

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA DE PRODUÇÃO

(BU)

CRIATIVIDADE: UM ESTUDO NAS FRONTEIRAS DA CIÊNCIA,
DA ARTE E DA ESPIRITUALIDADE

Tese submetida à Universidade Federal de Santa Catarina para
a obtenção do Grau de Doutor em Engenharia

SUZANA SUSI PFEIFER



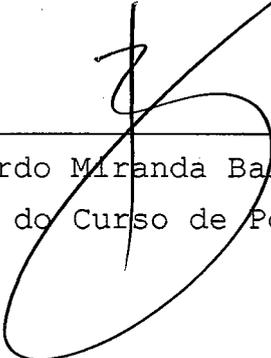
03450066

Florianópolis, julho de 2001

SUZANA SUSI PFEIFER

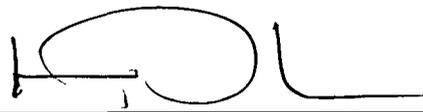
CRIATIVIDADE: UM ESTUDO NAS FRONTEIRAS DA CIÊNCIA,
DA ARTE E DA ESPIRITUALIDADE

Esta tese foi julgada adequada para a obtenção do Título de Doutora em Engenharia de Produção e aprovada em sua forma final pelo Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção.



Prof. Ricardo Miranda Barcia, Ph.D.
Coordenador do Curso de Pós-Graduação

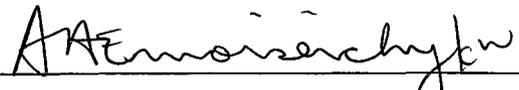
Banca Examinadora:



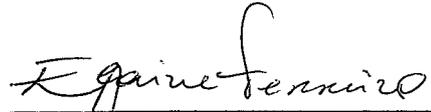
Prof. Álvaro Guilherme Rojas Lezana, Dr. (Orientador)



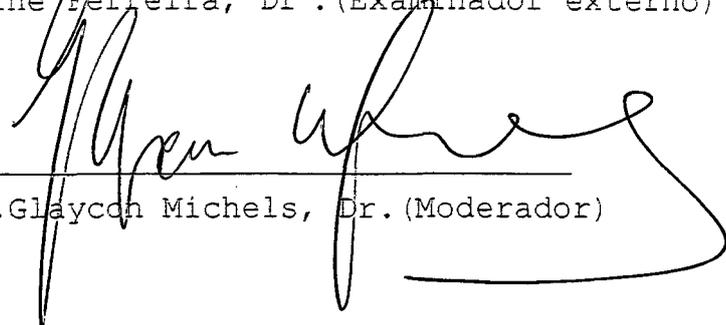
Prof. Francisco Antônio Pereira Fialho, Dr. (Co-Orientador)



Prof.ª. Ana Elizabeth Moyseichyk, Dr.ª. (Examinador externo)



Prof.ª. Elaine Ferreira, Dr.ª. (Examinador externo)



Prof. Gláycen Michels, Dr. (Moderador)

Ao Flavius.
Ao meu pai Helmuth e ao meu filho Pedro.
Ao benefício de todos os seres.

Agradecimentos

A CAPES, pelo apoio financeiro à realização deste trabalho.

À Universidade Federal de Santa Catarina, pela possibilidade de realização deste trabalho.

Ao Prof. Plínio Stange (*in memoriam*), pela orientação prestada nos passos iniciais do trabalho.

Ao Prof. Álvaro Guilherme Rojas Lezana, pela sua coragem em desenvolver o trabalho, paciência, dedicação e generosidade.

Ao Prof. Francisco Antônio Pereira Fialho pela sua enorme bondade e generosidade na co-orientação do trabalho.

Ao mestre, S. E. Chagdud Tulku Rinpoche, lama budista, pelos seus ensinamentos e profundo exemplo de altruísmo, dedicação, amor, compaixão, inspiração e fé.

Aos professores da banca examinadora pela sua dedicação e generosidade ao compartilhar do trabalho.

Aos amigos da *Sangha* do Chagdud Gonpa que compartilharam experiências.

Ao Eduardo Portela Santos, que através do apoio dado ao nosso filho, facilitou que o trabalho acontecesse.

Índice

Dedicatória	iii
Agradecimentos	iv
Índice	v
Índice de figuras	ix
Índice dos quadros	x
Resumo	xi
Abstract	xii

Capítulo 1 - Introdução

1.1 - Objetivos	3
1.2 - Estrutura do trabalho	5
1.3 - Limitações do trabalho	6
1.4 - Metodologia	7

Capítulo 2 - A criatividade: uma visão geral

2.1 - Introdução.....	8
2.2 - Em busca de um entendimento para a criatividade.....	11
2.3 - As particularidades da pessoa criativa.....	16

Capítulo 3 - A psicologia da criatividade

3.1 - Introdução.....	24
3.2 - Teorias psicológicas sobre a criatividade	24
3.3 - A visão de Jung	30
3.3.1 - A energia psíquica e o inconsciente coletivo	33
3.3.2 - Arquétipos	36
3.3.3 - Self	39
3.3.4 - O processo de individuação	40
3.3.4.1 - As etapas do processo de individuação	45
3.3.5 - A sincronicidade	47
3.3.6 - A espiritualidade	48

Capítulo 4 - Um método do processo criativo

4.1 - Introdução	50
4.2 - A descrição das etapas do processo criativo	50
4.3. Os componentes psicológicos da criatividade	54
4.3.1 - A percepção seletiva	54
4.3.2 - Contingências e símbolos	58
4.3.3 - A imagem	60
4.3.3.1 - Função e resultado do imaginário	64
4.3.4 - A cognição amorfa	67
4.3.5 O processo primário	74
4.3.5.1 - Identificação baseada na similaridade	75
4.3.5.2 - A relação alterada entre palavra e significado ..	77
4.3.5.3 - Concretização e perceptualização do conceito ..	79
4.3.6 - A cognição conceitual	79
4.3.6.1 - Enfrentar o processo primário	80
4.3.6.2 - O uso do conceito	81
4.3.6.3 - Os conceitos como ideais	85
4.3.7 - Os três modos de operação: o processo terciário ..	87
4.4 - Os limites da percepção	90

Capítulo 5 - Interpretações da realidade e o desenvolvimento da consciência

5.1 - Introdução	94
5.2 - A expansão do conhecimento	95
5.3 - A nova física	98
5.3.1 - O paradoxo partícula / onda e o princípio de incerteza	99
5.3.2 - A complementaridade e as variáveis não-locais ...	100
5.3.3 - A probabilidade e a tendência a existir	101
5.4 - A realidade holográfica	103
5.4.1 - O holomovimento	105
5.4.2 - Campo unificado	105
5.4.3 - Consciência e ordem implicada	107
5.4.4 - Mente holográfica	112

5.4.5 - As freqüências cerebrais	114
5.4.6 - As percepções explicadas como compressões holográficas	116
5.5 - A visão budista da realidade.....	120
5.5.1 - As bases do entendimento da realidade	122
5.5.2- Os dois níveis de verdade	127
5.5.2.1 - Os cinco agregados	130
5.5.2.2 - As 12 entradas	132
5.5.2.3- Os 18 elementos	132
5.6 - O desenvolvimento da consciência	134
5.6.1 - As estruturas básicas	135
5.6.2 - Os estágios de transição	138
5.6.3 - O sistema do self	140
5.6.4 - O desenvolvimento criativo geral	141

Capítulo 6 - Mente e fatos mentais

6.1 - Introdução	144
6.2- A doutrina budista.....	145
6.3- O aporte da doutrina budista.....	146
6.4- O caminho budista.....	150
6.5- O estudo da personalidade-a busca da transcendência.	153
6.6 - O funcionamento da mente	160
6.6.1 - Fatores mentais	162
6.6.1.1 - Os 5 fatos mentais sempre presentes	165
6.6.1.2 - Os 5 fatores mentais que determinam o objeto ..	169
6.6.1.3 - Os 11 fatores mentais positivos	172
6.6.1.4 - Fatores mentais negativos	179
6.6.1.4.1 - As emoções perturbadoras	181
6.6.2- A mente fluente	191

Capítulo 7 - Meditação

7.1 - Introdução	194
7.2 - A visão tântrica da energia	195
7.2.1 - As correntes de força no corpo humano	195

7.2.2 - Os princípios de espaço e do movimento	198
7.2.3 - Os centros psíquicos	200
7.2.4 - A idéia do som criador	208
7.3 - Objetivos da prática meditativa	212
7.4 - Descrevendo o método meditativo	216
7.4.1 - Preparação para a meditação	217
7.4.2 - A via da concentração	221
7.4.2.1 - A concentração-acesso	221
7.4.2.2 - Absorções totais ou jhanas	222
7.4.3 - A via da introvisão - visão interior	225
7.4.3.1 - Atentividade	226
7.4.3.2 - Introvisão	228
7.4.4 - Constatações mais elevadas	230
7.4.4.1 - Introvisão sem esforço	231
7.4.4.2 - As mudanças na experiência do nirvana	232
7.4.4.3 - O estado Nirodh	234
7.5 - Modelo para o desenvolvimento da criatividade.....	235
Conclusão	247
Sugestões para trabalhos futuros	251
Referências bibliográficas	253
Bibliografia	257

Índice das figuras

Fig. 1 - As diferentes formas e traçados	88
Fig. 2 - O quadrado na extensão	88
Fig. 3 - O contínuo da vida com relação ao desenvolvimento e acúmulo do conhecimento	96
Fig. 4- Componentes da stupa budista	121
Fig. 5 - A descrição da verdade	129
Fig. 6 - Os quatro impulsos que afetam os estágios do self	141
Fig. 7 - Os pranas do corpo	200
Fig. 8 - A postura meditativa; os canais ida, pingala e susumna e os chakras	201
Fig. 9 - Etapas na via da introvisão	229
Fig. 10 - A mandala do processo criador	237

Índice dos quadros

Quadro 1 - Relação dos sentidos: corpo e ambiente físico	130*
Quadro 2 - As entradas materiais e as entradas mentais .	132
Quadro 3 - Os 18 elementos	133
Quadro 4 - Relação das estruturas básicas de consciência com três aspectos dos estágios do self	139
Quadro 5 - O Nobre Caminho Óctuplo	150
Quadro 6 - Relação entre os jhanas e o tema de meditação	225
Quadro 7 - As emoções negativas e seus antídotos correspondentes	246

Resumo

O principal objetivo do trabalho é desenvolver um conceito para criatividade e um modelo de desenvolvimento do processo criativo.

Este trabalho visa fornecer o ponto de vista das teorias da energia dinâmica da concepção da realidade, desenvolvido pelos conceitos da física moderna e do sistema budista. Apresenta também o vasto estudo da psicologia moderna sobre a criatividade e o processo criativo.

Também são apresentados aspectos filosofia do budismo tibetano que descreve o funcionamento da mente, enfocando os aspectos emocionais. Descreve a meditação como método de desenvolvimento da mente e da criatividade.

Abstract

The main objective of this work is to present a concept of creativity and a model of development of creative process.

This research work try to supply the point of the view of the dynamic energy' theories of the conception of reality, developed by modern concept of the physics and the Buddhism system. Its also presents the wile study of modern psychology about creativity and creative process.

Its also presented aspects of the Tibetan Buddhism' philosophy in order to describe the meaning of the mind, focus in the emotional aspects. Also describe the meditation as method of the development of the mind and the creativity.

Capítulo 1 - Introdução

"Os criadores são os próprios iniciados, aquelas pessoas que, em virtude de sua própria sensibilidade se tornaram acessíveis às vibrações sutis dos símbolos que vieram à existência neles, pela tradição ou pela própria intuição".
Lama Govinda

As questões sobre os mistérios da vida, mesmo que por uma vez, suscitam os pensamentos humanos. Na fragilidade de sua existência, o homem tende a buscar a verdadeira realidade da vida, do sentido do eu, da magnitude do universo, revelando a própria razão de sua existência. A criatividade está no contexto da verdade, senão é a sua própria revelação, pois manifesta-se como uma força que afirma a vida, que confere grandeza aos fenômenos que se manifestam. É a força afirmativa da vida, o impulso que expande, inova, que busca sempre transcender as circunstâncias.

Esta busca da verdade última, da extraordinária capacidade de criar, do mistério, da transcendência evidencia que um único método - por exemplo, o cartesiano, das verdades congeladas - na procura do significado da verdadeira natureza, correspondem apenas à uma visão do processo todo: trata-se de um entendimento parcial e fragmentado do universo, como uma fotografia de um instante de realidade do *continuun* sempre mutável, sempre em movimento.

No contato com as artes, tais como a música, pintura, escultura, a dança, o canto, percebe-se uma natureza intuitiva e, quando praticada com pureza, entrega e sentimentos sublimes, podem revelar diferentes métodos e

linguagens simbólicas para a compreensão dos estados de consciência do artista, que revelam a sua percepção de realidade.

A integração das linguagens filosóficas do budismo e da teoria quântica revela que os seres são um todo biopsicossocial dinamicamente integrado à natureza. Os seres não são somente um amontoado de partículas, células e órgãos trabalhando juntos. Podem ser entendidos como um conjunto complexo, cuja dinâmica global auto-organizadora gera constantemente características novas. Na interconectividade com a natureza, o ser humano desvenda-se a si próprio se percebendo como uma grande cadeia: corpo, mente, alma, espírito.

Nasce uma nova visão para a ciência ocidental, que pouco a pouco transforma paradigmas fundamentais em todas as áreas do conhecimento humano. Esta perspectiva unificadora do homem, da consciência e do universo, permite, assim, a conexão entre as ciências ocidentais e as filosofias tradicionais do oriente.

Rompendo o paradigma do entendimento fragmentado da realidade, as duas formas de pensamento se apresentam como relações profundas e complementares, ampliando a percepção da dinâmica da natureza e da vida. Do aspecto científico tem-se o conhecimento estruturado, analítico do sistema que rege o funcionamento da vida, a análise, a linearidade, o reducionismo lógico. Na sabedoria intuitiva das práticas meditativas desenvolve-se o aspecto sintético, criativo, espontâneo e integrador.

O complexo sistema filosófico budista conduz a um desenvolvimento integral, criativo, de conexão com a

realidade mais profunda do ser e com o próprio processo universal, percebido como a consciência da natureza. Ao mesmo tempo em que esta consciência é de todos - todas as consciências de todos os tempos encontram-se nela dissolvida -, sendo descrita como uma consciência única envolvendo todas as coisas em um fluxo contínuo de transformações, ela revela que cada ser é único e participante ativo.

Os processos dinâmicos da manifestação da realidade são vistos como uma dança cósmica dos quantas: manifestação dos ciclos de criação e de destruição. Revelam a transmutabilidade dos fenômenos, instante a instante do funcionamento da mente e do entrelaçamento de todos os conhecimentos simultaneamente manifestos àqueles que possuem uma percepção mais apurada da realidade.

Reconhecendo, assim, a complexidade e a vastidão do tema criatividade, no presente trabalho não se tem a pretensão de concluí-lo definitivamente. Antes, este trabalho tem por objetivo suscitar os diferentes elementos envolvidos no processo criativo, num paralelo multidisciplinar onde, as aberturas talvez fiquem mais evidentes que os fechamentos.

1.1 - Objetivos

O objetivo do presente trabalho é a formulação de um conceito para a criatividade servindo de base para a elaboração de um modelo que descreva os mecanismos e elementos psicológicos envolvidos no processo criativo.

Para tanto torna-se necessário atender os seguintes objetivos específicos:

- Descrever as várias perspectivas que envolvem o tema criatividade: as visões da psicologia ocidental, da moderna ciência ocidental sobre o entendimento da realidade e parte dos estudos milenares da filosofia budista e suas técnicas meditativas.
- Entrelaçar as informações das principais teorias disponíveis sobre o tema criatividade.
- Descrever o processo da criatividade, sob a ótica psicológica e filosófica.
- Descrever as particularidades da pessoa criativa.
- Estudar as principais teorias sobre o entendimento da realidade.
- Descrever o funcionamento da mente sob a ótica filosófica e psicológica do sistema budista.
- Estudar os principais bloqueios à capacidade criativa, descrevendo, sobretudo os aspectos emocionais dos estados mentais.
- Apresentar um método de transformação da psique e de desenvolvimento da criatividade.
- Elaborar um conceito para a criatividade, a partir do entrelaçamento das teorias estudadas.
- Desenvolver um modelo para o entendimento e desenvolvimento da criatividade.

1.2 - Estrutura do trabalho

Na primeira parte do trabalho discute-se a prerrogativa da criatividade sem, no entanto, estabelecer uma definição, algo que poderia delimitar a profundidade ou alcance do seu entendimento. Sabe-se que a obra criativa é algo diferente do que existia antes e, portanto, exige atitudes diferentes. Procura-se mostrar as diferenças entre os vários enfoques - a ciência, a arte, a filosofia e a religião - acerca das atitudes originais e a criatividade como força propulsora da vida. São também descritas as particularidades da pessoa criativa, ressaltando a complexidade do universo que ela percebe.

As teorias psicológicas sobre a criatividade são apresentadas no capítulo 3. As teorias específicas referem-se a casos particulares, enquanto que as teorias gerais tentam individualizar os mecanismos comuns que ocorrem em cada processo de criatividade. Enfoca-se sobretudo, a visão de Jung e do processo de individuação como meio de desenvolvimento do self.

No capítulo quatro é apresentado um método que descreve, pelo menos em parte, o processo de criação. As imagens, as contingências, os símbolos e os conceitos são alguns dos componentes psicológicos da criatividade, cuja função é compor o pano de fundo para que o processo criativo se desenvolva.

No capítulo cinco, estão relatadas as principais teorias sobre a perspectiva da energia humana. Delineada mesmo antes de Einstein, a física quântica apresenta, para a ciência ocidental, paradigmas construídos a partir de uma realidade dinâmica. Apesar de se iniciar neste século, esta teoria não

é uma descoberta recente da humanidade. Constitui a base de civilizações que se iniciaram, pelo que se tem notícias, a mais de 3.000 anos, no oriente, da qual destaca-se a visão budista.

No capítulo seis algumas gotas do vasto oceano de conhecimento do complexo sistema filosófico do budismo tibetano são apresentadas. Preocupou-se em especial com o estudo da personalidade e a descrição do funcionamento da mente, detalhando, sobretudo os fatores mentais (emoções).

O capítulo sete descreve a visão tântrica da energia e alguns de seus elementos. Também é apresentada a descrição do método meditativo do budismo utilizado com o objetivo de obter excelência no domínio dos processos mentais, liberando a mente das emoções aflitivas e aprimorando a capacidade criativa.

1.3 - Limitações do trabalho

O trabalho apresenta as seguintes limitações:

- Apresenta apenas alguns eferentes filosóficos dos complexos estudos da teoria quântica da física moderna, do paradigma holográfico da realidade e do sistema de entendimento budista.
- Estando o foco dirigido, sobretudo ao entendimento dos processos mentais e emocionais, e sendo analisado sob a ótica leiga, o estudo se atém apenas à abordagem inicial da profunda compreensão do sistema budista da realidade, não pretendendo desenvolver um primor erudito.

- Fará uma leitura direta sobre os aspectos que envolvem o processo criativo, bem como na descrição de seus elementos componentes, feito pelas teorias psicológicas ocidentais.
- Não são aprofundados aspectos teóricos, culturais e históricos relativos às várias perspectivas abordadas.
- Não desenvolve uma metodologia específica, tipo "receita de bolo", apresentando somente os aspectos filosóficos e os referenciais teóricos sobre a criatividade e o processo criativo, que sirvam de base para que metodologias específicas possam ser fundamentadas a partir deles.

1.4 - Metodologia

A metodologia utilizada é a de pesquisa bibliográfica sobre o tema criatividade, utilizando-se os referenciais teóricos do seu entendimento, fundamentando o desenvolvimento do trabalho e a consecução dos objetivos propostos.

Capítulo 2 - A criatividade: uma visão geral

2.1 - Introdução

Como prerrogativa do homem, a criatividade pode ser vista como a humilde analogia humana da criação de Deus. Apesar de que a criação de Deus possa ser vista a partir de um nada espacial e temporal, a criatividade humana, por sua vez, vale-se daquilo que já existe e que se encontra, e que pode ser modificado de uma forma imprevisível.

Embora existam diferenças fundamentais entre o animal, com seu limitado número de respostas, e o ser humano, criador de símbolos, também este tende a relacionar-se de modos fixos. Assim, o homem, no exercício de suas atividades corriqueiras tende a utilizar o seu repertório de movimentos que comportem atitudes psicológicas habituais ou no reflexo do estilo comum de sua cultura. Se suas atividades são mediadas por processos cognitivos, em geral segue o chamado pensamento lógico ordinário.

Entretanto, o processo criativo vai para além de meios habituais de enfrentar-se a si mesmo e ao meio externo. A criatividade não é apenas originalidade e liberdade ilimitada. Abarca muito mais. Também impõe restrições. Aliás, o artista é aquele que na própria limitação encontra o potencial para ultrapassá-lo, traduzi-lo na criação de novos símbolos, para novos contextos sendo, portanto, capaz de unificar o pensamento.

Stravinski (*in* Fregtman, 1986) acreditava que quanto mais vigiada se acha a arte, mais limitada e trabalhada, mais livre é, porque o pensamento criador não conhece limites. E, habitualmente a maior liberdade constitui a maior das cadeias. Nesse sentido, a necessidade de criar vence todas as

limitações: os obstáculos pessoais, conceituais, formais e emocionais. A função do criador é passar por uma rede (ou tamis) os elementos que ele recebe, impondo a si mesmo uma série de limites para a sua atividade. A liberação dos limites do jogo implica, assim, libertar-se nas limitações das formas convencionais de funcionamento da mente.

Para Vigotski (in Buoro,1996), a necessidade e o desejo são molas propulsoras do processo criativo: a necessidade de adaptação ao meio ambiente gera no ser humano estados de desequilíbrios, que provocam vontades e impulsionam a fantasia e a criação. Para ele, se o ser humano fosse totalmente adaptado ao meio que o cerca não haveria base alguma para o surgimento de uma ação criadora.

Para além da necessidade e do desejo, a criação necessita de imagens espontâneas. Para Vigotski (in Buoro,1996), a função criativa está intrinsecamente relacionada às experiências, aos interesses, às capacidades de dar forma aos resultados da imaginação, os conhecimentos técnicos, as tradições, os modelos de criação que influenciam o ser humano e o meio ambiente, que o instiga a modificá-lo, na sua ânsia adaptativa ou para além dessa, numa busca de transcender a realidade aparente.

Uma obra de criação estabelece um vínculo adicional entre o mundo e a existência humana individual, que é variável, de acordo com os distintos campos de criatividade. Para aquele que entra em contato com ela, pode, simultaneamente despertar uma gama imensa de sensações não traduzíveis em palavras, circunscritas, portanto, no terreno do inefável. Por exemplo, uma obra nova:

- Pode fazer rir ou chorar;
- Pode oferecer um prazer estético diante de sua presença;

- Pode dar a sensação de transcendência, como nos campos de filosofia e religião, ou mesmo pintura, escultura, poesia, etc;
- Pode apontar qualidades de utilidade, entendimento, como nas inovações científicas;

O trabalho criador desempenha duplo papel: engrandecer o saber universal, descobrindo novas dimensões e concomitantemente enriquece e eleva o homem que cria, pois sendo este capaz de alterar seus hábitos costumeiros, modifica velhos conceitos, melhorando-os, sendo então capaz de experimentar internamente estas novas dimensões.

A criatividade não é atributo exclusivo de grandes homens: é de cada ser humano. Não depende de um talento herdado e nem do meio, ainda que este possa reforçá-la ou inibi-la. A obra criadora é algo diferenciado do que existia antes e exige, portanto, atitudes diferentes.

O processo criador é um modo de satisfazer uma busca de um novo objeto ou estado de experiência ou de existência que, por sua natureza, não é algo fácil de alcançar ou de descobrir. Na criatividade estética, por exemplo, a obra representa não só um novo objeto, senão também o próprio percurso até o objeto. Revela uma busca indefinida, um esforço sustentado e nunca arrematado, que tem uma motivação consciente e outra inconsciente.

A criatividade ordinária está um passo além da originalidade. A criatividade ordinária é de extrema importância para a vida diária: produz um sentimento de sofisticação, uma atitude positiva fundamental acerca de nós mesmos, do trabalho, da nossa vida, dissipa e reduz as neuroses, a excessiva focalização do pensamento em limitadas perspectivas. Ao invés de descartar o primitivo (velhas formas), o espírito criador integra-o com processos lógicos normais, no que parece ser

uma síntese "mágica", surgindo daí o novo, o inesperado e o desejado.

O tema sobre criatividade é eminentemente um mistério, pois ele abarca não só o visível. Na descrição de Nachmanovitch (1993, p.13) discorrer sobre o tema é literalmente uma viagem. "Nessa viagem não há ponto de chegada, porque é uma jornada para dentro da alma". Sendo assim, é perene premissa da criatividade mostrar que o universo tangível, visível e audível é infinitesimal perante aquele que espera ser descoberto, mediante a exploração do mundo exterior e da psique humana.

2.2 - Em busca de um entendimento para a criatividade

Para se obter um resultado criativo é necessário criar. E o ato de criar, de tornar concreto alguma coisa é resultado de uma série de elaborações mentais, psicológicas e físicas, implicando modificações e adaptações no comportamento de quem cria.

De acordo com Arieti(1993), do latim, *creare*, significa criar, fazer, elaborar. Do grego, *krainen*, quer dizer realizar, desempenhar, preencher. Percebe-se que está sempre associado a uma eclosão de uma potencialidade da pessoa que cria: a necessidade de auto-realizar-se, em algum ponto, ou na conjunção de vários pontos, que até então permaneciam como incógnitas, na obscuridão. Ou ainda, do desvencilhar-se de antigas e ultrapassadas formas de conceber as questões que já não mostram ter o mesmo valor ou porque não resolveu o que tinha como propósito resolver.

Pode-se então, caracterizar o processo criativo como um processo de libertar-se de impulsos, de aliviar tensões, possibilidade de libertar ansiedades, como é para a

psicanálise ou para a arte tradicional. Segundo Fregtman (1986), o homem faz arte, faz música, dança ou pinta para expressar seus sentimentos: para "pulsar" sua emoção. E a emoção é o movimento pelo qual a matéria viva se expressa. Literalmente, emoção significa "mover-se para fora".

De acordo com Sens (1998), os humanistas, entendem a criatividade como um comportamento representado pela intuição e espontaneidade, e deste comportamento derivam-se produtos, tais como obras de arte, pensamentos, conceitos, invenções. Estes produtos representam a materialização das potencialidades da pessoa.

Torrance (1974, p.2) define o processo criativo "como um processo natural nos seres humanos, através do qual uma pessoa se conscientiza de um problema, de uma dificuldade ou mesmo de uma lacuna nas informações, para o qual ainda não aprendeu a solução; procura, então, as soluções possíveis em suas experiências prévias ou nas experiências dos outros. Formula hipóteses sobre todas as soluções possíveis, avalia e testa estas soluções, as modifica, as reexamina e comunica os resultados."

Para Ostrower (1977, p.3), criar é dar uma forma a fenômenos que foram relacionados de modo novo e compreendidos em termos novos. Em cada ato humano, o exercê-lo, o compreendê-lo, o compreender-se dentro dele, constitui uma maneira de focalizar e de interpretar os fenômenos, sempre em busca de significados. "Impelido a compreender, o homem é impelido a criar. Ele precisa ordenar os fenômenos e avaliar o sentido das formas ordenadas, precisa comunicá-lo e aos outros através de novas formas ordenadas."

Vigostki (in Buoro, 1996) entende que a necessidade de adaptação do ser humano ao meio ambiente gera estados de desequilíbrios, que provocam vontades e impulsionam a

fantasia e o desejo de criar. Dessa forma, o autor destaca três momentos nesse processo. O primeiro considera a imagem criadora como resultante de reformulação de experiências vividas, combinadas com outros elementos do mundo real. O segundo incorpora a participação do afetivo e dos elementos sociais que envolvem o indivíduo. O terceiro objetiva a transformação do mundo.

Para além da necessidade e do desejo, a criação necessita de imagens espontâneas. Para este autor, a função criativa está intrinsecamente relacionada às experiências, aos interesses, à capacidade de dar forma aos resultados da imaginação, aos conhecimentos técnicos, às tradições, aos modelos de criação que influenciam o ser humano e ao meio ambiente, que o instiga a modificá-lo, na sua ânsia adaptativa ou para além dessa, numa busca de ir além da realidade aparente como nos campos de filosofia e religião ou mesmo pintura, escultura, poesia.

Para Buoro (1996), a produção da arte não é regida apenas pela emoção de um ser inspirado, mas pela consciência que direciona a sensibilidade, a percepção e o pensamento do sujeito criador na organização de um determinado código.

Nesse sentido, apesar de ser necessária a estruturação do conhecimento, o processo criador exige muito mais do que a lógica, o raciocínio linear. Pressupõe, entre muitas outras coisas, a intuição. E a intuição seria um *momentum* de entendimento atemporal, onde a sabedoria se revela à pessoa. Depende, portanto da habilidade ou capacidade da pessoa para fazê-la emergir, tornar-se cognoscível e materializar-se em alguma ação. (Govinda, 1960)

"Se tivéssemos de rotular a intuição..., diríamos que a intuição é uma identificação com uma ordem de inteligência

superior, inerente à natureza e acessível ao homem no estado de sensibilidade aguda". Burden (1993, p.45-6)

A razão, nesse contexto, se apresenta como um processo seletivo, de comparação e discriminação. Para Burden (1993, p.39-40), a percepção sensorial é um conhecimento espontâneo e imediato do objeto com que se estabelece contato. "O caminho da intuição é a percepção direta da verdade em seu cerne e para aquele que percebe um princípio ativo em sua natureza não pode haver mais nenhuma dúvida além do fato de que o sol brilha quando constatamos este fato com nossos próprios olhos e sentimos o seu calor sobre a nossa pele".

Segundo Ostrower (1977, p.12), os processos de criação permanecem essencialmente intuitivos; ocorrem no nível da intuição, não são, portanto, processos dirigidos pelo conhecimento consciente. Tampouco se trata de um processo inconsciente. A própria consciência nunca é algo acabado ou definitivo. "Ela vai se formando no exercício de si mesma, num desenvolvimento dinâmico, em que o homem, procurando sobreviver e agindo, ao transformar a natureza se transforma também. E o homem não somente percebe as transformações como, sobretudo nelas se percebe... a percepção de si mesmo dentro do agir é um aspecto relevante que distingue a criatividade humana. Movido por necessidades sempre novas, o potencial criador do homem surge na história como um fator de realização e transformação que afeta a própria condição humana, bem como os contextos culturais".

De acordo com essa perspectiva, a percepção consciente ou intencionalidade humana figura como uma premissa básica da criatividade, para além do ato proposital imediato. Pressupõe existir uma mobilização interna, talvez nem consciente, que é orientada para determinada finalidade antes mesmo de existir a situação real para que a ação seja solicitada. Assim, possibilidades hipotéticas podem repentinamente ser

percebidas, interligando-se e propondo a solução para um problema concebido. Seriam modos de ação mental a dirigir o agir físico. Vincula-se assim, a criação à intencionalidade.

Nachmsnovitch (1993), que é violinista, compositor, poeta, escreve que a literatura sobre a criatividade está cheia de histórias sobre experiências de rupturas, de *insights*. Descreve que são momentos em que a pessoa se liberta de algum impedimento ou medo e alguma coisa incompreensível salta de dentro do ser e a pessoa sente uma clareza, um poder, uma liberdade. Segundo o autor, em última instância não existe nenhuma ruptura, de fato. O que se descobre é que no transcorrer de uma vida criativa ocorrem infinitas rupturas provisórias.

Como processos intuitivos, os processos de criação interligam-se intimamente com o ser sensível. Baseada numa disposição elementar, num permanente estado de excitabilidade sensorial, a sensibilidade é uma porta de entrada das sensações. Uma grande parte da sensibilidade - incluindo as sensações internas, permanece vinculada ao inconsciente. A ela pertencem as reações involuntárias do organismo, bem como todas as formas de auto-regulagem. Uma outra parte, porém, também participando do sensório, chega ao consciente, de modo articulado, organizado. É a percepção, que é a elaboração mental das sensações.

"A percepção corresponde ao que o ser humano é capaz de sentir e compreender, porquanto a ordenação seletiva dos estímulos cria uma barreira entre o que percebemos e o que não percebemos. Articula o mundo que nos atinge, o mundo que chegamos a conhecer e dentro do qual nós nos conhecemos... Articula o nosso ser dentro do não-ser". Burden (1993, p.13).

2.3 - As particularidades da personalidade criativa

O uso da palavra gênio começou por volta de 1550, com pintores-escritores como Leonardo da Vinci, Vasari e Telésio. Mais tarde, em 1700, a palavra adotou um significado de "uma força incompreensível e misteriosa, que anima certos seres humanos". Atualmente, dá-se a designação de gênio a uma pessoa que tem uma capacidade extraordinária de organizabilidade desejável, ou que faz um novo ou profundo aporte para alguns ou para toda a humanidade. Arieti (1993, p. 257).

São várias as tentativas de detectar e descrever as características da pessoa genial, da personalidade criativa. Torrance (1976) revisou um grande número de estudos e formou uma lista de 84 características. De sua lista destaca-se particularidades como: altruísta, enérgica, laboriosa, persistente, autoafirmativa, polivalente. E também: atraída pelo mistério, que desafia as convenções, é independente em seu juízo e pensamento, tem hábitos excêntricos, é radical. Outras, um tanto perturbadoras: cria instabilidade à organização, está sempre descontente, busca sempre defeitos, é temperamental, etc. O autor insiste que a criatividade requer sensibilidade e independência.

Henle (*in* Arieti, 1993) descreveu as condições do pensamento criador. O primeiro requisito é a receptividade: não se têm idéias criadoras, buscando-as, na ansiedade de desvendar; as idéias novas não estão sob o controle voluntário; elas simplesmente acontecem. A receptividade é o estado em que a pessoa separa-se das preocupações contínuas, e, sem expectativas particulares, atende às idéias que surgem.

Um segundo ponto condicional para o pensamento criador, segundo esse autor, é a capacidade da pessoa em "mergulhar" na matéria, isto é, o olhar profundo para si mesmo. Essa

imersão não só proporciona a matéria do pensamento, o que pensar, mas também evidencia os próprios limites pessoais e externos em relação ao problema e, em um nível mais profundo de introspecção, aponta a solução.

Outros requisitos, ainda para o autor são: a capacidade de ver as respostas atinadas e de aproveitar-se dos erros, ter uma devoção desapegada, isto é, um interesse apaixonado e um certo grau de desapego.

Guilford (*in* Arieti, 1993) sublinhou as características cognitivas da pessoa criativa. Escreve que uma generalizada sensibilidade aos problemas é um importante requisito à criatividade. Também pode ser entendido como a capacidade de avaliar: um juízo de que nem todas as coisas estão tão bem que não podem ser melhoradas e nem todas as metas foram alcançadas.

Outro fator que o autor considera importante é a fluidez de pensamentos ou fertilidade de idéias. Descreveu 4 fatores separados de fluidez, sendo 3 relacionados à construção da comunicação falada, da palavra.

1. *Facilidade de palavra*: capacidade de produzir palavras, cada uma das quais contém número de letras específicas ou combinação de letras.
2. *Fluidez para associar*: a capacidade para produzir um número de fenômenos num tempo determinado;
3. *Fluidez de expressão*: a capacidade de justapor palavras para satisfazer os requisitos da estruturação de frases.
4. *Fluidez ideacional*: a capacidade de produzir idéias para satisfazer certos alinhamentos em um tempo limitado; em outras palavras, oferecer soluções para problemas conhecidos.

Um terceiro fator na opinião de Guilford é a flexibilidade, ou a capacidade da pessoa de abandonar velhos hábitos de pensar e lançar-se por diferentes direções. A flexibilidade pode ser espontânea, quando é uma disposição a propor uma grande variedade de idéias, sem que os processos do pensamento mostrem inércia. A flexibilidade é adaptativa, quando tem a solução de um problema específico.

Outros fatores que o autor aponta são:

- Originalidade ou a capacidade de produzir questões insólitas ou ainda, associações não convencionais;
- Redefinição ou a capacidade de reorganizar de novas maneiras o que se sabe e o que se percebe;
- Elaboração ou a capacidade de empregar duas ou mais habilidades para a construção de um objeto complexo.

Taylor (*in* Arieti, 1993) distinguiu 3 grupos de fatores que relacionam-se com a criatividade:

- *Intelectuais*: memória, cognição, avaliação, produção convergente e produção divergente.
- *Motivacionais*: o afã, a dedicação ao trabalho, a abundância de recursos, o desejo de buscar princípios gerais, o desejo do descobrimento.
- *Da personalidade*: independência, auto-suficiência, tolerância, ambigüidade, auto-confiança.

Para Baron (*in* Arieti, 1993), a originalidade é quase habitual nas pessoas que têm novas visões. A originalidade equivale a produzir respostas adaptativas, aparentemente insólitas, mas coerentes, quando submetidas a uma certa lógica. Sendo assim, a originalidade estaria muito próxima de definir a criatividade.

Os trabalhos deste autor apontam as seguintes características da pessoa criativa.

1. As pessoas originais preferem a complexidade e um certo grau aparente de desequilíbrio nos fenômenos.

As pessoas criativas sentem uma atração pelos campos fenomenais que não reproduzem a ordem geométrica, mas que requerem novos esquemas perceptuais para tornarem-se inteligíveis, harmoniosos, capazes de despertar um sentimento estético.

Existe, para essas pessoas, a necessidade da desordem e a aceitação, de pelo menos, o processo primário para desenvolver-se formas mais maduras. A necessidade da ordem, com o propósito de reordenar a desordem, é a necessidade de empregar os processos de pensamentos secundários. E a união dos processos produzirá uma nova ordem, um novo esquema. Esses processos serão discutidos no capítulo seguinte.

2. São mais complexas no aspecto psicodinâmico e tem maior esfera de ação pessoal.

O autor sugere que o criador, que confia em si e lança-se na busca de novas ordens, aprendeu estas atitudes a partir de difíceis e profundas relações inter-pessoais que tenha experimentado.

3. São mais independentes em seus juízos.
4. São mais auto-afirmativas e dominantes, em todas as suas experiências.

O intelecto criador é, para o autor, aquele que está disposto "as classificações conhecidas do passado e a reconhecer em sua forma mais enérgica a proposição de que a vida... está

impregnada de possibilidades mais inauditas e podem ser o veículo de transformação sem precedentes". (in Arieti, 1993, p.305)

5. Rechaçam a supressão como mecanismo de domínio dos impulsos.

Mesmo que a supressão possa ser um modo comum de alcançar a solução, segundo Baron, este método funciona bem no curto prazo e não quando uma pessoa enfrenta uma crescente complexidade. A originalidade floresce, segundo sua perspectiva, quando a supressão está a seu nível mínimo e onde é tolerável certa medida de desintegração, em interesse de um nível final, superior de integração.

A lista de Baron (in Arieti, 1993) sobre a pessoa criativa é descrita a seguir.

