ou seja, o *conhecer-se vivencialmente* como a totalidade, num nível mais ampliado da própria consciência, pois embora seja uma experiência casual e passiva, existem modos de *facilitá-la* para aqueles que não a vivenciam de maneira espontânea.

## 2. Desenvolvimento ou Interrupção

Após a preparação e a concentração, a experiência extática acontece ou de forma repentina (o *arrebato*) ou gradual, e o indivíduo se entrega a ela. A experiência se desenvolve, por um lado, de acordo com características da história e circunstância pessoais, e por outro, com características comuns, conforme apontado na seção a seguir. A ocorrência da ampliação da consciência requer, como exposto na categoria 2, Contexto, um afrouxamento de censuras, controles e outros impedimentos habituais à abertura da consciência. Isso significa que os conflitos básicos pessoais, quando existentes, encontraram uma resolução no momento da experiência extática, mesmo que provisória, para permitir tal abertura e entrega. Nas palavras de James (1991) dá-se, em alguma medida, um "ordenamento e unificação do eu interior".

Um dos exemplos mais cristalinos é o de ângela em sua busca pela superação de suas dificuldades orgásticas:

*Depois que eu me separei me apaixonei profundamente. (...) ... eu tinha uma sensação de perfeição: "encontrei a pessoa certa, que vai me dar tudo o que eu quero, vai atender a todas as minhas necessidades, meus sonhos, fantasias, em todos os níveis". Então o clima era esse: de paixão, de completude, satisfação. (...) Havia assim uma coragem pra satisfazer às fantasias, tanto as minhas quanto as da outra pessoa. (...) ... eu acho que isso é um dos fatores que me fizeram entrar nessa coisa, é que eu*

*não estava com medo nenhum, estava completamente entregue. Entregue a várias coisas: a uma paixão, a um desejo, a um sonho, a uma necessidade. Então estava completamente sem defesas, sem amarras, sem nada (...). Já nas primeiras vezes que eu transei com essa pessoa, já tinha uma sensação diferente: eu tremia, era uma espécie de convulsão depois do orgasmo que eu nunca tinha sentido antes. (...) Mas nesse dia, esse orgasmo me transcendeu.*

Assim, a ampliação da consciência pode ocorrer após um relaxamento e resolução de conflitos - como sugerem as experiências como decorrência de processo terapêutico - ou como a própria resolução do conflito. Tal resolução poderia ser, por exemplo, a renúncia a algum apego básico da personalidade, com o alívio característico e proporcional em intensidade àquele apego (James, 1991).

Por outro lado, a existência de conflitos pessoais graves obstaculiza ou mesmo impede processos de crescimento, como os meditativos, podendo levar, no extremo de um continuum, a contaminações drásticas da experiência de abertura psicológica, ou seja, a processos psicóticos (James, 1991; Jung, 1939, Weil, 1976, 1993). A falta de integração harmônica da personalidade, refletida por tais conflitos, torna-a frágil e suscetível ao domínio e à influência de poderes e forças estranhos ao eu - como Alonso Fernandes (1976) define a experiência patológica - mas que na realidade pertencem à própria estrutura desse indivíduo fragmentado, que os nega (Jung, 1939). Esses conflitos podem emergir de forma abrupta e caótica, assemelhando-se, assim, a surtos psicóticos reais (Grof, 1992).

Segundo alguns autores (James, 1991, Jung, 1939, Weil, 1993), essas forças aparentemente estranhas devem ser aceitas, elaboradas e integradas cuidadosa e gradativamente à personalidade total, o que para eles ocasiona, ao invés do temido aumento do conflito, a conquista de "mais um degrau na

escada da evolução individual" (James, 1991). Assim, a emergência de conflitos pode representar, se bem elaborados e integrados, uma oportunidade de resgate de conteúdos negados do inconsciente no seio de um processo saudável de ampliação de consciência.

### 3. Características

O sentimento de Clara durante sua experiência (meditação após processo terapêutico profundo) sintetiza o sentimento extático por excelência:

*Era a Clara percebendo a si mesma. Feliz, totalmente integrada, como um ser de luz. (...) Mas minha alegria era tanta que eu chorava, mas aquele choro assim... eu deixava as minhas lágrimas correrem, mas como um sentimento de paz. Era uma sensação gostosa, era uma sensação de prazer, de estar sentindo, de poder viver aquela experiência.*

As características da experiência extática constituem-se num dos focos centrais de nosso estudo, abrangendo onze das vinte e três categorias encontradas no relato dos participantes.