1. É mais observadora, mais sincera e vive mais intensamente todos os aspectos de sua vida.
2. Só expressa a verdade às meias: não significa meias-verdades, mas reconhece que não conhece toda a verdade, em nenhuma situação que se apresente e que ela vivencia.
3. Apesar de ver as coisas como os outros, também vê como os outros não vêem.
4. É independente em suas faculdades cognitivas, das quais possui muitas.
5. É motivado por seu talento e valores.
6. É mais capaz de sustentar, ao mesmo tempo, muitas idéias, e de comparar mais idéias, formando assim, uma síntese mais rica.

7. Tem mais afã sexual, é mais vigoroso, enérgico, do ponto de vista físico, e mais sensível.
8. Leva uma vida mais complexa e vê um universo mais complexo.
9. Toma maior consciência dos motivos inconscientes e da vida da fantasia.
10. Tem ego poderoso que lhe permite retornar à normalidade.
11. Permite que a distinção entre sujeito e objeto desapareça durante certos períodos, como no amor e no misticismo. Nesses casos, a liberdade de seu organismo está em seu máximo e sua criatividade é uma função da liberdade objetiva.

Goleman (1992) descreve que a pessoa criativa desenvolve 4 poderes:

1. Acredita na própria criatividade. Para além de meramente acreditar ela tem fé: confia na sua intuição, sem constrangimentos ou segundas intenções. "Ter fé é saber que se possui um poder interior sempre à disposição... A fé é a evidência das coisas não vistas e a substância das coisas desejadas". Quando a pessoa tem fé na sua criatividade demonstra uma clareza de propósitos e é capaz de reunir todas as forças para desenvolver suas idéias. (Goleman, 1992, p.56)
2. Ausência de julgamentos, baixa autocrítica que censura as idéias antes que elas se concretizem: a pessoa criativa silencia sua tagarelice negativa interior.
3. Observação acurada, que considera todas as coisas à sua volta com uma consciência juvenil, fresca. Contempla o

mundo combinando a fascinação de uma criança e a precisão de um cientista.

4. Capacidade e a vontade de formular perguntas argutas, mesmo que a priori sejam insólitas.

Dentro de uma visão mais geral sobre a pessoa criativa, Maslow (in Arieti, 1993) acreditava que os determinantes da criatividade são literalmente milhares e que por isso é inútil achar um caminho fácil para desenvolvê-las. O autor acreditava que a pessoa criativa é uma espécie particular ou especial de ser humano e tem de ser analisado, considerado holisticamente e não em partes.

Para este autor, a pessoa criativa é aquela que se auto-realiza, que passa por experiências puras. Estes são momentos profundos e transformadores da vida, que mudam a pessoa e sua apreciação do mundo, quaisquer que sejam suas experiências, amorosa, visionária, orgásmica, mística.

Existe, para Hirsh (in Arieti, 1993, p.298), uma diferença fundamental entre as pessoas talentosas e aquelas geniais: "o gênio cria e o homem de talento melhora; o gênio intui e o outro analisa e explora; o gênio aspira, o objeto de sua vida é a criatividade, o outro é animado por uma ambição e a meta de sua vida é o poder. Mas, o gênio também tem talento, e o desenvolvimento de seu talento permite objetivar sua criatividade e fazê-lo permanente... tem uma percepção mais profunda do mundo e apresenta seu espírito mais objetivamente e, conseqüentemente, com maior pureza e clareza".

A característica particular do gênio é assim, para o autor, ver o particular no universal, quando tal visão não é evidente. A objetividade do espírito do gênio é um produto de pensamentos claros, separados de inclinações e desejos subjetivos. Suas obras são produzidas por uma necessidade

instintiva ou interna. Para o gênio, suas obras são "os fins", suficientes e necessárias em si mesmas, independentemente de escolhas, utilidades ou afãs.

Fregtman (1986) acredita que é uma combinação especial de vários fatores - um meio familiar especial, em algumas condições sócio-culturais, que ocorrem em determinado tempo e lugar - podem favorecer a síntese da criatividade. Mas, a pessoa criativa é, essencialmente aquela que, pela descoberta de seus instintos, sente a necessidade de criar, de expressar seus sentimentos, transcendendo todos os limites, pessoais, conceituais, culturais, formais, emocionais. Segundo o autor, a liberação dos limites do jogo criativo implica na liberação dos limites da mente do criador.

Quando os limites da mente são superados, a capacidade do homem criar é revelada: as fronteiras foram rompidas, desvendou-se a sua capacidade de criar, o homem foi iniciado, se descobriu capaz, senhor de seu potencial. Para Govinda (1960, p.128) "os criadores são os próprios iniciados, aquelas pessoas que, em virtude de sua própria sensibilidade se tornaram acessíveis às vibrações sutis dos símbolos que vieram à existência neles, pela tradição ou pela própria intuição".

Capítulo 3 -A psicologia da criatividade

3.1 - Introdução

As principais teorias sobre este tema são, específicas ou gerais. Sendo que as primeiras são válidas para casos particulares, e as gerais tendem a individualizar os mecanismos comuns que ocorrem em cada processo de criatividade.

Arieti (1993) apresentou em seu trabalho, vários autores sobre este tema. Para o presente trabalho, selecionou-se a opinião de alguns, começando com Freud e seguindo os estudos de: Joseph Wallas (1926), Joseph Rossman (1931), Osborn (1953), Taylor (1959), Wertheimer (1945), Morris Stein (1974), Guilford (1959) e Arthur Koestler (1964). Mônica Sens (1998) relatou igualmente a opinião de diferentes autores e de diferentes escolas. Este trabalho ateu-se às escolas: behaviorista atual, psicologia humanista, teoria do psicodrama, gestalt.

O presente capítulo destaca a contribuição de Carl Gustav Jung para o entendimento da criatividade, atendo-se sobretudo ao processo de individuação descrito pelo autor.

3.2 - As teorias psicológicas sobre a criatividade

De acordo com Arieti (1993), Freud proporcionou uma melhor compreensão dos mecanismos psicológicos formais do processo criativo. Freud não estudou estes mecanismos formais. Propôs-se a contribuir ao estudo da criatividade, reafirmando a importância dos processos inconscientes, particularmente os de motivação inconsciente.

Observou uma grande semelhança entre neurose e criatividade: ambas originam-se em conflitos que brotam de impulsos biológicos / orgânicos mais fundamentais. São intenções de resolver conflitos que originam-se nos poderosos instintos humanos.

O conceito de sublimação da energia sexual desempenha papel importante na visão de Freud sobre criatividade. Assim, quando a energia sexual não se esgota na atividade em si, se dispersa e investe-se em buscas, como a criadora. Segundo Freud, a curiosidade sexual da criança e a investigação frustrada escoam para três escapes:

1. A repressão, que é totalmente enérgica.
2. A investigação sexual não é totalmente reprimida, mas dá-se por meio de processos mentais ou desejos compulsivos. Ocorrem quando o intelecto ou o desenvolvimento intelectual é bastante acentuado.
3. O terceiro produto é mais raro e mais perfeito: a curiosidade sexual fica sublimada a esta atitude inquisitiva que conduz à criatividade.

Freud concluiu que "somente as pessoas insatisfeitas têm fantasias; cada fantasia contém a realização de um desejo, e melhora uma realidade insatisfeita". Assim, um adulto cria uma obra de arte, ou um invento, um poema, em que pode satisfazer os desejos de suas fantasias. (Arieti, 1993, p.28).

Nas obras de criação também disfarçam-se os sonhos (onde tudo é permitido). Para Freud, a essência da arte poética encontra-se na técnica pela qual superamos nossos sentimentos de repulsão. Um escritor, por exemplo, suaviza o caráter egoísta do sonho mediante mudanças e disfarce e nos oferece

um prazer puramente estético, na apresentação de suas fantasias.

Dentro da escola freudiana, Ernest Kris (*in* Arieti, 1993), estudou a criatividade do ponto de vista da motivação inconsciente. Considerou o emprego do processo primário na criatividade, como uma regressão, a serviço do ego, podendo atuar como um novo acesso e disponibilidade de ampliar a consciência.

O presente autor entendeu que a atividade mental pode criar obstáculos ao processo criativo, mediante o rígido emprego de funções simbólicas e o inconsciente, por sua vez, criaria obstáculos ancorando-se mais rigidamente na irrealidade.

Ainda da escola freudiana, Greenacre (*in* Arieti, 1993) sugeriu que o eu do futuro artista é capaz de dissociar-se dos objetos reais, e por isso, de entrar em uma relação amorosa com o mundo. Segundo a autora, a criança potencialmente criativa, pode possuir uma sensibilidade muito grande ao estímulo sensorial e isto intensifica qualquer experiência. Como parte desta relação intensa, a criança talentosa experimentaria uma maior vibração e necessidade de harmonizar as relações internas com o objeto e o mundo da impressão sensorial. Desta situação deriva-se a relação amorosa com o mundo que produz a criatividade.

Na função dissociadora do ego, Weissman (*in* Arieti, 1993) acreditava que a criança tem a capacidade de desviar a energia originalmente investida em objetos pessoais primitivos e a investe em trabalhos criativos. Em outras palavras, a pessoa criadora dissocia-se muito cedo sua vida pessoal daquilo que será obra criativa, embora esta obra derive-se de um tempo muito cedo de sua vida.

O criador, para a psicanálise é, segundo Sens (1998, p.40), alguém cuja personalidade é flexível, capaz de contornar as exigências do ego, deixando fluir seus pensamentos, sonhos, fantasias. E, para a moderna psicanálise, a criatividade é vista como um produto do subconsciente e não do inconsciente. Para Freud, os conflitos e suas soluções surgiam no inconsciente. Os neo-psicanalistas acreditam que o inconsciente "apenas endurece a flexibilidade, fazendo ligações mais estreitas com os conflitos e impulsos reprimidos pelo sujeito".

Em seu estudo auto-biográfico acerca da psicanálise e a criatividade, Freud escreveu: "A psicanálise não pode fazer nada para elucidar a natureza do dom artístico, nem pode explicar os meios pelos quais o artista trabalha: a técnica artística." (in Arieti, 1993, p.29)

De acordo com Sens (1998), para a escola behaviorista atual, o processo é decorrente de combinações mentais. As novas idéias surgem, e num processo de tentativa-e-erro são reconhecidas, a partir das experiências da pessoa. A obra criadora seria resultado das interações de estímulo-resposta: a pessoa recebe um grande contingente de estímulos, que servem de reforços positivos, resultando no comportamento criador. A atividade criadora, segundo a autora, não é considerada diferente de outro comportamento qualquer, apenas que é mais complexa, que os elementos que a determinam são mais intangíveis.

A psicologia humanista estendeu a concepção freudiana quando afirma que a criação, além de reduzir impulsos, procura uma atividade em si. As habilidades, as capacidades são características inerentes ao indivíduo, e é exatamente nele que se encontram as forças para a sua realização, criativas ou não. Sens (1998) assinala que o que realiza uma pessoa pode não realizar outra, dado que são, naturalmente,

diferentes. O desenvolvimento das habilidades, talentos, capacidades, depende tanto de condições psíquica, bem como das condições ambientais da pessoa, do meio em que se encontra inserido.

Para Maslow (in Arieti, 1993), representante da escola humanista, a criatividade depende da capacidade da pessoa em estar preparada para receber e perceber novas experiências. Nesse sentido, para esse autor, a tendência do homem em auto-relizar-se corresponde ao próprio processo criativo. Enquanto que outros autores consideram esta tendência como motivação. Segundo Maslow, a criatividade apresenta 3 estágios:

1º estágio - a criatividade primária: de forma espontânea se dá a inspiração;

2º estágio - a criatividade secundária: utiliza conhecimentos anteriores e tem por base o trabalho sistemático;

3º estágio - a criatividade integrativa: resultado dos estágios anteriores, desenvolvendo-se as grandes obras.

Para a teoria do psicodrama, o ponto central é a espontaneidade-criatividade. A espontaneidade é a integração dos fatores ambientais e hereditários. É o espaço relativamente livre e independente de determinantes biológicas e sociais, no qual novas combinações de atos e transformações, de escolha e decisões, são formadas. E, também é de onde surge o poder da invenção, da criatividade humana. De acordo com Moreno, (in Sens, 1998), a espontaneidade é o catalisador que liberaria a criatividade. Ser espontâneo, para o autor é dar uma resposta pessoal integrada, não meramente repetida, ou uma citação inerente: é separar sua origem de seu contexto momentâneo.

Para que a espontaneidade e a criatividade aconteçam, é necessário, assim, romper os padrões de comportamento, dos valores e normas, que automatizam as respostas do ser humano.

Para Moreno, a "conserva cultural" tende a direcionar o homem a situações seguras, sem grandes mudanças, em situações em que sintam-se preparados para evitar o sofrimento, colocando limites, portanto, à sua criatividade.

Na escola gestalt, a criação tem início a partir da constatação de situação problemática. Criativamente busca-se a solução para uma gestalt, constituindo assim o todo. O impulso criativo é a procura: objetiva o fechamento da gestalt. O pensamento criativo requer a reestruturação do problema, através de novas combinações de experiências passadas. Na gestalt, o importante é o que ficou das experiências anteriores, e de que forma este vai interferir nas futuras experiências. (Sens, 1998)

Por também caminho distinto, Wertheimer (*in* Arieti, 1993) interpretou o "pensamento produtivo" de acordo com a escola gestalt. De acordo com ele, o processo criador passa de uma situação estruturalmente instável ou insatisfatória (S1) a uma situação (S2), que oferece uma solução.

No passo de S1 para S2 está a lacuna, na qual forma-se uma melhor gestalt. Para Wertheimer o agrupamento, a organização e estruturação, existem em todo o pensamento produtivo. A divisão dos conjuntos em subconjuntos e a consideração dos subconjuntos unidos (sem perder de vista toda a figura), são partes importantes do pensamento criador.

Em um outro mecanismo do processo criador de Wertheimer, a pessoa criadora considera certos acontecimentos / fatos de S2 para começar. A partir destes poucos fatos, a pessoa deve recompor todo o S2. O processo começa com uma busca não só de qualquer relação que conecta os elementos, mas da natureza de sua interdependência intrínseca. Segundo ele, todo o processo de criatividade é uma congruente linha de pensamento.

Na esteira do pensamento de interdependência intrínseca, Arthur Koestler (*in* Arieti, 1993) apresentou um conceito novo de bissociação. A bissociação, que se encontra subjacente em todo o processo criador, é qualquer ocorrência mental associada simultaneamente com as ocorrências do contexto habitualmente consideradas incompatíveis.

Na escola neofreudiana, Schachtel (*in* Arieti, 1993, p. 33), reconheceu que a pessoa criadora não se encontra incrustada nos clichês que aporta a sociedade; está sim, submetido à experiências novas. Contrastando as opiniões de Freud e Jung, o autor não atribuiu importância aos modos de cognição que precedem as experiências da pessoa criadora, como às que estão implícitas nos conceitos de processo primário e inconsciente coletivo. Para ele, "o homem como ser espiritual e criador não está sujeito a impulsos primitivos e sua obra é o resultado de que está aberto para o mundo".

Para este autor, a principal motivação que está na raiz da experiência criadora é a necessidade do homem relacionar-se com o mundo que o rodeia. A qualidade deste encontro que conduz à experiência criadora consiste basicamente de que, no desenrolar do encontro com o objeto, estabeleça-se o livre e aberto jogo de atenção, pensamento, sentimento, percepção.

3.3 - A visão de Jung

Jung contribuiu ao estudo da criatividade, especialmente com referência ao processo estético. Quanto às obras de arte, Jung preocupou-se mais com a decifração das imagens simbólicas que tomam forma na obra de arte, procurando entender os significados que excedem as possibilidades comuns de compreensão da época em que se tornaram fatos. Para ele, o processo criativo, ao menos no que concerne à arte, ocorre de duas maneiras: a psicológica e a visionária. (Arieti, 1993)

Psicologicamente, o conteúdo do processo criador procede do âmbito da consciência humana. Na vasta esfera da experiência humana - em sua relação com coisas como amor, meio, sociedade - quando expressada em uma obra de arte, este modo de criatividade não transcende os limites da inteligibilidade psicológica: ou seja, pertence ao mundo do compreensível. No modo psicológico, o material tem um objetivo direto, consciente, um propósito: psicologicamente, o artista toma seu tema nas experiências vividas, elevando-as ao plano da expressão artística, universaliza-os. Nesse caso, o autor intencionalmente determina uma orientação e submete seu assunto ao seu mais agudo raciocínio: com a mais completa liberdade, "ele quer representar isto e não qualquer outra coisa". (Silveira, 1981,p.156).

Por sua vez, as obras de arte visionárias causam perturbadora impressão de estranheza. O que ocorre é que além do artista causar uma sensação de mistério, ele mesmo vive numa atmosfera ainda mais misteriosa. "A experiência vivida e o objeto que constitui o tema de elaboração artística nada têm que nos seja familiar. Sua essência nos é estranha e parece provir de distantes planos da natureza, das profundezas, ..., do fundo das idades". O artista não domina, assim, o ímpeto da inspiração, que é oriundo dos planos profundos do inconsciente e que dele (do consciente) se apodera. Obedece e executa, sentindo que "sua obra é maior que ele e, por este motivo, possui uma força que é impossível comandar". (Silveira, 1981,p.156)

Assim, os conflitos pessoais do artista, sua problemática emocional, evidenciarão um ou outro aspecto ou detalhe de sua obra, sobre a atração para este ou aquele tema. Contudo, a autêntica obra de arte é "uma produção impessoal. O artista é um homem coletivo, que exprime a alma inconsciente e ativa da humanidade". No mistério do ato criador, o artista mergulharia até as profundezas imensas do inconsciente, dando

forma e traduzindo na linguagem do seu tempo as intuições primordiais: ativação inconsciente do arquétipo, toma a forma até a realização da obra perfeita. (Silveira, 1981,p.61)

Nesse processo, as imagens arquetípicas, a princípio rudimentares, são elaboradas no consciente e transmutadas em formas que possuam certas qualidades, estéticas ou conforme o desígnio. O conteúdo origina-se nas profundidades atemporais, no inconsciente coletivo, que é o depósito dos arquétipos: as experiências primordiais, que ocorrem repetidas vezes no curso de gerações.

Neste modo visionário, a pessoa encontra-se a mercê de um conteúdo que ressurgue: o criador é passivo, abre-se mentalmente e recebe essas informações. A pessoa criadora está consciente de uma vontade ou intuição alheia, que está além de sua compreensão. O produto da criatividade é um complexo autônomo, que como um complexo neurótico, é parte separada da psique, que leva uma vida independente. Sua energia psíquica se retirou do controle da consciência.

Por isso, o processo criador consiste em uma animação inconsistente do arquétipo. A grande obra de arte transcende as experiências de vida, os fatores pessoais e o período histórico em que o produtor viveu. Ao despertar a riqueza das experiências dominantes no inconsciente coletivo, o processo criativo confere um significado universal à obra. A falta de adaptação do artista ao seu meio facilita o surgimento dos arquétipos; induz o artista a entrar em uma participação mística, em sintonia com o macrocosmo. (Silveira, 1981)

A tarefa da plenitude psíquica pode ser realizada quando o símbolo arquetípico (*self*, Buda, Deus, perfeição, a natureza intrínseca) torna-se consciente e a pessoa desagarra-se da identificação inconsciente com o arquétipo ego. Assim que, em última análise, a criatividade representa o desenvolvimento

psicológico último do ser dentro da estrutura da psicoterapia de Jung, quando este resgata conscientemente o self, Deus, Buda. O processo de criação tem por objetivo a cura da alma ou a transcendência dos estados aprisionados em que se encontra a consciência.

3.3.1 - A energia psíquica e o inconsciente coletivo

O conceito de libido como energia psíquica foi elaborado por Jung segundo sua interpretação dos moldes energéticos da física. A energia psíquica é "a intensidade do processo psíquico". Seu valor psicológico é diferente da aceção moral, estética ou intelectual; o valor tem o significado de intensidade, "que se manifesta por efeitos definidos ou rendimentos psíquicos" (in Silveira, 1981, p.43).

Pode-se representar a psique como um oceano (inconsciente) do qual emerge uma pequena ilha (consciente). O psiquismo (consciente e inconsciente) foi concebido por Jung como um sistema energético relativamente fechado, possuidor de um potencial que permanece o mesmo em quantidade através de suas múltiplas manifestações durante toda a vida da pessoa. No sistema psíquico, a quantidade de energia é constante, varia apenas a sua distribuição. Assim, a energia psíquica que abandona um de seus investimentos reaparece sob outra forma: manifestações somáticas, reativar conteúdos adormecidos no inconsciente, construir enigmáticos sintomas neuróticos. (Moacanin, 1986)

Dessa forma, todos os fenômenos psíquicos são de natureza energética. Os complexos são nós de energia. Os arquétipos são núcleos de energia em estado virtual e "os símbolos são máquinas transformadoras de energia". A psique funciona num incessante dinamismo, através do entrecruzamento de correntes de energia continuamente. (Silveira, 1981, p.46)

O ego é o centro da consciência e nesta área desenvolvem-se as relações entre conteúdo psíquico e o ego. O ego é definido por Jung como um complexo de elementos numerosos formando, entretanto, uma unidade coesa, bem coesa, aliás, para transmitir a impressão de continuidade e de identidade consigo mesmo. Assim, segundo o próprio autor, como "a luz da consciência tem muitos graus de brilho, o ego tem muitas gradações de força". (in Silveira, 1981, p.71).

Os conteúdos, os processos psíquicos que não entretêm relações com o ego constituem o domínio imenso do inconsciente. O inconsciente pessoal refere-se às camadas mais superficiais deste imenso reservatório, cujas fronteiras com o consciente são bastante imprecisas. Incluem-se as percepções e impressões subliminares que não têm carga energética suficiente para emergir ao consciente; combinações de idéias indiferenciadas; acontecimentos da vida perdidos pela memória consciente; recordações penosas; grupos de representações carregadas de forte potencial emotivo-afetivo, incompatíveis com a atitude consciente (complexos); a soma de qualidades negativas. Tais elementos podem atuar e influenciar os processos conscientes podendo provocar desequilíbrios psíquicos ou somáticos.

A necessidade vital de adaptação ao meio, de responder às exigências exteriores, faz com que se dê a progressão da libido. Mas, quando as possibilidades que se dispõem a pessoa (habilidades, peculiaridades psicológicas e de entorno, etc.) não são capazes de corresponder a essas exigências ou os obstáculos são momentaneamente demasiados fortes, a energia se detém. Acumula-se, fica estagnada e a pessoa acaba recuando ou adiando suas decisões ou ações. Neste movimento de retroceder, a libido pode ter por efeito reativar os conteúdos do mundo interior.

Serão reanimados materiais excluídos do consciente, inibidos no inconsciente, justamente por serem perturbadores dos esforços de adaptação ao mundo exterior. Deste modo, adquirem elevado potencial as insatisfações sexuais e quaisquer, as tendências incompatíveis com a atitude moral consciente da pessoa, com seus julgamentos racionais e estéticos. Também poderão emergir idéias e novas possibilidades de apreciação (da vida, da situação em questão), que ainda não havia ganho força para emergir.

Assim, os conteúdos do inconsciente ativados pelo novo afluxo da libido aproximam-se do consciente, que serão considerados e confrontados com o ego. Uma vez integrados pelo ego, dissolvem-se as estagnações, removem-se os bloqueios e a energia da libido volta a fluir na direção do exterior, recomeçando uma nova fase de progressão.

A inter-relação dessas duas forças complementares promove a auto-regulação do equilíbrio psíquico. "Do jogo das tensões opostas resulta a liberação de relativos excedentes de energia e o natural estabelecimento de declives por onde escoe esta energia", ou seja, direcionando-a para operações transformadoras internas ou para a formação de símbolos novos. Na sua essência, o modelo de desenvolvimento da psique, de Jung, se processa através da transmutação da energia psíquica - das forças poderosas dos instintos inconscientes - em símbolos novos, sucedendo os antigos, esvaziando a energia que antes os animava. (Silveira, 1981, p.48-9).

O inconsciente coletivo, por sua vez, corresponde às camadas mais profundas do inconsciente, aos fundamentos estruturais da psique, ao substrato comum a todos os homens. "Na qualidade de herança comum, transcende todas as diferenças de cultura e de atitudes conscientes, e não consiste meramente de conteúdos capazes de se tornarem conscientes, mas de

disposições latentes para reações idênticas". (in Silveira, 1981, p.73).

O inconsciente coletivo se constitui num sistema psíquico autônomo, que através de símbolos, desempenha o papel de corrigir as tendências da mente consciente e compensar sua unilateralidade com uma percepção mais ampla, imaginativa, não-racional, que restaure o equilíbrio psíquico e revele um sentido mais abrangente da realidade. Jung se referiu à mente inconsciente como sendo "a matriz de todas as potencialidades, podendo ser vista como um estado fluido, de vida própria e cuja atividade é autônoma e independente. O inconsciente percebe, tem intenções e intuições, sente e pensa da mesma forma que a mente consciente... Tudo o que eu conheço, mas no momento não estou pensando; tudo o que de outrora tive consciência, mas que por ora esqueci, tudo o que meus sentidos perceberam, mas que não foi notado por minha mente consciente; tudo o que involuntariamente e sem minha atenção, senti, pensei, lembrei, quis e fiz; todas as coisas futuras que estão formando em mim e que em algum momento emergirão na consciência..." (in Moacanin, 1986, p.88).

3.3.2 - Arquétipos

O conceito junguiano de inconsciente coletivo colore, assim, toda a sua teoria sobre criatividade. Indicou que a obra de arte não pode ser vista simplesmente como resultado de experiências pessoais, dependentes de mecanismos cognitivos ordinários, costumeiros: o que vai além das experiências pessoais tem origem no inconsciente coletivo. (Arieti, 1993)

Segundo Jung, "no mistério do ato criador, o artista mergulha até as profundezas imensas do inconsciente. Ele dá forma e traduzem na linguagem de seu tempo as intuições primordiais e, assim fazendo, torna acessível a todos as fontes profundas da vida". (in Silveira, 1981, p.165)

Perguntas tais como de onde surgem as imagens, as idéias novas e como se impõem ao inconsciente e que força subjacente a faz dominar a personalidade (que faz a pessoa se sentir segura de que se trata de uma verdade, uma revelação), levaram Jung a formular a sua teoria dos arquétipos. Referiu-se a eles como imagens primordiais, "a mais antiga e universal forma de pensamento da humanidade, são ao mesmo tempo, pensamento e sentimento". (Moacanin, 1986, p.46).

Segundo a autora, não se trata de idéias herdadas, experiências repetidas, gravadas na constituição psíquica, "não sob a forma de imagens plenas de conteúdo, mas inicialmente apenas como formas sem conteúdo", representando somente a possibilidade de certo tipo de percepção e ação. São possibilidades herdadas para representar imagens similares, são formas instintivas de imaginar. São matrizes arcaicas onde configurações análogas tomam forma. Ao ocorrer uma situação que corresponda a determinado arquétipo, este se torna ativo e surge uma compulsão que, como um impulso instintivo, segue seu caminho a despeito de qualquer raciocínio ou vontade lógica. (Moacanin, 1986, p.64) (Silveira, 1981).

Os arquétipos sendo conteúdos do inconsciente coletivo resultariam do depósito das impressões superpostas deixadas por certas vivências fundamentais e comuns a todos os homens, repetidas incontavelmente através dos tempos.

Análogos aos instintos, ambos descritos por Jung como forças dinâmicas fundamentais da personalidade humana, que têm objetivos inerentes e dão vida, se manifestam, respectivamente, nos organismos psíquicos e fisiológicos. Sendo disposições inerentes ao sistema nervoso, conduzem a produção de representações sempre análogas ou similares. Assim como existem impulsos (instintos) herdados conduzindo as pessoas a agirem de modo idêntico, existiriam tendências

herdadas a construir representações análogas ou semelhantes. (Silveira, 1981).

O arquétipo funciona como um nódulo de concentração de energia psíquica (estado potencial) que, quando ativada, toma uma forma, produzindo uma imagem arquetípica. No arquétipo encontra-se um invariável núcleo de significados. Portanto, a grandeza da obra de arte, para Jung, está na reativação do arquétipo. "O processo criador, na medida em que o podemos acompanhar, consiste numa ativação inconsciente do arquétipo, no seu desenvolvimento e sua tomada de forma até a realização da obra perfeita". (in Silveira, 1981, p.166).

Contudo, salienta-se que a simples emergência das imagens arquetípicas não resulta em obras de arte. As imagens primordiais sofrem elaborações cognitivas, intelectuais, sendo transmutadas em formas que possuam certas qualidades ou características, conforme o desígnio do autor. Porém, o mais importante é que elas dão o início para o desenvolvimento do processo de criação.

A reanimação do arquétipo é, portanto, uma experiência subjetiva: o artista num diálogo constante consigo mesmo, numa revisão permanente dos conteúdos mentais, atenta para imagens que a consciência não conhece. Esse processo é descrito por Jung, como a busca da essência humana, o processo de individuação. A pessoa que cria busca um estado de fluidez mental, experimentando as mudanças de sua personalidade e as transformações que vão se operando na sua vida interior e nos contatos com o mundo exterior.

Internamente, a pessoa experimenta o sentimento de conexões suprapessoais, uma ampliação da sua capacidade de percepção para além do consciente pessoal. A pessoa criativa é essencialmente uma pessoa que desenvolveu uma vida interior profunda, rica, que, através da busca de sua essência,

desenvolveu um equilíbrio entre o consciente e o inconsciente. As conexões transcendentes estão relacionadas ao reino espiritual da experiência que, para Jung, "não se liga a nenhum credo, dogma ou categoria metafísica, sendo antes uma função psíquica vital". O autor relaciona a criatividade com a cura pessoal, com o desenvolvimento da essência humana, com o transcendente, admitindo "que não existe cura pessoal sem a retomada de uma perspectiva transcendental da vida". (in Silveira, 1981, p. 64)

3.3.3 - Self

Existem tantos arquétipos quantas sejam as situações típicas da vida. Entretanto, o que abrangem todos os acontecimentos arquetípicos, a quintessência dos arquétipos, é o self. O self, na concepção junguiana é a proto-imagem da qual emerge a pessoa, orientando-a rumo ao ápice de seu crescimento. Assim, para Jung, o self é "o princípio e o arquétipo de orientação e significado". (in Moacanin, 1986, p.46)

O self aparece no âmago do inconsciente coletivo, como centro ordenador, do qual emana inesgotável fonte de energia. Assim, o self é o rumo, o norte, o princípio organizador, guia e unificador que dá direção à personalidade e a linha de sentido da vida. Ele é o começo, a fonte da personalidade e o seu objetivo final, a auto-realização, o ápice do desenvolvimento pessoal.

Quando as renúncias aos desejos egoístas ocorrem meramente em termos de apreciação alheia e dos códigos culturais, o self permanece inconsciente e, nesta condição, projeta-se no exterior, identificando-se à consciência moral coletiva. Entretanto, quando o self torna-se perceptível, como fator psíquico determinante, então a renúncia às exigências egoístas não será mais motivada pelas pressões externas,

antes por uma convicção real, inerente à própria natureza do self.

Jung dizia que o self é o Homo Totus, o Homem Eterno, que não só expressa a sua individualidade e plenitude únicas, mas também é o símbolo da divindade do homem, quando este toca o cosmo. É, nesse sentido, ao mesmo tempo atemporal e único, universal - essência do homem- e eterno - uma imagem divinatória. "Intelectualmente, o self não passa de um conceito psicológico, uma estrutura que serve para expressar uma essência desconhecida que não podemos agarrar como tal, pois, por definição, ela transcende nossa capacidade de compreensão. Poderia igualmente chamar 'Deus dentro de nós'. Parece que os primórdios de toda nossa vida psicológica estão indissoluvelmente arraigados neste ponto, parecendo também que nossos propósitos mais elevados e derradeiros parecem consistir em ir em busca dele". (in Moacanin, 1986, p.48).

3.3.4 - O processo de individuação

A continuidade do desenvolvimento progressivo da psique e da inter-relação do self como fonte (nas origens inconscientes) e do self como meta (consciente), é definido por Jung como um processo de integração da personalidade - o processo de individuação. É o empenho da psique no sentido de equilibrar seus conteúdos conscientes e inconscientes, sendo também o impulso natural e espontâneo de auto-realização, de plenitude e de busca de sentido à vida. (Moacanin, 1986).

A expressão coletiva desse processo pode ser percebida pelo número de mitos, símbolos, linguagens, nas quais o homem tem procurado exteriorizar suas experiências interiores. No nível individual, embora se acredite que o processo continue impreterivelmente, pode permanecer inconsciente ou tornar-se uma atividade consciente (de busca incessante do desenvolvimento pleno das potencialidades). A intervenção do

consciente define qual dos caminhos seguir. Num caso sem o envolvimento do consciente, "o fim permanece tão sombrio quanto o começo". No outro, "a personalidade permeia-se de luz, e o inconsciente estende-se e amplia-se mais". (Moacanin, 1986, p.49).

Para Jung, a transformação da personalidade acontece na interação do ego com o inconsciente, emergindo daí uma possibilidade de desenvolver um ser novo, unificado. É um ser novo - não exatamente novo, pois sempre esteve ali -, mas adormecido, esquecido, escondido no caos do inconsciente. O processo é desenvolvido mediante uma comunicação aberta entre a mente consciente e a sua contrapartida inconsciente, uma sensibilidade aos sinais do inconsciente, às linguagens dos símbolos. É o diálogo honesto e constante entre o exterior e o interior, entre a vida prática, diária, comum, e sua dimensão simbólica, sonhos, imaginário, visões.

Para Jung (*in* Moacanin, 1986), as experiências pessoais, subjetivas são experiências possíveis a todos porque formam parte inerente da natureza da psique: o inconsciente é uma realidade psíquica demonstrável, porém com estilo próprio, falando sua própria linguagem, a saber, a linguagem das imagens e dos símbolos. Assim, os insights, obtidos do inconsciente precisavam ser traduzidos num compromisso ético, pois tais imagens assumem uma vultuosa responsabilidade no direcionamento da vida da pessoa. Não ser capaz de compreendê-las ou negligenciar a responsabilidade ética, resulta na privação da sensação de plenitude da pessoa e a impinge a experimentar e viver uma vida dolorosamente fragmentada.

A simples busca do desvendamento do inconsciente, egocentrada, sem considerar a inseparitividade, leva à confusão. O conhecimento adquirido através do contato com o inconsciente, torna-se necessariamente parte integrativa da

vida da pessoa, traduzindo-se na sua ação eticamente orientada.

O confronto entre as duas posições - razão, racionalidade versus caos e irracionalidade, produz o efeito de expandir o consciente, de diminuir forças negativas poderosas do inconsciente e de realizar a renovação e transformação na personalidade. Essas mudanças ocorrem mediante um princípio denominado de função transcendente. Segundo Jung, "o confronto das duas posições gera uma tensão carregada de energia, criando uma terceira coisa, viva - não algo lógico, porém nati-morto..., mas um movimento a partir da suspensão dos opostos, um nascimento vivo que leva a um novo nível do ser". (in Silveira, 1981, p.50).

O símbolo de plenitude que resolve e transcende os opostos é o eu superior, self, fato de uma consciência mais profunda e receptiva. Na visão junguiana, a consciência foi criada "com a finalidade de: 1) reconhecer..."sua descendência de uma unidade superior...; 2) dar atenção devida e cuidadosa a esta origem...; 3) executar inteligente e responsabilmente suas ordens...; e 4) propiciar, assim, à psique como um todo, excelente nível de vida e de desenvolvimento..." (in Moacanin, 1986, p.88).

Jung usou do princípio da mandala para compor a sua teoria do processo de individuação. Mandala, do sânscrito, é traduzida por círculo, uma imagem que contém símbolos opostos agrupados em torno de um núcleo central, encontrada em todos os elementos da natureza e nas artes e danças de todos os povos ao longo da história. Jung considerava que o nunca infundado confronto entre o consciente e inconsciente podem ser detalhados nos fragmentos que compõem a mandala num processo através do qual a natureza restaura o equilíbrio e a ordem. Experimentando o seu próprio processo inconsciente, Jung concluiu que a mandala representa "a formação, a

transformação e a eterna recriação da mente eterna. A mandala é o centro - o caminho que leva para o centro, para a individuação... O objetivo é o self". (Moacanin, 1986, p.43).

Jung também comparou o processo de individuação às transformações alquímicas da personalidade: o self é resultado da mistura e fusão dos componentes nobres (consciente) com os básicos (inconscientes). Numa primeira fase a pessoa experimenta confusão, frustração, depressão, a escuridão da alma, que, no entanto, contém todas as potencialidades do desenvolvimento futuro. Num segundo momento, à medida que o fogo psíquico purifica os elementos (inconscientes), uma maior clareza emerge ao consciente, intensificando a vida. Finalmente, realiza-se a síntese psíquica, a emergência do self, a totalidade do homem, cuja configuração final, mais elevada é vista como a união humana plena com o mundo único: quando a psiqué humana toca a eternidade, a identidade do pessoal com o transpessoal.

A meta é a transformação da psique, cujo critério é o desaparecimento do ego: as distorções, projeções precisam se dissolver, para o self emergir. No entanto, o self não elimina o ego, antes subordina-o. O ego deixa de ser concreto, de ser o centro da personalidade, o exigente exclusivista, o submisso aos próprios impulsos.

Ao longo de seu trabalho, Jung identificou dois métodos que auxiliam o desenvolvimento da harmonia consciente/inconsciente: análise dos sonhos e a imaginação ativa, que diz respeito ao diálogo constante entre os dois pólos, em cujo curso vão se integrando gradualmente todos os aspectos da pessoa. (Silveira, 1981)

Nesse processo da transformação psicológica através da imaginação ativa, inicialmente a pessoa procura por um estado mental calmo, livre de pensamentos julgativos, apenas

observações neutras, apreciando o surgimento espontâneo e o desdobramento dos conteúdos inconscientes e dos fragmentos.

Na fase seguinte, a mente consciente começa a participar de forma ativa e deliberada de um confronto com o inconsciente: o sentido, as mensagens das imagens inconscientes precisam ser meticolosamente decifradas e reconciliadas com as exigências e posições do consciente.

Finalmente, tendo o ego e o inconsciente chegado a um acordo, a pessoa deve ser capaz de, conscientemente, seguir uma atitude e obrigação ética: a pessoa não pode mais conduzir a sua vida ignorando a ação oculta do inconsciente. Nessa perspectiva, a individuação não leva somente à ampliação da personalidade, mas também a um aumento de relacionamentos coletivos, dada a responsabilidade ética implícita à capacidade de se conhecer. O processo de individuação, diz Jung,..." leva ao nascimento de uma consciência da comunidade humana, justamente porque nos torna cômicos do inconsciente, que une, e é comum a toda humanidade. A individuação é uma reconciliação consigo mesmo e ao mesmo tempo com a humanidade, visto que somos parte da humanidade". (Silveira, 1981, p.63).

Esse processo de transformação visa produzir na pessoa um estado de fluidez mental, através do qual a pessoa experimenta a mudança e o crescimento, sem ficar agarrado à qualquer situação fixa; ao mesmo tempo, desperta na pessoa, o sentimento de suas conexões suprapessoais, ampliando-lhe a capacidade de percepção para além da consciência pessoal. Para Jung, o reino espiritual ou transcendente da experiência não se liga a nenhum credo, dogma ou categoria metafísica, sendo antes uma função psíquica vital. Ele admite "que não existe cura pessoal sem a retomada de uma perspectiva transcendente da vida". (in Silveira, 1981, p.64).

O processo de individuação leva assim, progressivamente a pessoa para além do ego, até o self, do inconsciente ao consciente, do pessoal ao transpessoal - ao sagrado, a percepção de que o macrocosmo está espelhado no microcosmo da psique humana.

3.3.4.1 - As etapas do processo de individuação

O processo de individuação tem como pressuposto a condição de que todo o ser humano tende a conhecer e a realizar o seu potencial, as suas habilidades, as suas capacidades. O desenvolvimento das potencialidades do homem é impulsionado por forças instintivas inconscientes, sendo ele capaz de tomar consciência desse desenvolvimento e influenciá-lo. No modelo de Jung, precisamente no confronto do inconsciente com o consciente, no conflito e na elaboração é que os diversos componentes da personalidade amadurecem e se unem numa síntese: a realização de uma pessoa específica e integrada. O processo de individuação é um movimento de circunvolução conduzindo a um novo centro psíquico, o self, centro da personalidade total. Na sua essência é "a tendência instintiva em realizar plenamente potencialidades inatas". (Silveira, 1981, p.88).

Quando a pessoa busca, através da experiência do inconsciente, individuar-se, ela está querendo realizar-se. Essa experiência interior revela à pessoa que a estrutura básica de sua vida psíquica é igual a de todos os humanos e que todas as suas potencialidades podem ser desenvolvidas, no caminho da criatividade.

Jung (*in* Silveira, 1981) descreveu as principais etapas do processo de individuação, que são descritas a seguir.

Em um primeiro momento, a pessoa identifica-se com uma aparência artificial, a auto-imagem, criada para estabelecer

contato com o mundo exterior, para adaptar-se às exigências do mundo em que vive, que, em geral, não corresponde ao seu modo autêntico de ser. A pessoa funde-se com os seus cargos, títulos, papéis, ficando reduzido a uma casca impermeável de revestimento. A primeira etapa trata então de remover as máscaras da persona: tanto mais forte a persona for, tanto mais dolorido será o processo para removê-la.

Removida a casca, aparece, no segundo momento, a sombra, que é relativo a todos os atributos negativos, reprimidos e projetados no outro. É uma espessa camada que reúne componentes diversos, indo desde pequenas fraquezas, aspectos imaturos, complexos reprimidos, até forças verdadeiramente maléficas. Igualmente na sombra encontram-se qualidades potenciais, que ainda não emergiram do inconsciente por não terem suficiente força para atravessarem condições conscientes.

Na terceira etapa ocorre a confrontação com o *anima*, que trata-se de todos os aspectos femininos presente no masculino, sendo "presumivelmente a representação psíquica da minoria dos genes femininos presentes no corpo do homem", cuja origem é longínqua, juntando-se todas as impressões e experiências ligadas ao feminino. Assim, se o *anima* servir de mediador no confronto com o *ego*, os fenômenos decorrentes de seus movimentos autônomos dissolvem-se, suas personificações desfazem-se. *Anima* e *animus* (masculinidade existente no psiquismo feminino) tornam-se função psíquica importante, como um sentimento conscientemente aceito. (in Silveira, 1981, p.93)

Concluídas essas etapas de confronto do inconsciente com o consciente, as personificações desfazem-se mudando o aspecto do inconsciente que reaparece sob uma forma simbólica nova, representando o *self*, o interior da psique. *Self* não diz respeito somente ao centro da psique, mais que a sua

totalidade. A pessoa não está mais fragmentada interiormente: a partir do self, sua força é irradiada englobando todo o sistema psíquico, não se reduzindo "a um pequeno ego crispado dentro de estreitos limites... Seu mundo agora abraça valores mais vastos, absorvidos do imenso patrimônio que a espécie penosamente acumulou nas suas estruturas fundamentais. Prazeres e sofrimentos serão vivenciados num nível mais alto de consciência. O homem torna-se ele mesmo, um ser completo, composto de consciente e inconsciente, incluindo aspectos claros e escuros, masculino e feminino, ordenados segundo o plano de base que lhe for peculiar". (in Silveira, 1981, p.100).

3.3.5 - A sincronicidade

Jung escreve que todas as suas descobertas foram acompanhadas de sonhos ou acontecimentos sincronísticos, que lhe indicaram o caminho ou lhe deram a confirmação de que estava na direção coerente. A sincronicidade é descrita como uma coincidência significativa de dois ou mais eventos, para além da mera probabilidade do acaso. As conexões dos eventos não resultam do princípio de causa-e-efeito, mas de algo mais, chamado de princípio de conexão, não-causal. (Moacanin, 1986)

O fator crítico é a experiência significativa, subjetiva da pessoa: os eventos do mundo interior e do exterior, o invisível e o tangível, a mente e o universo físico, conectam-se de uma forma que produza um significado intrínseco aos acontecimentos. Essas conexões são formadas num processo inconsciente da psique: como se a psique tivesse seus desígnios próprios e secretos, independentes dos desejos conscientes do ego; no tempo certo os eventos chegam juntos, sincronizados.

O importante do processo de sincronização é o seu reconhecimento e, portanto, a consciência de suas

possibilidades e o seu significado conscientemente atribuído. Em outro caso, passam despercebidos. Para Jung, os elementos sincronizados "revelam uma harmonia profunda entre todas as formas de existência" que, assim experienciada, converte-se num acontecimento de tremenda força, que dá a pessoa uma sensação que transcende o tempo e o espaço, sendo um importante elemento de suporte ao desenvolvimento da criatividade. (in Moacanin, 1986, p.57)

3.3.6 - A espiritualidade

Os estudos de Jung não se destinavam apenas à cura das patologias, mas principalmente a realização da plenitude da pessoa. Jung acreditava que no nível mais profundo do ser humano encontra-se uma semente de divindade, pronta para eclodir, em seu potencial máximo. O processo de individuação é o seu modelo e princípio orientador. Este processo é, em essência, um processo inconsciente, autônomo, no qual a psique - em seu desejo natural e espontâneo de plenitude -, vê-se impelida em harmonizar seus conteúdos conscientes e inconscientes.

A espiritualidade é, para Jung, um fenômeno genuíno, um instinto. Considerava que todas as religiões eram válidas à medida em que recolhem e conservam as imagens simbólicas provenientes do inconsciente coletivo e as elaboram em seus princípios provendo as conexões com a estrutura básica da vida psíquica. Essas conexões são tão importantes que levaram Jung a concluir: "entre todos os meus doentes na segunda metade da vida, isto é, tendo mais de 35 anos, não houve um só cujo problema mais profundo não fosse constituído pela questão de sua atitude religiosa. Todos, em última instância, estavam doentes por terem perdido aquilo que uma religião viva sempre deu em todos os tempos a seus adeptos, e nenhum curou-se realmente sem recobrar a atitude religiosa que lhe fosse própria." (in Silveira, 1981, p.141-2).

A palavra religião foi usada pelo autor no sentido de *religio* (*re* e *ligare*), ou seja tornar a ligar. Religar o consciente com certos fatores, com fortes cargas energéticas e de intenso dinamismo, vindos do inconsciente, a fim de que sejam tomadas em atenta consideração. Trata-se daquelas experiências impossíveis de serem descritas, incrustadas de sentimento e mistério, que fazem o corpo estremecer, das experiências do numinoso, do desvendamento do self, daquelas "verdades psíquicas que, do ponto de vista físico, não podem ser explicadas ou demonstradas, nem tão pouco recusadas". (in Moacanin, 1986, p.142)

Capítulo 4 - Um método do processo criativo

4.1 - Introdução

Num dado momento do processo criativo, os conteúdos do conhecimento são organizados sistematicamente, utilizando-se de um método que se compõe de várias etapas. Qualquer modelo das etapas do processo criativo não é, contudo, mais do que uma aproximação rudimentar de um processo na realidade muito fluido e que pode tomar os mais diversos rumos. A tentativa aqui é descrever alguns métodos que guiaram muitas pessoas a desenvolverem trabalhos e obras inauditas.

Estes processos descritos aqui são, então alguns dos caminhos possíveis no qual o criador desenvolve sua obra. No desenvolvimento do processo de criação, detalha-se os seguintes componentes: a *percepção diferenciada* (explícita) da realidade do criador; seleção de *imagens*; organização de *símbolos*; faz as primeiras relações entre os símbolos através da *cognição primitiva*; estabelecimento de um eixo, demarcado pela *cognição conceitual*; e o desencadeamento do processo de síntese de conceitos na cognição mais elaborada (*processo terciário*).

4.2 - A descrição das etapas do processo criativo

Busca-se compreender o processo criador dividindo-o em fases e analisando cada uma delas. Os métodos aqui descritos são aceitos por muitos autores e experimentadores. Segundo o levantamento de Arieti (1993), vários estudos desenvolvidos com poetas, artistas e cientistas, confirmaram sua validade. A partir do modelo de Wallas, Arieti apresenta outros desenvolvimentos que serão discutidos na seqüência.

Joseph Wallas (in Arieti, 1993), apresentou uma teoria que descreve o processo criador em quatro etapas:

1. Preparação.
2. Incubação ou amadurecimento.
3. Iluminação.
4. Verificação.

Na etapa de preparação é feito o trabalho preliminar. A pessoa pensa com toda a liberdade, frente ao problema ou à questão. Coleciona, busca, ouve sugestões e deixa seu espírito vagar.

A incubação envolve um certo período de tempo, que pode ser minutos, meses, anos. Envolve a questão de preparação externa. Também é o tempo de elaboração e organização interna.

A iluminação efetiva-se quando a pessoa vê a solução do problema. Às vezes é uma intuição súbita, ou clara visão, ou uma sensação: algo que pode estar entre a decepção e a solução, e em outros casos, pode ser o resultado de um esforço sustentado.

A solução será, então, submetida à avaliação, para ser definitivamente aceita pela crítica do inovador.

Joseph Rossman (in Arieti, 1993) examinou o processo criador em 710 inventores, por meio de aplicação de questionários. Estendeu as 4 etapas de Wallas para sete passos:

1. Observação de uma necessidade.
2. Análise da necessidade.
3. Uma revisão de toda a informação disponível.
4. Uma formulação de todas as soluções objetivas.
5. Uma análise crítica das soluções, revelando vantagens e desvantagens.

6.O nascimento de uma nova idéia, ou combinação de todas: a invenção.

7.Experimentação para provar a solução mais prometedora, e aplicação e aperfeiçoamento da solução final.

Osborn (*in* Arieti, 1993) dividiu o processo criador em 7 etapas, embora empregando uma terminologia um pouco diferente:

1.Orientação: circundar o problema.

2.Preparação: coletar dados pertinentes.

3.Análise: decomposição e recomposição do material pertinente.

4.Ideação: ampliar alternativas, fomentar mais idéias.

5.Incubação: "deixar as portas abertas", permitir a iluminação.

6.Síntese: é a união das peças.

7.Avaliação.

→ Taylor (*in* Arieti, 1993) reteve as quatro etapas de Wallas e, além disso, também acreditava que a criatividade existe em cinco distintos níveis:

1.A *criatividade expressiva*, ou expressão independente, sem referência à qualidade, ou aos atributos do produto final.

2.A *criatividade produtiva*, quando a pessoa domina alguma seção do meio e produz um objeto.

3.A *criatividade inventiva*, que requer um novo uso para velhas partes.

4.A *criatividade inovadora*, quando desenvolvem-se novas idéias ou princípios.

5.A *criatividade nascente*, que requer a capacidade de absorver as experiências que são comumente aportadas, e, a partir dela, criar algo absolutamente novo.

Morris Stein (*in* Arieti, 1993) introduziu uma teoria na qual o processo criador é dividido e examinado em três etapas:

- 1.A etapa de formação de hipóteses.
- 2.A etapa de provas de hipóteses.
- 3.A etapa de comunicação dos resultados.

A preparação, a educação ou *background* da pessoa criativa precede e funde-se com estas etapas, que geralmente são separadas, mas que podem acontecer simultaneamente, ressaltando-se uma(s) mais do que outra(s).

Guilford (*in* Arieti, 1993) em suas muitas pesquisas, segue um procedimento diferente. Propõe-se a isolar os fatos essenciais da criatividade. Para ele, a criatividade como função cognocitiva, é distinta da inteligência, já que não é uma função unitária ou uniforme. Deve ser considerada como função de um grande número de fatores, incluindo as capacidades mentais primárias.

O intelecto pode ser dividido em memória ou pensamento. E para a criatividade, é o pensamento que conta. E, por sua vez, o pensamento pode ser dividido em cognição, produção e avaliação.

A produção é a mais importante, em termos de criatividade. Mas, a produção pode manifestar-se em um pensamento convergente ou divergente. Segundo este autor, é no pensamento divergente onde encontra-se todos os ingredientes de maior importância para a criatividade.

O pensamento divergente é aquele que não segue o caminho convencional, desenhado, de conformidade, de avanço para soluções insólitas. As três características mais importantes do pensamento divergente são: flexibilidade, originalidade e fluidez; ou, a capacidade de produzir rapidamente uma sucessão de idéias que satisfaçam alguns requerimentos.

4.3 - Os componentes psicológicos do desenvolvimento da criatividade

4.3.1 - A percepção seletiva

A percepção não é uma função simbólica, pois reproduz o que está presente aqui, agora. Entretanto, não é um fenômeno tão simples quanto parece. A simplicidade e a imediatez da percepção não indica uma simplicidade fisiológica. A percepção inclui um complexo conjunto de fenômenos que intervêm entre a estimulação sensorial e a consciência desperta. A percepção descreve o próprio fenômeno da consciência: tem-se consciência daquilo que se percebe. (Suzuki, 1973)

Já para Guenther, a consciência é uma percepção seletiva. E a percepção é um processo de individualização, pois "quando a percepção sensorial apreende uma nesga colorida (complexa) como sua referência principal, há um processo individualizador relativo ao objeto". (Guenther, 1975, p.39).

Percepção é, assim, uma consciência clara da presença factual de um objeto, definidora, portanto, da realidade momentânea. O autor descreve seis padrões de percepção.

- *Percepção visual*: é uma função que seleciona a cor e a forma como sua referência objetiva. Ocorre nos olhos.

- *Percepção auditiva*: é uma função que seleciona os sons como sua referência objetiva. Ocorre nos ouvidos.
- *Percepção olfativa*: é uma função que seleciona o cheiro, os aromas, como sua referência objetiva. Ocorre no nariz.
- *Percepção gustativa*: é uma função que seleciona o sabor como sua referência objetiva. Ocorre na língua.
- *Percepção tátil*: é uma função que seleciona o tato, a textura como sua referência objetiva. Ocorre na pele.
- *Percepção categorial*: é uma função que seleciona os conteúdos conceituais como sua referência objetiva. Ocorre na mente.

Através destes seis padrões, a mente é direcionada, excitada e envolvida com o objeto, com aquilo que ela selecionou da realidade mais complexa. Então, a pessoa é levada a experimentar o objeto. E experimentar é a característica específica da sensação (que pode ser agradável, desagradável ou indiferente). Assim, existem as sensações físicas, que ocorrem no domínio das percepções dos cinco sentidos, e as sensações mentais, no domínio do pensamento.

Pode-se ir além e descrever a própria personalidade humana, "o indivíduo", a partir das funções ativas e reativas de sua consciência individual. Govinda (1960) descreve seis tipos de consciência:

- A consciência da visão (literalmente: "consciência do olho").
- A consciência da audição (literalmente: "consciência do ouvido").

- A consciência olfativa (literalmente: "consciência do nariz").
- A consciência gustativa (literalmente: "consciência da língua").
- A consciência tátil (literalmente: "consciência do corpo").
- A consciência mental (literalmente: "consciência da mente").

De acordo com este autor, existe uma relação mútua entre sensação, percepção e volição, como partes íntegras da consciência: "o que há na sensação, percepção e formação mental, está mutuamente conectado, não-dissociado; sendo impossível separar uma da outra e representar suas diferenças. Porque o que se sente, que se percebe, e o que se percebe tem-se a consciência". Govinda (1960, p.76).

Deste complexo conjunto de fenômenos que intervêm entre a estimulação sensorial e a consciência desperta parece haver certa clareza em relação aos últimos passos deste conjunto, mas todos os passos que precedem à consciência ficam desconhecidos. Incluem, entre outros, um processo de filtração, que permite:

- Registrar alguns estímulos;
- Excluir muitos outros;
- Organizar os fatos sensoriais periféricos que são registrados;
- Chegar a uma experiência total de modo que;
- O objeto percebido tenha consistência. É dizer que parece ser o mesmo, que agora a pessoa já pode perceber o que há muito a cercava e do qual não se dava conta.

Os meios de experimentar, entretanto, por meio da percepção, não podem seguir o ritmo do mundo físico. Ao mesmo tempo,

esta percepção põe a pessoa em contato com o mundo físico presente, e também é um sistema reduzido. Assim, cada forma de percepção é como uma janela aberta a um universo de estímulos, potencialmente infinitos.

Começando, o que a pessoa experimenta através não é mais do que uma pequena fração do influxo da radiação eletromagnética ou do fluxo da energia que a circunda. A percepção contém o fluxo do mundo. Oferece uma imagem estática de um movimento que é contínuo, talvez infinito. "Não podemos entrar duas vezes no mesmo rio, pois outras águas escorrerão sobre nós". Esta famosa frase de Heráclito indica a natureza da mudança na contínua correnteza, a irreversibilidade do momento, a impermanência de todos os fenômenos. (in Govinda, 1960, p.77)

Segundo tende-se a perceber o que depois se pode compreender, ou colocar em alguma categoria, e esquece-se todo o resto. Se não fizesse assim, a mente seria invadida por uma corrente de estímulos sem sentido aparente.

A criança recém-nascida experimenta nada mais do que sensações: o mundo que a rodeia não é mais do que uma consciência confusa e florescente de estímulos não organizados. Aprende, gradualmente, a selecionar, organizar, formar pautas de experiências e reconhecê-las, e a tomar categorias de outras pessoas.

Aprende-se a ver as coisas em conjunto. Mas, a percepção de um conjunto é precedida por etapas muito rápidas. Quando se olha ao redor percebe-se unidades ou conjuntos. Uma árvore é uma unidade, mesmo que contenha muitas folhas e galhos. Uma percepção da unidade ocorre, antes de tudo, quando se discrimina uma figura contra o fundo: o contraste.

Tudo o que é profundamente experimentado e conduz à resposta principal é parte da figura; o que é menos fortemente

percebido e produz respostas mais débeis, compõe o fundo. A figura, em contraste com o fundo, pode ter a qualidade desencantadora, na medida em que provoque a resposta mais poderosa da parte do observador.

De um certo modo, objetos que pareçam unidades ou conjuntos, nem sempre foram experimentados como tal. A percepção mais sutil consiste, em princípio, em percepção de partes. Torna-se percepção mais ampla quando tem-se mais clareza sobre o objeto e o contexto envolvidos: quando terminam os processo prévios, que duram uma fração de segundo.

4.3.2 - Contingências e símbolos

Existem, de acordo com Arieti (1993) três requisitos para o desenvolvimento do processo criativo: as contingências, a imaginação e os símbolos.

As contingências formam a categoria que inclui tudo o que é externo à pessoa criadora. No contato com o meio, com o caldeirão cultural, as oportunidades e os estímulos podem ser apresentados e aproveitados de várias formas. Abarca também os materiais físicos: lápis, papel, tela, objeto de estudo, enfim, os instrumentos que darão forma física à obra.

O conceito de símbolo é de grande importância, quando consideramos que a característica de ser simbólico é o principal fato que distingue algumas funções psicológicas do homem dos outros animais. E o símbolo está na base da criatividade.

Apesar de haver diferentes interpretações para os termos signo, símbolo e sinal, em diversas áreas do conhecimento, parece haver certa concordância com relação aos símbolos e sinais. Para Durand (1988), todo o símbolo é primeiro um signo, um sinal, mas vai além do signo porque é o próprio sentido incorporado. Enquanto o signo remete a algo externo,

o símbolo é centrípeto, isto é, remete a si mesmo, sendo uma de suas principais características a redundância. Assim como o sinal, o símbolo refere-se a algo que está ausente, entretanto, enquanto o significado do sinal pode ser facilmente percebido, o do símbolo é quase sempre inacessível, referindo-se a "algo abstrato", que ainda não foi conceituado.

De acordo com Jung, um símbolo não traz em si explicações, mas "ele impulsiona para além de si mesmo na direção de um sentido mais distante, inapreensível, obscuramente pressentindo que nenhuma palavra de língua falada poderia exprimir de maneira satisfatória". Para ele, um símbolo não é nem real nem inconsciente, mas as duas coisas ao mesmo tempo: uma parte é racional, outra provém dos confins inexplicáveis do inconsciente. (in Silveira, 1981, p.80)

Enquanto que para Freud, a simbolização surge como resultado do conflito entre censura e as pulsões reprimidas, Jung via uma ação mediadora, uma tentativa de encontro entre opostos movidos pela tendência inconsciente à totalização. O símbolo é assim, "uma linguagem universal infinitamente rica, capaz de exprimir por meio de imagens muitas coisas que transcendem da problemática específica do indivíduo". Os conteúdos do inconsciente não permanecem iguais, estão sempre reorganizando os seus conteúdos simbólicos, num crescente afinamento da sensibilidade humana. (in Silveira, 1981, p.81)

O símbolo é um representante de uma outra coisa, mesmo quando essa "outra coisa", está ausente por completo. Na vida cotidiana, o símbolo mais comum é a palavra. Na linguagem cotidiana seleciona-se palavras e são colocadas em ordens especiais, com propósitos especiais. Contudo a vida cotidiana está cercada de muitos símbolos e, muitos processos simbólicos são tão incorporados, introjetados, que já se tornaram automáticos, auto-reflexos, condicionados.

Para Bittencourt¹(1999, p.145), sendo o símbolo abstrato e aberto, pode ter vários significados, relacionados através de uma analogia. Sendo polissêmico, não pode ser definido, exigindo sempre uma interpretação, uma hermenêutica, "o que constitui a sua riqueza em contraposição à objetividade do conceito. Por isso a linguagem, em oposição à conceitual, é ao mesmo tempo subjetiva e objetiva, baseada em valores".

O processo criativo difere das funções ordinárias da mente na medida em que emprega muitos símbolos. Também utiliza os símbolos e distintos contextos ou proporções, de modo que esta nova mistura converta-se em símbolos de coisas nunca antes simbolizadas ou, simbolizadas antes, de maneira distinta.

4.3.3 - A imagem

Apesar de que toda a imagem arquetípica não seja um símbolo por si só, ela está presente em todo o símbolo arquetípico, acrescida de outros elementos. Para Jung, as figuras substitutivas de coisas conhecidas não são símbolos são sinais. Representações figuradas de objetos materiais (exemplo, a justiça representada por uma mulher de olhos vendados) são alegorias.

Contudo, no presente trabalho, se seguirá o entendimento de as imagens representam uma realidade interna. A imagem é um objeto interno, isto é, um produto da mente, constituindo o fundamento da realidade interior. O imaginário não só ajuda a pessoa a compreender melhor o mundo, senão também que lhe ajuda a criar um substituto do mundo, elaborando diferentes circunstâncias, numa atitude de desvendar os limites, exercitando o poder de criar, de elaborar novas formas de funcionamento, usando-se de imagens mentais e as pondo em prova, na realidade prática.

Em contraste com a percepção, que depende dos sentidos e aparatos externos, a imagem é, assim, exclusivamente, uma representação mental. Uma imagem não só evoca o que não está presente (imagem visual), senão também capacita reter uma disposição emocional sobre um objeto ausente. A imagem está baseada na memória de percepções anteriores; são elaborações de *flashes* de memória. Mecanismos neurofisiológicos retêm os *flashes* de memória, os elaboram e os levam ao nível de imagens.

Tudo o que é conhecido ou experimentado por meio de imagens e de processos cognitivos ulteriores tende a converter-se em parte do indivíduo que o conhece e o experimenta. Por serem experiências subjetivas, só podem ser apreciadas pela pessoa que as experimenta. Suas funções são manter a motivação por objetos ausentes, transformação de emoções, formação simbólica, formação de realidade interna.

O fenômeno do imaginário desempenha um papel decisivo no processo de criatividade. As pessoas diferem grandemente na sua capacidade de produzir imagens. Alguns recorrem às drogas, álcool ou qualquer outro tipo de intoxicação. Mas, a formação de imagens é uma função comum da mente. As imagens brotam de forma espontânea, mas pode-se fazê-lo mais facilmente se a pessoa se contém de toda a ação, e reduz os estímulos externos: repouso, silêncio e meditação, facilitam o seu surgimento.

Em casos especiais, as imagens aparecem de forma insólita. Outras podem ser tão vívidas, que parecem reproduções fotográficas, também chamadas de eidéticas. Outro tipo é as imagens efêmeras auditivas ou visuais, que ocorrem quando a pessoa está a ponto de entrar no estado de sono ou quando desperta de um sono profundo. Estas são também chamadas de alucinações, mas o termo não corresponde ao significado.

Existem muitos tipos de imagens, tanto quanto os tipos de sensações. As prevaletentes são as auditivas e visuais. Como quase todas as pessoas pensam em termos de palavras, as experiências são geralmente imagens auditivas. Mas, se as imagens verbais são eliminadas, então facilmente pode-se reconhecer que para a maioria das pessoas, o tipo visual desempenha papel predominante.

As imagens são efêmeras. Uma pessoa pode reter uma imagem durante um breve período. Com a exceção de algumas formas especiais, alucinações e eidéticas, as imagens são geralmente nebulosas, vagas. A menos que haja um poderoso esforço de vontade (concentração / visualização), as imagens não podem reproduzir representações totais. Tende-se a reproduzir em partes. Por exemplo, quando a pessoa pensa em resgatar a imagem do seu quarto, primeiro pensa na cama, depois na cômoda, no abajur, ..., até tê-lo totalmente formado.

Nesse sentido, assim como na etapa de percepção e outras etapas psicológicas, uma representação parcial é um fator relevante. A consciência muda, de uma parte da imagem à outra, com uma visualização incerta do conjunto. Para a mente da pessoa não resta dúvida de que, mesmo que enfoque uma parte, mentalmente encontra-se numa situação total. Como no exemplo anterior, a pessoa sabe que está visualizando seu quarto, e a partir do que vê é suficiente para inferir ao todo.

As imagens sofrem muitas alterações íntimas; somente as imagens eidéticas são reproduções fotográficas. Pela alterabilidade ou caráter volátil das imagens, torna-se difícil de, fielmente expressá-las em palavras, porque não correspondem a representações definitivas e aceitas por um grupo social, ou pelo meio social da pessoa. Ademais, as mudanças que sofrem podem fazê-la distinta da ocorrência anterior.

As imagens não têm, portanto, a relativa estabilidade que têm as características das percepções. Como foi visto, as percepções que não foram reprimidas durante a sua formação, adquirem um considerável valor objetivo e parecem estáveis e dignas de confiança, na maioria das vezes.

A imagem não é uma reprodução fiel; é uma representação satisfatória na medida em que faz a pessoa experimentar uma sensação, vinculada a que tinha em relação com o objeto original.

Por muito extensa que seja a discrepância entre a percepção original e a imagem, esta discrepância é menos importante do que a similaridade. Sendo válido afirmar que as imagens deformam-se ou distorcem-se, também o é dizer que elas liberam a mente de uma repetida reprodução da realidade e introduzem algo novo: os primeiros elementos para o desenvolvimento da obra criativa.

Mesmo que reste a percepção e a imagem desapareça, pode-se recobrar o que a percepção excluiu: é alvo de uma avaliação muito subjetiva e, portanto, imprecisa do ponto de vista geral, mas para a pessoa pode ser muito reveladora.

A maior parte das imagens associa-se rapidamente com outras imagens, segundo Arieti (1993), mediante o mecanismo da contigüidade espacial ou temporal. Isto é, tendem a reproduzir as imagens e os objetos que se encontravam em proximidade espacial, com o estímulo da imagem anterior. Por exemplo, se a pessoa está experimentando uma imagem da mesa, tende a despertar a imagem da cadeira, do livro sobre a mesa,...

Em algumas imagens, existe uma parte saliente, a qual pode conduzir a outras imagens, que tenham a mesma parte saliente. Por exemplo, a imagem de uma meia lua pode conduzir a imagem

da lua, do dorso, de uma montanha que lembra este tipo de curva...

Em outras imagens, pode não haver elementos salientes, antes uma concatenação de partes, das quais podem surgir várias conexões. Em outras ainda, há uma condensação, ou fusão de prévias imagens que estavam separadas no mundo real. Por exemplo, a imagem de uma cabeça de águia num corpo de tigre.

As imagens estão sempre em movimento, indo de uma direção a outra. "Encontram-se em um constante estado de devir. Representam a incessante atividade do espírito humano". O imaginário surge não só como o processo primeiro e o mais primitivo de reproduzir ou substituir o real, mas também como o primitivo processo de criar o irreal. A imagem, ao reproduzir a realidade, é uma inovação, um estado de devir e uma força de transcendência. (Arieti, 1993, p. 51)

O imaginário não pode, por si só, constituir um produto de criação, mesmo quando este é um elemento freqüente e muito importante do processo criativo. Mas, quando se inibe a excitação nervosa que produz uma imagem - quando se impede de ativar áreas cerebrais que mediam a imagens - muda-se a direção do pensamento, que assim, pode conduzir a uma outra relação, uma nova significação.

4.3.3.1 - Função e resultado do imaginário

A imaginação é um requisito implícito da criatividade. Refere-se à vida psicológica da pessoa, a tudo o que possa ser incluído dentro da categoria de imaginação e cognição amorfa.

A imaginação não pode ser confundida com imagens ou imaginário, sendo este último não mais do que um tipo de imaginação. A imaginação é o processo de produzir e

experimentalizar imagens; é a capacidade "espiritual" de produzir ou reproduzir várias funções simbólicas, "encontrando-se em estado de consciência de vigília, sem nenhum esforço deliberado para organizar estas funções." (Arieti, 1993, p.41)

Neste caso, os sonhos ficam excluídos arbitrariamente. Também se exclui o que seja inconsciente: as chamadas imagens inconscientes. O que fica são imagens conscientes, idéias, seqüência de palavras, frases e sentimentos, precisamente como vão ocorrendo, surgindo.

Para a psicologia, a imaginação está relacionada com "associação livre". Refere-se predominantemente ao que se expressa em palavras. A imaginação exclui tudo o que não pode adotar formas, ou não tenha adotado uma forma, seja verbal ou não verbal. E, a imaginação é, em si mesma, somente um requisito ou precursor da criatividade. Para esta são necessárias ultra elaborações de imaginação.

A psicanálise clássica afirma que quando o objeto desejado não está presente e a pessoa não pode gratificar o seu desejo, é provável que se forme tal imagem do objeto desejado. Sustenta-se que qualquer processo cognitivo (excluída a percepção) é um desvio da atividade dirigida a uma gratificação imediata. As imagens são, assim, produzidas por uma necessidade ou um desejo insatisfeito. Por exemplo, alguém que sente fome e não tem comida, pode imaginar-se em frente a um prato de garoupa grelhada. (Arieti, 1993)

Em outras circunstâncias, a imagem pode renovar o desejo e criar uma necessidade. Para as necessidades fisiológicas, como sede ou fome, não são necessárias imagens de alimento ou água para estimular mais sensações de necessidade.

Mas, muitos outros desejos e necessidades psicológicas não continuam existindo se as imagens não os renovam, ou os instigam ou os sustentam. O imaginário converte-se em fim em si mesmo: o ser humano não tem imagens pelo prazer de tê-las, só e simplesmente.

As imagens desempenham um papel importante no sonho diurno. A pessoa deseja afastar-se da realidade, deseja criar alternativas, quer visualizar as coisas de distintas maneiras. Junto com o desejo de reproduzir o que já esteve presente, a pessoa deseja produzir o que nunca esteve presente.

O imaginário é um modo de enfrentar o "ausente", de dar-lhe uma presença ou existência psicológica. O ausente pode significar algo que existe e não está ao alcance no momento; e algo que não existe e, para que exista, é preciso criá-lo. Pode ser não só uma intenção de satisfazer um desejo do que não está ao alcance, mas também pode ser um trampolim até a criatividade.

Deste modo, o imaginário é a primeira função que permite ao ser humano não adaptar-se passivamente à realidade, não ver-se obrigado a aceitar os limites da realidade. Se as imagens reproduzem algo desejável, que existe e que, contudo que não está a disposição, a pessoa pode ver-se motivada a agir, a buscar, a encontrar o objeto. Se ele não existe, a pessoa pode ser motivada a criá-lo. Se não pode encontrar, nem criar, a pessoa pode sonhar com ele. Nem sempre só sonhar satisfaz. Então, tenta-se, novamente.

Quando o imaginário é muito intensamente utilizado, pode conduzir à incapacidade de distinguir as diferentes realidades, do mundo exterior e do espiritual. Neste caso, a qualidade de satisfação de desejos e a representação mental alcançaram o cume. "Experimentar um desejo é equivalente a

sua realização". Quando o imaginário, sem freios, causa uma frustração insuportável, desencadeia, segundo esse autor, um estado patológico: esquizofrenia, alucinações psicóticas. (Arieti, 1993, p.52)

Também no processo criador, a imagem, que é o primeiro ingrediente, tende a produzir frustrações, a menos que haja uma intenção de externalizá-la: o objeto criado. A intenção falhará, a menos que o imaginário, que pode surgir espontaneamente, seja reforçado, alterado utilizado de distintas maneiras.

Esta modificação e forma de expressão da imagem criadora serão possíveis porque a pessoa, capaz de utilizar vários níveis de atividade mental, pode ir e vir, de alto a baixo, nestes níveis. É uma das principais propriedades da mente criativa utilizar todas as atividades, seja em sucessão, em seqüência dada ou simultaneamente.

A psicanálise freudiana explicou as imagens em termos de um chamado marco de referência econômico-energético. Necessita-se certa quantidade de libido ou de energia para a produção de imagens, o que não é diferente para todos os processos mentais. Entretanto, "nas imagens e em outros fenômenos do processo primário, a energia é livre (isto é, muda rapidamente de uma imagem para outra), embora os mecanismos do processo secundário permanecem presos ao objeto em que se enfoca a atenção da pessoa". (in Arieti, 1993, p.53).

4.3.4 - A cognição amorfa: o endoceito

As apreensões imediatas da realidade podem ser traduzidas por formas de pensamentos sem representação, sem imagens: a presença real de conhecer sem imagens, respondendo a uma intenção, que nem sempre é consciente.

Dentro do processo criativo o seu reconhecimento é tão importante porque é exatamente essa intenção que norteia e desencadeia todos os processos psíquicos, pois segundo Binet (*in* Arieti, 1993, p.55), "a intenção e não a imagem é o fundamento da vida psíquica". É uma espécie de cognição que ocorre sem representação; isto é, expressa-se em palavras, pensamentos, ações de alguma índole e fica como ocorrência interna, privada. Sua função específica é chamada de endoceito (do grego, endo-interior), para distinguir de conceito, forma madura de cognição, que pode ser compartilhada com os outros

O endoceito é organização primitiva de prévias experiências, percepções, *flashes* de memórias e imagens de coisas e movimentos. Estas experiências prévias, que são reprimidas e não devolvidas à consciência, continuam exercendo uma influência direta à consciência. O endoceito vai além da etapa cognitiva da imagem, mas, dado que não produz nada similar a percepções, não é facilmente reconhecível. Assim mesmo, não conduz a uma pronta ação, nem mesmo é possível transformá-lo em uma expressão normal; permanece no nível pré-verbal. Mesmo que tenha um componente emocional, não se estende para formar uma emoção claramente sentida.

Pode-se considerar o endoceito como uma disposição a sentir, a agir, a pensar. O que ocorre depois que uma atividade cerebral mais simples ficou inibida. A consequência de experimentar um endoceito também é extremamente vaga, nebulosa. Bem como sua expressão como tal, uma vez que é necessário recorrer à traduções, expressões, pertencentes a outros níveis, por exemplo, palavras, músicas, desenhos. Esta dificuldade deve-se ao fato de que o endoceito é um construto intermediário do cérebro, não equivalente à ação, palavras, imagens ou emoções, claramente sentidas.

Às vezes, o endoceito pode ser completamente inconsciente. Em outras ocasiões, a pessoa pode referir-se ao endoceito como algo que sente, como uma atmosfera, uma suave brisa, uma intuição, uma experiência global, que não pode ser dividida em partes, ou fragmentada em palavras. Algo similar ao sentido "oceânico" de Freud. Outras vezes mais, não há uma clara demarcação que possa ser traçada entre endoceito, experiência subliminares, que não chegaram ao nível da consciência e algumas sensações vagas e primitivas. E em outras, o endoceito vem acompanhado de emoções poderosas, mas verbalmente inexplicáveis.

Os processo endoceituais, mesmo que indefinidos, tendem a aumentar: enriquecem-se por si sós. Invadem novas dimensões, mesmo quando estão presentes níveis superiores de sensibilidade, quando ultrapassa-se a mera intelectualização.

Os fenômenos endoceituais também podem ocorrer em sonhos, onde a linguagem não ocorre. Quem sonha, experimenta o sonho de forma intensa, mas sem palavras. Quando relata, vale-se de muitas palavras, das quais não estava consciente enquanto sonhava. Por exemplo, pode dizer que sentiu uma mescla de alegria, temor, surpresa, angústia, como nunca havia sentido em estado desperto. Agora tenta traduzir o que estava sonhando, a recordação da experiência. Mas, enquanto estava sonhando não pensava em palavras; suas experiências eram endoceituais. É difícil, sempre impreciso, traduzir endoceitos em conceitos. Nos sonhos, é muito mais freqüente o mecanismo inverso: idéias inconscientes que se conservam na psique em formas mudas e invisíveis, e em sonhos convertem-se em uma forma de representação, em imagens.

Em resumo, uma parte importante desta atividade cognitiva existe em um estado não-representacional, ou seja, endoceitual, que tem, segundo Arieti (1993), duas fontes:

1. A primitiva, que pode derivar-se a partir de uma imagem reprimida ou de outro trabalho mental;
2. O conteúdo dos mais altos níveis de sensibilização, que escapa à consciência ou à conduta bem organizada, ou que busca diferentes meios e retorna à níveis primitivos.

Os endoceitos podem ficar como endoceitos. Mas tendem também a sofrer várias transformações: em símbolos comunicáveis, isto é, em várias formas conceituais e pré-conceituais. Para Arieti (1993, p.56), a criatividade consiste em trocar, remanejar, esta última, primitiva forma de abstração, para o primeiro plano. Por exemplo, um sentimento difuso, vago, abstrato, pode acabar por materializar-se em uma escultura, uma pintura, um poema. Por outro lado, pode ocorrer o processo inverso, como na música ou pintura abstrata. "Perdem-se objetos particulares, específicos, como experimentamos na vida diária; o que fica é uma concepção endoceitual derivada, auditiva ou visual, totalmente afastada, ou muito distante de toda a forma ou som natural".