(a) *Perda total das sensações físicas ou modificação da percepção corporal.*

(b) *Emoções intensas, caracterizadas pela positividade e pelo prazer.*

(c) *Sensação de transcendência dos limites da consciência do eu cotidiano; autoconsciência ampliada: inclusão da consciência em um todo maior, ou inclusão de outros elementos na consciência.*

(d) *Entrega, ou desistência voluntária do controle dos acontecimentos.*

(e) *Possibilidade de ocorrência de: ampliação dos processos mentais; visão de luzes e cores; presença de seres luminosos; lágrimas e riso, audição de sons, vozes ou música; e percepção de silêncio absoluto.*

(f) Possibilidade de *perda da consciência do ambiente exterior*.

(g) *Anulação da noção de tempo*, ou inserção da consciência em dimensões atemporais.

(h) *Alteração ou anulação da noção de espaço*, com sensação de infinito.

(i) *Perda do sentido de gravidade*.

(j) *Casualidade*, ou ausência de previsão quanto à experiência vivida, mesmo quando previamente conhecida, desejada e procurada.

(l) *Impossibilidade de comunicação*, definição, expressão ou racionalização da experiência.

Encontramos duas experiências em que as percepções do eu, do ambiente exterior, do espaço e da gravidade se mantiveram, embora em alguma medida alteradas. A característica diferenciadora parece ser a modificação no processo de funcionamento mental, muito mais enfatizada do que a emoção vivenciada, embora as sensações de plenitude e felicidade também estejam presentes. Exemplificando a diferença:

*A sensação que eu tenho é que fui arrebatado a um lugar. Era **um lugar**. Não era um estado. Era como se eu tivesse sido transportado a um determinado lugar. Esse lugar era imenso, tinha uma amplitude infinita, sem espaço. Era uma luz intensíssima, amarela, aquele amarelo dourado, e eu me vi naquele local. (Paulo, meditação em dança/movimento)*

*Minha emoção mais forte naquele momento foi **onipresença**. Porque de alguma maneira isso tudo foi vivenciado aqui, em pleno corpo físico. (...) ... eu estava conduzindo um corpo que estava apoiado na terra, e que se movimentava nela. O espaço, o único que existia, era o externo, e esse definitivamente estava ali. Eu estava com o olho aberto, e estava vendo. (João Miguel, atleta)*

Em ambos os casos se trata, de qualquer forma, da vivência do êxtase, visto que as demais características, também bastante definidoras, são idênticas em todas as experiências. Weil (1993) aponta a existência de uma forma de consciência transcendente que chama pré-transpessoal, definida exatamente como uma experiência em que a consciência do eu permanece, embora significativamente ampliada. Os teóricos das religiões também mencionam gradações nas experiências de êxtase. Assim, os graus e modalidades da experiência podem variar largamente de acordo com as características e, provavelmente, também com o momento de vida individuais dos sujeitos.

#### 4. Retorno

Na experiência saudável o *ciclo de ampliação e retorno* se completa. Concluímos assim que o retorno se dá *de forma natural e gradual*, com o indivíduo voltando primeiramente a perceber o mundo físico habitual. Os sentimentos e sensações positivas do decorrer da experiência permanecem por algumas horas ou mesmo dias, podendo o indivíduo ficar diferente: sentindo-se estranho; ou aparentando, à observação externa, estar mais quieto e introspectivo, ou especialmente tranqüilo e feliz.

*Mas quando eu voltava, (...) a minha consciência ia retomando a consciência do mundo físico, e eu fosse sentindo as minhas pernas, no final isso (o sol) ia saindo da minha cabeça, até que eu abria os olhos e olhava para o mundo físico de novo. (Augusto, meditação iogue)*

*... e quando eu abri os olhos eu estava parado no mesmo lugar, estava fazendo os mesmos movimentos (...) e encostadas na parede estavam duas pessoas que me olhavam. (...) E durante aquele dia eu me senti totalmente*

*diferente. Eu estava cheio... cheio da divindade, cheio de Deus. (...) E eu me lembro que fiquei uns dois ou três dias assim, em êxtase. (Paulo, meditação em dança/movimento)*

Todos os nossos sujeitos sentiram como fundamental compreender a experiência que viveram. Conforme a categoria 21, Conhecimento, a maioria dos oito participantes já dispunha de informações teóricas antes da vivência, e as confirmaram. Os demais buscaram estudar para compreender o que haviam vivido, e encontraram uma explicação coerente e adequada.