A empatia é um tipo comum de comunicação baseado, em grande medida, em um entendimento primitivo do endoceito do outro. Algumas pessoas, que operam em um nível predominantemente endoceitual, experimentam uma poderosa empatia pelos outros. A empatia foi tecnicamente denominada de mímica motora, pelo psicólogo Titchner, na década de 20. Do grego *empáttheia*, tem um sentido um pouco diferente, "entrar no sentimento", inicialmente usado pelos teóricos da estética para designar a capacidade de perceber a experiência subjetiva de outra pessoa. (in Goleman, 1995).

De acordo com Goleman (1995, p.109), a empatia é desenvolvida pelo autoconhecimento. O desenvolvimento da consciência em relação às próprias emoções torna possível o entendimento do sentimento alheio: "as notas e os acordes emocionais que são

entoados nas palavras e ações das pessoas - um tom revelador ou mudança de postura, o silêncio eloqüente ou o temor que trai", são registros que permitem saber como o outro se sente em relação a uma pessoa que esteja sensivelmente sintonizada consigo mesma.

A empatia é vista como uma capacidade da pessoa de interpretar canais não-verbais: tom de voz, gestos, expressão do corpo e da face, entre outros, revelada a partir um melhor ajustamento emocional, mais abertura e maior sensibilidade: exige bastante calma e receptividade aos sinais sutis dos sentimentos do outro. A sintonia fina, que é algo muito mais profundo e delicado do que afinidade ocorre tacitamente, como parte do ritmo do relacionamento. Talvez o amor sensual seja o exemplo mais próximo e universal de uma íntima sintonização porque, de acordo com o psiquiatra Stern, "envolve a experiência de sentir o estado subjetivo do outro: desejo compartilhado, intenções alinhadas e mútuos estados de excitação simultaneamente mutáveis", quando a sincronia de ambos exprime, de forma tácita, o "significado de profunda relação. O amor físico é, no que tem de melhor, um ato de mútua empatia; no pior, falta-lhe toda essa mutualidade emocional.". (in Goleman, 1995, p.114).

A empatia está assim associada ao envolvimento: sentir com o outro é envolver-se; a dor do outro é compartilhada pela pessoa que a experimenta. Para além disto, Hoffman, afirma que as raízes da ética estão na empatia, pois quando a pessoa compartilha da aflição do outro é levada a agir para ajudá-lo. O altruísmo está imediatamente ligado à empatia assim como a própria capacidade do afeto empático - de colocar-se no lugar de outra pessoa -, sugere o autor, leva a pessoa a seguir certos princípios morais. (in Goleman, 1995).

A intuição aparece como um tipo de conhecimento que é revelado sem preparação, ou como um método imediato de obter

conhecimento. Pela razão de que o novo conhecimento ou entendimento não pareça haver sido preparado, é que a pessoa não tinha consciência das etapas antecedentes. Para Arieti (1993), o conhecimento intuitivo é, pelo menos em parte, um conhecimento endoceptual, prontamente traduzido a uma forma conceitual.

O autor acredita que as pessoas criativas não voltam as suas vidas conceituais para o nível endoceptual somente porque querem escapar da angústia, das neuroses, do perigo; mas também, ou mais, porque necessitam ampliar conceitos, ou mesmo fugir deles, escapar do sistema de ordens estabelecidas, ou supostamente válidas. Ou porque sentiram um defeito, uma inconclusão, na ordem usual dos conceitos, ou mesmo insatisfação. Nestes casos, "devolve uma parte de sua atividade mental à etapa de cognição amorfa, onde reina o suspenso e a indeterminação, no qual a simultaneidade funde-se com o tempo seqüencial, em que ocorrem as transformações insuspeitas... não só pautas específicas da vida, senão também, filosofias inconscientes da vida que regulam a existência de pessoas que não têm consciência (ao menos verbalmente) deste fenômeno. Estas filosofias consistem em conceitos cardinais, como os que definem a relação entre pais e filhos; autoridade e individualidade; dever e afirmação dos próprios direitos; desejo e razão; amor e ódio; fúria irresistível e a busca da paz; amor a homens, a mulheres, a Deus; o anel do infinito, de poder, de transcendência; de certeza matemática ou de mistério místico, da secreta harmonia do universo, ou do aspecto estético da vida. Tais filosofias ficam de uma forma nebulosa e inefável, até que a pessoa amadureça, ao ponto de alcançar 'insights' dela, espontaneamente ou por meio de vivências ou tratamento". Arieti (1993. p.61).

Nas pessoas criativas, esta cognição endoceptual é uma atividade determinada em busca de uma forma, tateando uma

estrutura definida. Quando encontra-se em forma apropriada, essa atividade transforma-se em uma obra criativa, em uma etapa mais ou menos avançada de produção; em alguns casos, a obra tende a conservar um caráter endocelestial.

Às vezes, um fragmento do endoceleite pode aparecer de forma fácil de captar, de uma imagem, para converter-se em uma criatividade subitamente expressada. Em outras ocasiões, pode haver um estado de suspensão ou de indecisão, depois do qual surge uma imagem nebulosa e difusa: percebem mentalmente uma visão que brota do nada - "simplesmente acontece".

O endoceleite não contém, em si, toda a potencialidade do que se desenvolverá por completo. O endoceleite de uma futura obra de criação não contém mais do que a possibilidade do que pode realizar-se, em diferentes maneiras, de acordo com o que o autor decida fazer, ou seja, escolha, conscientemente.

O conteúdo do endoceleite não é intencional, nem planejado. Para Arieti (1993), o conteúdo do endoceleite de fato está determinado por uma complexa combinação de experiências passadas, sentimentos inconscientes atuais e organizações neuronais e intrapsíquicas. O autor acredita que, pelo menos em uma parte da etapa que alguns autores chamam de incubação, existe uma grande atividade endocelestial. A preparação, a primeira etapa, caracteriza-se por um esforço consciente por dominar vários temas e conectá-los com as vivências, experiências diretas da vida, vem seguida por um período de incubação, durante o qual até o que era claro volta-se menos distinto, e confunde-se com algo mais, e às vezes, volta-se à etapa endocelestial. No final, ressurgem algo novo, talvez um novo produto, ou um conceito abstrato, difícil de prever a partir do material conhecido, ou mesmo uma simples e profunda mudança no curso da vida da pessoa, surpreendente. Quando isto acontece, supera-se a etapa endocelestial.

4.3.5 - O processo primário

Quando o processo de criação passa por uma etapa de diferenciação, que permite empregar palavras e idéias, dois tipos de pensamentos passam a ocupar papel importante: o processo primário e o processo secundário. O processo primário também é conhecido como primitivo, desdiferenciado, obsoleto, defeituoso, concreto, mítico. (Arieti, 1993)

Jung afirma que a grande obra de arte não é resultado exclusivo das experiências pessoais, vitais do artista, ou de modos cognitivos habituais; mas também é resultado da intervenção dos processos primordiais. Na opinião de Arieti (1993), estes processos primários não derivam do inconsciente coletivo e não têm muito em comum com o conteúdo. Tratam-se de processos e formas que sofrem operações, transmutações lógicas, capazes de uma descrição analítica direta.

Tais mecanismos primordiais brotam espontaneamente no ser humano, quando este é assaltado por fortes emoções, como raiva, ira, paixão, ou quando segue velhos e insólitos hábitos. Também aparecem em sonhos e em doenças mentais, especialmente esquizofrenia. Entretanto, enquanto o esquizofrênico dirige sua vida de acordo com insólitos modos de pensar, a pessoa criativa os emprega em seu trabalho de criação, seja na forma original em que ocorrem, ou mais freqüentemente, depois de modificá-los, com modos normais de pensar. Normais, porém não convencionais.

- São três, as características do pensamento primário: a identificação baseada na similitude, a relação alterada entre palavra e símbolo e concretização e perceptualização do conceito, que serão descritas na seqüência.

4.3.5.1 - Identificação baseada na similaridade

Para a análise da criatividade, este tipo de pensamento separa-se dos caminhos ordinários e abre uma maior gama de possibilidades. Em uma só pessoa pode-se encontrar muitos predicados, do ponto de vista como opera as imagens intelectualmente: são enormes as possibilidades de originalidade.

Como no imaginário, uma imagem conduz à outra porque ambas têm um elemento comum, ou porque suas percepções originais correspondentes ocorrem no mesmo lugar ou tempo. Embora no imaginário diferentes imagens só são relacionadas por alguns destes vínculos comuns ou associativos, no pensamento primário, diferentes sujeitos são identificados como um só. O que deveria ser um nexu associativo, que recorda A quando a pessoa vê B, converte-se em um vínculo identificador; A e B são um só.

A organização cognitiva primitiva pode ser interpretada em formas que são aparentemente distintas. Na realidade, tudo o que difere é a terminologia. Por exemplo, pode-se dizer que o pensamento do processo primário organiza classes ou categorias que são diferentes do pensamento do processo secundário.

Na lógica aristotélica comum, uma classe é uma coleção de objetos, que têm uma qualidade ou parte em comum; e que se converte em idêntico ou equivalente em virtude desta parte ou qualidade comum. Esta formulação de uma classe no pensamento do processo primário é um princípio inconsistente, ainda não digerido totalmente pelo intelecto, também chamada "paleológica". Os membros de uma classe, aqui, são reconhecidos como similares, sendo livremente relacionados entre si, pelas mais diversas razões.

Um mundo interpretado paleologicamente (*paleo*, do grego, antigo), corresponde, segundo Arieti (1993), em muitos aspectos ao mundo místico de povos antigos: manifestado em seus ritos, magia, costumes, crenças. Mostram a relação da parte e do todo, a inter-relação de objetos e têm um reflexo no comportamento coletivo.

No nível paleológico, a pessoa começa a pensar em categorias, ou seja, em termos de classe; entretanto, estas categorias não são fidedignas. Sendo primárias, estão à mercê das emoções ou associações causais e não respeita leis aristotélicas:

- De identidade: que A sempre é A, nunca B. Contudo, B pode ser A, sempre que B tem uma qualidade de A. Ou seja, a pessoa poderá ver A como A e B, ao mesmo tempo. (Arieti, 1993).
- Contraria as leis da contradição e de meio excluído: A não pode ser A e não A, ao mesmo tempo; e A deve ser ou não ser A, não pode ser um estado intermediário. Para o pensamento primário, os fenômenos são vistos como mescla de A e B. É a lógica "paradoxal".

Estas categorias primárias não conduzem a um universo platônico, mas a transmutabilidade. Surgem como etapas transitórias na grande maioria dos processos criadores. No princípio, a pessoa criadora tende a identificar sujeitos díspares. Tal tendência é contida cada vez que a pessoa tenta controlar-se, resultando, por exemplo, em metáforas, que são formadas quando compartilham-se qualidades.

O pensamento paleológico utiliza a linguagem, aproveitando sua essência simbólica, intensificando, assim, o poder da imaginação. Esta também aumenta nos sonhos, onde a linguagem desempenha papel secundário, e onde prevalece a cognição

paleológica. Tal aumento é resultado de uma intensificação por meio de similaridade, que permite que procedam um grande número de idéias à corrente de pensamento. Arieti (1993).

Segundo o autor, um dos principais mecanismos do processo criador consiste em disciplinar esta imaginação. Se a imaginação fica livre, à mercê dos pensamentos paleológico, conduzirá a mente a formulação que não serão aceitas pela mente lógica. Para o reino da imaginação não há nada que não possa assumir uma nova forma. A imaginação é, assim, mais poderosa que a vontade: é uma verdade demasiado forte para a razão, pois tem o poder de combinar idéias e de criar ficções.

Alguns pensadores do século XVII e XVIII associavam a imaginação ao instinto, à ofuscação, ao capricho, à rebeldia, à vagabundagem, a divagação, à fonte de loucura. "Não sabemos quando a imaginação apresenta a verdade e quando apresenta o falso, já que dá a um ou ao outro o mesmo caráter". Por meio da imaginação, as qualidades de muitos sujeitos podem ser expressas por um só. Tais poderes de combinação podem ser criativos, mas também perigosos, se não controlados.... "Distinguem-se duas fontes de imaginação, a voluntária e a involuntária; a diferença entre a imaginação involuntária e a loucura só é de grau". (in Arieti, 1993, p.73)

4.3.5.2 - A relação alterada entre palavra e significado

Existe uma diferença entre os termos conotação, denotação e verbalização. Por exemplo, a palavra mesa:

- Conotação da mesa é significado, definição da palavra: peça do mobiliário, com cobertura plana, sustentada por uns pés;
- Denotação é o objeto significado: a mesa como objeto físico, geral ou específico;

- Verbalização é a palavra mesa como som ou fonema, qualquer que seja seu valor simbólico.

Uma pessoa sã, em estado de vigília, interessa-se sobretudo pela conotação e denotação: quer que a compreenda quando fala "mesa", se é geral ou alguma em específico. A pessoa que pensa paleologicamente altera a relação entre conotação, denotação e verbalização, atribuindo menor importância a conotação.

Quando descreve a conotação de uma palavra, a linguagem adquire função e valores que estão conectados essencialmente com as estruturas formais das palavras e não com seus significados. Às vezes uma palavra evoca imagens e adquire qualidade quase perceptual e um tom emocional mais forte que de costume. A palavra quase que se transforma num ícone da coisa que representa e, outras vezes, se volta equivalente à sua denotação. Confunde-se a palavra com o que esta simboliza.

Outro aspecto é que o som da palavra adquire com frequência um valor que está conectado com o som mesmo, em função de sua ressonância. Mais ainda, em alguns casos, este valor particular do som se equivale ao significado usual da palavra.

O símbolo verbal converte-se na qualidade que o identifica: é comum o jogo de palavras, em função de sua ressonância, similaridade de partes e de significados internos. Estes pensamentos resultam de identificações primárias ou de extrema literalidade, que seguem a redução do poder conotativo e a insistência da verbalização.

4.3.5.3 - Concretização e perceptualização do conceito

O pensamento paleológico tende a dar uma representação concreta ao que, no modo normal de pensamento, só ocorre em forma abstrata. Os conceitos voltam-se específicos e concretos. Os sentimentos indefinidos tornam-se definidos, o imperceptível fica perceptível.

Não se trata de perder a capacidade de pensar em abstrato: trata-se de transformar conceitos abstratos em imagens perceptuais. A pessoa criadora emprega a representação concreta com fins estéticos ou científicos, ou quaisquer. A imagem criadora daria ao abstrato a máscara do concreto.

A concretização de um conceito toma, às vezes, forma de metáfora. Os conceitos são representados por imagens e, às vezes referem-se a algo que tem uma gama mais vasta que uma metáfora, por exemplo, à linguagem metafórica.

Na metáfora enfoca-se a similaridade entre o objeto original e o que se usou na metáfora. Na concretização ou perceptualização, o fato que somente é concebido a um nível mais endoceptual ou abstrato, recebe uma representação concreta, específica ou perceptual. Os poetas expressam-se muito por meio de concretização.

4.3.6 - A cognição conceitual

Arieti (1993) considera que três aspectos do processo secundário têm importância primordial no processo criativo. Não se trata de discutir as leis da lógica tais como causalidade, dedução, indução, formação de conceitos. Antes, da relação que estas têm com o pensamento do processo primário e da transmutação deste em fatos ou em obras

criativas. São eles: enfrentar o processo primário; o emprego do conceito; e conceito como ideal.

4.3.6.1 - Enfrentar o processo primário

Já se sabe o quanto o processo primário é inesgotável enquanto fonte de conteúdo. Qualquer coisa que seja invisível, inefável ou impensado pode sair à superfície de várias maneiras: subitamente, inesperadamente, precipitadamente, como um lampejo; durante a meditação, o sono, o relaxamento, a intoxicação, os sonhos, a contemplação; ou por meio de esforços de evocação, associação, estímulo interno, sensação cinestésica, etc.

Às faculdades mentais cabe acatar ou não este material. A pessoa pode afirmar ou negar a coisa que se apresenta à consciência. No processo primário não existe não, nem negação. Entretanto, no processo criador, o mecanismo é mais complicado. O processo secundário não tem só a função de aceitar ou não. Primeiro, a imaginação é aceita, pelo fato de existir. Segundo, tem de haver uma decisão sobre aceitá-la ou não como ingrediente do processo de criação.

O reconhecimento da realidade e o esforço de organizar a realidade, em ordem sintética, são fenômenos perceptuais, assim como fenômenos correspondentes aos processos secundários. Assim, no intuito de organizar a realidade, os fenômenos, os objetos são reconhecidos. Quando se reconhece, automaticamente se classifica; dá-se um significado conhecido ao que se observa. Não fazer assim seria viver em um mundo caótico, incompreensível, em um perene estado de fluxo. Os significados que se dá ao que se reconhece são os que se tem aprendido de outros: pais, escola, amigos, enfim de todo os espectros culturais a que se tem contato.

O processo primário tende a fragmentar unidades e focar o fragmento (ou partes, qualidades) que estas unidades têm em comum entre si, num grupo ou numa realidade mais ampla. Existe uma poderosa tendência em identificar as unidades que têm características comuns sobressalentes.

Se o que se apresenta ao processo secundário está em forma de uma cognição difusa, desorganizada, ou primitiva, um conceito já existente ou um conjunto de conceitos do processo secundário, pode adotar ou empregar este material primitivo. Este processo aceita a fantasia, joga com ela, tenta externalizar em realidade o que de momento é um objeto interno.

O processo secundário pode aceitar as identificações por razões estéticas ou pode descartá-las e dirigir o processo pensante ao reconhecimento da similaridade ou de formação de classes, cujos membros tenham alguma coisa em comum.

Às vezes, os processos primário ou secundário apresentam a possibilidade à consciência de que haja união ou associação entre o fato A e C, mesmo que não seja tão razoável, em um primeiro momento. Em consequência, inicia-se a busca de B, o vínculo, que explicará a união A e C. O processo primário pode oferecer uma série hipotética de B, mas somente uma é a desejada ou autêntica B, que será eleito pelo processo secundário.

Assim, a pessoa criadora recorre à prova de credibilidade, quando toma a decisão de aceitar ou não o material primário.

4.3.6.2 - O uso do conceito

O pensamento do processo secundário consiste, geralmente, na formação e emprego de conceitos e suas relações. O conceito pode ser descrito como uma noção geral que abarca todos os

atributos comuns aos membros individuais que são integrantes de uma classe determinada.

Do ponto de vista psicológico, de acordo com Arieti (1993), o conceito é considerado como uma forma cognitiva, não como uma descrição última da realidade. Pode-se considerar várias sub etapas conceituais, de valores diferentes. Às vezes não é clara a demarcação entre uma forma pré-conceitual e uma conceitual: um conceito que parece definido, em certa etapa do desenvolvimento, pode ser considerado depois como pré-conceito; descobre-se que um conceito não inclui todos os atributos essenciais do que se propunha definir.

Este trabalho relata, *an passant*, os modos em que os conceitos são naturalmente formados pelo pensamento do processo secundário.

Em um primeiro método, a pessoa recolhe dados e reconhece uma associação duradoura entre eles. Esta associação baseia-se na contigüidade no espaço e no tempo. Todos os atributos que constituem um conjunto formam um conceito. Por exemplo, os atributos de 1) ser uma figura que está 2) formada por quatro linhas que 3) se interseccionam a cada dois dos quatro pontos e 4) formam ângulos de 90° , integram o conceito de quadrado.

As pessoas continuamente formam novos conceitos a partir dos antigos, descobrindo ou fundindo novos atributos. Formam-se inesperadamente novos conceitos quando objetos de antemão não relacionados podem ser colocados em uma nova classe, graças a descoberta de um atributo ou qualidade que antes estava oculta.

Em um segundo método, oposto ao primeiro, pode-se desenvolver novos conceitos quando omite-se certos atributos e que pode formar uma classe distinta, que só contenha alguns atributos essenciais.

A produção de um novo conceito é um processo difícil. Igualmente não é fácil descartá-los. Os conceitos representam aquisições humanas, conquistadas ao longo das épocas, coletivamente adotadas e transmitidas de geração a geração. A vida coletiva e a educação formal estão baseadas em conceitos e os transmitem. Além disso, o conceito é um recurso econômico, no sentido em que permite ao homem responder de forma similar aos vários fatores que estão envolvidos no conceito em questão.

Resumindo, o conceito:

- Oferece uma descrição aceita, compartilhada por outros, de uma realidade;
- Permite organizar uma realidade, dado que os distintos atributos ou partes estão logicamente interligados;
- Permite uma dedução com relação aos membros da classe incluídos no conceito.

Se, por um lado parece que os conceitos são formulações rígidas, limitadas, difíceis de escapar, existe quase que paradoxalmente, uma qualidade que faz dele um meio particularmente apropriado ao processo criador: sua abertura. A abertura é uma característica imprescindível aos conceitos da ciência, que quando são descobertas propriedades novas e implícitas em algum conceito ou coisa, que, supostamente se conhecia por completo, nele possam ser incorporado, ampliando o conhecimento que se tinha sobre ele.

A capacidade de formar e utilizar conceitos permite ao homem aprender, utilizar e integrar pensamentos. A cultura, com seus sistemas de conhecimento, crenças e valores, linguagem, outorga a cada pessoa um patrimônio de conceitos, que chega a ser parte do indivíduo mesmo. Aliás, cada conceito pode ser considerado como um produto criativo, pois desde que foi

criado aumentou o repertório cognitivo de qualquer pessoa que chegou a familiarizar-se com ele.

No processo de desenvolvimento, os conceitos chegam a ser a maior parte da realidade do homem. Ao pensar, sentir ou atuar, o homem chega a interessar-se mais pelos conceitos do que pelos fatos em si. Esse é o grande perigo dos conceitos, pois segundo Maslow, atolando a mente de conceitos, eles "rubricam nossas experiências, colocam-nas em categorias; nos impedem de estabelecer contato com as qualidades exclusivas das coisas e fenômenos". (in Arieti, 1993, p.84).

Fugindo do ato de "etiquetar", uma característica da pessoa criativa é a capacidade de ter uma representação mental do indivíduo (ou particular) e da categoria (do geral), ao mesmo tempo. Acentua um destes aspectos, sem se desligar do outro. É o jogo do contraste das imagens.

Quando utiliza conceitos de formas múltiplas e imprevisíveis, o homem recupera a originalidade que havia temporariamente perdido ao assimilar conceitos. Em outro plano, está o fato de que os grupos de conceitos convertem-se nos depósitos de sentimentos e valores inatingíveis.

Cada conceito tem, então, uma contraparte emocional, e os conceitos também se fazem necessários para as grandes emoções: a fé, a lealdade, a estética, o amor, e tudo aquilo que nos referimos dizendo que pertence ao espírito, que é sagrado. Estas emoções conceituais são diferenciadas, mas não menos emoções ou menos intensas, que as emoções primitivas. E também, não só são emoções positivas, mas também de outra ordem: ódio, vaidade.

No curso de chegar à vida adulta, os processos emocionais e conceituais da pessoa ficam mais e mais interconectados: formam um processo circular e retroalimentados. O

acompanhamento de um processo cognitivo se converte no afã que impele não só a ação, mas também uma maior cognição. De acordo com Arieti (1993), somente as emoções podem estimular o homem a superar a dificuldade de alguns processos cognitivos e levá-lo a realizar complicadas operações simbólicas, interpessoais e abstratas. De outro lado, somente os processos cognitivos podem estender indefinidamente o âmbito das emoções.

Se o homem pensa em resolver complexos problemas matemáticos, contempla as estrelas ou pensa em coisas que ocorreram num passado remoto, ou vão ocorrer no futuro dessa vida, não só reflete fatos, senão pensa na relação espaço-tempo, e também não só busca uma relação coerente entre as partes que lhe parecem não ter relação no universo. Seu ego e sua vida alteram-se como resultado destes esforços. Todo o processo cognitivo converte-se, portanto, em uma experiência interna.

"O expectador de todos os tempos e todas as existências é 'tocado no seu interior' por todos os tempos e por todas as existências. Qualquer coisa que conceba toca o núcleo do homem. Mesmo que nos tipos muitos primitivos de pensamentos, havia uma sensação de intemporalidade e de inespacialidade, eventualmente, tateando em busca da clara experiência do tempo e do espaço, no pensamento conceitual, pode haver um tatear com a infinidade do tempo e do espaço: intento sempre frustrado, sempre renovado". Arieti (1993, p. 86).

4.3.6.3 - Os conceitos como ideais

Os conceitos não são somente acerca "do que é", mas também acerca do possível. Acerca do possível, os conceitos nos fazem imaginar situações melhores do que vivíamos e nos motivam a nos aproximarmos destes ideais, por meio de nossas forças.

As pessoas criadoras podem formar continuamente conceitos de conceitos, símbolos de símbolos, que ajudam no seu desenvolvimento psicológico e dos outros. A capacidade conceitual, nesse sentido, permite ao homem criar ou ficar exposto a uma interminável organização de elementos cognitivos, uma infinita variedade de emoções e a possibilidade de eleição valorativa.

Reconhece-se a infinitude da capacidade do homem. O homem é finitude consciente de si mesmo, que se desafia:

- Transcendendo os fatos, formando um número cada vez maior de conceitos e símbolos;
- Aumentando o número de fatos ou fenômenos, quando dá uma forma concreta, física a seus novos conceitos e símbolos;
- Transcendendo o determinismo da sua própria natureza, ao criar o novo.

Por seu hábito de desafiar-se a si mesmo e de transcender, o homem criador não é só um produto da natureza, mas é sua própria criação. Já não está satisfeito com o possível e com o condicional; concebe agora o que não era possível, o incondicional, o infinitamente grande, o infinitamente pequeno, o absoluto, o todo, o nada, o real, o irreal, a expansão incessante da realidade.

Quando considera-se o ideal, surgem algumas possibilidades que a organização conceitual deve avaliar:

- 1.0 ideal pode ser realizável?;
- 2.0 ideal pode ser realizável somente como produto artístico, usando-se de outros processos cognitivos?;
- 3.0 ideal não pode realizar-se, mas pode ser um incentivo à criatividade?;
- 4.0 impossível cobra realidade em sonhos, superstições, modos decadentes de vida, estados psicopatológicos. Também nestes

casos, o ideal pode ser resgatado, ocasionalmente, por outros processos mentais e transformados em mito, costumes sociais, etc.

Deste modo, o reconhecimento do ideal e a busca em concretizá-lo convertem-se em poderosas forças da criatividade.

4.3.7 - Os três modos de operação: o processo terciário

O processo terciário, com mecanismos e formas específicas, funde os dois modos da mente e matéria, e, em muitos casos, o irracional com o racional. Ao invés de descartar o que é primitivo (o que parece ser arcaico, maluco, sem fundamentos para o aceitável), o espírito criador integra-o com procedimentos lógicos normais, no que parece ser uma síntese mágica, surgindo assim, o novo, o inesperado.

Existem princípios gerais que se apliquem a níveis tão distintos quanto da percepção, reconhecimento, memória, aprendizagem, idealização simples, linguagem, pensamento conceitual? Arieti (1993) concluiu que existem três modos de operação que são básicos nos distintos níveis de cognição.

O primeiro modo é a **contigüidade**. Os dados experimentados em conjunto produziram um só efeito na organização, pelo fato de estarem contíguos, tendem a ser reexperimentados em união.

Quando os processos mentais estão em um estado ativo, simultaneamente ou em sucessão imediata, a repetição de um fato tende a provocar a repetição do outro. Na indução, por exemplo, o modo de contigüidade na ocorrência de um fenômeno A faz associar ao fato B, porque B seguiu A várias vezes. Pela contigüidade das partes, forma-se uma unidade que fica separada do resto do mundo, e que depois será reconhecido como um.

O segundo modo é a **semelhança**. Por exemplo, na figura 1 abaixo reconhece-se diferentes formas e traçados. Apesar de ser um conjunto, apenas uma figura inteira, com linhas e alguns pontos que se destacam, tais pontos, por serem semelhantes, tendem a formar um grupo separado ou a serem percebidos em conjunto. Isto pode ilustrar que a despeito de um conjunto completo, os elementos similares ou idênticos associam-se formando vários grupos dentro do grande grupo.

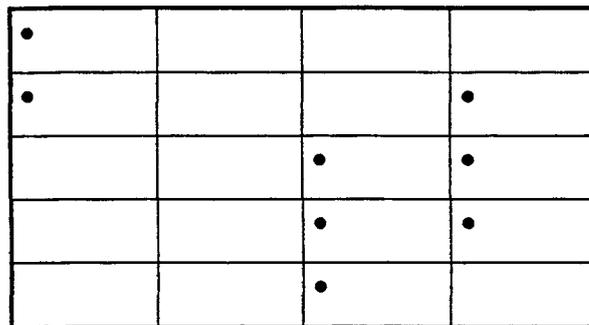


Fig. 1 - As diferentes formas e traçados

O segundo modo, portanto, identifica, ao descobrir a similaridade ou identidade e permite a **formação de classes**. Assim, uma resposta adquirida estende-se a outras situações similares ou a transferência, no nível da aprendizagem. Se duas operações mentais assemelham-se entre si, a aparição de um fato tenderá a provocar o surgimento do outro.

O terceiro modo é a **parte pelo todo**. A percepção de uma parte tem um efeito sobre o organismo que é equivalente à percepção do todo.

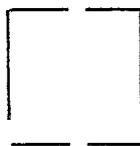


Fig. 2 - O quadrado na extensão

Por exemplo, ao observar a figura 2 acima, pode-se pensar que se está diante de um quadrado, quando se esquece que existem quatro brechas e que, tecnicamente, não pode então constituir um quadrado.

Este modo de perceber, para a escola gestalt, é o modo do fechamento, que reflete um princípio de organização mental que permitindo a percepção do todo. Quando são fechadas as lacunas, dá-se o acabamento a elas: forma-se uma tensão em ambos os lados da lacuna, até que esta se feche.

Na realidade, na natureza muito pouco se percebe totalmente. Como foi visto no processo de formação de imagens, são percebidas partes que representam um todo. "Este fenômeno não é portanto, simples fenômeno gestaltista de fechamento, mas sim uma faculdade muito mais geral da psique, que permite que uma parte represente o todo: o todo não se experimenta a nível sensorial". É antes de tudo uma resposta espontânea a uma situação prévia, traduzida em *insigth*. Neste caso, os *insight* vem antes da elaboração intelectual, como consequência de que o organismo responde como deveria a uma situação prévia, pela presença de elementos idênticos nas situações anteriores e novas. Os elementos idênticos representam a situação toda. (Arieti, 1993, p.89).

Dissociando da idéia do *insigth*, as idéias que são associadas pela contigüidade e pela similaridade representam toda uma constelação de idéias e tendem a desenvolver todo o universo propício à criação. Também, de certo modo, isto é pensar por "chaves". Uma chave pode despertar toda uma pauta complexa. Um fragmento de uma situação pode evocar a situação total, ou delinear todo um caminho, a ser construído em direção a situação total.

Estes três modos básicos de operação de conceitos determinam e estruturam o conhecimento acerca do mundo e de si mesmo:

- O primeiro modo abstrai unidades e grupos, separando-os da multiplicidade do universo: determina o que é e o que não é; o que é, é, representa uma unidade.
- O segundo modo abstrai a similaridade entre as distintas unidades.
- O terceiro modo abstrai (infere) o não dado a partir do dado. E a abstração conduz a simbolização.

4.4 - Os limites da percepção

A percepção no aspecto intelectual é apenas percepção de partes, nesgas da realidade sob a qual a pessoa constrói o seu próprio modelo de mundo e das formas de se relacionar com ele. A literatura sobre criatividade está literalmente impregnada de avisos com relação às idéias fixas, à mente presa às elaborações intelectuais, indicando claramente que, se tomado muito seriamente, como valores perpétuos, imutáveis, os conceitos paralisam o crescimento da consciência.

As formulações intelectuais estão sempre operando, relacionando e formulando conceitos, operando na lógica de separação sujeito/objeto, causando o que Samten (1995, p.26) chama de "contaminação" de objetos, porque reduz a realidade a uma objetividade quando "o surgimento de idéias e imagens mentais provenientes de experiências anteriores e atribuem, às experiências sensoriais e abstratas da mente, sentidos cognitivos, previamente condicionados". O autor concebe a contaminação de objetos como sendo limitante da percepção, a partir de 3 pontos básicos.

O primeiro ponto de limite à percepção ocorre quando a pessoa admite que os objetos que surgem aos sentidos sejam concretos, pré-existentes, já definidos. Contudo, esta realidade pode ser diferente para cada pessoa que a experimenta, em cada distinto momento. Para a criatividade, o

que conta é exatamente a capacidade de perceber os objetos como sendo a primeira vez; cada vez como sendo uma surpresa, uma novidade.

O segundo aspecto da contaminação dá-se quando são atribuídas formas concretas, imediatas, não experimentadas pela profundidade do ser. Somente são classificadas, sem esforço de apreensão, não sendo percebidas as diferentes realidades e aspectos de um mesmo fenômeno. Diz-se que é isso e pronto! Abandonam-se os outros aspectos. Como por exemplo, na figura de um cubo, que tem três dimensões, mas é desenhado no plano, com apenas duas. Quando se fixa o olhar em um dos vértices, já não se pode perceber as diferentes posições em que ele aparece.

A terceira forma é, segundo o autor a mais sutil contaminação mental deste processo de construção lógica, porque atribui implicitamente uma realidade separada a objeto e observador. Acreditando que o nome, a classificação ou a característica revela o próprio objeto, a mente não mais considera que qualquer um desses fatores é apenas uma interpretação e passa automaticamente a operar um processo de relação. A pessoa experimenta a interpretação, que se torna a base de operação dos processos cognitivos.

O processo de relação é assim, a chave para o surgimento da noção convencional de objeto. Samtem (1995) propõem 4 formas de relação com o objeto e seu entendimento dá o início do desmanche dos bloqueios perceptivos.

1. Ao se relacionar com o objeto, sua presença surge de maneira inequívoca e, objetivamente, através das discriminações intelectuais, constroem-se verdades válidas, inequívocas, úteis, corretas, verificáveis, porém dentro dos limites de uma realidade relativa, sob a égide

dos pressupostos que lhe conferem um sentido palpável, compartilhável.

2. O segundo modo de relação é indireto à percepção corriqueira. Ocorre quando ao se fixar um objeto, parece que não há interação com ele, parece que ele é independente, que existe por si só. Suas características são relacionais pois são reflexos da luz que incide sobre ele. E a interpretação da perturbação da luz é automática pelos sentidos, como sendo as próprias características do que há nele.
3. Na terceira forma, toca-se o objeto pela própria pré-disposição mental, consciente ou inconsciente. Os objetos são construídos a rigor, em suas opções, segundo um quadro referencial. A percepção opera com quadros de referências buscando os objetos, discriminando-os por sua localização dentro do quadro.
4. E, finalmente, quando dá-se vida aos objetos, quando citado pelo nome e compartilhado com outros, ele se torna real.

Esse processo de relação constitui o fenômeno da dualidade, que separa objeto do observador como se fossem duas realidades, separadas, independentes. A racionalidade, tendendo a desenvolver-se com base nestes elementos de percepção, torna-se inevitavelmente limitada em seu escopo de abrangência e validade: funciona como o filtro do conteúdo das experiências mais delicadas.

Para determinadas experiências e mesmo durante o processo criativo, é necessário, como foi visto, uma ordenação racional dos conteúdos. Além disso, determinadas experiências são mais facilmente percebidas, tais como a dor, o prazer, o desejo, a fome. Contudo, quando se trata de experiências mais

sutis e mais complexas, como perceber "uma gota de orvalho cintilar sobre uma flor, ao frio, quando o sol desponta" e experimentar profundamente essa sensação, tem-se que recorrer a um outro tipo de domínio: tem que se permitir que essa experiência ultrapasse os filtros condicionantes intelectuais e emocionais e chegue a um tipo de percepção mais apurada. (Suzuki, 1969)

Significa que, no desenvolvimento do processo de criação, o criador está buscando ultrapassar o próprio pensamento, ampliar a consciência, desvendar outros mundos, elaborar e apreciar outras realidades.

Capítulo 5 - Interpretações da realidade e o desenvolvimento da consciência

5.1 - Introdução

A descrição do processo criativo remete a descrição da realidade percebida pelo criador. O criador concebe um universo complexo, a sua percepção da realidade parece ser ampla e irrestrita: uma sintonia fina das vibrações do seu ser com as vibrações do universo ilimitado.

O modelo holográfico se caracteriza como uma teoria integral que apreende toda a vida em "estado puro". A teoria do cérebro holográfico, desenvolvida pelo neurocientista Karl Pribram sintetizada com a teoria do universo holográfico do físico David Bohm, concebe todas as coisas em termos de vibrações. Supõe implicitamente que os estados da consciência harmônicos e coerentes encontram-se numa sintonia com uma dimensão de ordem e harmonia.

Essa sintonia com os estados puros permeia todo o presente modelo de criatividade, sendo alcançada em função de desenvolvimento da consciência. É descrita numa síntese criada por Ken Wilber (1986), que recorre à psicologia e à psiquiatria moderna, bem como às grandes tradições mundiais de meditação, apresentando um modelo integral do desenvolvimento humano. Tal modelo inclui tanto os estágios convencionais do crescimento psicológico quanto os níveis mais elevados do desenvolvimento espiritual.

5.2 - A expansão do conhecimento

Na busca do desenvolvimento do self, das potencialidades plenas, do desvendamento de sua criatividade, o homem segue acumulando conhecimento. Seu conhecimento está dinamicamente se transformando e crescendo, sendo, portanto, centrópico: está sempre crescendo e igualmente cresce a sua desordem, a sua complexidade, o número de relações entre os vários elementos que dão fundamento às idéias e concepções.

Esse conhecimento é algo, segundo D'Ambrosio (*in* Guevara et.al, 1998), gerado, organizado e difundido (socialmente), constituindo um conjunto de técnicas, modos, estilos, maneiras de explicar, de conhecer, de saber, fazer, agir em distintos contextos naturais culturais. Assim, o ser criativo procura se entender não só como uma realidade em si, mas igualmente no seu relacionamento com os outros como uma realidade mais ampla, nas suas relações com o mundo.

Para os filósofos romanos da Antiguidade (*in* Goswami, 1994, p.85), transcendência significava "o estado de estender-se ou situar-se além dos limites de toda experiência e conhecimento possíveis", ou de "estar além da compreensão", do nada conhecido. Assim, para além do sobreviver solidariamente, o homem busca acumular o conhecimento para transcender o período de sua vida através de explicações sobre o que foi e o que se deu e predições sobre o que será e o que se dará.

D'Ambrosio (*in* Guevara et.al, 1998, p.26) apresenta um esquema para o contínuo da vida, apresentado na figura 3 abaixo, com relação ao desenvolvimento e acúmulo do conhecimento.