*Isso me deu uma certeza a respeito de muitas coisas que eu lia ou que eu li antes e li depois. (...) Encontrei muita, **muita** semelhança dessas minhas expansões de consciência com descrições (...) a respeito do plano mental superior, do plano búdico... (Augusto, meditação iogue)*

*E a partir daí, então, o que eu vivi foi um TAO. Eu me considero taoísta desde então, porque a minha vivência foi uma vivência taoísta. (...) ... eu acho que isso é, em algum nível, uma vivência de Deus. Por todas as descrições que são feitas de Deus em todas as religiões. (João Miguel, atleta)*

*Comecei a escrever (poesia) com muita facilidade, com muita fluidez, e à medida que escrevia, sentia a necessidade de estudar mais, compreender mais, para expressar aquela realidade, para fazer da minha vida uma realidade mais próxima daquela experiência que eu havia vivenciado. (Vicente, harmonização com a natureza)*

Todos, assim, conseguiram integrar suas vivências às suas vidas através da compreensão racional, o que para nós representa, em acordo com os autores que enfatizaram esse aspecto integrativo, o fator principal da transformação positiva que esses

*indivíduos afirmam ter alcançado em suas vidas*, e um dos que basicamente diferenciam a experiência saudável da patológica. Nesta, o indivíduo não realiza o retorno completamente ou ao menos o suficiente para alcançar uma estabilidade emocional, ou não consegue integrar a nova consciência à sua totalidade anterior.

Podemos ver aqui uma possibilidade terapêutica poderosa frente à dissolução patológica de fronteiras, ao proporcionarmos ao paciente, em clínica, uma reelaboração de sua vivência em termos cíclicos e integrativos. Para isso faz-se mister superar o preconceito psiquiátrico de que todas as psicoses são estruturas estáticas e mais ou menos definitivas (Grof, 1992), e *buscar uma compreensão e uma tradução* da linguagem simbólica com que o paciente descreve sua vivência. Com isso o processo inacabado e por isso mesmo angustioso pode chegar a um termo compreensível para o próprio vivenciador, à medida em que ele preencha com um sentido integrativo as lacunas de sua totalidade, e a amplie significativamente com as novas compreensões.

## 5. Fenômenos correlatos:

Alguns outros fenômenos podem ocorrer associados à experiência do êxtase:

5.1. *A possibilidade da experiência ser percebida por outras pessoas;*

5.2. *Uma tendência ao silêncio* por parte daqueles que vivem a experiência, para resguardar sua intimidade e/ou os efeitos dela. Esta conclusão também confirma a afirmação de Pierre Weil (1993) de que os que vivem as experiências incomuns podem temer ser julgados de forma errada e preconceituosa, até como doentes mentais, o que pode levá-los ao silêncio e/ou isolamento ou, ao contrário, a exceder-se na prática de uma religião como forma de inserção social.

5.3. *A possibilidade, ou mesmo tendência à repetição da experiência por um mesmo*

*indivíduo*, com intervalo(s) breve(s) entre elas, o que parece demonstrar uma predisposição idiossincrática do indivíduo ou, como refere James (1991), uma disposição aberta à vida, pelo menos no período em que as experiências acontecem.

5.4. *A possibilidade de ocorrência de sentimentos de frustração quanto ao desejo de repetição* da experiência, mas que em geral não são suficientemente intensos a ponto de contaminar seus efeitos positivos.

5.5. *A possibilidade de ocorrência de fenômenos desagradáveis*, como febre e delírio. Em realidade, mesmo na experiência mais positiva é possível ocorrer contaminações brandas (James, 1991), como a tristeza e o incômodo por ver a experiência acabar e a consciência voltar ao estado limitado; o medo do novo; o adoecimento físico, por causa da energia vivenciada, excessiva para a capacidade do organismo.