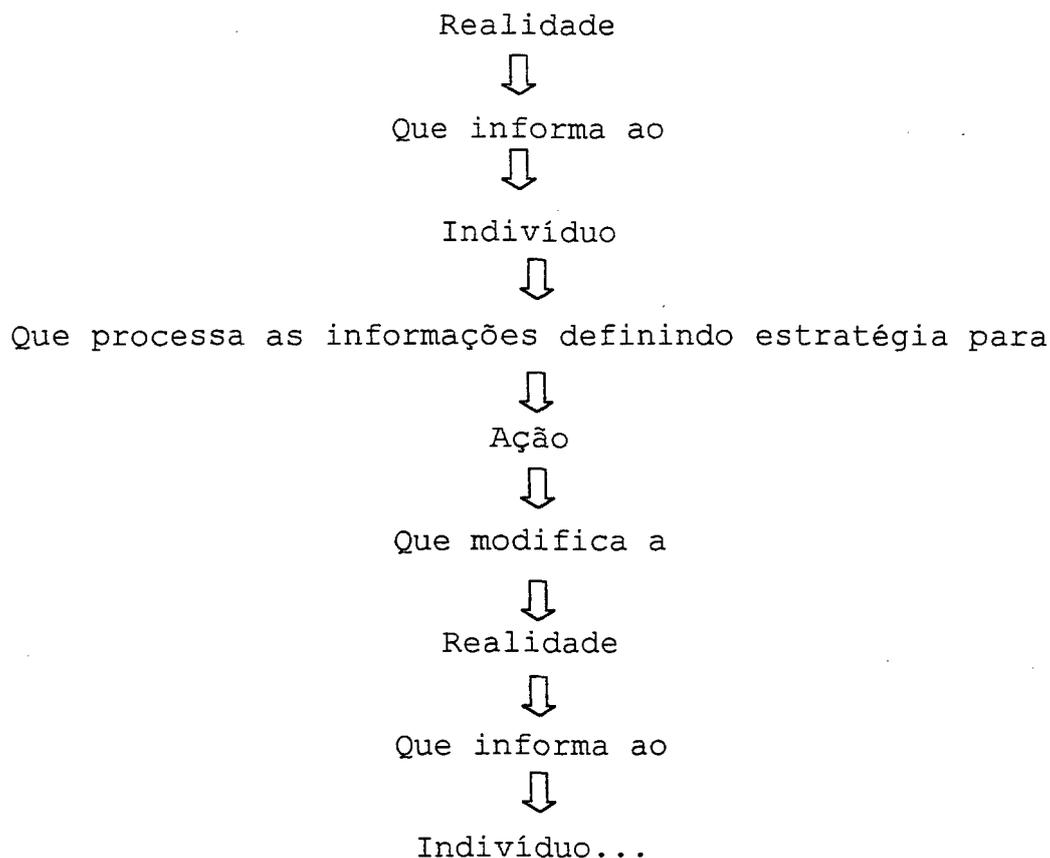


Fig. 3 - O contínuo da vida com relação ao desenvolvimento e acúmulo de conhecimento.

Fonte: Adaptação de D'Ambrosio (in Guevara et.al, 1998, p.26)

No reconhecimento da realidade externa, num processo dinâmico, o criador desenvolve a sua consciência e assume o controle dos processos de transformação da sua realidade interna. Novos símbolos são criados, novos paradigmas orientam a busca pelo desvendamento de sua natureza. Os avanços do conhecimento científico vêm, ao longo deste século, desbancando a fé cega na ciência (positivismo) e apontam, segundo Guevara (1998), para uma ciência que prima também pelos aspectos espirituais, que, no equilíbrio, procura (re)integrar o homem à sua totalidade: matéria/mente/espírito/alma.

Na transição paradigmática, caminhos para a reintegração cognitiva e existencial são, assim, desenhados. Um novo marco integrando conhecimento, paradigmas, valores, aponta o sentido da vida para o homem e para as suas relações. A física teórica ocidental tem se redesenhado a partir de um paradigma da totalidade.

A partir de Descartes, Galileu, Bacon, Newton, no século XVI e XVII, a cosmovisão escolástica de Aristóteles, que misturava razão e fé, deixou de ter validade. Nessa revolução científica, a razão terminou por fragmentar o conhecimento, desvinculando o profano do sagrado, a matéria da mente, a natureza do ser humano e o intelecto do coração, firmando-se assim, um paradigma racional-mecanicista, que valoriza sobretudo a medida e a quantificação.

O paradigma holístico (*Holos*, significa inteiro, total) não é exatamente novo. É novo em contraponto ao contexto do referencial mecanicista que orienta grande parte do conhecimento ocidental. Segundo Guevara (1998, p.53), as origens remontam ao profeta egípcio Hermes Trismegisto, muito antes do Cristo, que, semanticamente, explicava que o conhecimento estava na compreensão de que o externo era como o interno, o pequeno como o grande, o microcosmo como o macrocosmo. Voltando ainda mais no tempo, os antigos Vedas comentam que "o que está aqui está em todas as partes, e o que não está aqui não está em nenhuma parte (Viscasara Tantra); cada objeto no mundo não é senão ele, mas envolve todo o outro objeto e, na realidade é todo o resto (Avatamsaka Sutra)".

Antes de Sócrates, na civilização ocidental, outros autores deram início à esse tipo de cosmovisão. "Das idéias de Tales (625-546 a.C.) ao atomismo de Demócrito (460-370 a.C.), passando pelo grande Pitágoras (580-497 a.C.), seguidor de

Hermes, Empódodes (490-435 a.C.) para quem Deus é um círculo, com o centro em todas as partes e a circunferência em nenhuma parte e que realizou a primeira síntese baseada nas quatro *arqués* (água, ar, terra, fogo) e integrou a impermanência, o eterno fluir ou vir a ser de Heráclito (para quem a parte é algo diferente do todo, mas é também o mesmo que o todo).” Guevara (1998, p.53-4)

No presente século, na nova escola de físicos (Einstein, Bohr, Hensenberg, Planck, outros) buscaram restabelecer as bases de uma ciência holística onde subjaz o equilíbrio da totalidade entre a razão (*logos*) e a natureza (*physis*). Superando o dualismo das realidades separadas de corpo/mente, de matéria/espírito, a nova ciência busca evidenciar uma consciência una e que o mundo dos sujeitos e dos objetos surge de um ser uno - o espectro da autoconsciência, o self, para além do ego.

No desenvolvimento de uma teoria unitiva, de totalidade do espectro do crescimento e desenvolvimento humano, o volume de conceitos e de material a ser reexaminado é extraordinário, que favorece o surgimento de uma igualmente extraordinária variedade de conexões antes não apreciadas. Assim, os numerosos autores reúnem sistemas analíticos, psicológicos e espirituais que, gradativamente vêm se aproximando de uma síntese, de uma fusão ou reconciliação, possibilitando a construção de uma linguagem compatível.

5.3 - A visão da nova física

A teoria quântica foi formulada durante as primeiras 3 décadas deste século, por um grupo de físicos ocidentais - Max Planck, Albert Einstein, Neils Borh, Louis de Broglie,

Erwin Schorödinger, Wolfgang Pauli, Werner Heisenberg e Paul Dirac. (Capra, 1982)

Einstein introduziu tendências revolucionárias no pensamento científico, especialmente em relação à teoria da relatividade e no modo de se considerar a radiação eletromagnética, que se tornaria característica da teoria quântica - a teoria dos fenômenos atômicos. Einstein, que além de cientista era músico (violonista), acreditava profundamente na harmonia inerente à natureza e seu estudo focou-se sobretudo no descobrimento de um fenômeno unificado para a física. (Fregtman, 1986)

A nova física exigiu profundas mudanças nos conceitos clássicos de tempo, espaço, matéria, movimento, objeto e sua relação com o observador, causa e efeito. Como esses conceitos são fundamentais para o modo de entendimento e de vivência do mundo, naturalmente causou um grande impacto à época e, ainda nos dias atuais, não foram completamente traduzidos e absorvidos pelas outras esferas da ciência.

Em contraste com a visão mecanicista cartesiana, a visão de mundo que surgiu a partir da física moderna, pode caracterizar-se por palavras como orgânica, holística, ecológica, teoria da complexidade ou do caos. No presente estudo, descrever-se-á apenas alguns dos conceitos que revolucionaram toda uma visão de mundo.

5.3.1 - O paradoxo partícula / onda e o princípio de incerteza

Ao investigar-se os átomos concluiu-se que, ao invés de partículas sólidas, duras, estes consistiam em vastas regiões de espaço, onde partículas extremamente pequenas, os elétrons, se movimentam ao redor do núcleo. Mesmo as

partículas subatômicas - os elétrons, prótons e nêutrons, no núcleo -, também não se apresentam como objetos sólidos, como eram considerados pela física clássica.

A nova teoria revelou que essas unidades subatômicas da matéria são entidades muito abstratas e apresentam um aspecto dual: ora apresentam-se como onda, ora como partícula. Tais características também são apresentadas pela luz. As partículas de luz foram chamadas de *quanta*, originando o termo teoria quântica, e, atualmente são conhecidas como fótons.

Inicialmente esse paradoxo partícula / onda era difícil de aceitar: um fenômeno pode ser uma entidade confinada em um espaço muito pequeno e, ao mesmo tempo, pode ser uma onda que se espalha sobre uma vasta região do espaço. Percebeu-se então, que os termos "partícula" e "ondas", eram conceitos que se aplicavam à física clássica, cujas limitações à nova teoria foram elaborados matematicamente por Heisenberg, em uma teoria conhecida como princípio de incerteza.

Sempre que os termos clássicos, partícula, onda, posição, velocidade, são usados para descrever fenômenos atômicos, descobre-se que existe uma inter-relação entre eles e que não podem ser definidos de um modo preciso, individualmente. Quanto mais um aspecto é enfatizado, mais o outro se torna incerto. A relação "precisa" entre eles dá-se através do princípio da incerteza.

5.3.2 - A complementaridade e as variáveis não-locais

Buscando um melhor entendimento dessa relação entre pares de conceitos clássicos, Bohr introduziu a noção de complementaridade. De acordo com ela, a imagem da partícula e a imagem da onda são duas descrições complementares da mesma

realidade, cada uma delas só parcialmente correta e com uma gama limitada de aplicações. Ambas as imagens são necessárias para uma descrição completa da realidade atômica e ambas são aplicadas dentro das limitações fixadas pelo princípio da incerteza.

A noção de complementaridade evidencia que todos os fenômenos da natureza estão inter-ligados de um modo complementar: "toda a natureza encontra-se sob a influência de um fluxo e refluxo de lentas pulsações de energia que, apesar de serem opostas - na aparência - são complementares e mutuamente necessárias. São forças de expansão que crescem e decrescem reciprocamente". (Fregtman, 1986, p.19)

Tanto na física clássica quanto na física quântica admite-se a existência das variáveis "ocultas", desconhecidas, que impedem as previsões exatas. Na física clássica, as variáveis ocultas são mecanismos locais, ou seja, são variáveis encontradas dentro dos objetos envolvidos. Na física quântica, essas variáveis são representadas por conexões entre eventos espacialmente separados - partículas e rede de partículas.

Além dessas conexões locais, a nova física pressupõe a existência de outras conexões, não-locais, que são instantâneas e não podem ser previstas: elas simplesmente acontecem. São explicadas como conexões instantâneas com o universo como um todo - ou o "caldeirão" infindável de energia, que pela física e suas leis matemáticas, só podem ser expressos em termos estatísticos.

5.3.3 - A probabilidade e a tendência de existir

A resolução do paradoxo partícula / onda revolucionou assim, o conceito de matéria. Em nível sub-atômico, a matéria não

existe com certeza, em lugares definidos, mas mostra "tendências a existir", e os eventos atômicos não ocorrem com certeza, em tempos e maneiras definidas, mas mostram "tendências a ocorrer".

Essas tendências são expressas como probabilidade e estão associadas a quantidades que assumem formas de ondas. É assim que as partículas podem ser ao mesmo tempo onda. Não são ondas tridimensionais "reais", como as ondas sonoras ou ondas de água. São ondas de probabilidade - quantidades matemáticas abstratas, com todas as propriedades características de ondas -, que estão relacionadas com as probabilidades de se encontrarem as partículas em determinados pontos do espaço e em momentos determinados, segundo o que o observador procura. (Capra, 1982)

Todas as leis da física atômica expressam-se assim, em termos de probabilidade, não sendo possível prever, com certeza, um fenômeno atômico - apenas pode-se prever a probabilidade de sua ocorrência. Significa dizer que, à nível sub-atômico, os objetos da realidade material dissolvem-se em padrões ondulatórios de probabilidade de interconexões. As partículas materiais isoladas são consideradas abstrações e somente podem ser entendidas como interconexões, ou correlações com outras partículas ou sistemas. Na teoria quântica, o universo não é concebido como um monte de matéria separada no espaço, com "coisas", mas que é energia, mais sutil, portanto, e que seu entendimento depende das interconexões entre sujeitos e objetos.

A física quântica revela então, a unicidade básica do universo: a inseparabilidade. A realidade não pode ser decomposta em unidades básicas, ínfimas, com existência independente. Quando se penetra nos níveis mais profundos da matéria descobre-se que não existem elementos básicos

separados, mas sim uma complexa teia de inter-relações entre as várias partes de um todo unificado.

As partículas sub-atômicas e, em última instância, todas as partes do universo, não podem ser entendidas como entidades isoladas, mas devem ser definidas através de suas inter-relações. "O universo é, portanto, um todo unificado, divisível em moléculas e átomos, os quais são compostos por partículas. No nível das partículas a noção de partes separadas dissipa-se: os fenômenos atômicos são determinados por suas conexões com o todo, ou seja, cada evento é influenciado pelo universo todo". (Capra, 1982, p. 70).

A matéria não é mais algo passivo e inerte: é algo que se encontra em movimento de dança cósmica, contínua e vibrante, cujos ritmos "são determinados pelas estruturas moleculares, atômicas e nucleares da entidade", bem como de suas relações com as outras entidades, com o todo, "em cada momento, como um momento único". (Capra, 1983).

5.4 - A realidade holográfica

A evolução da física quântica evidenciou que as percepções humanas não podem ser compreendidas sem um entendimento da natureza do universo físico e, que, reciprocamente, a natureza do universo físico não pode ser entendida sem a compreensão do processo receptivo de observação. Assim, o domínio holográfico está reciprocamente relacionado com o domínio imagem/objeto, implicando que as operações mentais refletem a ordem básica do universo estudado, compreendido.

A ordem básica do universo holográfico trata de densidade de ocorrências, onde tempo, espaço e o sentido da causalidade são rompidas. Como princípio explanatórios trabalha-se com

complementaridade, sincronicidade, simetria e dualidade. Desse modo as relações recíprocas entre o domínio das frequências e o domínio objeto/imagem revela que o pensamento é uma habilidade reativa do homem frente a natureza, que sintoniza-a apenas parcialmente e, na maior parte do tempo, distorce-a. (Wilber, 1982)

O princípio do holograma é descrito por Watson (*in* Wilber, 1982, p.22-3).

"Se ao deixar cair um seixo num tanque, ele produzirá uma série de ondas regulares que se dirigirão para fora em círculos concêntricos. Deixe cair dois seixos idênticos dentro do tanque em pontos diferentes e você obterá 2 conjuntos de ondas semelhantes que se moverão um em direção ao outro. Onde as ondas se encontrarem, haverá interferência entre elas. Se a crista de uma atingir a crista de outra, elas trabalharão em conjunto e produzirão uma onda reforçada cuja altura é duas vezes maior que a de qualquer uma delas. Se a crista de uma coincidir com o vale da outra, elas se cancelarão e produzirão uma zona isolada de água tranqüila. Na verdade, ocorrerão todas as possíveis combinações das duas, e o resultado fundamental é uma complexa distribuição de ondulações conhecido como padrão de interferência.

As ondas luminosas comportam-se exatamente da mesma maneira. O mais puro tipo de luz disponível a nós é aquele produzido por um laser, que emite um feixe no qual todas as ondas são de uma mesma frequência, como aquelas que seriam produzidas por um seixo ideal num tanque perfeito. Quando dois feixes de laser se tocam, eles produzem um padrão de interferência de ondulações luminosas e escuras que pode ser gravado numa chapa fotográfica. E se um dos feixes, em vez de vir diretamente do laser, refletir-se primeiro num objeto como, por exemplo, um rosto humano, o padrão resultante será de fato muito complexo, mas ainda pode ser gravado. Essa gravação será um holograma do rosto".

As formas espiraladas, sem sentido aparente, visíveis sobre a chapa não se assemelham ao objeto original, mas a imagem pode ser reconstruída por uma luz coerente, resultando uma projeção no espaço a uma certa distância da chapa. Qualquer pedaço do holograma pode reconstituir a imagem inteira.

5.4.1 - O holomovimento

O holomovimento é, segundo Bohm, "um termo indefinível, usando fonte de relações definíveis." Tem vários fatores e características, tais como "luz, elétrons, som, neutrons, neutrinos, pensamentos, sentimentos, desejos, vontades... não se reduzindo nenhum desse fatores a qualquer um dos outros, embora eles estejam inter-relacionados". (in Wilber, 1982, p.83)

O holomovimento é o fundamento total daquilo que é manifesto; o que é manifesto está flutuando no holomovimento, e é abstraído dele. O movimento básico do holograma é o dobrar (não ser perceptível) ou desdobrar (ser perceptível). "Toda a existência é, basicamente, holomovimento, que se manifesta sob forma relativamente estável, algo sólido, tangível, visível... Um fluxo num estado de relativo enclausuramento, como o redemoinho que se fecha em si mesmo, embora esteja sempre em movimento." A matéria forma nuvens dentro do holomovimento, e elas manifestam o holomovimento perceptível aos sentidos e aos pensamentos habituais. (in Wilber, 1982, p:52)

5.4.2 - Campo unificado

O que dá origem e significação à matéria é o campo subjacente a ela. O campo é visto como um *continuum*, presente em todo o espaço, e uma partícula subatômica como uma descontinuidade do campo. Nas regiões do espaço em que o campo é extremamente intenso, acontece da matéria se condensar, formar nuvens.

Os campos de força são descritos a partir de 4 forças fundamentais presentes no universo: a força fraca, a força eletromagnética, a força forte e a força da gravidade. Ao longo dos estudos, foram elaborados modelos matemáticos que

permitiram uma unificação da força eletromagnética com a força fraca a níveis fundamentais de funcionamento da natureza, numa escala de 10^{-16} cm, cem vezes menor que as dimensões nucleares. A este nível, estas duas forças tornam-se indistinguíveis e surgem propriedades de auto-referência (auto-interação) do campo com ele mesmo. Posteriormente, incluiu-se a força forte na teoria da grande unificação, unificando as três forças em uma escala de 10^{-29} . Em 1974, na teoria do campo unificado com supersimetria e supergravidade, os campos foram unificados na escala de Planck, $m \cdot 10^{-33}$ cm. "A propriedade de auto-interação desencadeia a este nível uma transição de fase na estrutura tempo-espaço", em que estas referências desaparecem, emergindo um oceano "infinitamente dinâmico de energia denominado 'espuma' quântica, constituído por microburacos negros e brancos interconectando todo o universo" (Di Biasi, 1995, p.35-6)

O campo unificado - campo de ondas espalhadas pelo espaço - mede, assim, o comprimento da onda, o quantum de energia proporcional à sua frequência. O comprimento da onda desaparece numa distância muito curta, 10^{-33} , e a quantidade de energia que está no espaço de um cm^3 com esse comprimento de onda é, segundo Bohm, "imensamente superior a energia total de toda a matéria conhecida no universo". A matéria assemelha-se a uma pequena ondulação nesse tremendo oceano de energia, nessa ordem implicada "possuindo uma certa estabilidade relativa e sendo manifesta". (in Wilber, 1982, p.56-7)

Assim, o absoluto é descrito, segundo este paradigma como um infinito e profundo oceano de ondas, cuja frequência é tão elevada e tamanho tão ínfimo, que sua superfície pareceria calma e invisível. No entanto, conteria uma tremenda energia, plena de inteligência, potencial criativo e capacidade auto-

organizadora. Quando na superfície desse imenso oceano surgem movimentos e vibrações (ondas) maiores e com frequência mais baixas, a realidade física torna-se manifesta. O elétron é considerado um pacote de ondas na superfície do campo de energia, uma unidade de pura consciência, que vibra. A matéria sendo constituída por quanta de energia, seria o componente vibratório, visível e manifesto, da pura consciência. Matéria e consciência seriam aspectos diferentes de uma mesma realidade energética universal.

De acordo com Pierrakos (1990), devido ao seu aspecto qualitativo de organização, de harmonização, essa consciência é, ao mesmo tempo, totalmente abrangente e minuciosamente específica: a organização de toda a existência manifesta-se no funcionamento energético de cada entidade. Como em todo o universo, a energia de cada parte do corpo move-se interna e externamente, contraindo e expandindo-se, pulsando para dentro, na direção do núcleo da parte, e para fora, em direção às outras partes e ao todo. Esse movimento da entidade no tempo e no espaço vincula os atributos à manifestação. Forma, massa, densidade e todas as outras características são, portanto, derivações do movimento energético.

5.4.3 - Consciência e ordem implicada

A concepção unificada das leis da natureza, ao nível físico e fisiológicos, das qualidades de auto-interação (auto-referência) e de coerência, constituem uma característica fundamental da dinâmica da evolução cósmica com reflexos nos diversos patamares de organização. Sistemas auto-referenciais, com a capacidade de agir sobre si mesmo de modo espontâneo apresentam qualidades de consciência e inteligência. "De um estado inicial de completa auto-referência e pura inteligência, o universo teria evoluído por

meio de estruturas auto-referenciais e altamente coerentes, como os sistemas biológicos, até o nível de interatividade e autoconsciência representado pelo sistema nervoso central do homem". (Di Biasi, 1995, p.36).

Bentov descreve a relação entre o número de respostas de um sistema a um estímulo, que denomina "quantidade de consciência", e o nível de consciência - "qualidade de consciência" - expresso através de resposta-freqüência. Assim, quanto mais elevada a qualidade da consciência, maior o leque de respostas-freqüência possíveis, e maior o seu refinamento. Nesse modelo, o absoluto seria "a soma total e a fonte de todas as consciências do universo, e todas as realidades seriam níveis de consciências caracterizados por limiares específicos de trocas energéticas com o meio ambiente, que se situaria abaixo do absoluto. Assim, pode-se compreender o espectro de realidades aparentes da natureza como um espectro de níveis de consciência, de tal forma que os minerais e os vegetais sejam portadores de consciência. Nos níveis mais elevados, a interação com o meio ambiente é maior, sendo possível alcançar o controle das leis da natureza". (in Di Biasi, 1995, p.37-8).

A consciência e a matéria estão na ordem implicada, sendo a consciência um processo material e, como toda matéria, se manifesta em uma ordem explicada. A diferença é o estado de densidade e sutileza. Segundo Bohm, "a consciência (pensamentos, emoções, desejos, toda a vida psíquica) é possivelmente uma forma sutil de matéria em movimento". A fonte daquilo que se percebe, tanto no externo quanto no interno é o não-manifesto. O pensamento é um processo material, pois se baseia na memória, é, portanto, manifesto, mas manifesto de uma mente mais profunda, imensamente além do manifesto. "A relação entre o pensamento e a mente mais profunda poderia ser semelhante à relação entre matéria e

essa energia do vazio, que é muito maior. Portanto, o pensamento é, na verdade, uma coisa muito pequena. Mas, o pensamento forma um mundo próprio no qual todas as coisas estão presentes." (in Wilber, 1982, p.63)

Por mais sutil que o pensamento se torne, ele ainda não é o verdadeiro fundamento de toda a natureza, de toda a existência. A matéria, mesmo a altamente sutil, é aquela que tem-se contato através dos sentidos, pensamentos, instrumentos de aferição. Um campo ainda é matéria, e o espírito é aquilo não-manifesto, que move o manifesto, e algo que está além da matéria não pode ser apreendido pelo pensamento. Envolve a cessação do pensamento: apenas quando não há pensamento, é possível perceber o que está além dele.

O insight pode ocorrer no nível sutil não-manifesto e emergir, mudando o manifesto, que muda o pensamento, não por meio da lógica comum do pensamento, mas de uma mudança direta que ocorre ao pensamento. Assim, o mais sutil, o mais abrangente, o de maior energia, atua sobre o espesso, transformando-o.

O insight é, então, a inteligência ativa, no sentido que não presta atenção ao pensamento, transformando diretamente o material, removendo todas as obstruções, confusões, dando clareza e reordenando a matéria estrutural do cérebro, que serve de base para os pensamentos.

O domínio n-dimensional da consciência é o campo de existência unificado, um universo auto consciente, que se reconhece um todo integrado e interconexo: é o estado dinâmico, onde a energia da criação-dissolução-criação fluem através do universo, incessantemente, "como quanta de energia que nascem e se vão em fração de microsegundos, brotando de maneira sempre renovada, sem serem detidas, agarradas ou maculadas... O campo unificado não é neutro nem destituído de

valor... mas uma energia inteligente e compassiva". Segundo Weber, a ordem implicada só pode ser apreendida através de insights, pois é muito mais profunda, infinitamente além da linguagem, caracterizada pelo domínio intuitivo da verdade, da compaixão, da estética, da unidade, do estado puro, de percepção atenta e livre de arcabouços e filtros. (in Wilber, 1982, p.44),

A realidade é uma manifestação viva, momento a momento. O átomo só se desintegra no presente, mas pode se desintegrar de novo. Analogamente, o pensamento, que produz o pensador, desintegra-se, para um novo pensador, que produzirá um novo pensamento. "Quando a energia de ligação do átomo é liberada num acelerador, a energia resultante que é vertiginosamente grande, fica livre. Analogamente, são necessárias enormes quantidades de energia de ligação para criar e sustentar o 'pensador', e para manter sua ilusão de que ele é uma entidade estável. Essa energia, estando 'amarrada', é indisponível para outros propósitos, forçada a prestar serviços aquilo que Bohm chama de 'autofraude' (fenômeno descrito por Buda como ignorância,..., 'não ver'"). (Wilber, 1982, p.39).

Na ordem implicada, não-manifesta, tudo é um, não há separação no espaço e no tempo, não há fragmentação, tudo é interpenetrante, tudo se interconecta numa unidade. A característica usual do mundo manifesto é a separação, o apego ao pensamento fragmentado, de que o mundo possui unidades separadas no espaço e no tempo. À medida que a pessoa se percebe no manifesto, apega-se a essa identidade, isola-se e faz de si mesma uma abstração, uma manifestação que tem existência independente.

De acordo com Bohm, o pensamento, a mente tridimensional, dissipa vasta energia no equívoco de se acreditar autônomo e irreduzível. Disso resulta, pelo menos dois fatos:

- O holomovimento da energia é poluído, desviado, iludido a si mesmo, porque escolhe o eu, a ficção, e se agarra a ele, escravizando-se, vivenciando uma desintegração atômica psicológica.
- O holomovimento se dilacera, isola o eu da consciência universal, da perfeição, na sua relação consigo mesmo, com os outros e com a natureza, sempre preferindo os desejos e exigências próprios.

O resultado desses dois passos equivocados é um mundo de sofrimento pessoal e interpessoal. A origem do caos na vida diária ou nos relacionamentos humanos é o fator mais difundido no manifesto, sendo a ordem apenas relativa, um acontecimento ocasional, limitado. A origem do caos, está, portanto, no pensamento fragmentado e atomístico. A própria natureza do pensamento é a fonte da desordem, que impede a percepção de uma ordem maior.

O pensador está assim, limitado pela sua capacidade de se livrar de uma energia residual: a "morte" da consciência, no sentido em que está sempre em movimento e constantemente auto-renovando-se, não aprisionada, não-fixada. Essa energia residual proporciona um arcabouço do que se tornará a pessoa.

As experiências passadas, mal resolvidas, não digeridas, mal interpretadas, não assimiladas, nem ordenadas pela mente, em memórias, padrões de hábitos, identificações, desejos adversos, projeções e fabricações de imagens, torna-se um processo cumulativo de energia residual, tanto individual quanto coletivo. A morte do ego desmantela então esta

superestrutura e requer da pessoa uma maior adaptação, uma maior diferenciação.

Para Bohm, a dissolução do ego pensador produz energia que é "qualitativamente carregada, não-neutra ou isenta de valor. É uma energia livre e fluente, caracterizada pela totalidade, pela n-dimensionalidade e pela força da compaixão. A física e a ética tornam-se uma só nesse processo, porque a energia do todo está, intimamente relacionada com aquilo que chamamos de santidade. Em resumo, a própria energia é o amor". Assim, a percepção atenta se constitui a própria desintegração atômica da consciência que dá acesso direto àquela energia, o contato com a perfeição, com a realidade primária. Essa realização tem um propósito puramente ético à medida que o pensador percebe-se inseparável do todo: "sua consciência torna-se um conduto alinhado do universo, irradiando-a para o mundo humano e das criaturas sem distorcê-las ou desviá-las para seus próprios objetivos autocentralizados". (in Wilber, 1982, p.40-1)

Bohm acredita que a mente deve ater-se às provas experimentais, não-verbais, dos incondicionamentos, da essência, da verdade. Em seu estado condicionado, a mente tenta traduzir o que é incondicionado. Quanto mais se pensa ou se fala a respeito, mais afastada está a verdade, porque o eu, o criador do pensamento a respeito do sagrado, introduz as impurezas (os conceitos, o self, tempo, linguagem, dualismo) poluindo aquilo que é imaculado. (Krishnamurti&Bohm, 1985).

5.4.4 - Mente holográfica

O paradigma holográfico refere-se ao fato de o homem ser parte de um holograma-mestre e quanto mais próximo estiver de se conhecer como ser humano integral, tanto mais estabelece

interface com a infinidade holográfica. Uma parte da célula abriga informações sobre o todo. Assim, quanto mais células tiver, mais detalhada e mais visíveis serão as informações sobre o todo.

A teoria do cérebro holográfico interpretando uma realidade holográfica, desenvolvida pelo neurocientista Karl Pribram (*in* Wilber, 1986, p.11) estabelece, em resumo, que "nossos cérebros constroem matematicamente a realidade 'concreta' interpretando frequências provenientes de outra dimensão, um domínio de realidade primária, significativa e padronizada, que transcende tempo e espaço".

Os estados alterados da consciência (que refletem os estados cerebrais) produzem, revelam fenômenos - incluindo a criatividade, a apreensão rápida, precisa, instantânea, a experiência do vazio, da plenitude - que têm origem numa sintonização literal com a matriz invisível que gera a realidade concreta. Para Bohm, a realidade focaliza aparências que são abstraídas de um fluxo invisível, intangível, que não é constituído de partes; é de uma interconexidade inseparável. (Krishnamurti&Bohm, 1985)

Segundo esse paradigma, o cérebro emprega um processo holográfico para abstrair a parte de um domínio holográfico. Assim, as energias que são responsáveis pela produção de eventos tais como telepatia, psicossinese, intuição, emerge de frequência potencialmente simultânea e onipresente. As mudanças em campos magnéticos, eletromagnéticos e gravitacionais e mudanças nos padrões elétricos do cérebro seriam apenas manifestações superficiais de fatores subjacentes aparentemente não mensuráveis, aproximadas às noções de energia, de uma certa junção de identidades, de ressonância. a realidade é um domínio de frequências e potencialidades sustentando uma ilusão de concretude.

A realidade sensorial seria construída pela matemática do cérebro, a partir de um domínio para além do tempo e espaço, onde só existem frequências. A teoria e os resultados das pesquisas de Pribran apresentam que "as estruturas cerebrais vêem, ouvem, sentem o gosto e o cheiro e tateiam por meio de sofisticadas análises matemática de frequências temporais e/ou espaciais. Uma misteriosa propriedade, tanto do holograma quanto do cérebro, consiste na distribuição das informações por todo o sistema, com cada fragmento codificado para produzir as informações do todo." (in Wilber, 1982, p.13)

5.4.5 - As frequências cerebrais

A pesquisa de Karl Pribran abrange todo o espectro da consciência humana: aprendizagem e desordem da aprendizagem, imaginação, significado, percepção, intenção e paradoxos da função cerebral. Segundo esse entendimento, o funcionamento do cérebro depende das interações nas ligações entre células (sinapses), através de uma rede de fibras finas manifestando-se em ondas lentas, com potencial para desencadear todo o funcionamento. Outros pesquisadores, segundo Wilber (1982), especulam que o ritmo alfa das ondas cerebrais pode ser um dispositivo de sincronização necessário para se efetivar o funcionamento.

As informações no cérebro podem ser distribuídas como um holograma: capacidade de processar informações em paralelo, como no modelo óptico, no qual as conexões são formadas por trajetos percorridos pela luz. Uma memória específica não possui uma localização bem definida, mas está espalhada por todo o cérebro.

O entendimento profundo do cérebro como um complexo analisador de frequências evidencia, segundo Wilber (1982, p.16), que a ansiedade debilita as atividades das ondas

cerebrais, pois produz um estado ruidoso, arritmico, sem harmonia. Além disso, os fatores ambientais interferem na saúde psíquica à medida que interferem no nível das frequências. A saúde mental está, inextricavelmente ligada ao domínio da realidade que a pessoa detém, pois este domínio cria a doença ou o bem estar. "As descrições de um certo estado de fluência - como no amor, na alegria, na convicção e no processo criativo - podem, efetivamente refletir estados de consciência em ressonância com o aspecto 'ondulatório' holístico da realidade. Ansiedade, raiva e sensação de 'estar atolado' representariam estados fragmentários".

De acordo com Goswami (1998, p.197), físico que estuda os fenômenos quânticos, a consciência é a realidade fundamental do ser, e a experiência mais persistente na vida é a do eu individual. O autor apresenta uma visão de mente e cérebro, chamada de sistema cérebro-mente, onde explica ser a consciência a realidade fundamental, da qual o corpo e a mente são epifenômenos da consciência - a experiência individual, separada do self. O cérebro-mente é um sistema interativo com componentes clássicos e quânticos. Esses componentes interagem dentro de uma estrutura idealista básica, na qual a consciência é o fundamento criador de todas as manifestações, criadora da matéria. A distinção entre os componentes é meramente funcional: "o componente quântico do cérebro-mente é regenerativo e seus estados, multifacetados. É o veículo de opção consciente e da criatividade. Em contraste, uma vez que precisa de longo tempo de regeneração, o componente clássico do cérebro-mente pode formar memória e, dessa maneira, servir como ponto de referência para a experiência."

Para o físico David Bohm (in Wilber, 1986, p.178), "o todo está presente em cada parte, em cada nível de existência. A realidade viva, que é total, inteira e indivisa, está em

todas as coisas... a matéria é implicitamente o todo, é aquilo que se desdobra, em qualquer que seja o meio. Considero o processo de evolução como o desdobramento do potencial da matéria, que, no fundo, torna-se indistinguível do potencial da mente". Para o autor, a realidade pode ser implicada ou explicada. A realidade explicada é o plano do pensamento, que opera sempre dentro do conhecido, estando limitado pelo tempo, incapaz de apreender o que se encontra além do arcabouço finito espaço-temporal. A realidade implicada (dobrada - sugere a presença de uma ordem interna) é a fundamental, sendo algo sempre novo. Toda a substância e movimento emergem de uma ordem primária do universo: " que parece ser um mundo estável, tangível, visível ou audível é uma ilusão: ele é dinâmico e caleidoscópico - não está realmente 'lá'.

5.4.6 - As percepções vistas como compressões holográficas

A matemática do cérebro também corresponde a uma lente, cujas elaborações decifram os objetos a partir de imagens borradas ou freqüências, transformando-as em sons, cores, sensações cinestésicas, sabores, cheiros, imagens verbais. As alterações na freqüência e relações de fase produzem uma harmonia tal de modo que, através das entradas sensoriais, a percepção de um ponto seja reconhecida no espaço.

As percepções, segundo Pribran (*in* Wilber, 1982, p.33), "são propriedades que emergem da interação do cérebro (e do corpo) com o universo físico. As interações entre os objetos materiais e as partículas compõem as forças gravitacionais e eletromagnéticas. Da mesma forma, "as percepções e outros fenômenos mentais compõem-se de interações entre o cérebro (sentidos e corpo) e o mundo 'real' que o circunda... As relações entre observações são fenômenos mentais, uma vez que observações e percepções são mentais".

Dessa forma, as concepções básicas justapõem-se:

- a) O cérebro, organizando as entradas vindas do mundo físico, constrói propriedades mentais;
- b) As propriedades mentais são os princípios que permeiam o universo, incluindo o próprio cérebro.

Os sistemas auditivo, somático, sensorial, motor e visual do cérebro processam, em vários estágios, a entrada, vinda dos sentidos, no domínio das frequências. As análises são feitas nas junções entre os neurônios, interpretando os aumentos e diminuições locais, graduados de potenciais (ondas) provenientes dos impulsos nervosos (gerados dentro dos neurônios) e propagam os sinais (informações) através de extensas fibras nervosas.

As ondas ocorrem nas extremidades das fibras nervosas, onde elas se ligam aos ramos mais curtos, formando uma rede de interconexões entre os neurônios. A entrada dos sinais é distribuída, de acordo com o autor, "talvez por meio de mudanças na estrutura de proteínas nas superfícies da membrana, e fica codificada sob a forma de traços de memória distribuída". (in Wilber, 1982, p.36)

A palavra implícito baseia-se no verbo "implicar", que significa "dobrar para dentro". Segundo Bohm, desse modo "podemos ser levados a explorar a noção de que, num certo sentido, cada região contém uma estrutura total 'dobrada' dentro dela". A ordem implicada do universo físico aplica-se, assim a uma natureza implícita das experiências vivenciais. Todas as experiências ficam, assim afetadas por uma miríade de riquezas, que vão para muito além das especificidades de cada situação: o experimentar interior revela-se num sentimento de situação total de cada momento.

Essa experiência interior foi descrita por Gendlin (*in* Wilber, 1982) em termos de um significado percebido (*felt meaning*), e as sensações primeiras que a pessoa experimenta em relação a um objeto é o sentido percebido (*felt sense*). O *felt meaning* pode ser entendido como uma manifestação, no nível da experiência, da compreensão holográfica, onde muitas informações funcionam todas juntas. Representa a interação da pessoa com o mundo, assemelhando-se a uma rede de padrões de interferências, onde a pessoa tem uma visão global do objeto desassociada de qualquer imagem, memória, emoção ou pensamento particular em relação a ele. O sentido total não tem forma definida, antes é uma qualidade de sentir.

O *felt sense* inclui todas as maneiras pelas quais a pessoa já vivenciou ou interagiu com o objeto: assemelha-se a um registro holográfico de todos os aspectos do relacionamento (dos padrões de interferência). Tudo sobre a total experiência com o objeto fica registrado implicitamente num único *self sense*, que não é nitidamente definido, mas funciona como um pano de fundo, que com um atenção difusa - sem filtros ou foco pré-definidos-, permite à pessoa perceber repentinamente uma mancha holográfica indistinta. À medida que tenta focalizar a atenção nessas informações, distinguir detalhes com mais precisão, certos aspectos tornam-se explícitos. Todas as experiências passadas foram "dobradas para dentro" no *self sense*, afetando a maneira como se interage com o exterior, estendendo-se sobre o universo e com implicações para o futuro.

A descrição das situações que emergem do implícito não são instantâneas ou reproduções literais da gravura holográfica, mas sofrem transformações ulteriores, envolvendo uma simplificação "e posterior organização do que já se acha padronizado de maneira bastante complexa". Essas transformações descrevem um processo de focalização que torna

o implícito acessível, esclarecendo-o. Os dois primeiros passos na focalização de sentimentos indistintos são a referência direta e o desdobramento, sendo este último um reporte da experiência direta de volta ao *felt* implícito, que revelará todas os detalhes a partir de um simples sentir.