*Fiquei muito tempo nesse estado de amor, ele foi diminuindo aos pouquinhos e o resultado é que, quando fui embora, eu não conseguia mais parar de chorar. (...) Cheguei em Brasília ardendo em febre e fiquei vários dias de cama, com delírio, sabe? Uma febre altíssima... tudo em função da força emocional dessas experiências. (Benjamim, encontro existencial)*

Assim, a partir da comparação entre a experiência atlética (êxtase durante uma prática de triatlo) de nossa pesquisa, e as dos sujeitos que adoeceram, concluímos que *uma saúde adequada do organismo físico também é favorável às experiências ampliadoras de consciência, que podem envolver maior intensidade energética.*

5.6. *A possibilidade de ocorrência de elementos associados às religiões instituídas*, como a emergência na mente de frases e idéias relacionados à religião em que o indivíduo foi educado ou aos seus conhecimentos adquiridos. A vivência pode despertar no

indivíduo a percepção da relação intrínseca entre a religião instituída e a experiência original de seu fundador, e o indivíduo passa a compreender sua própria religião de nascimento, podendo (re)começar a praticá-la, ou então adotar uma nova prática religiosa, mais adequada à sua individualidade.

## 6. Conseqüências

As conseqüências da experiência extática também se constituem em foco central de nosso estudo, assim como suas características. Conforme apontado por todos os teóricos estudados e por nossa pesquisa, o indivíduo modifica sua visão de si e do mundo ao vivenciar e compreender que a realidade não se limita à consciência cotidiana, e trabalha para adequar sua vida e atividades a essa nova abordagem, que lhe propicia uma maior compreensão de sua função no mundo e de seus relacionamentos.

A experiência extática foi confirmada por todos os nossos sujeitos, em acordo com todos os teóricos, como *um acontecimento curativo, criativo, ampliador de capacidades e positivamente transformador.* Encontramos como conseqüência comum a todos eles o *aumento das capacidades pessoais e da autoconfiança*, em acordo com a personalidade e as expectativas de cada um.

*Ficou mais confiança, mais segurança, com certeza. (...) me deu mais conhecimento de mim, das minhas possibilidades, do potencial que eu tenho. Mais tranquilidade pra me relacionar com outra pessoa sexualmente, (...) menos culpa, menos atribuição de responsabilidade a alguém. (...) Me deu também uma sensação de confiança e valorização. (Ângela, orgasmo)*

*É importante você registrar. Você vê, eu fiquei completamente emocionado só de lembrar... Quando eu falei a palavra **gratidão** tocou uma corda dentro do meu coração. Porque eu me lembrei de várias*

*barras que eu passei e de como essas barras foram minoradas por causa dessa experiência. (...) É uma coisa, evidentemente, muito boa, que me ajudou muito, me ajuda muito até hoje. (Augusto, meditação iogue)*

*Dessa experiência ficou a certeza de que eu sou um ser espiritual, um ser de luz, que está brilhando, que está livre, e eu tenho tentado manter ele assim. Tentando um compromisso comigo mesma: quando eu percebo que existe alguma coisa que pode estar tentando ofuscar esse brilho, (...) eu paro e olho para a situação, e que eu estou voltando lá pro passado, pro estado de escuridão em que eu me sentia antes (...), eu tento olhar e ver: "não posso, não quero, não vou permitir que esse ser deixe de brilhar". (Clara, meditação após terapia profunda)*

*Antes, eu tinha coisas muito estabelecidas, tipo coisas minhas (...), uma coisa muito forte: eu sou assim, tenho tal tipo de postura, tal tipo de reações, tal tipo de amarguras, tal tipo de dores, ou felicidades ou gostos. (...) A partir desse momento a sensação é: "eu sou tudo o que posso ser a cada instante". Se a totalidade mora em mim, eu tenho em mim tudo o que eu preciso ter para viver cada momento. (...) E por isso não me abalo mais, e não crio impedimentos à minha própria felicidade. Eu não me adoço. (João Miguel, atleta)*

*... a minha vida foi profundamente transformada. Eu era muito tímido, muito introspectivo, muito reservado. E depois dessa experiência, eu perdi o medo. (...) Uma sensação de poder, de imortalidade, de onisciência às vezes aflorava, e muita alegria, confiança na vida. Uma autoconfiança a nível pessoal. E a partir daí, esse fato começou a dar uma direção à minha existência, no sentido de procurar me conhecer, de sentir uma responsabilidade perante a vida, perante*

*o universo. Perante as outras pessoas. Me foi despertada uma profunda compaixão pelo sofrimento dos outros. Uma necessidade de fazer alguma coisa pra mim, e pra mostrar ao mundo que existia alguma coisa mais significativa do que aquela rotina que as pessoas viviam e que eu, até então, também de uma maneira geral, vivia nela. (Vicente, harmonização com a natureza)*

Até o momento do relato, que variou de um mês a 27 anos depois, todos os sujeitos continuaram avaliando suas experiências como um acontecimento altamente significativo em suas vidas, e de caráter positivo e transformador, e que *ainda traz para eles não só o desejo de repetição, como também, para alguns, os próprios sentimentos e sensações positivos que vivenciaram então.*

## CONCLUSÕES

Todas as características da experiência extática encontradas neste trabalho e descritas em nossa narrativa processual foram apresentadas tanto por teóricos da Psicologia quanto pelos das religiões. Algumas características descritas por esses teóricos não foram encontradas em nosso estudo, devido talvez ao número reduzido de casos. No entanto, todas as conseqüências enumeradas pelos autores foram também relatadas por nossos sujeitos.

Por outro lado, ao final de nossa pesquisa, notamos alguns aspectos que poderiam ter sido melhor examinados, e que sugerimos para estudos posteriores, em nível clínico. Dentre esses, o mais importante, a nosso ver, é uma investigação mais cuidadosa sobre a sensação de *unicidade interior* durante o estado extático, relatada por um dos sujeitos espontaneamente e não questionada aos demais participantes. Esse aspecto se articula intimamente com a saúde mental, e poderia trazer informações relevantes sobre a

instalação de processos patológicos e, inversamente, orientações terapêuticas adequadas.

Outro aspecto seria, possivelmente, um estudo mais sistemático das formas de orientação utilizadas pelas religiões àqueles que as buscam, considerados os seus aspectos viabilizadores de uma ampliação de consciência, e não os aspectos meramente dogmáticos e institucionais. Dessa forma poderíamos ter acesso aos conhecimentos e técnicas dessas tradições, milenarmente eficazes na promoção da saúde mental de alguns de seus seguidores, e utilizá-los, conforme seja oportuno e adequado.

Conforme nossa observação cotidiana, a modernidade assiste a uma expansão do interesse pela busca e pela prática espirituais, com base em qualquer tradição religiosa. Essa prática, ao aprofundar a consciência do indivíduo em seu próprio mundo interno, pode catalizar, em proporções significativas, a ocorrência das crises psíquicas através da emergência dos conflitos pessoais anteriormente ocultos ao seu conhecimento consciente. Esse fato não é novo na história das religiões, e por isso elas desenvolveram métodos de abordagem gradual de tais conflitos no contexto do desenvolvimento espiritual de seus seguidores.

No entanto, nosso estudo já permite oferecer algumas informações para um trabalho apropriado com indivíduos que apresentem distúrbios de personalidade relacionados à religião, por um lado, e a processos conflituosos de abertura mística, por outro. A avaliação da compreensão e da adequação dos dogmas e crenças de uma religião para o indivíduo que a professa, a exploração clínica e explicitação cuidadosa, juntamente e dentro da compreensão do indivíduo, de conteúdos negados de sua personalidade e potencialmente integrativos deveriam ser balizadores desse trabalho.

Por outro lado, conflitos e limitações pessoais relacionados diretamente a conceitos

ou dogmas religiosos instituídos seriam melhor considerados por uma Psicologia da Religião, dentro de qualquer abordagem psicológica, desde que essa os considerasse a partir de um ponto de vista ampliado, ou seja, a partir de uma visão que incluísse o conhecimento do cerne, da razão original da existência das religiões na vida dos indivíduos, e dos motivos e modos como foram institucionalizadas. A nosso ver, um estudo dos distúrbios religiosos só pode ser realizado a partir do conhecimento, dado pelos estudiosos das religiões ouvidos, de que cada religião propõe um método de ampliação de limites da existência, de retorno consciente à plenitude original, à divindade, à totalidade, mas que com o tempo a maior parte de seus líderes passa a ocupar-se apenas com a manutenção externa de ritos e dogmas institucionais.