Elementos que possuem um efeito transformador entram em ressonância com o implícito e permitem que ele se desdobre, seja gradualmente, seja repentinamente "abrir acesso", num *insigth*, esclarecendo e mudando padrões estanques, associações escondidas e significados (padrões de interferências) que foram dobrados no implícito e exerciam um efeito compulsório sobre o comportamento. De acordo com Gendlin "com um grande alívio físico e uma repentina sensação de revelação, o indivíduo subitamente passa a saber. Ele pode sentar-se lá,..., pensando somente em palavras tais como 'sim, eu consegui'... sem no entanto encontrar conceitos que descrevam para si próprio o que foi que ele conseguiu'... Ocorre uma grande redução de tensão, que é experimentada fisicamente, quando o referente, sentido de modo direto, 'desdobra-se' dessa maneira". (in Wilber, 1982, p. 127)

A dialética entre a explicação transformativa e o *felt meaning* muda assim a experiência e leva a pessoa adiante nas descobertas criativas. A intuição, nesse contexto é parte integral da experiência diária. Shimotsu define a intuição como um acesso direto ao implícito, representando mais que um estado alterado de consciência, uma vez que opera diretamente sobre a mancha holográfica, sem noções prévias, observando a experiência de maneira integral e sentindo-a. São também chamados de momentos "vazios" no fluxo da consciência, que surgem como pausas ou momentos de transição entre pensamentos e sentimentos, que duram frações de segundos "tempo durante o qual é feita a varredura de um complexo de *felt meaning*",

que revelam um profundo estado de conexão com a totalidade da vida. (in Wilber, 1982, p.128).

Desse modo, o autor conclui que, operando na ordem implicada, continuamente a pessoa processa muitos tipos de interações ou padrões de interferências, conseguindo prestar atenção a um número bastante reduzido. Aquilo que não é processado torna-se o borrão, o pano de fundo, o inconsciente. Antes de um conjunto de conteúdos autônomos ou explícitos, o inconsciente é, então, a ordem implicada da experiência, : padronizações holísticas que podem ser explicadas de muitas maneiras diferentes e em muitos diferentes níveis de inter-relacionamento da pessoa/meio externo.

5.5 - A visão budista da realidade

A realidade holográfica é descrita dessa maneira pelo sutra budista. "Diz-se que no céu de Indra há uma rede de pérolas dispostas de maneira tal que se você olhar para uma verá todas as outras nela refletida. Da mesma forma, cada objeto no mundo não é meramente ele próprio, mas envolve cada um dos outros objetos, e é de fato, cada um dos outros objetos". (in Wilber&Outros, 1982, p.28).

A relação entre consciência individual e universal da teoria budista é explicada através dos cinco elementos. Segundo essa concepção, o universo é composto de cinco elementos, sendo o primeiro, espaço ou éter, experimentado como o som, do qual os outros quatro procedem em seqüência: ar, experimentado por meio do tato; fogo, por meio da visão; água por meio do paladar; e a terra, experimentada por meio do olfato.

"Esses são primários, entretanto são de uma qualidade sutil imperceptível aos sentidos grosseiros. Para compor suas

representações perceptíveis, eles se combinam da seguinte maneira: subdivide-se cada elemento sutil em duas partes iguais, subdividindo a primeira metade de cada uma em quatro partes iguais - e, depois somando à metade não-subdividida de cada elemento uma subdivisão de cada um dos quatro restantes, cada elemento se torna 5 em 1". (Campbell, 1994a, p.94-5.

Esses elementos grosseiros são nomeados de acordo com seus principais componentes, mas como cada um deles contém porções de cada um dos restantes, todos eles afetam todos os sentidos, cujo símbolo é *stupa*, representado na figura 4 abaixo.

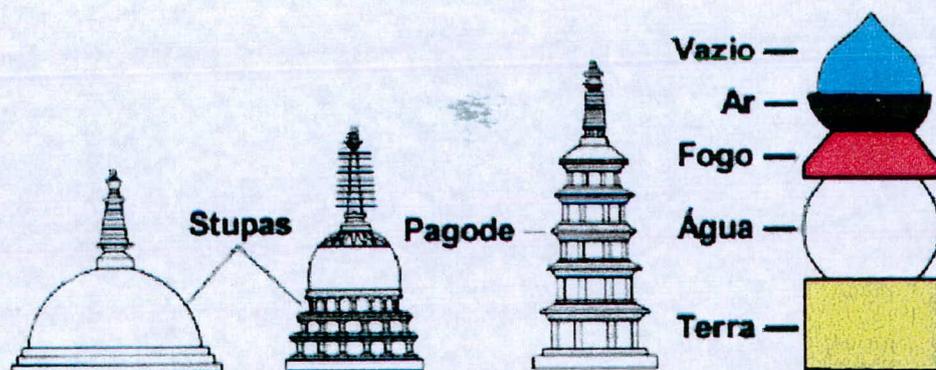


Fig. 4 - Os componentes da Stupa budista

Fonte: Adaptação de desenho de S.E. Chagdud Tulku Rinpoche, 2000.

A matéria, segundo os textos budistas, é constituída de partículas muito tênues, os *anu - átomos -*, que têm uma substância e são indivisíveis. Pela ação do elemento vento, esses átomos se tocam, se mantêm em relação e formam conjuntos assegurando a coesão dos agregados da partícula - molécula. "Essas moléculas, em perpétua instabilidade (como todos os corpos compostos) contêm todas as substâncias elementares e todas as qualidades que delas derivam (o sabor, o odor, a aparência, a consistência tangível, o som)". Ou seja, no interior dessas moléculas e grupos de moléculas todos os elementos coexistem: na água há fogo e terra, senão a água não poderia esquentar ou esfriar. Os corpos são assim perceptíveis, e sua percepção ocorre quando as moléculas objetivas são atingidas por moléculas semelhantes. (Dalai Lama&Carrière, 19, p.107).

5.5.1 - As bases do entendimento da realidade na visão budista

De acordo com o cânone budista, a idéia do que é conhecido por matéria é somente uma outra dimensão do que está vivo, uma dimensão que se apresenta ao observador como matéria, como algo que existe, que tem resistência, forma, visibilidade, peso, cheiro, etc. A matéria só existe, segundo esse cânone, na concepção, na consciência. De fato, não se pode "tocar" a matéria, "só podemos sentir a resistência, ver a forma, descrever a sensação de tato, distinguir odores ou registrar o sabor. Entretanto, isso não é matéria, ou coisa em si', é somente uma quantidade de percepções sensoriais a partir das quais construímos o conceito de matéria.". (Govinda, 1993, p.224).

A idéia da cadeia causal de 12 elos de Buda Shakiamuni, enfatiza uma seqüência no tempo: primeiro isto, depois aquilo outro, proveniente de um acontecimento anterior. Acrescenta

também a idéia de interdependência também no espaço: "o universo é correlato, interdependente e, portanto, mutuamente procedente - nenhum ser existe em si e por si mesmo... ou a causação pela ação-influência comum de todos os seres". (in Campbel, 1994b, p.378)

A questão da causação é então, interpretada em termos de tempo e espaço simultaneamente e juntos constituem o modo de existência das coisas, na qual a sabedoria infinita (Buda) está oculta e ao mesmo tempo revelada. Ela denota uma forma metódica de que não há fato sem causa, nem causa sem efeito, tanto para a realidade, bem como para ter acesso a um nível mais elevado de consciência. Este ensinamento compõe a Doutrina do Funcionamento do Mundo da Harmonia Total que se Relaciona e se Interpenetra, a qual é dividida em 10 Teorias, das quais salienta-se quatro. (Campbell, 1994b)

1. A Teoria Profunda da Correlação, que explica que todas as coisas coexistem, no espaço e no tempo, simultaneamente, onde passado, presente e futuro incluem-se mutuamente. Apesar de apresentarem diferenças e parecerem separados no tempo, todos os seres estão unidos, formando uma entidade do ponto de vista universal.

2. A Teoria Profunda da Liberdade Total, segundo a qual todos os seres compartilham entre si: a sabedoria de cada um participa da de todos e é, portanto, ilimitada.

3. A Teoria Profunda da Complementaridade, eu descreve que tanto o oculto quanto o manifesto formam o todo pela consolidação mútua. Se um está dentro, o outro está fora ou vice-versa. Pela complementaridade, eles constituem a unidade.

4. A Teoria Profunda da Plenitude da Virtude Comum, pelo princípio um-em-todos-e-todos-em-um, forma-se um todo completo, permeando-se todas as qualidades virtuosas, da pessoa, individualmente e das qualidades incomensuráveis presentes em todo o universo vivo.

Dalai Lama explica que o respeito para com toda a forma de vida é o que o budismo tem de mais profundo e original. "Mesmo que o conhecimento do mundo e de nós mesmos seja ilusório, um 'não-nascido', um 'não-tornar-se' existem, sem o que não existiríamos. Mas, existimos de uma maneira ao mesmo tempo relativa (à atividade do nosso espírito) e condicionada (por todas as outras existências). É impossível encontrar o eu fora do corpo e fora do espírito. Mas é igualmente impossível perceber e descrever nossa existência relativa - rigorosamente aprisionada em uma rede de causas e efeitos, sem perceber ao mesmo tempo a existência de todas as coisas das quais somos inseparáveis. Nossa existência não é de forma alguma independente. Ela é, em si mesma, toda existência". (Dalai Lama&Carrière, 1996, p.73)

A filosofia perene preocupa-se assim, com a natureza da consciência, revelando um conhecimento eterno obtido através do autopercebimento: "a experiência da própria natureza conduz à compreensão e a vivência do eu", da própria verdadeira natureza de todas as coisas. (Kafatos, 1994, p.233). Para o autor, a física da consciência obedece aos princípios universais, indissociáveis da consciência do observador, porque "a totalidade indivisível é real precisamente devido a universalidade" de tais princípios. Apresentam tais princípios em número de sete, que cobrem grande parte do estudo da consciência. São eles:

1. **Ser** - A origem da existência física, mental, psíquica e espiritual é o absoluto: a energia plena, indissociável de

todas as manifestações. Sua natureza é existência e percepção da existência, ou ser, consciência e bem-aventurança. Independente dos nomes atribuídos - Deus, Consciência Universal, Eu, Mãe ou Pai Universal, Tao, Brahman, Paramashiva, Alá, Vazio - é indescritível e está além de todos os conceitos, das experiências sensoriais; no entanto, dá origem a todas as experiências. Constitui o primeiro nível nos processos de evolução e involução do Universo. Consiste de um aspecto estático, potencial e de um aspecto dinâmico, criativo.

2. **Guia** - A existência absoluta está além de todos os conceitos e experiência sensorial, não podendo ser, por isso, percebida por meios comuns. As ações do absoluto podem ser desdobradas em uma natureza quintuplo: emanção, sustentação, dissolução, ocultamento da verdadeira natureza e revelação da verdadeira natureza. Essa revelação é função dos mestres espirituais, dos detentores da sabedoria transcendental., cujos ensinamentos influenciam eternamente toda a humanidade, através das religiões estabelecidas (por exemplo, Judaísmo - Moisés; Budismo - Buda Sakyamuni; Cristianismo - Jesus; Islamismo - Maomé, precedido por Maomé e Jesus; Taoísmo - Lao Tzu). Os mestres detém, assim, a essência, a revelação da verdadeira natureza, cujas funções são únicas e indispensáveis para o reconhecimento interior.

3. **Fluxo e ritmo** - O princípio de fluidez do universo explica que a consciência universal torna manifesto inúmeros mundos (universos), em todos os níveis de existência, através de sua própria natureza do pulsar criativo. As vibrações se repetem, gerando mudanças cíclicas no eterno ciclo do criar e do descreiar. A mente individual pode ser descrita como um pulsar da consciência, desencadeando os processos criativos

subjacentes às vibrações aparentes. Esse foco constitui o percebimento interior (contemplação, meditação).

4. Complementaridade - Esse princípio é central em todos os níveis da existência, desde os níveis puros dos processos criativos até os níveis de existência relativa, pois a consciência projeta-se a si mesma ao assumir pares de opostos. O objetivo do ser é ir além dos opostos, compreender a unidade subjacente a tudo.

5. Correspondência - Esse princípio postula que sempre há correspondência entre os diversos fenômenos dos vários planos de existência: os princípios universais operam assim, dentro de cada ser, em qualquer lugar, em qualquer tempo.

6. Causa e efeito - Implica a aceitação da responsabilidade pela própria realidade: a pessoa é a criadora dos efeitos de sua própria realidade.

7. Abundância - Pressupõe-se que há uma abundância de energia no universo, que nunca decresce. No nível físico, a abundância é descrita nos incomensuráveis reservatórios de energia do vácuo quântico. Esse princípio implica que a pessoa é ilimitada, no contexto da percepção do mistério sempre crescente da existência.

A experiência individual é, para Kafatos (1994, p.250), sempre retratada em função da mente: "a mente em si é pura consciência contraída, que desempenha três diferentes funções: pensamento, decisão e diferenciação". Contudo, a mente não é três coisas diferentes, somente realiza três coisas diferentes. Assim, qualquer conhecimento que surge na mente, está na dependência de uma sucessão de estados mentais prévios, que relativizam os vários planos da existência.

"A mente é radiante, luminosa, o próprio conhecimento", explica o Dalai Lama (1991, p.27). E, no limite da sucessão dos estados mentais prévios significa "o *continuum* de 'mentes' que constituem a mente" individual (relativa, portanto). As experiências diárias formam uma corrente desse conhecimento, onde o acontecimento anterior resulta em conhecimento posterior, pois "nenhum conhecimento aparece sem causa prévia e que não há causa para o aparecimento e a compreensão do conhecimento que é externo (à própria continuidade da pessoa, posto que o armazenamento do conhecimento obtido é possível apenas dentro do *continuum* mental. A própria mente torna-se, então, a base para o entendimento futuro)".

5.5.2 - Os dois níveis de verdade

Para o budismo, a vida não é apenas um conjunto de causas e substâncias materiais: é uma corrente de estados mentais da mesma natureza. A mente é o próprio conhecimento e a causa do conhecimento tem a mesma natureza. Assim, a consciência e não a matéria, é fundamental: tanto o mundo da matéria quanto dos fenômenos mentais (por exemplo, o pensamento) são criados pela consciência. As esferas material e mental fornecem a realidade percebida, imanente, manifesta. Além disso, essa filosofia unitária postula um reino, um estado transcendente, arquetípico, de idéias, como origem dos fenômenos materiais e mentais.

Na literatura dos Vedas indianos, *nama*, palavra sânscrita denota arquétipos transcendentais, e *rupa*, sua forma imanente, que estão aquém de *Brahman*, a consciência única, o fundamento do ser. Para os budistas, o reino material é *Nirmanakaya* e o reino das idéias é *Sambogakaya*, que são iluminados por *Dharmakaya*. "*Nirmanakaya* é a aparência do corpo de Buda e de suas atividades inescrutáveis. *Sambogakaya* possui

potencialidade vasta e ilimitada. O *Dharmakaya* de Buda está livre de qualquer percepção ou concepção de forma". (in Goswami, 1998, p.73).

A idéia central é a de que existe uma consciência única, que está além da ilusão (*maya*) da percepção comum: a consciência é unitiva, segundo Goswami (1994, p.75), porque a consciência do sujeito em uma relação sujeito-objeto "é a mesma que constitui o fundamento de todo ser (...). Só há um sujeito-consciência, e somos essa consciência". Ela se torna particular através de manifestações complementares (idéias e formas, *nama* e *rupa*, *sambogakaya* e *nirmanakaya*, céu e terra, *yang* e *yin*). A separatividade é uma ilusão, materialista, no sentido que promulga a matéria como realidade última e a energia como uma forma alternativa de manifestação dessa realidade.

Dalai Lama (1999, p.33) explica que todos os objetos conhecidos (através dos cinco sentidos e da mente, como o sexto), são divididos em duas categorias: os que são relativamente verdadeiros e os que são absolutamente verdadeiros, sendo qualquer objeto perceptivo que seja absolutamente verdadeiro será necessariamente visto de forma diversa da perspectiva relativa. Entretanto, a verdade é uma: "a verdade absoluta é aquela compreendida através do raciocínio profundo e da contemplação da natureza verdadeira (ou absoluta) do mais elevado, do excelente, da perfeição, das coisas como são".

A verdade relativa (*samvrti*) significa assim, a visão que apreende a verdade da natureza real: o que percebe deste ângulo é relativamente verdadeiro, porque é distorcida a forma que um objeto aparece à luz desta verdade, dado que não há qualquer unificação entre sua percepção relativa e sua natureza essencial. Dalai Lama (1999) apresenta um diagrama

da verdade absoluta, sob a égide budista do Tibete, conforme figura 5 abaixo.

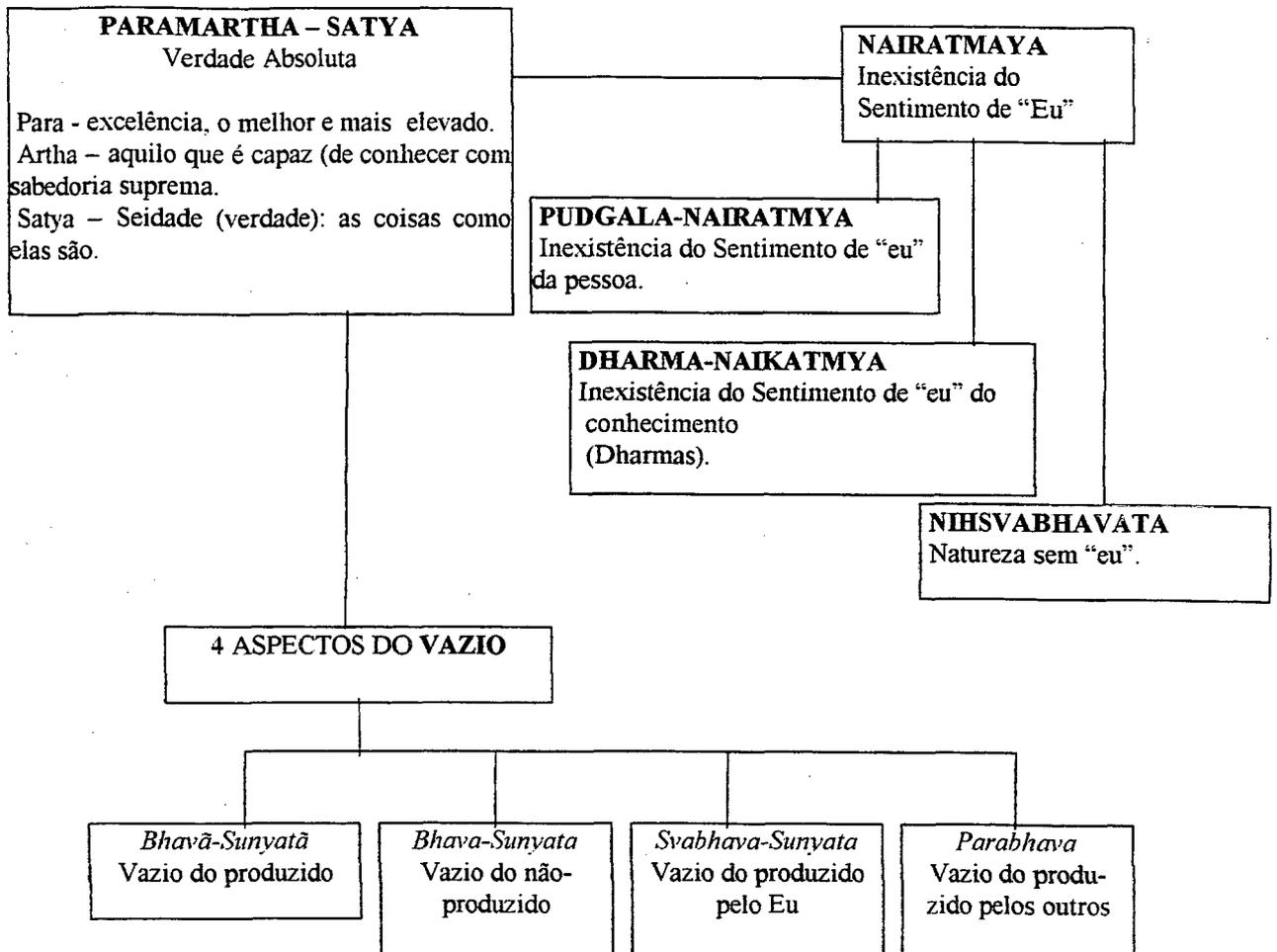


Fig. 5 - A descrição da verdade

Fonte: Dalai Lama (1999, p.34)

Essa classificação pode ainda ser mais especificamente desdobradas em 16, 18 ou 20 aspectos do vazio. Assim, todos os conhecimentos (os dharmas), excetuando o vazio, estão incluídos no padrão da verdade relativa. Toda a verdade relativa, tudo o que se conhece, abrange as classificações dos 5 Agregados (que são interdependentes e simultaneamente surgidos), as 12 Entradas (que são a fonte para o surgimento

da mente e das ocorrências mentais) e os 18 Elementos (que são a origem onde todos os objetos do mundo estão inseridos).

5.5.2.1 - Os cinco agregados

Na investigação analítica da natureza da experiência do self, o conjunto de categorias dos 5 agregados serve tanto enquanto simples descrição da experiência assim como indicadores para a investigação do senso de self. Os cinco agregados constituem o complexo psicofísico da vida pessoal, estando presentes em cada momento da experiência. (Varela, 1991)

Os cinco agregados são: forma, sensação / sentimento, percepção, formação e consciência. O agregado forma define os aspectos físicos ou materiais dos fenômenos, enquanto que os outros quatro são exclusivamente mentais.

O agregado **forma** contém as cinco bases do sentido subjetivo e mais cinco objetos externos, além do componente da forma que não é perceptível.

Olho-Base	Ouvido-Base	Nariz-Base	Língua-Base	Corpo-Base
↓	↓	↓	↓	↓
Visíveis	Audíveis	Perceptíveis	Saboreáveis	Palpáveis
		Olfato		

Quadro 1: Relação dos sentidos: corpo e ambiente físico.

Fonte: Adaptação de Dalai Lama (1999, p.35).

Referem-se ao corpo e ao ambiente físico, estritamente em termos dos sentidos, conforme mostra o quadro 1 acima. A mente e os pensamentos são tratados como um "órgão" e seu objeto porque é como eles surgem na experiência: "nós sentimos que percebemos nossos pensamentos com nossa mente

exatamente como nós percebemos um objeto visível com nosso olho". (Varela, 1991, p.64).

O agregado **sensação / sentimento** diz respeito a que todas as experiências tem algum tipo de sensação-tom, classificadas como agradáveis, desagradáveis ou neutras. Os sentimentos tendem a ser auto-centrados e no extremo, pode-se confundir o self com a própria sensação.

Agregado da **cognição** (ou percepção / impulso) inclui a memória e abrange duas divisões: lembranças de cognição e ausência de cognição, sendo ambas subdivididas em limitada, extensivas e infinitas. Refere-se ao primeiro momento do reconhecimento, identificação ou classificação do objeto, que ativa um impulso básico para a ação através da diferenciação do objeto. É considerado especialmente importante porque detém os 3 impulsos-raiz (ou os venenos básicos da mente) porque representa todo o início ou alavanca que conduz a ações negativas: desejo (por objetos agradáveis), aversão ou raiva (por objetos não desejáveis) e ilusão ou ignorância (por objetos neutros).

O agregado das **formações volitivas** refere-se ao padrão habitual de pensamento, sensação, de perceber e agir. É o chamado senso de continuidade das tendências emocionais (preocupações, preguiça, raiva, etc), que identifica os hábitos ao próprio self.

O quinto agregado é o da **consciência**, cada qual ligada a uma das seis bases do sentido, formando os seis tipos de consciência, a partir das quais ocorre o conhecimento geral dos objetos. É o último dos agregados e contém todos os outros, sendo que cada agregado contém todos aqueles que o precedem na lista. "É a experiência mental que acontece com os outros 4 agregados; tecnicamente, a experiência surge do

contato de cada órgão do sentido com o seu objeto - juntamente com uma sensação, impulso e o hábito que despontou. Consciência, como um termo técnico (*Vijnana*), sempre se refere ao sentido dualista da experiência, na qual há sempre um sujeito - o experimentador -, um objeto experimentado e uma relação (ou relações) mantendo os dois juntos". (Varella, 1991, p.67)

5.5.2.2 - As 12 Entradas

São as fontes para o surgimento da mente e das ocorrências mentais. Incluem tanto o conhecimento condicionado, quanto os incondicionados, do qual o espaço é parte e situa-se na entrada da ocorrência mental. O quadro 2 abaixo (Dalai Lama, 1999, p.36) relaciona as 10 entradas materiais e as 2 entradas mentais.

Subjetivas	Entrada do Olho	Entrada do ouvido	Entrada do nariz	Entrada da língua	Entrada do corpo	Entrada da mente
Objetivas	Entrada da forma	Entrada do som	Entrada do cheiro	Entrada do gosto	Entrada do tato	Entrada do acontecimento mental

Quadro 2 - As entradas materiais e as entradas mentais

Fonte: Adaptação de Dalai Lama (1999, p.36).

5.5.2.3 - Os 18 Elementos

Representam a origem, onde todos os objetos do mundo estão inseridos. Todos os objetos do conhecimento estão incluídos tanto nas 12 entradas quanto entre os 18 elementos. O quadro 3 abaixo (Dalai Lama, 1999, p.37) mostra os 18 elementos distribuídos entre as 3 categorias de elementos dominantes do objeto e da consciência, que são os seguintes:

- Os elementos dominantes referem-se às várias faculdades dos sentidos, que representam as fontes das respectivas consciências.
- Os elementos de consciência são os seis tipos de consciências que surgem dos seis elementos dominantes.
- Os elementos de objetos são os objetos (forma, som, etc) que constituem as seis consciências.

<i>Elementos Dominantes</i>	Elemento do olho	Elemento do ouvido	Elemento do nariz	Elemento da língua	Elemento do corpo	Elemento da mente
<i>Elementos de Objetos</i>	Elementos de forma	Elemento de som	Elemento de olfato	Elemento de gosto	Elemento de tato	Elem. de acontecimento mental
<i>Elemento de consciência</i>	Elem. de consciência do olho	Elem. de consciência do ouvido	Elem. de consciência do nariz	Elem. de consciência da língua	Elem. de consciência do corpo	Elem. de consciência da mente

Quadro 3 - Os 18 elementos

Fonte: Adaptação de Dalai Lama (1999, p.38).

A descrição sistemática da "atividade do espírito" é consideravelmente refinada: é indispensável que se conheça a natureza, função e categoria de todos os componentes, assim como o conhecimento do que deve ser abandonado e do que deve ser desenvolvido. Dado que objetos só têm existência relativa, convencional, não sendo em si mesmo entidades estáveis ou independentes, sua abordagem através dos sentidos físicos é, portanto delicada e sujeita a inúmeros erros e permeada de confusão. Começando, a escola budista distingue 3 tipos de percepção (sensorial, mental e ióguica, sendo a última só possível através da meditação). Esses 3 tipos são divididos em várias categorias, em vários níveis, que por sua vez devem ser relacionados com os 6 tipos de consciência e os 51 fatores mentais, que nem sempre estão presentes. (DalaiLama&Carrière, 1996)

Os fatores mentais são as relações que prendem a consciência ao seu objeto, sendo cada experiência diferente para cada combinação de fator mental. Assim, por exemplo, num momento específico de consciência: existe um *contato* entre a mente e seu objeto; surge um *sentimento*; há um *reconhecimento* do objeto; há uma *intenção* (apego, aversão, neutro) para com o objeto; e *atenção* ao objeto. Ainda, alguns fatores mentais podem estar presentes, tal como o interesse intensificado, que prende a mente ao objeto. Outros fatores mentais são mutuamente excludentes (como a raiva e a equanimidade). A combinação dos fatores mentais que estão presentes dá a característica particular do momento da consciência. A consciência é, assim, um sistema de intencionalidades: não há consciência sem o objeto da consciência e uma relação entre eles. Entretanto, nenhum dos objetos da consciência, nem mesmo os fatores mentais, são representação conscientes: trata-se de um modo de conhecimento.

Essa é a atividade do espírito para essa escola e "nada pode ser visto nem concebido sem o espírito (...) o espírito é caprichoso, instável, ele é fugidio, febril, turbulento e tenaz. Subjugá-lo parece mais árduo do que domesticar o vento... misterioso e incompreensível, ... maior do que todos os sentidos... Aprender o funcionamento do espírito é avançar na densa floresta da ilusão, pois quanto mais longe estamos do mundo, mais real ele nos parece, mais nos aproximamos dele, menos ele se torna visível. E, como uma miragem, torna-se sem sinal." (Dalai Lama & Carrière, 1996, p.108-9-110)

5.6 - O desenvolvimento da consciência

No modelo de desenvolvimento psicológico, proposto por Wilber (1986), a psique é composta pelo sistema do self e por estruturas que são divididas em 2 tipos gerais: as estruturas

básicas e as estruturas de transição, cada qual com numerosas linhas de desenvolvimento.

As estruturas básicas são semelhantes aos holons, que ao aflorar tendem a permanecer existindo "como unidades ou subunidades, relativamente autônomas no decorrer do desenvolvimento subsequente". Tendem a ser superpostas, incluídas ou subordinadas. Por sua vez, as estruturas de transição são aquelas de ocorrências específicas e de fase temporária "que tendem a ser mais ou menos inteiramente substituídas pelas fases de desenvolvimento subsequente". Tendem a ser negadas, dissolvidas ou substituídas. (Wilber, 1986, p.15)

Os desenvolvimentos estruturais são intermediados pelo sistema do self, que é tanto o ponto de identificação da pessoa, quanto a volição, defesa, organização e "metabolismo" ou "digestão" da experiência, em cada nível do desenvolvimento estrutural.

5.6.1 - As estruturas básicas

Sua principal característica é que uma vez que um estado emerge no desenvolvimento humano, tende a permanecer existindo durante o desenvolvimento subsequente. Esse sistema é composto por diversas estruturas básicas provenientes de várias culturas e universos, tanto do desenvolvimento convencional quanto o chamado contemplativo. Os modelos estruturais de Freud, Jung, Piaget, Arieti, Werner e das escolas de psicologia e religiões tais como Budismo Mahayana, Vedanta, Sufi, Cabala, Misticismo Cristão, Platonismo, Aurobindo, Free John, etc. Das comparações estruturais foi elaborado um modelo para as estruturas básicas, que são delineadas hierarquicamente como segue:

1. **Sensório-físico:** o reino da matéria, da sensação e da percepção.
2. **Fantasmagórico-emocional:** o nível emocional-sexual, o revestimento da bio-energia; e o fantasmagórico representa a mente inferior ou de imagem, a sombra, a forma mais simples de visualização mental, usando apenas imagens.
3. **Mente-representativa:** se desenvolve em dois estágios, o de símbolos (2-4 anos) e do conceitos (4-7 anos). A representação simbólica é uma operação cognitiva mais difícil e sofisticada que a imagem mental. e um conceito, por sua vez, é um símbolo que representa não apenas um objeto ou outro mas uma categoria de objetos ou atos e, portanto, uma tarefa cognitiva mais difícil ainda. Apesar de estar avançada em relação à estrutura emocional, ela ainda é muito egocêntrica, a mente-vontade.
4. **Mente regra / papel:** essa mente já pode assumir o papel de outras. é a estrutura que pode realizar operações de regras, cálculos, inclusão de categorias e hierarquias. É a mente que opera com objetos sensoriais ou concretos.
5. **Mente formal-reflexiva:** é o pensamento formal operacional: pensar acerca do mundo e também a cerca do pensamento. É a primeira estrutura da mente claramente auto-reflexiva e introspectiva. É capaz de raciocínios hipotético-dedutivos ou proporcionais. Entre outras coisas permite ter visões pluralistas e mais universais. Não está limitada a objetos sensoriais mas que apreende e opera relacionamentos (diferentes de coisas).
6. **Visão lógica:** também conhecida como dialética, integrativa, sintética-criativa. A parte formal estabelece relacionamentos, a visão lógica estabelece redes desses

relacionamentos. A lógica panorâmica apreende uma rede de idéias, a forma como elas influenciam umas às outras e como se relacionam entre si. É o início da capacidade superior de sintetizar, de fazer conexões, relacionar verdades, coordenar idéias, integrar conceitos: é a "ideação de massa, sistema ou totalidade de visão numa única olhada; os relacionamentos de idéia com idéia, de verdade com verdade, de ver a si mesmo no todo integrado". É considerado o nível mental mais elevado no reino pessoal; para além dela estão os desenvolvimentos transpessoais. (Wilber, 1986, p.21)

7. Psíquico: pode ser visto como o ápice da visão-lógica e da introvisão visionária (sexto chakra, o terceiro olho), uma vez que marca o início ou abertura do desenvolvimento transcendental, transpessoal ou contemplativo. As capacidades cognitivas e perceptivas da pessoa tornam-se aparentemente "tão pluralistas e universais, que começa a 'alcançar' além de qualquer perspectiva ou preocupação estritamente pessoal ou individual". Para as tradições contemplativas, a pessoa começa a aprender a inspecionar muito sutilmente as capacidades cognitivas e perceptuais da mente, iniciando o processo de transcendê-las: o poder perceptual da visão interior é maior e mais direto do que o poder perceptual do pensamento (lógico).

8. Sutil; corresponde ao nível das verdades arquetípicas, do mundo das formas, dos sons sutis, de iluminações audíveis, de introvisão e absorção transcendentais, dos quatro jhanas iniciais, da mente intuitiva.

9. Causal: é considerada a fonte não-manifesta ou o terreno transcendental de todas as estruturas inferiores (o vazio, não-dual, sem-forma), 7º e 8º jhanas; o estágio da introvisão sem esforço. É também descrito como um self universal e sem fenomenologia ou forma, onde a sensação de

identidade central é subordinada, perdida na amplidão do ser e finalmente abolida, cedendo lugar a uma sensação de self universal sem limites... "uma consciência ilimitada de unidade que permeia tudo..." (in Wilber, 1986, p. 23)

10.Último: passando pelo estado da cessação ou manifestação da absorção causal, a consciência redesperta para a completa integração e identidade entre a forma manifesta e a ausência de forma não-manifesta: a própria realidade, condição ou essência de todos os outros níveis de consciência.

5.6.2- Os estágios de transição

Weber (in Wilber, 1986) utiliza-se de uma metáfora simples porém útil para explicar o desenvolvimento desses estágios. As estruturas básicas em si mesmas são como uma escada, cujos degraus são os níveis de consciência que se aprimora. O self é aquele que sobe a escada. A cada degrau dessa subida, o self tem uma visão ou perspectiva diferente da realidade, uma sensação diferente de identidade, um tipo diferente de moralidade, um conjunto diferente de necessidades. Essas mudanças no sentido do self e de sua realidade, que se altera de nível para nível, são consideradas estruturas de transição ou estágios do self - já que essas transições desenvolvem intimamente o self e sua sensação de realidade.

Quando o self, por exemplo, ascende do nível 5 para o 6, o último substitui a perspectiva do anterior, apesar dela continuar existindo. Assim, as estruturas básicas da consciência são mais ou menos duradouras, enquanto que as estruturas do self são transitórias, temporárias ou de fase específica.

O quadro 4 abaixo apresenta a relação das estruturas básicas da consciência, com algumas de suas correspondentes e transitórias necessidades, identidades e estados morais. Assim, quando o self é identificado com o nível regra/papel, por exemplo, sua necessidade é "pertencer a", sua identidade é conformista e seu sentido moral é convencional.

Estrutura básica (Wilber)	Necessidades (Maslow)	Sensação de identidade (Loevinger)	Sentido moral (Kohlberg)
Sensórfísica Fantasmagórica -emocional	Fisiológica	Autista Simbiótico Impulsivo inicial	(Pré-moral) 0. Desejo mágico
Mente- representativa	Segurança	Impulsivo Autoprotetor	Pré- convencional 1. Punição/obe- diência 2. Hedonismo ingênuo
Mente regra/papel	Pertencer a	Conformista Conformista Consciente	Convencional 3. Aprovação dos outros 4. Lei e ordem
Formal- reflexiva	Auto-estima	Consciente Individualista	Pós- convencional 5. Direitos individuais 6. Princípios de consciência individual
Visão lógica	Auto- realização	Autônomo	7. Universal- espiritual
Psíquica	Autotranscen- dência	Integrado	
Sutil	Autotranscen- dência		
Causal	Autotranscen- dência		

Quadro 4 - Relação das estruturas básicas de consciência com três aspectos dos estágios do self.

Fonte: Wilber (1986, p.28).

5.6.3 - O sistema do self

Wilber (1986) apresenta, a partir de numerosas pesquisas, o sistema do self postulado com as seguintes características básicas:

1. **Identificação:** o que se experimenta como "eu" (subjetivo) ou como "me" (objetivo).
2. **Organização:** o self é aquilo que tenta proporcionar identidade à mente. para além da síntese de partes ou subestruturas psíquicas subjacentes, o self "é um princípio de organização independente, em 'marco de referência' contra o qual medimos as atividades ou estados dessas subestruturas". (Wilber, 1986, p.29)
3. **Vontade:** dentro dos limites estabelecidos pelas estruturas básicas de consciência, o self é o local da "relativa livre" escolha (o self no nível 3 não é livre para formar hipóteses, o que ocorre no degrau 5).
4. **Defesa:** o self é o local dos mecanismos de defesa (desenvolvidos de nível a nível nas estruturas básicas). Os mecanismos de defesa exercem função apropriada na fase, não deixando-as serem sub ou super utilizadas, sem os quais se tornariam mórbidas ou patológicas.
5. **Metabolismo:** o self metaboliza, digere a experiência em cada fase para estabelecer a estrutura do desenvolvimento. O metabolismo mal sucedido das experiências significativas passadas é considerado uma patologia, indigestão psicológica, um entrave psíquico, energia bloqueada.
6. **Navegação:** em qualquer degrau da escala do desenvolvimento, o self pode escolher permanecer no nível, mover-se para

cima ou para baixo. De qualquer forma, ele tem sempre que fazer uma escolha diante das alternativas:

Alternativas: preservar x negar; manter x abandonar; viver nesse nível x morrer para ele; identificar-se com esse nível x desidentificar-se dele.

A escolha: entre níveis diferentes; subida x descida; progressão x regressão; mover-se para cima aumentando a diferenciação e integração superior x mover para baixo, para níveis inferiores de organização, diferenciação e integração, conforme ilustrado na figura 6 abaixo.