Por outro lado, os processos de abertura mística, conflituosos ou não, seriam melhor considerados por uma Psicologia da Transcendência ou da Espiritualidade, independentemente também de abordagem - partindo-se da hipótese de que a espiritualidade de uma forma mais ampla pode acometer indivíduos de modo irrestrito, sejam eles religiosos ou não.

Uma das críticas mais presentes em Psicologia é sua impossibilidade de estudar e contribuir para áreas tradicionalmente reservadas à religião e à filosofia, como se a religiosidade não fizesse parte do psiquismo do homem e de seu comportamento. Com nosso trabalho, pensamos ter contribuído para demonstrar a viabilidade de seu estudo, a partir do ponto de vista de que *a experiência extática é fundamentalmente um fenômeno psicológico - superior, sutil e altamente subjetivo, mas passível de análise e compreensão racional.*

Uma de nossas maiores preocupações atuais é a de que, neste exato momento, pode haver um número considerável de pessoas em clínicas e hospitais psiquiátricos tentando finalizar uma vivência de contato com realidades

desconhecidas, vivência essa contaminada por conflitos mais ou menos intensos, a qual poderia levá-las a um estágio de vida mais eficiente e funcional, caso chegasse a um bom termo. No entanto, tais pessoas permanecem psiquicamente abertas, expostas a todo tipo de angústia, sofrimento e até maus tratos, sem conseguir compreender o que pertence a elas ou aos outros e atendidas por profissionais que, eles mesmos, não compreendem a real natureza dessas vivências. Com uma maior abertura a essas informações por profissionais responsáveis, poderia ser evitado que outras tantas pessoas tivessem o mesmo destino, caso oportunamente compreendidas e devidamente orientadas.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALONSO FERNANDES, Francisco (1976). *Fundamentos da Psiquiatria Atual*. Madrid: Editorial Paz Montalvo. Tomo II
- AMATUZZI, Mauro Martins (1996). Apontamentos acerca da Pesquisa Fenomenológica, in *Estudos de Psicologia*, vol. 13, no. 1, pp. 5-10, PUCCAMP.
- DUYCKAERTS, Fr. (1966). *A Noção de Normal em Psicologia Clínica*. São Paulo: Herder.
- FORGHIERI, Yolanda Cintrão (1993). *Psicologia Fenomenológica*. São Paulo: Pioneira.
- GOMES, William. (1987). "As Aplicações Sociais da Pesquisa Qualitativa" in *Psicologia: Reflexão e Crítica*. Porto Alegre, vol. 2, n. 12, pp.3-12.
- \_\_\_\_\_. (1997). A Entrevista Fenomenológica e o Estudo da Experiência Consciente, in *Psicologia USP*, vol. 8, nº 2, pp. 305-336.
- GROF, Stanislav & GROF, Cristina (orgs). (1992). *Emergência Espiritual: Crise e Transformação Espiritual*. São Paulo: Cultrix.
- JAMES, William. (1991). *As Variedades da Experiência Religiosa*. São Paulo: Cultrix.
- JUNG, C.G. (1939/1978). *Psicologia e Religião*. Petrópolis: Ed. Vozes,.
- \_\_\_\_\_. (1955/1982). *Psicologia e Religião Oriental*. Petrópolis: Ed. Vozes.
- \_\_\_\_\_. (1929/1986). *O Segredo da Flor de Ouro*. Petrópolis: Ed. Vozes,.
- \_\_\_\_\_. (1961/1975). *Memórias, Sonhos, Reflexões*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- MASLOW, Abraham. (1968). *Introdução à Psicologia do Ser*. Rio de Janeiro: Editora da Livraria Eldorado.
- \_\_\_\_\_. (1971). *Religions, Values and Peak-Experiences*. New York: Penguin Books.
- SUDBRACK, M.F.O. (1992). Integrando Psicologia Social e da Personalidade: Reflexões a partir do Paradigma Ecosistêmico e da Epistemologia da Complexidade, in *Revista PSICO*, vol. 23, n. 1 (Jan/Jun), pp. 49-67. Porto Alegre: UFRGS.
- WEIL, Pierre. (1976). *A Consciência Cósmica*. Petrópolis: Editora Vozes.
- \_\_\_\_\_. (1993). *Antologia do Êxtase*. São Paulo: Palas Athena.