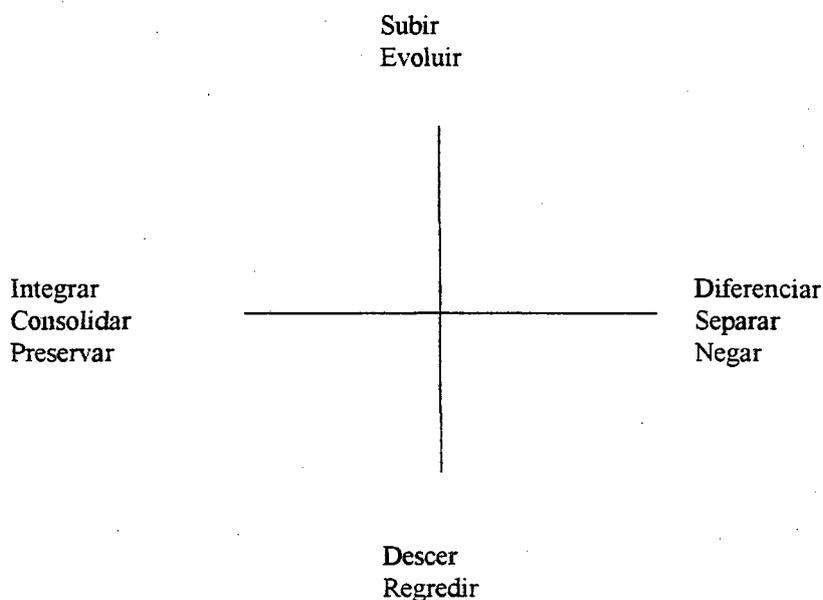


Fig. 6 - Os quatro impulsos que afetam os estágios do self
Fonte: Wilber (1986, p.31).

5.6.4 - O desenvolvimento criativo geral

À medida que as estruturas básicas começam a vir à luz cronologicamente ou a se desenvolver, o self pode identificar-se com elas (respectivamente torna-se eu físico,

eu emocional, eu mental, etc.). Identificado com uma estrutura básica específica, ou impulso de preservar o self, buscará consolidar, regular e organizar o complexo global resultante. Tal identificação, segundo Wilber (1986), é normalmente necessária e apropriada à fase e dá origem a um estágio específico (impulsivo, conformista, individualista, etc.), associado à estrutura básica ou apoiado por ela.

À medida que o self sobe na hierarquia do desenvolvimento estrutural, ele libera (ou nega, "mata", desapega) sua identificação exclusiva com o degrau básico atual e se identifica com a unidade, diferenciação e integração mais elevados do próximo nível. O self se depara com nova sensação de identidade, novas formas para amadurecer, consolidar, fortificar e preservar o nível agora alcançado.

Quando, neste processo, o self está suficientemente forte, transcende-o para o nível seguinte. Desse modo, tanto a preservação (a vida, o amadurecimento, a digestão) como a negação (a morte do nível inferior, a transcendência) têm funcionamento complementar. No instinto da preservação, o objetivo é estabelecer unidades, conexões cada vez maiores e preservá-las; na negação as conexões são desfeitas, dissolvidas.

Tanto a diferenciação (separação, negação) e a síntese (integração, preservação) são reconhecidas como importantes funções do ego: "a libido buscará a conexão, enquanto a agressão buscará manter a separação e a individuação." (Wilber, 1986, p.32-3)

A agressão não é vista como hostil ou destrutiva, antes serve para promover o crescimento (agressividade saudável) e preservação saudáveis. A preservação mórbida, em um nível específico, é considerada fixação, pois as relações

apropriadas de objetos não são liberadas em um nível para dar lugar às novas, no nível subsequente. A negação mórbida, por sua vez, separa o componente da personalidade: reprime, desidentifica-se do componente antes de ele ter sido integrado, digerido e assimilado adequadamente.

Capítulo 6 - Mente e fatos mentais

6.1 - Introdução

O objetivo da psicanálise é tornar consciente o inconsciente. O objetivo do budismo é a iluminação: a apreensão imediata, não-refletida da realidade, sem contaminação afetiva e sem intelectualização: apreensão criativa e imediata do mundo, cuja consecução plena é o *nirvana*, mas que podem constituir experiências, passos em sua direção, que se transformam em símbolos da atividade criativa.

As apreensões imediatas da realidade podem ser traduzidas por formas de pensamentos sem representação, sem imagens: a presença real de conhecer sem imagens, respondendo a uma intenção, que nem sempre é consciente. No processo de criar, de dar realidade aos fenômenos, como a mente experimenta os insights? De onde eles vêm? Para a doutrina budista, o corpo humano e seus órgãos são as próprias imagem do universo e a mente humana é o expoente do princípio criador universal. A imaginação é, assim, o fator de produção da realidade, é a formadora do mundo que se vivencia. O mundo fenomênico, como se experiencia, é uma projeção da força criadora inerente ao homem, que, embora sujeita à leis universais, é sempre governada pelo juízo individual, pela sua intenção.

↳ No sentido do budismo, o inconsciente é o misterioso, o desconhecido, a fonte da infinita faculdade criadora, e por essa razão, o não-científico. Não significa, porém, que esteja além do alcance da consciência, e seja algo que não diz respeito à vida. De fato, é o que se é de mais íntimo e, justamente em função dessa intimidade, tem-se dificuldade em defini-la.

Na teoria budista chama-se a atenção para fatos da experiência diária, como o olhar a natureza, ouvir um pássaro

chilrear, ver uma flor em plena florescência, buscando a raiz, a essência, a verdadeira natureza de todos os fenômenos. O inconsciente treinado pertence assim ao homem maduro, em que todas as experiências conscientes porque passou, desde a primeira infância, estão incorporadas como se lhe constituíssem todo o ser.

6.2 - A doutrina budista

De acordo com Guerra (1998), o budismo teve início na Índia, no século VI a.C., a partir de Sidharta Gautama, o Buda (aquele que despertou, o Iluminado). É uma tradição filosófico-religiosa de concepção sofisticada, mas talvez seu princípio fundamental seja o de que todos os seres são puros, são búdicos, na sua essência.

Na Índia, depois de muitos séculos, o budismo foi reabsorvido pelo hinduísmo, sendo o Buda tido uma encarnação do deus Vishnu. O budismo avançou para diversos países da Ásia Meridional: Ceilão, Birmânia, Tailândia, Camboja, Laos e Indonésia. Prosperou também na China, onde se deu o encontro com o taoísmo, por volta do primeiro século da era cristã. Também neste período, através da Coréia, o budismo chinês chega ao Japão. (Campbel, 1994 a)

Contudo, foi no Tibete que o budismo alcançou sua extraordinária efervescência, através do guru *Padmasambhava*, no ano de 750 d. C. Às voltas do século VII, a interação do budismo com a tradição xamanista do Tibete gerou o que é hoje conhecido como budismo tibetano. Com a invasão do Tibete pela China, em 1959, muitos lamas se refugiaram em outros países, especialmente, Índia e Nepal, inclusive no Ocidente. (Guerra, 1998) (Govinda, 1960)

6.3 - O aporte da doutrina budista

De acordo com Suzuki (1960), no curso da evolução, a consciência foi despertada do inconsciente. A natureza segue o seu caminho, inconsciente de si mesma e o homem, consciente, dela procede. A consciência seria um salto, não no sentido físico de desconexão, dado que está em constante comunhão com o inconsciente. Pois sem o inconsciente, a consciência não poderia funcionar, perderia sua base. Contudo, existe uma diferença fenomenal entre o inconsciente "instintivo" (a economia de energia nos atos como comer, andar, dormir) e o que é chamado de inconsciente "altamente treinado".

À proporção, porém, que se verifica o desenvolvimento intelectual, o domínio dos sentidos é invadido pelo intelecto e perdem-se a ingenuidade da experiência sensorial. "Quando sorrimos, não é apenas um sorrir: algo mais se apresenta. O ato mistura-se com a intelectualização... E, à proporção que permitimos a invasão do intelecto ou a mistura dele, e o alimentamos, os simples atos biológicos são contaminados por interesses egocêntricos. Significa que agora existe um intruso no inconsciente, que já não pode passar diretamente ao campo da consciência, e todos os atos que foram relegados a funções biologicamente instintivas assumem o papel de atos conscientes e intelectualmente dirigidos". (Suzuki, 1960,p.30).

Esta transformação é conhecida como a perda da inocência ou aquisição de conhecimento. No budismo é geralmente denominada de "a contaminação afetiva" ou "a interferência da mente consciente, em que predomina a intelecção". O processo criativo é desencadeado quando a pessoa "purifica" o intelecto e domina as emoções, permitindo um livre fluxo mental, liberando o inconsciente treinado, operando em campos da consciência. Significa livrar-se da interferência

intelectual e da contaminação afetiva, quando a pessoa deseja sinceramente levar uma vida criativa, de liberdade e espontaneidade, suprimindo-se sentimentos perturbadores como o medo, ansiedades ou inseguranças. (Govinda, 1960).

Para a doutrina budista, todas as coisas são vazias na sua natureza intrínseca. O fator negativo central é a ilusão, definida como um obscurecimento da mente que leva a percepção errônea do objeto de consciência, acreditando que ele é real, permanente. a ignorância desencadeia todo o processo da experiência da dor: conduz à idéia e, em consequência à experiência de uma entidade que existe e que sofre.

A psicologia budista descreve que a transformação do modo de pensar é a postura fundamental da vida psíquica. Toda a sua fundamentação está relacionada ao Caminho do Meio, a passagem entre as duas formas extremas - a dedicação ao prazer ou à dor - de se vivenciar o mundo fenomênico. Buda explicou sua constatação da natureza dos fenômenos através da cadeia de causação dos 12 elos. (in Campbell, 1994b)

A princípio, Buda descreve que todas as coisas são vazias, que

1. todos os seres carecem de natureza intrínseca. Daí segue que:

2. Onde há nascimento, há inevitavelmente velhice, doença e morte.
3. Onde há apego, há nascimento.
4. Onde há desejo, há apego.
5. Onde há percepção, há desejo.
6. Onde há contato, há percepção.
7. Onde há órgãos sensoriais, há contato.
8. Onde há organismo, há órgãos sensoriais.
9. Onde há consciência incipiente, há organismo.
10. Onde há inclinações resultantes, há consciência incipiente.

11. Onde há ignorância, há inclinações resultantes.

12. Onde há sofrimento, há ignorância.

A ignorância, portanto, é designada a raiz, e, pela sua cessação, o sofrimento do ser é interrompido. Nas palavras de Buda, "essa, então é a causa do sofrimento no mundo dos seres vivos, portanto, é o método para a sua cessação". (in Campbell, 1994b, p.219)

De 1. a ignorância, desencadeia-se a seguinte seqüência:

2. Ações

3. Novas inclinações

4. Consciência incipiente (desejando nova vida)

5. Um organismo

6. Órgãos sensoriais

7. Contato

8. Percepções

9. Desejo

10. Apego

11. Renascimento

12. Velhice, doença e morte.

O principal ponto da doutrina budista é a ilusão de uma entidade, separada de todos os aspectos da natureza, esperando por alguma coisa. "Já que todas as coisas carecem de natureza intrínseca, carecem de um si-próprio, nenhuma tem que alcançar a extinção; cada um já está, na verdade extinta e sempre o esteve. A ignorância, entretanto, conduz à idéia e, portanto, à experiência de uma entidade que sofre". (in Campbell, 1994b, p.219)

O segundo ponto principal do budismo é que ele não pode ser ensinado. Os métodos que descrevem o caminho são transmitidos, mas conhecê-los intelectualmente, não é

suficiente: é preciso experimentar, percorrer sozinho, na vida cotidiana, confirmando a validade dessas constatações, através da investigação, da análise e da experiência. "O homem é seu próprio mestre e não existe ser ou força superior que se ponha como juiz de seu destino". (in Moacanin, 1986 , p. 17).

A essência dos ensinamentos budista está expressa nas Quatro Nobres Verdades, reveladas pelo Buda Gautama.

1. Existência onipresente do sofrimento na vida.
2. A fonte do sofrimento acha-se no desejo egoísta e no apego de todos os tipos.
3. É possível o término, a liberação e a libertação de todo sofrimento.
4. O caminho que leva do sofrimento à liberação.

Essa doutrina é aperfeiçoada no caminho, à medida que vai-se desenvolvendo, integrando-se à vida normal da pessoa, chamado de Caminho do Meio, que está livre dos extremos -nem aversão à dor, nem apego ao prazer. O Caminho do Meio é então a busca da sabedoria transcendente, seguindo os métodos do Bodisatva, o ser da compaixão. O sentimento profundo de compaixão - por si próprio e por todos os seres que também sofrem -, substitui a indiferença ou aversão, quando a pessoa se dissocia do ego e experiencia o fato de que não há "pessoa sofrendo em absolutamente lugar nenhum". (Campbell, 1994b)

O praticante não busca mais se apegar ao prazer ou fugir da dor. Busca agora concentrar suas energias na dissociação do ego através do controle da mente. O Caminho do Meio, também chamado Nobre Caminho Óctuplo especifica condutas, modos de pensar, falar e agir, observadas para o controle da mente, liberando-a da ilusão do ego. As categorias apresentadas no quadro 5 a seguir constituem o fundamento do treinamento

budista que conduzam a uma vida equilibrada e harmoniosa.
(Moacanin, 1986).

Desenvolvimento da Sabedoria transcendente, propósito ou aspiração	1. Entendimento correto 2. Pensamento correto
Conduta ética	3. Fala correta 4. Ação correta 5. Modo de vida correta
Disciplina mental	6. Esforço correto
Meditação	7. Diligência consciente, atenção correta 8. Concentração (meditação) correta.

Quadro 5 - O Nobre Caminho Óctuplo

Fonte: Adaptação de: (Moacanin, 1986).

A sabedoria transcendental ou a inteligência intuitiva representa, assim, o ideal do budismo, sendo o amor e a compaixão, os sentimentos sublimes que revelam no *Bodhisattva* (praticante) o ser de diamante, sua verdadeira natureza interior. "O Buda revelou 84.000 métodos para proporcionar a transição da mente ordinária para a extraordinária, que se resumiam em um ponto essencial: a bondade do coração." (Rimpoche, 1996, p.50)

6.4 - O caminho budista

O passo formal no caminho budista é dado quando o praticante assume o compromisso de direcionar-se sempre de modo a não

causar mal aos outros seres: o "voto do bodhisattva", pautado no exemplo de Buda que, tendo percorrido o caminho, revelou o trajeto a ser feito. O Dharma Sagrado revela então "os ensinamentos do Buda e os métodos que ele empregou para alcançar a iluminação - uma grande multiplicidade de meios, completos e isentos de erro, que constituem o legado por ele deixado. Aí tudo é claramente discriminado: o fundamento, o caminho e o fruto da prática, como começar, como superar os obstáculos, como fortalecer as qualidades positivas que começam a brotar. Esses métodos ou *ianas* (veículos) são geralmente divididos em nove categorias que compõem três abordagens básicas: o caminho hinaiana, da salvação pessoal; o caminho mahaiiana, daqueles que buscam liberação em prol de todos os seres; e os ensinamentos vajra, que se inserem dentro do mahaiiana, geralmente denominados o *caminho curto*". (Rinpoche, 1996, p.132)

O estudo relativo à mente, fatores mentais e emoções, detalhados no presente trabalho, faz parte da versão "O Colar da Compreensão Clara: Elucidação do funcionamento da Mente e dos Fatores Mentais", pertencente ao conjunto do Abhidhamma. O Abhidhamma "é uma abordagem sistemática à compreensão do mundo como horizonte de significado para o homem", concentrando-se no treinamento da cognição crítica através de métodos de inspeção da mente. (Guenther, 1975, p.14)

Para o Budismo, segundo o autor, o "caminho" é um termo conciso, pelo fato de o homem poder desenvolver a sua habilidade de perceber e conhecer e de ordenar o conhecimento. Essa habilidade é entendida como dinamicamente ativa, nesse momento e em momentos alternados, não sendo "uma entidade estática ou mero estado e função de consciência". É sempre um processo progressivo na história do desenvolvimento de uma pessoa.

A problemática central para esta escola é "o da personalidade, que é entendida como a implicação de que o homem deve ser verdadeiro para a sua natureza interior, seja qual for o modo que ela possa ser definida - depois, e não antes, de técnicas integradoras terem sido aplicadas". Isso implica em responsabilidades pessoais, que estão "inextricavelmente ligadas à dimensão de 'seriedade da vida'". (Guenther, 1975, p.18)

Os métodos de observação psicológica do budismo dizem respeito ao estudo das potencialidades humanas, cujo contínuo desdobramento perpassa por diversos estágios ou fases, cada um implicando diferentes referências e diferentes auto-imagens. São descritas quatro grandes fases no processo: acumulação, junção, da experiência viva, fase de não-mais-aprendizado. Os autores que se referem a essa escola sempre enfatizam o conhecimento experimental, desde Buda e "dispensam menor atenção aos sistemas de conceitos e conjuntos de possibilidades que continuam como hipóteses a serem verificadas". (Guenther, 1975, p.17)

Fase de acumulação: conhecimento necessário para o desenvolvimento intelectual (conhecimento dos princípios do funcionamento da doutrina) e espiritual (incrementar atitudes positivas e subjugar negatividades).

Fase de junção: o conhecimento funde-se com o que foi desenvolvido ulteriormente, resultando uma nova visão, capacitando a pessoa a ver mais facilmente a natureza intrínseca do universo e de si mesma.

Através da **experiência viva**, a experiência da natureza intrínseca é fortalecida e constantemente renovada.

Na **fase de não-mais-aprendizado**, a experiência da natureza intrínseca está completamente amadurecida e a pessoa percebe

o mundo ao seu redor como ele é, intrinsecamente, percebendo tudo o que o constitui como estando harmoniosamente relacionado. Contudo, a compreensão contemplativa não significa "uma absorção desprovida de pensamento e sensação num absoluto imaginário de não-interferência: quer dizer que as ações do homem e, portanto, sua própria vida torna-se mais significativa, porque a personalidade inteira está envolvida, que é tanto o corpo quanto os sentimentos, a mente e o conjunto de valores e interpretações do homem". (Guenther, 1975, p.19).

6.5 - O estudo da personalidade: a busca da transcendência

No budismo tibetano, a transcendência não é um conceito teológico ou um princípio metafísico, mas um conceito psicológico. Nesse sentido, a transcendência é tudo o que ultrapassa a simples percepção sensorial do organismo físico e os conceitos e conclusões derivadas do intelecto. Trata-se, portanto, de um "transcender da consciência espaço-temporal normal". (Govinda, 1993, p.228)

De acordo com o autor, o intelecto é a parte da consciência que serve aos interesses da existência individual momentânea. Sua essência é a capacidade de medir, de contar, de concretizar, de assim, isolar a si e ao mundo do fluxo vivo da existência profunda. A partir do modo de pensar, do raciocínio eminentemente abstrato e objetivador, desenvolveu-se a divisão de mundo em espírito e matéria, onde o espírito se desviou da vida e a matéria tornou-se algo morto, inerte, sem mente ou espírito.

Assim, quando o homem vê o seu desenvolvimento superior somente como uma conscientização, no sentido racional, move-se em um "círculo auto-criado do qual não podemos sair, usando do raciocínio lógico discursivo, da análise

científica, de conclusões filosóficas, de fórmulas matemáticas ou de conhecimentos da física" , porque nessa esfera só se apercebe aquilo que o eu percebe e admite. Contanto que o intelecto seja direcionado para o interior ou para si mesmo, ele reconhece a natureza relativa de suas próprias funções e a natureza ilusória do eu. (Govinda, 1993, p.231).

O desenvolvimento criativo passa necessariamente, segundo a visão budista, pela conscientização da natureza limitante e destruidora da superficialidade do intelecto, centrada no eu, despertando o ímpeto de ultrapassar esses limites estreitos. Essa atitude de causa, por fim, a ruptura para a transcendência, que é considerada pela psicologia oriental como um salto nas profundezas da consciência grande e universal.

Só se pode julgar o valor da ciência a partir de conceitos, cuja essência, porém, é a de que ele dá a realidade somente em forma hipotética, provisória. Enquanto que "a essência da intuição artística é que 'olhando por sobre a forma conceitual, vê-se, segundo Goethe, o 'laço de união'... Não existe, portanto um mundo, a saber, o mundo que se mostra aos nossos sentidos, mas sim tantos mundos quantas dimensões de consciência existirem, isto é, infinitos... A consciência pode modificar-se e tornar-se maior que os limites característicos do ser humano médio ou maior que o arbitrariamente considerado. Não... o raciocínio lógico, mas somente uma consciência superior resolve a contradição em que se envolve sem expressar o raciocínio comprometido com o físico, com o inferior". (Govinda, 1993, p.57-8)

Para Suzuki (1960), enquanto o cientista assassina (no sentido que lida com abstrações e não há atividades nelas), o artista busca recriar com o seu inconsciente. Quando o cientista mata o objeto, disseca o cadáver tentando reunir-

lhe as partes, tenta reproduzir o corpo vivo, o que é efetivamente um feito impossível. O artista sabe que a realidade não pode ser alcançada pela dissecação. Na realidade do intelecto, o enfoque é sobre o objeto, falar sobre ele, rodeá-lo, apreender o que quer que atraia o intelecto sensório e abstraí-lo do próprio objeto. Quando supõem-se que está tudo terminado, junta-se as partes, sintetiza-se estas abstrações analiticamente formuladas e toma o resultado pelo próprio objeto. No modo criativo de conhecer a realidade, a vida é preservada como vida, sem esquiteamentos.

Esta realidade requer que se penetre diretamente no objeto e vê-lo por dentro. O artista precisa entrar na coisa, senti-la interiormente, e viver-lhe a vida. Conhecer a natureza implica precisamente em ser capaz de vivê-la. Quando o inconsciente do artista identifica-se "sincera e genuinamente com o inconsciente cósmico, as criações do artista são autênticas. Ele criou alguma coisa; sua obra não é cópia de nada; existe, por direito próprio". (Suzuki, 1960 p.22)

Quando o artista estuda, observa um fenômeno, quer aprender sobre ele, adota uma atitude não-científica, do ponto de vista extrovertida ou objetiva. Nunca mantém uma posição à distância do objeto, mas tenta identificar-se com este. E, quando olha para dentro do objeto, o todo, numa análise introspectiva, não projeta para fora o que está dentro de si, no sentido de tornar-se estranho a si mesmo: como o que está dentro de si, o que está sentindo, não lhe pertencesse. Não tem aquele pavor de ser subjetivo.

O artista sabe que enquanto permanece fora vai ser meramente "forasteiro" e nunca vai conhecer o fenômeno em si mesmo: que tudo o que é dado a saber será a respeito da coisa. Significa que nunca irá conhecer a si mesmo, o verdadeiro eu e, por conseguinte só poderá discorrer extensamente sobre ele. Para

o budismo, o conhecimento de si mesmo só é possível quando há identificação entre o sujeito e o objeto. Significa transcender a si mesmo, deixando para trás a dicotomia do conhecedor e do objeto conhecido.

Para desenvolver a criatividade, os aspectos mais íntimos do artista devem constantemente crescer e modificarem-se em sua forma. Segundo Govinda, crescimento não significa meramente modificação e transformação permanentes, mas continuidade, que dá sentido e objetivo aos movimentos de transformação. "Pensamentos e percepções ou verdades que só foram desenvolvidas no plano intelectual devem ser consolidadas na vivência, mediante contato direto com a realidade vivida e experimentada, se esta tiver o poder de transformar nossa vida e de instruir em profundidade". (Govinda, 1993, p.15).

Se a pessoa apreende a realidade a partir de uma natureza dualística, sempre se processa nela uma espécie de conflito. Esse conflito, tensão ou contradição constitui a essência da pessoa. "E disso se segue naturalmente que o sentimento de medo e de incerteza acompanha secretamente todo e qualquer modo de atividade por ela manifestada. Com efeito, podemos dizer que é precisamente esse sentimento que leva a pessoa a cometer atos desequilibrados de paixão e violência. No sentimento e não nas dificuldades dialéticas, está a fonte de todos os atos humanos. A psicologia vem primeiro, depois vêm a lógica e a análise, e não vice-versa". (Suzuki, 1960 p. 37).

O budismo tibetano entende que a preocupação humana mais imediata é conectar (re-ligar) à consciência universal o homem: criar significa liberar as possibilidades do inconsciente preso na hipertrofia da mente racional. A criatividade é própria reconciliação do *Sansara* (o mundo da dualidade, da racionalidade) com o *nirvana* (o mundo da transcendência), que não são reconhecidos como opostos

irreconciliáveis, mas como forma de percepção da mesma realidade. Acredita-se que não é válido fugir do corpo ou do mundo, mas é necessário transformá-los, a partir da forma como se percebe.

O meio para essa transformação é o caminho para o interior, que no Vajrayana tibetano é chamado de caminho secreto ou direto da consciência espiritual pura, indestrutível, transparente. Neste estado, todos os fenômenos são reconhecidos na sua natureza mais íntima, ou seja, como manifestação de uma unidade original. (Govinda, 1993)

O conhecimento das leis naturais possibilita ao homem fazer uso das forças da natureza. Do mesmo modo, o conhecimento e reconhecimento ativo da natureza universal e da normatização da mente possibilitam ao indivíduo fazer uso das forças da consciência profunda. No entanto, o conhecimento das leis espirituais só pode ser adquirido através de observações imparciais de processos interiores da própria consciência.

Enquanto a observação de objetos exteriores requer um confronto de sujeito e objeto - separação entre observador e observado -, a percepção de processos interiores executa-se como se o sujeito estivesse dentro do objeto, executa-se como vivência, como experiência direta.

De acordo com Govinda, a diversidade de formas de percepção é constituída necessariamente por uma diversidade de métodos de assimilação. "A relação sujeito/objeto pressupõem um espaço tridimensional, uma lógica dualística bidimensional e uma movimentação unidirecional (não-reversível) no tempo - um 'estar ao lado do outro', no espaço, 'um estar após o outro', no tempo e 'ou um ou outro', na lógica. Por sua vez, a percepção e a assimilação de processos e experiências interiores pressupõem um 'espaço' espiritual multidirecional,

cuja validade a lógica aristotélica não pode dar". (Govinda, 1993,p.233)

Nesse sentido, os processos espirituais não podem ser compreendidos com a lógica, com o conhecimento intelectual e com raciocínio discursivo, mais além da linha da consciência periférica. A compreensão e o acesso às forças e conteúdos da consciência profunda necessitam de outros meios e métodos.

No presente trabalho relatar-se-á métodos que foram destacados na experiência milenar de práticas meditativas e transcritas nos textos tântricos do vajrayana, no budismo tibetano, chamado de caminho secreto do "ser de diamante". A mente humana é reconhecida como um diamante, na sua essência, na sua gênese, que através da visão ilusória do mundo, está limitada, está obscurecida. Os métodos servem como que para lapidar o diamante, limpar os obscurecimentos da mente, e, por fim, revelá-la, na sua essência.

Govinda (1993) escreve que o método de prática tântrica de meditação consiste na compreensão do abstrato através do concreto, dominando-se o confronto observador / observado, através da vivência. Acredita-se que somente aquilo que foi vivenciado pode transformar o observador, uma vez que esta vivência entra no fluxo da vida interior e ali atua como força formadora.

O passo seguinte é dado, cultivando a vivência através da concentração regular e o ato (intenção) de se tornar uno, repetidas vezes, com essa imagem vivenciada. Na seqüência, relaciona-se os símbolos arquetípos contidos na imagem, com todas as funções e elementos da própria estrutura mental, corpórea e espiritual e o mundo que a cerca.

E, finalmente, através de uma nova fusão de completa integração de todos esses elementos no processo, a situação é

levada ao ponto zero, de sua gênese, sem tempo ou espaço, no vazio metafísico incomensurável (*sunyata*), no qual está encerrada a plenitude de toda a força criadora. Dá-se, então, a ruptura para a transcendência, a ruptura "para a totalidade da vida maior e para a soberania da mente criadora, na qual desdobramento e fusão, plenitude e vazio, pluralidade e unidade manifestam-se como a respiração cósmica, na inspiração e expiração". (Govinda, 1993 p.234)

Penetrar o inconsciente cósmico refere-se, assim à transcendência do campo relativo da consciência; quando esta dissipa-se em algum lugar do desconhecido, que quando é reconhecido, modifica-a, colocando em ordem todas as complexidades que criaram conflitos. "O inconsciente é algo que se deve sentir, não no sentido comum, mas no mais primordial ou fundamental dos sentidos. Quando dizemos 'sinto a mesa dura', ou 'sinto frio', este gênero de sentir pertence ao domínio sensorial, em que se distinguem os sentidos, como o ouvir ou o ver. Quando dizemos, 'sinto-me só', ou 'sinto-me exaltado', isto já é mais geral, mais total, mais íntimo, mas ainda pertence ao campo da consciência relativa. O sentir o inconsciente é muito mais básico, primário, e aponta para uma idade da 'Inocência', quando ainda não ocorrera o despertar da consciência no seio da Natureza dita caótica. A natureza, porém, não é caótica, porque o caótico não pode existir por si mesmo. Trata-se meramente de um conceito emprestado a uma província que se recusa a ser medida pelas regras comuns do raciocínio. A natureza é caótica no sentido de ser o reservatório das possibilidades infinitas. a consciência que evolui do caos é algo superficial, que mal toca a fímbria da realidade. Nossa consciência não é mais do que um insignificante pedaço de ilha a flutuar no Oceano que circunda a terra. Mas é através desse fragmentozinho de terra que podemos olhar para a dimensão extensão do próprio inconsciente; e o senti-lo é tudo o que podemos ter, mas esse sentir não é pouca coisa, pois através dele nos é dado

compreender que a nossa existência fragmentária logra sua plena significação, e assim podemos descansar seguros de não estarmos vivendo em vão. A ciência, por definição nunca poderá dar-nos o sentido da completa segurança e do completo destemor, consequência do fato de sentirmos o inconsciente". (Suzuki, 1960, p.24).

6.6 - O funcionamento da mente

De acordo com Tarthang (1975, p.9) os ensinamentos do budismo tibetano são o resultado de mais de 2000 anos de pesquisas sobre a mente", cuja psicologia está na dependência da pessoa examinar diretamente a sua própria experiência interior e de assumir a responsabilidade pela qualidade de sua consciência.

Para a filosofia budista tudo ocorre na mente, cuja natureza intrínseca é vazia, não-dual, absoluta. A natureza de todos os fenômenos é o vazio: princípio de relatividade e inseparatividade entre todas as coisas, ao mesmo tempo em que é o princípio das potencialidades incomensuráveis, da criatividade sem limites, da não-exclusividade. tudo vem do nada e no vazio tem tudo. A mente individual interpreta holograficamente a consciência universal, sendo uma "massa ou um *continuum* indiferenciado da consciência ilimitada" (Campbell, 1994 b, p. 347).

O sutra Lankavatara diz ... "O que se entende por não-dualidade? Entende-se que luz e sombra, longo e curto, branco e preto são termos relativos... não independentes um do outro; assim como nirvana e samsara são não-dois, assim todas as coisas são não-dois. Não existe nirvana a não ser onde há samsara: pois a condição de existência não tem caráter mutuamente excludente". (in Moacanin, 1986, p.28).

Contudo, a não existência do eu permanente, livre, distinto, não implica sua total inexistência - niilismo. Para a filosofia budista existe um eu convencional, no nível relativo da realidade, no relacionamento com o mundo e com as coisas do mundo, que cria a realidade relativa. A verdade absoluta é o reconhecimento da natureza vazia de todos os fenômenos, que corta a ignorância, raiz de todos os males. (Dalai Lama, 1999).

O conceito ocidental atribuído à personalidade é o equivalente ao que no cânone budista é o *atta*, ou eu. A premissa central do *Abhidhamma* é que não existe nenhum eu permanente, livre, mas apenas "um agregado impessoal de processos que vêm e vão". A percepção que se tem do eu, da personalidade é o resultado do entrecruzamento desses incessantes processos impessoais. Aquilo que parece ser o eu é a soma total das partes do corpo, pensamentos, sensações, desejos, lembranças, etc. (Goleman, 1988, p.134).

O único contínuo na mente é o *Bhava*, a continuidade da consciência ao longo de um tempo sem princípio, sem fim. Cada momento da percepção é proveniente do momento anterior e que, por sua vez determinará o momento seguinte. O *bhava* conecta um momento de consciência com o que se lhe segue. Assim, o eu é identificado com atividades psicológicas como os pensamentos, lembranças ou percepções, ainda que tais fenômenos sejam parte de um fluxo contínuo. "A personalidade humana é como um rio, que mantém uma forma constante, aparentando uma única identidade, embora nenhuma gota seja a mesma do momento anterior... Não há ator separado da ação, não há perceptante separado da percepção, não há sujeito consciente por trás da consciência". (in Goleman, 1988, p.134).

O estudo da personalidade no budismo não lida, assim, com um complexo de entidades postuladas como "ego", "inconsciente",

mas com uma série de eventos. O evento básico é o relacionamento contínuo dos estados mentais com os objetos do sentido. Por exemplo, o sentimento de inveja (estado mental) para com o carro do amigo (objeto dos sentidos).

Os estados mentais de uma pessoa estão em um fluxo constante, mudando de instante a instante; seu ritmo de mudanças é calculado em microsegundos. Esses estados são observados através da introspecção íntima e sistemática: é a experiência pessoal. Essa experiência revela à pessoa que tanto os estados mentais quanto os objetos do sentido variam continuamente, em termos de sensações agradáveis ou não, diversos sons próximos e distantes e uma variedade de aromas, gostos e visões; além de lembranças aleatórias, planos futuros, pensamentos quaisquer relacionam-se, misturam-se aos objetos do sentido. A constatação da impermanência revela, portanto, que os estados mentais não se prolongam ininterruptamente, sendo construídos e logo após substituídos. (Varella, 1991).

6.6.1 - Fatores mentais

Além dos objetos dos cinco sentidos, na descrição da consciência do cânone budista, existem os pensamentos: a mente pensativa é o sexto sentido. Cada estado mental é composto de um conjunto de propriedades, a saber, os fatores mentais, que se combinam para qualificar e definir esse estado. Assim, as qualidades únicas de cada estado mental, momento a momento, são determinadas pelos fatores que ele combina.

De acordo com Goleman (1988, p. 136), assim como na psicologia ocidental, "os teóricos do Abhidhamma acreditam que cada estado mental deriva em parte de influências

biológicas e contextuais, além do resíduo do momento psicológico precedente”.

Os estados mentais vão e vêm de modo lícito e organizado: cada um determina a combinação particular do que se segue. Assim, todo ato, pensamento, palavra é motivado por estados mentais subjacentes. A natureza de um comportamento não pode, portanto, ser determinado sem considerar os motivos subjacentes que motivaram a pessoa a realizá-lo. O Buda Gautama revelou que “tudo o que somos é o resultado do que temos pensado; está fundado em nossos pensamentos; é composto de nossos pensamentos”. (in Goleman, 1988, p.137).

O Abhidhamma distingue fatores mentais perceptivos, cognitivos e afetivos, que podem ser puros, saudáveis, positivos ou impuros, malsãos, negativos. O critério é um particular estado mental que facilita (positivo) ou dificulta (negativo) as tentativas de acalmar a mente na meditação: as frustrações, a dor, surgem de uma causa inerente, a própria mente negativa motiva as emoções e impelem a pessoa a uma ação não harmoniosa.

Além dos fatores mentais positivos ou negativos, são descritas mais sete propriedades neutras, presentes em todo o estado mental. Constituem o arcabouço básico do funcionamento da consciência, em que os fatores positivos e negativos se encaixam e cuja combinação varia de momento a momento, produzindo o comportamento. São elas:

1. Apercepção: é a mera consciência de um objeto.
2. Percepção: é o primeiro reconhecimento de um objeto como pertencente a um sentido ou outro.
3. Volição: a reação condicionada que acompanha a primeira percepção do objeto.

4. Sentimento: são as sensações despertadas pelo objeto.
5. Unidirecionalidade: é o foco que prende a atenção ao objeto.
6. Atenção espontânea: é o direcionamento involuntário da atenção devido à atração pelo objeto.
7. Energia psíquica: empresta vitalidade aos outros fatores, unindo-os.

A mente reconhece os objetos e os fatos mentais envolvem-no e operam com este por meio de outras funções. Assim, ver uma coisa é próprio da mente; ver a característica específica dessa coisa é próprio de um fator mental. A mente como fator principal e fator mental como seu entrosamento coexistem por meio de 5 relações:

1. Substância semelhante: mente é o reconhecimento do objeto e o fator mental é a classificação. Há somente 1 fator mental correspondente como sensação para cada objeto identificado;
2. e 3. Referência objetiva e fato semelhantes: quando a mente torna-se maculada pelas emoções, o mesmo ocorre com os fatores mentais;
4. Tempo semelhante: a mente e os fatores mentais surgem, permanecem e desaparecem simultaneamente;
5. Esferas e níveis semelhantes: quando a mente está na esfera do desejo, por exemplo, os fatos mentais pertencem ao mundo da forma; quando está no estado alterado, nirvânico, os fatores mentais são relativos a ele.

A mente é, portanto, uma percepção individualizadora "ainda consciente da mera presença factual de um objeto". Há seis

padrões, segundo o qual são percebidos tais objetos: visual, auditivo, gustativo, tátil, de odores e mentais. (Guenther, 1975, p. 43).

Os fatores mentais são, segundo Guenther (1975), tudo o que corresponde à mente e podem ser classificados em 51:

- 5 sempre presentes;
- 5 que determinam o objeto;
- 11 positivos (que somente operam em atitudes positivas)
- 6 emoções básicas (consideradas a causa de turbulência da clareza da mente);
- 20 emoções afins; e
- 4 emoções variáveis.

6.6.1.1 -Os cinco fatores mentais sempre presentes

Os cinco fatores mentais sempre presentes à mente são: sensação-tom, conceituação, direcionalidade, relação e demanda egocêntrica.

a) Sensação-tom

A sua característica é experimentar os objetos de três maneiras diferentes:

- Agradável - o que se gostaria de sentir novamente, quando a sensação original acaba.
- Desagradável - aquilo que se gostaria de ficar livre quando está presente.
- Indiferente - quando nenhum dos dois ocorre.

Essa experiência de maturação, no budismo, é chamada de maturação, isto é, quando uma pessoa experimenta uma sensação agradável ou desagradável, experimenta o resultado de suas ações ou pensamentos prévios. "De ações geralmente positivas

ou negativas provêm sensações geralmente positivas ou negativas. As várias matrizes dessas sensações provêm da intensidade das ações positivas ou negativas. Em cada caso, a certeza de que a relação entre a ação de uma pessoa e seu resultado é inevitável e infalível, sem qualquer irregularidade..." (Guenther, 1975, p.49)

As sensações ocorrem em seis pontos, nas relações estabelecidas pelo olho, ouvido, nariz, língua, pele e e na própria mente, sendo que a cada uma delas corresponde as características de agradabilidade, desagradabilidade e relação neutra frente aos objetos.

A sensação-tom também é classificada em termos de função, pois desencadeia as emoções:

- De apoiar atitudes compulsivas, quando se deseja ardentemente as coisas;
- Uma sensação de apoio à realização, quando se afasta do apego, nos processos de pensamentos, nos primeiros estágios meditativos.

Por um lado, a força da sensação traz à tona um desejo existente ou causa afastamento da afeição através da prática meditativa. No resumo, as três sensações-tom de prazer, dor e indiferença, torna-se a causa primeira dos três venenos mentais de apego, aversão ou perplexidade e indiferença ou não-ação positiva.

b) Conceituação

Conceituar é definir o objeto, quando este se une à capacidade sensorial e o ato cognitivo. É apreender a característica definidora (percepção sem conceito, por exemplo, padrão colorido azul) ou específica (percepção de

juízo, por exemplo, este é um menino) de um objeto. As bases para a operação dessas duas formas de conceituação são:

- Ver: fazer uma proposição sobre o que foi visto na percepção imediata;
- Ouvir: é fazer uma proposição à base de uma informação confiável;
- Especificar (diferenciar): fazer uma proposição sobre o objeto acerca de suas características;
- E cognição plena (estabelecendo o conceito): fazer uma proposição por meio de conceito sobre o objeto como ele é, na certeza da percepção imediata.

A conceituação é feita a partir da base na qual opera: parte da relação que existe na percepção visual, auditiva, olfativa, gustativa, tátil, de pensamento. Em vista de sua referência, a conceituação:

- a) Tem características definidoras, a partir do reconhecimento e coerência entre nomes e coisas, também do reconhecimento de que tudo que é composto é transitório e ainda porque esclarece essa referência última;
- b) Não tem características definidoras, a partir dos opostos do citado acima;
- c) É limitada, quando desconsidera a existência do nível absoluto;
- d) É expandida, quando compreende uma percepção estética da realidade;
- e) É infinita, quando relaciona-se com a experiência ampla e ilimitada da capacidade cognitiva; e por último
- f) É neutra, quando a experiência não tem nenhum objetivo claro.

c) Direcionalidade da mente

É uma atividade mental que impele a mente a prosseguir, cuja função é fazer com que a mente se fixe no que é positivo, negativo ou neutro. É um fato mental que estimula e excita a mente, com seus fatores mentais correspondentes, na direção de um objeto.

É considerado o fator mental mais importante porque sua força fixa a mente e qualquer fator mental no objeto. suas bases de operações ocorrem em situações de pensamentos, visuais, auditivas, olfativas, gustativas e táteis.

A ação corporal e verbal é um produto do fator mental direcionalidade, acrescentando-se uma intenção. Essas ações podem ter resultados positivos, negativos ou neutros e causam um efeito naturalmente diferente, manifestando e projetando um modo de vida, levando a pessoa a igualmente experimentar seus efeitos.

d) Relação

É a consciência em que uma sensação agradável é sentida quando se juntaram o objeto, a capacidade sensorial e o processo cognitivo. Quando, por exemplo, o sentido da visão encontra um objeto agradável, a sensação torna-se a causa do prazer experimentado (o prazer passou, então a controlar a relação objeto-sensação). A relação opera igualmente com os seis órgãos de sentido.

e) Demanda egocêntrica

É uma cognição ou continuidade que mantém a mente num objeto de referência, ou que tomou-o como tal. A direcionalidade conduz a mente na direção de um objeto num movimento geral,

enquanto que aqui, a mente se lança numa referência objetiva particular.

Esses cinco fatores mentais operam agrupadamente, em toda a situação mental. Se um deles estiver ausente, a experiência do objeto será incompleta. Se não houver sensação-tom, não haverá o saber dele. Se não houver conceituação, não se conhecerá a sua característica. Se não houver direcionalidade da mente, não haverá aproximação do objeto. Se não houver relação, não haverá base para a percepção. Se não houver demanda egocêntrica, os vários objetos não serão confrontados. Para acontecer uma avaliação e satisfação completas de um objeto, eles "devem estar presentes, na sua totalidade, completa e plenamente". (Guenther, 1975, p.57)

6.6.1.2 - Os cinco fatores mentais que determinam o objeto

O objeto é determinado na mente pelos fatores mentais de: interesse, interesse intensificado, inspeção (aprender mais sobre o objeto), concentração intensa e discriminação valorativa. Esses fatores mentais apreendem cada um, a especificação do objeto. Quando eles estão estabelecidos, há mais certeza com relação a cada objeto.

a) Interesse

É uma consciência que envolve o objeto desejando atribuir-lhe uma característica particular. Sua função é estabelecer um fundamento para dar início a um esforço mental constante, que é estabelecido em função da ocasião, totalmente dependente da relação causa-e-efeito. A ocasião é o ponto de partida do empenho; a causa é a força-suporte do interesse, da convicção; e o efeito é o resultado, é o ponto de alerta, de atenção.

Assim, na mente, "para se ter o poder de concentração, deve-se ter um forte e contínuo envolvimento com a concentração. Para que a concentração seja um fator de causa-suporte, é preciso, repetidamente, recorrer a uma convicção firme que fascine a mente devido à percepção das virtudes e ao valor da concentração..." (Guenther, 1975, p.58)

O interesse pode ser de três formas:

- Aquilo com o que quer se encontrar;
- Aquilo do qual não quer se separar; e
- Aquilo com o qual verdadeiramente quer se estabelecer um envolvimento.

b) Interesse intensificado

É o interesse da mente que permanece com o seu objeto. é uma consciência pela qual se continua com aquilo que a mente logicamente determinou como sendo de uma maneira e não de outra, que estabelecendo uma convicção firme com o objeto, não sofre influências de dúvidas. A partir da importante convicção plena, intensifica-se o interesse, para direcionar a mente para tudo o que é positivo.

c) Inspeção

Procede de algo que tenha sido conhecido previamente, não deixando que esse conhecimento se dissipe, se perca, na mente. A inspeção intensifica os níveis da mente, fazendo com que ela permaneça numa mesma direção, porque através dessa função, a mente sempre reconhece, recorre e reforça os valores, qualidades e atributos do objeto ou experiência.

d) Concentração intensa

É a atenção da mente que continua com uma idéia, provendo uma base para uma consciência, em que a pessoa tenha um estado

mental assentado em si mesma, desenvolvendo uma mente que apreenda o máximo do aspecto individual de uma situação como ela se apresenta (como ela é, realmente). A atenção é sempre um processo flutuante, mas suas flutuações podem permanecer estritamente dentro da percepção: pode-se concentrar num aspecto da percepção e, em seguida, em outro.

Essa atenção é a base para uma consciência, porque "a consciência não ocorre na percepção sensorial, mas na percepção categorial. e o objeto da concentração intensa pode ser real ou fictício. Sendo este último uma determinação intuitiva, do qual se obtém uma visão pura e não-conceitualizada... qualquer coisa que se torne verdadeiramente familiar, quando você se tornou plenamente íntimo dela, resulta numa sensação clara de presença sem a dicotomia sujeito-objeto". (Guenther, 1975, p.64).

Os objetos de concentração podem ser muitos, mas aqui são resumidos em quatro:

- a) A referência objetiva que purifica a conduta de vida: alinhamento à disposição de cultivar coisas puras;
- b) A referência objetiva que purifica as emoções;
- c) A referência objetiva que são as quatro atividades abrangentes (bondade amorosa, compaixão, alegria altruísta e equanimidade); e
- d) A referência objetiva com a qual lidam os grandes sábios, que é considerada ilimitada.

e) Discriminação valorativa

A conduta de uma pessoa depende intrinsecamente da intensidade de sua concentração, que por sua vez depende da discriminação valorativa. É a capacidade da mente em distinguir o que está firmemente estabelecido, evitando qualquer confusão e dissipando as dúvidas. É, assim, uma

consciência que distingue as qualidades dos defeitos individuais observáveis e as qualidades do que está sob consideração. Essa discriminação pode ter resultados positivos, negativos ou indeterminados.

6.6.1.3 - Os 11 fatores mentais positivos

Para o Dalai Lama (2000, p.59), o ser humano possui inerentemente o potencial para a compaixão e que natureza humana básica ou essencial é a serenidade. Na filosofia budista, a "Natureza de Buda" dá referências à "uma natureza da mente que é oculta, essencial e extremamente sutil. Esse estado da mente, que existe em todos os seres humanos, é totalmente imaculado por emoções ou pensamentos negativos".

Os 11 fatores mentais positivos são: confiança, auto-respeito, decoro, não-apego, não-ódio, não-ilusão, diligência, vigilância, solicitude, equanimidade, não-violência.

a) Confiança

É uma convicção profunda, uma lucidez e um desejo ardente pelas coisas que são verdadeiramente boas, que têm valores nobres e que são possíveis. É diferente do prazer, uma vez que a confiança é um fator mental essencialmente positivo, enquanto que o prazer reúne tanto as características positivas quanto negativas, sendo difícil prever seu resultado.

A confiança funciona como base do interesse constante. Isso significa que a base de todas as qualidades positivas é o empenho em desenvolvê-las, e para que o empenho surja é necessário um interesse que se envolva com o problema. O interesse domina a mente quando a pessoa experimenta, na sua análise profunda, a sua importância. Diz-se que todas as

qualidade radiantes da mente "seguem no rastro da confiança. A raiz de toda a felicidade é essa confiança esperançosa". (Guenther, 1975, p.70)

Ela pode ser de três tipos:

1. Confiança lúcida, que quando essa atitude surge, a turbidez da mente dissipa-se, deixando-a lúcida, límpida e todos os valores de uma compreensão real pode se desenvolver numa unidade.
2. Confiança esperançosa, que surge do pensamento sobre a conexão existente entre a qualidade da ação que se pratica e seu resultado inevitável.
3. Confiança desejosa, que se estabelece quando se reconhece que a situação mais difícil pode ser superada.

b) Auto-respeito

É a concentração em não incorrer em erros, enquanto a pessoa vê a coisa como erro. Evitar ações nocivas, tomando a si mesmo como norma.

c) Decoro

Não incorrer em erros ou repreensões aos olhos dos outros. Evitar ações nocivas, tomando os outros como referência.

d) Não-apego

É não querer, não se aferrar a um modo de vida e a todas as suas implicações: é uma consciência em que não há insatisfação.

e) Não-ódio

É uma consciência em que não há intenção de infligir sofrimento a quem quer que seja; de entrar em confronto com situações frustradoras e de infligir sofrimento aos que são causa de frustração.

f) Não-ilusão

No nível relativo, a não-ilusão é a discriminação de valores e no nível absoluto, é a experiência da não-dualidade, onde se compreende na prática o conhecimento: quando a pessoa amadurece o pensar e a compreensão do pensar.

Esses três fatores mentais não-apego, não-ódio, não-ilusão são considerados os principais antídotos da mente contra os fatores mentais negativos, pois eles "queimam os venenos básicos da ilusão, apego e ódio, sendo a raiz de tudo o que é positivo". Guenther (1975, p. 72).

A discriminação valorativa, a não-ilusão, é aperfeiçoada em três vias, que constituem-se no fundamento do que deve ser investigado repetidamente na prática meditativa:

- Treinamento disciplinar da mente;
- Treinamento da integração mental;
- Treinamento da inspeção adequada ou cognição crítica.

Esses treinamentos especificam regras para o desenvolvimento da consciência mais elevada, da integração plena, que corta as emoções latentes potenciais, que ainda permanecem como resíduos do ego. A discriminação valorativa é considerada a base para as outras paramitas (perfeições mentais), ou o valor mental mais elevado, porque sua base é o conhecimento.

g) Diligência

É o intento da mente em ser sempre ativa, dedicada, estável, perseverante e incansável. É a intenção da mente para o que é saudável, aperfeiçoando e realizando o conduz ao positivo. Segue sua classificação:

1. Diligência que está sempre pronta: se refere ao esforço inesgotável para agir adequadamente, em relação a si e aos outros, em qualquer circunstância que se apresente.. Significa vestir a "pesada armadura", assumir a responsabilidade, observar que, antes que se empreenda uma ação positiva, a mente deve ser encaminhada nessa direção. (Guenther, 1975). O autor se refere a dois tipos de posturas - exterior (visão de mundo) e a interior (consciência discriminadora), especificando quatro tipos de armaduras:

- Confiança, que suporta a adversidade;
- Conhecimento transcendental, quando os postulados externos e internos são destruídos;
- Perseverança constante, quando se experimenta a realização do que se está convencido;
- Humildade, quando se é desapegado de qualquer louvor ao ego.

2. Diligência aplicada ao trabalho, quando a pessoa assume um compromisso estável e entusiasta.

3. Diligência que não esmorece, que não retrocede, quando se desenvolve uma disposição de mente em que se reconhece que mesmo o obstáculo mais difícil pode ser superado. Quando esse tipo de diligência amadurece, "a virtude da compreensão intuitiva" é aumentada e todas as experiências, "as mais comuns, as mais extraordinárias,

tornam-se significativas: é o ponto onde a grande mobilidade interna é experimentada". Guenther, 19, p.78)

4. Diligência que nunca está satisfeita, que reúne coisas saudáveis, é fazer com que a mente vá a seu limite, sem permitir que seja alterada por quaisquer condições. É o esforço de ir além, de não se contentar com um espectro, nesga ou porção da realidade, que quando experimentadas separadamente, podem não ser mais do que meras trivialidades.

O autor enfatiza que "os valores positivos dos sábios resultam do poder da diligência", isto é, que todos os valores positivos seguem o seu rastro, pois ela funciona para realizá-los, dar o acabamento mais aprimorado. a batalha maior é com a preguiça, que pode ser combatida observando-se 4 pontos principais: através de uma implementação ativa de interesse na prática, com determinação, com alegria e com a rejeição à preguiça. (Guenther, 1975, p.79).

h) Vigilância

É a maleabilidade do corpo e da mente para interromper a continuidade da sensação de indolência, com a finalidade de extinguir os obscurecimentos. Na vigilância física, o poder de concentração leva a superação da indolência do corpo, deixando-o leve e propenso a valores positivos. A mente opera com suavidade sobre o objeto: sua intenção está firmemente assentada no tópico - toda e qualquer "discriminação está ausente e somente a integração permanece". (Guenther, 1975, p. 81).

O poder de concentração da vigilância leva a mente a integrar-se plenamente com o objeto, aumentando a sensação de estabilidade e, por sua vez, a integração torna-se mais

intensa e a mente torna-se forte para extinguir as negatividades.

i) Solicitude

Este fator mental tem como base o não-apego, não-ódio e não-ilusão, agregados à diligência, que considera tudo o que é positivo e protege a mente daquilo que não pode satisfazer. Sua função é promover uma base para realizar os estados de excelência. Apresenta-se quatro distinções:

- Solicitude relativa às coisas do passado: compreender, aceitar e esquecer as ações negativas praticadas - por si e pelos outros em relação a si.
- Solicitude a coisas do futuro: comprometer-se com ações positivas.
- Solicitude ao presente: agir sem distração, firmando as motivações positivas.
- Solicitude com relação à coisas que deveriam ter sido feitas antes e às coisas que continuam junto ao que é feito agora: obter um controle sobre a tendência a negligenciar ações positivas.

j) Equanimidade

Quando a mente repousa no estado de não-apego, não-ódio e não-ilusão agregados à constância, ela permanece o que é, um estado de calma e uma presença espontânea da mente. A função da equanimidade é prover uma base para eliminar a origem da instabilidade emocional. A mente fica concentrada por inteiro na sua referência objetiva e já não vagueia aleatoriamente, da exaltação à depressão, que estão neutralizadas.

Guenther (1975) descreve nove fases que asseguram a estabilidade da mente. Durante esse processo, o meditador já conhece plenamente os métodos que fixam a mente em seu objeto e, em seguida, como o estado mental com esse objeto se aprofunda depois de neutralizar a exaltação e a depressão.

1. A mente é levada a fixar-se em sua referência objetiva.
2. É levada a permanecer com ela totalmente.
3. É levada a permanecer com certeza.
4. É levada a permanecer com intensidade.
5. A mente é acalmada.
6. A mente é subjugada.
7. É intensamente subjugada.
8. É levada a fluir de um modo integrado.
9. É levada a permanecer com equanimidade.

"Essas 9 fases são concluídas através de 5 estágios:

- O primeiro é como uma cascata numa montanha íngreme;
- O segundo assenta-se como uma água numa lagoa ao pé da queda;
- O terceiro flui como um rio;
- O quarto é calmo como a profundidade do oceano;
- O quinto permanece sólido como uma rocha". (Guenther, 1975, p.84).

k) Não-violência

É uma atitude de bondade amorosa, de aceitação paciente que não se desfigura pela mínima idéia de causar sofrimento. "A verdadeira aceitação paciente - aceitação paciente difícil de alcançar - foi declarada pelo Buda como sendo o verdadeiro nirvana". (Guenther, 1975, p.85).

As quatro atitudes - não responder às injúrias, não retaliar a raiva, não responder a violência física, não retaliar nos

interesses particulares -, são consideradas a quintessência dos ensinamentos budistas.

Os onze fatores mentais positivos são considerados, no budismo, saudáveis, por sua própria natureza e porque permitem à mente experienciar as próprias potencialidades, inspirando o corpo e a fala a realizar o sentido último, a saber, a intuição superior, a cessação das frustrações e as dez qualidades, conhecimentos, poderes de um Buda. (Guenther, 1975, p. 88).

1. O poder de conhecer corretamente o que é real e o que não é real.
2. O poder de conhecer a relação entre ação e sua retribuição.
3. O poder de conhecer corretamente a profundidade e progressão da meditação contemplativa.
4. O poder de conhecer corretamente a profundidade da capacidade mental do homem e sua potencialidade.
5. O poder de conhecer corretamente o limite da capacidade intelectual do homem.
6. O poder de conhecer corretamente a habilidade do homem, sua personalidade e sua ação.
7. O poder de conhecer corretamente quais ações colocam a pessoa em qual existência.
8. O poder de recordar corretamente eventos passados.
9. O poder de conhecer através dos olhos divinos a hora da própria morte e as boas e más existências no futuro.
10. O poder de saber que, quando as próprias emoções são superadas, uma futura existência não ocorrerá, e saber que outros superarão suas emoções.

6.6.1.4 - Fatores mentais negativos

Exatamente da mesma forma que os fatores mentais positivos, os negativos, considerados as emoções, operam na mente,

criando instabilidade. Isso acontece porque as emoções podem se relacionar entre si, potencializando a experienciar o negativo e, em última instância conduzindo o corpo, fala e mente a agir na direção negativa.

Assim se estabelece a engrenagem mental que desencadeia as experiências de dor na própria pessoa e a conduz igualmente a impingir sofrimento aos outros, pois "das ações negativas provêm todas as frustrações e também todas as más formas de vida". Guenther (1975, p.49) classifica 7 tipos de condutas nocivas:

1. Negativas inatas: é o impulso para a negatividade.
2. Negativas pelo envolvimento: meio social compartilhado, convivência com pessoas e atmosferas negativas.
3. Enganos seguidos: repetir atos negativos quase como uma crença de que prejudicar é verdadeiro.
4. Negatividade por prejudicar: usar das potencialidades do corpo, fala e mente para prejudicar outros.
5. Negatividade detalhada: é a atividade negativa que se assegura em não omitir nenhum detalhe mas tem somente resultados dolorosos.
6. Apego a coisas que não conduzem a resultados positivos.
7. Negatividade por ser destrutiva: acaba com tudo o que conduz ao saudável.

Assim, todas as atitudes mentais positivas produzem situações saudáveis para o desenvolvimento da pessoa, enquanto que as atitudes negativas produzem o resultado oposto. Observa-se, assim, "que qualquer emoção afeta a mente toda. Por exemplo,

num estado de raiva, que é um estado negativo, não pode estar presente um estado positivo, como a confiança ou alívio de tensão. A única maneira de superar estados ou ações negativas é reforçar os estados e acontecimentos positivos". (Guenther, 1975, p.14).

6.6.1.4.1 - As emoções perturbadoras

Para a psicologia do *Abhidhamma*, a característica das emoções é que geram na pessoa um estado de inquietude mental. Uma emoção "é uma atitude centrada no ego, que torna a mente inquieta quando algo ocorre". (Guenther, 1975, p.91).

Devido ao fato de os sentimentos possuírem a característica intrínseca de serem avessos ao que é desagradável e de desejar ardentemente o que é prazeroso, eles são concebidos como dolorosamente frustrantes ou frustradores. São, portanto, co-extensivos e idênticos à frustração. Só há satisfação na medida em que se tenta abandonar a frustração.

O ponto de partida do praticante é a observação sistemática de sua mente quando esta está sob a influência das emoções, conduzindo-o de um extremo a outro da experiência, da excitação para a depressão. "O emocionalismo é um subproduto da esperança e do medo, do apego e da aversão", podendo ser equilibrado à medida que se interrompem as "oscilações extremadas do pêndulo emocional". (Chagdud Rimpoche, 1996, p.17).

A psicologia tibetana descreve o conjunto de emoções, dividindo-o em 3 categorias: as emoções básicas, que constituem o ponto de partida do qual todas as outras emoções derivam ou se remetem; as emoções derivadas ou emoções afins e as emoções variáveis. (Guenther, 1975).

a) As emoções básicas

As emoções básicas são descritas como fatos mentais emocionalmente maculados e desempenham uma função na atitude da pessoa. São elas: apego, raiva, arrogância, falta de consciência intrínseca (ignorância), indecisão e obstinação.

1. Apego

É o desejo ardente das coisas, de algum objeto exterior ou interior, por considerá-lo agradável a si mesmo. Sua função é produzir frustrações.

2. Raiva

É uma atitude vingativa em relação a si mesmo e aos outros, em função da frustração consigo mesmo e com a situação que originou a frustração. A principal causa da raiva é o apego ao ego. A raiva é, assim, uma reação aos sentimentos de infelicidade, sempre que a pessoa se depara com circunstâncias desagradáveis.

A raiva é apontada como a emoção negativa mais poderosa, porque anula e impede as ações positivas tais como a razão e o bom senso. Quando a mente está tomada pela raiva, perde imediatamente toda a paz e mesmo o corpo parece incômodo: a pessoa fica mais e mais infeliz e não consegue controlar os sentimentos, por mais que tente. (Yeshe, 1979)

3. Arrogância

É um fato mental que denota uma espécie de mente inflada, que faz de tudo o que lhe é apropriado - como poder ou como conhecimento -, o fundamento do orgulho. São descritos 7 tipos diferentes de arrogância. Entretanto, todas elas são acompanhadas simultaneamente pela crença excessiva em si mesmo e pela supervalorização de si mesmo. Sua função é servir de base ao desrespeito e às frustrações.

- **Arrogância:** reflete o pensamento "veja como sou superior em comparação àquelas baixas criaturas".
- **Arrogância excessiva:** "Sou melhor do que os meus pares".
- **Orgulho de arrogância:** "Eu sou melhor do que os melhores".
- **Egoísmo arrogante:** é internamente organizado como personalidade e reflete: "Eu sou tudo o que minha existência é constituída".
- **Arrogância de ostentação:** "Eu consegui ser o que sou", quando na verdade não conseguiu muita coisa ou mesmo nada.
- **Arrogância de pensar pequeno:** "Eu sou tão pequeno e inferior comparado àqueles de posição tão alta".
- **Arrogância pervertida:** é sentir-se orgulhoso mesmo sabendo que cometeu um erro.

4. Falta de consciência intrínseca

A ignorância é a falta de consciência das potencialidades individuais, da capacidade mais plena. Sua função é servir de base para uma obstinação errada, de dúvida emocional em relação à realidade.

É vista como o primeiro componente da cadeia de originação interdependente do sofrimento. Ela é, portanto, a raiz de todas as emoções e ações negativas. Significa que, quando a pessoa ignora a realidade última, todas as outras emoções passam a existir. Na base da ignorância são produzidas as ações e na base das ações surge a frustração.

5. Indecisão

É o fato mental em que se oscila entre dois extremos em relação à verdade, bem como entre a ação da pessoa e seu

resultado. Sua função é servir de base para que a mente não se envolva em coisas positivas.

6. Obstinação

É aferrar-se às idéias egoístas (do eu e do meu). É aderir à ideologias, isto é, aceitar qualquer opinião, aceitação ou reclamação como dogma ou ficção. É ter opiniões errôneas, quando nega o resultado de suas ações. É ter opiniões extremas: negar tudo ou aceitar tudo. Sua função é servir de base para aumentar a confusão e as visões errôneas.

b) As emoções afins

As emoções afins são fatores mentais de instabilidade por estarem muito próximas das emoções básicas, porque delas são derivadas e a elas estão ligadas. São em número de 20 e serão descritas na seqüência.

1. Indignação

É uma intenção negativa que tem a finalidade de ferir. Pretendendo, a pessoa busca uma oportunidade para ferir. Sua finalidade é servir de base para machucar, desferir golpes, matar.

2. Ressentimento

É não desprender-se de uma obsessão desenvolvida pela raiva. Serve de base para a intolerância. A pessoa não se livra da contínua sensação de "alguma coisa atravessada", e revida, na mesma medida.

3. Dissimulação

É perpetuar um estado de indecisão, associado à obtusidade e a obstinação, quando a pessoa é impelida na direção de algo positivo. É a intenção de encobrir os próprios defeitos pela obstinação, quando circunstâncias externas revelam-lhe sua

verdadeira face. Sua função é impedir que a pessoa rompa totalmente com a indecisão e que se sinta aliviada.

4. Malevolência

É a atitude vingativa, quando outros revelam os defeitos da pessoa, precedida pela indignação e ressentimento, relacionada, portanto, à raiva. É a supervalorização das palavras em defesa própria, quando existe a crença de que os vícios são virtuosos. Sua função é servir de base para as palavras ásperas e ríspidas, aumentar o que é mínimo, não permitir que a pessoa sinta-se feliz.

5. Inveja

É um estado mental muito perturbado, associado à aversão-raiva, que é incapaz de suportar as qualidades superiores do outro, devido ao seu grande apego às coisas materiais e à sensação de louvor. Sua função é tornar a pessoa infeliz.

6. Avareza

É um interesse excessivo pelas coisas materiais da vida, proveniente do aferrado apego à riqueza e aos louvores, pertencente à categoria das paixões.

7. Falsidade

É a exposição do que não é uma qualidade real. Por exemplo, um hipócrita, apesar de sua mente não estar absolutamente tranqüila, dá a impressão de estar aquietado e sereno, cuja intenção é enganar os outros. Sua função é estabelecer a base para um estilo de vida perverso: significa que não há outra e nem melhor maneira de viver a vida perversa do que dissimular. Expõem-se 5 estilos de vida perversa.

Hipocrisia: apesar de não possuir qualidades virtuosas, a pessoa finge possuí-las, e reveste-se de uma aparência externa tal que os outros não possam, aparentemente, atravessá-las.

Adulação: significa falar com suavidade, usando palavras agradáveis à opinião dos outros, por conveniência ou por interesses materiais ou egóicos.

Lisonja: desejando o que a outra pessoa tem, primeiro é adúlá-la e depois louvar o que ela possui.

Avaliação pelas posses: significa rebaixar o outro dizendo que ele é avaro, com a finalidade de obter alguma coisa.

Busca de riqueza pela riqueza: obcecado pelo poder, a pessoa vangloria-se dizendo que teve muita sorte e bajula a pessoa que o ajudou, para que continue ajudando.

8. Desonestidade

É os estado mental que esconde dos outros os próprios defeitos. Quando os outros os descobrem, a pessoa torna-se mansa e prudente. Em última instância, a pessoa engana-se a si mesma. Sua função é impedir a obtenção de um bom conselho, de encontrar com pessoas verdadeiras e sábias.

9. Presunção

É a alegria e o enlevo associados à paixão. A pessoa enxerga como sublime, elevado, a perspectiva de coisas frágeis, devido ao fato de confiar em sua juventude, sua saúde, na abundância dos prazeres. É a raiz do desinteresse e sua função é estabelecer uma base para todas as emoções básicas e afins.

10. Malícia

Pertencente à emoção da raiva, é o estado mental que carece de bondade amorosa, de compaixão e de afeição. Sua função é o desejo de tratar os outros abusivamente, sem ter sentimentos amáveis.

Falta de bondade amorosa é a inclinação de tratar os outros abusivamente.

Falta de compaixão é a inclinação a induzir os outros a tratarem os demais abusivamente.

Falta de afeição é alegrar-se quando ouve ou vê os outros, agindo de um modo abusivo.

11. Imprudência

São os sentimentos de não-pudor e de cinismo. É não controlar-se a si mesmo. Está associada à paixão, aversão, raiva, ao erro. É uma forte tendência subjetiva de não refrear os próprios defeitos, tomando a si como ideologia ou norma. Este estado mental dá apoio a todas as emoções básicas e afins.

12. Falta de senso de propriedade

Tem as mesmas associações e funções da imprudência. É uma tendência subjetiva de não refrear-se, não exercer restrições a si mesmo tomando os outros como norma. O auto-respeito funciona como auto-restrição. O decoro é essa restrição por medo ou por respeito aos outros. A falta de auto-respeito confere sustentação a todas as outras emoções.

13. Melancolia

É o modo em que a mente não pode funcionar convenientemente e está associado ao desânimo. É a tendência, muito subjetiva, em que a opressão e a inércia física e mental dominam. É qualquer falta de atividade. Todas as emoções básicas e afins aumentam devido à melancolia.

14. Excitação mental

É a inquietação da mente associada à paixão, que se envolve com as coisas consideradas agradáveis. É uma total inquietação do corpo e da mente. É a mente desordenada. Sua

referência objetiva é um objetivo agradável e prazeroso. Sua qualidade observável é uma inquietação da mente e um movimento em direção a seu objeto. Sua função é impedir a quietude.

15. Falta de confiança

É uma preponderância da obtusidade. É uma mente que não tem convicção profunda e não tem desejo de coisas positivas. Estabelece a base para a preguiça.

16. Preguiça

É a mente relutante, associada ao erro, dependente dos prazeres do sono. É uma falta de vontade em aplicar-se à coisas saudáveis. Sua função é obstruir a vontade e dificultar que a pessoa aplique-se em coisas positivas. A base única das emoções é a preguiça.

17. Desinteresse

É continuar acreditando no erro, na paixão e na raiva, sendo agravado pela preguiça. É não responder ao que é positivo e, assim, é também não proteger a mente de coisas que não podem propiciar satisfação duradoura. Essa tendência subjetiva estabelece a base para o aumento de estados não-saudáveis, de doenças ou diminuir os estados de saúde.

18. Esquecimento

É uma inspeção efêmera simultânea. É um lampejo de consciência em que a mente não se torna clara, mas esquece imediatamente a coisa positiva, porque é uma atenção voltada para um objeto emocionalmente matizado. É dizer que o esquecimento refere-se ao estar desatento e ser impermeável a uma atitude mental positiva. Funciona como base para a distração: a mente está inquieta e não permite qualquer inspeção no objeto.

19. Desatenção

É uma consciência discriminadora emocionalmente matizada. A pessoa torna-se desatenta, não vigilante, em relação às ações do corpo, fala e mente. Está dissociada da prudência. Sua função é estabelecer a base para que a pessoa desça do seu nível de ser.

20. Inconstância

É ser disperso. É uma mente forçada a distrair-se de sua referência objetiva, devido ao poder das emoções de apego, raiva e ignorância. Força a mente a querer ir ao encontro de qualquer objeto. Descrevem-se 6 tipos de inconstância:

Inconstância qua inconstância, que dispersa a mente quando qualquer uma das cinco percepções sensoriais se instale.

Inconstância relativa ao exterior, é a saída da mente em direção oposta ao objeto positivo, quando entrou no que é positivo por meio das três atividades do ouvir, pensar e dar atenção.

Inconstância relativa ao interior, é um desejo de sentir prazer, um estado de arrebatamento, depressão ou indiferença, quando a pessoa está em estado de concentração.

Inconstância relativa às características definidoras significa aplicar-se ao positivo, devido ao fato de os outros julgarem que o é. A pessoa pensa que também deveria fazê-lo, não sendo genuíno, autêntico, não o faz por convicção.

Inconstância por racionalização é como abandonar o estado de equanimidade. A pessoa não acredita, racionaliza a sua tranqüilidade.

Inconstância de ação inadequada, por arrogância, pela idéia do eu e do meu, é enfatizar a sensação de chegada ao que é positivo, enquanto dependente das armadilhas preparadas pela visão errada, que torna o que é fugaz como última palavra a respeito da realidade.

c) As emoções variáveis

As quatro emoções variáveis tornam-se mais ou menos indeterminadas, de acordo com o nível e qualidade da situação mental. Quando emocionalmente matizam a mente, dificultam o entendimento dos aspectos positivos das circunstâncias. São elas:

1. Sonolência

Tornando a causa de sonolência seu ponto de partida, a mente se compraz com o positivo, com o negativo, com a indiferença, com o inoportuno, com o oportuno. Sua função é fugir do que deve ser feito. É uma forte atitude subjetiva em que os órgãos perceptivos que operam sobre o objeto voltam-se impotentemente para o interior, por preocupação com a opressão do corpo, pouca excitação, fadiga e obscurecimento geral. O aspecto positivo do sono é o sono tranqüilo e sem sonhos perturbadores, apropriado para aumentar as habilidades do corpo.

2. Preocupação

É produzida pela repetida impressão na mente do que é agradável em vista de ações praticadas pelo pensamento constante: "o que deve ser feito é apropriado ou não?", ou de ações induzidas pelo julgamento dos outros. Sua função é impedir que a mente se aquiete.

3 e 4. Seletividade e discursividade

Seletividade é uma estimativa superficial do fenômeno. Abrange tudo o que está na esteira da intenção ou

discriminação valorativa: é uma operação mental grosseira. Discursividade é uma investigação atenta do fenômeno. É uma operação mental exata. Ambas são a base para a felicidade ou infelicidade.

"Tendo purificado por completo as emoções aflitivas, o carma, o hábito e os obscurecimentos intelectuais, o Buda exibiu as trinta e duas marcas maiores e as oitenta menores do corpo iluminado, as sessenta qualidades da fala iluminada, e as duas qualidades oniscientes da mente iluminada. Suas 112 marcas de perfeição física - por exemplo, um brilho aparente a todos e o fato de seus pés não tocarem o chão - eram uma manifestação direta e incontroversa de perfeita realização. Aqueles que tinham contato com Buda ficavam assombrados com sua presença; sabiam ter encontrado um ser extraordinário. Ele não precisava se proclamar um mestre - isso era óbvio." Os sessenta tons melodiosos da fala do Buda denotavam que sua fala funcionava como um veículo perfeito para a comunicação, enquanto que sua mente "era dotada de dois tipos de conhecimento: uma percepção onisciente, detalhada e discriminadora dos fenômenos num nível convencional, e uma profunda percepção da verdadeira natureza da realidade." (Rinpoche, 1995, p.130-1).

6.6.2 - A mente fluente

A criatividade para o budismo vai além do pensamento inovador, é a transcendência da consciência para além dos sentidos físicos e da mente pensante. Assim como a água que flui ao longo das margens, que rodeia uma rocha, que se ajusta a qualquer recipiente, a criatividade é uma espécie de conformação às circunstâncias. De acordo com Govinda (1960), o artista acredita que nenhuma forma visível, audível ou imaginável é realidade, mas somente a manifestação de uma realidade, que adota outra forma ou expressão em cada fase de conhecimento - segundo o instrumento da observação. O momento

artístico da vivência é no fundo, livre de conceitos - realidade em formação, que tem uma dependência recíproca entre o observador e a coisa observada, entre o artista e a obra sendo desenvolvida, inter-relacionando todos os aspectos num sistema único, delicadamente entrelaçado.

A mente límpida e receptiva é o aspecto fundamental para a valorização das respostas espontâneas, que permite perceber e receber as informações sem distorções e mesmo antecipar os eventos. O fluxo é um estado de êxtase, de alegria natural, cristalino que reflete a calma da mente unidirecional, pronta para apreender os insights que vêm das profundezas.

Quando a mente detém-se em algum ponto significa que seu fluxo está interrompido. E a interrupção é nociva ao bem-estar da mente. Suzuki (1960) remete ao exemplo do esgrimidor e diz que, neste caso, distração significa a morte.

Conta uma história em que os samurais dos tempos feudais foram submetidos a prova de perícia no manejo da espada. Um jovem ficou prostrado atrás do pórtico pelo qual teria de passar quem quer que adentrasse no edifício. Os dois primeiros candidatos receberam a varada e revidaram. Não foram julgados suficientemente bons para passar no teste. O terceiro samurai deteve-se à entrada e disse ao jovem que estava atrás da porta que não usasse de um golpe tão baixo contra um guerreiro tão experimentado. Pois sentiu a presença do inimigo antes mesmo de topar com este. Mostrou-se, assim, qualificado para a obra.

Este sentir a presença do inimigo não visto parece haver-se desenvolvido entre os espadachins com um grau notabilíssimo de eficiência. Os samurais precisavam estar de sobreaviso em toda a situação possível; mesmo dormindo deveriam estar preparados para enfrentar um acontecimento desfavorável. Tal sentido é denominado de sexto sentido, a mente fluente. Os

mestres do manejo da espada atribuem esse sentido adquirido pelo esgrimidor ao trabalho do inconsciente, despertado quando ele atinge um estado de desprendimento, de não-mente. O mestre esgrimista atinge um estado de espírito que já não tem consciência dos próprios atos e deixa tudo a cargo de alguma coisa que não pertence à sua consciência relativa.

"Dizem os mestres e filósofos (da arte das espadas) que o homem treinado no mais alto grau da arte, já não tem consciência relativa comum, em que percebe estar empenhado numa luta de vida ou morte, pois quando ocorre este treinamento sua mente é como um espelho em que se refletem os pensamentos que passam pela mente do adversário, e ele sabe *incontinenti* onde e como golpeá-lo. (para sermos exatos, não se trata de conhecimento mas de intuição, que se verifica no inconsciente). Sua espada se move mecanicamente, por assim dizer, sozinha, contra um oponente que não consegue defender-se porque ela cai sobre o lugar que o oponente não está defendendo. Diz-se assim, que o inconsciente do duelista é o resultado do desprendimento e que, estando de acordo com a Razão do Céu e da Terra ("o grande e perfeito conhecimento de espelho"), põe abaixo tudo o que é contrário a essa Razão. A vitória na corrida ou no duelo de perícias no manejo da espada não sorri ao mais rápido, nem ao mais forte, nem ao mais habilidoso, mas àquele cuja mente é pura e desprendida." (Suzuki, 1960 p.32).

Capítulo 7 - Meditação

7.1 - Introdução

Segundo Guenther (1975), o modo pelo qual uma pessoa aplica-se à meditação / concentração é gerar um sincero desejo de não permitir que as forças negativas entrem em ação, ou o que é melhor, sejam detidas na sua gênese. Um desejo sincero precede esforços reais. É um meio de treinamento consigo mesmo. Concentração no próprio pensamento: dar-se conta quando este surge. É assentar a mente, atraí-la para o interior. Fazer esforços é buscar um estado de tranqüilidade, ampliar os próprios horizontes, e intentar um estado de equanimidade.

Aparentemente a consciência dos sentimentos pode parecer bastante óbvia. Contudo, numa reflexão mais profunda, mais demorada, evidencia que tomar consciência dos sentimentos no exato momento em que eles ocorrem, é uma tarefa muito mais delicada: é a consciência do estado de espírito, instante a instante. Os psicólogos ocidentais falam em termos de uma metacognição, quando se referem à consciência do processo de pensar e metaestado de espírito, para a consciência das emoções. Goleman (1995) utiliza o termo autoconsciência para descrever o sentido da permanente atenção ao que se está sentindo internamente: a autoconsciência reflexiva, a mente que observa e investiga o que está sendo vivenciado, algo que Freud designou de "escuta flutuante".

Essa autoconsciência significa, assim, o estar consciente simultaneamente aos estados do espírito. É uma atenção que é capaz de registrar, imparcialmente, ou seja, sem julgamentos reflexivos, tudo o que vêm à consciência, permitindo monitorar as reações. O estar consciente dos sentimentos leva a pessoa a reconhecer o estado de espírito negativo direcionando sua ação para mudá-los.

7.2 - A visão tântrica da energia

Na etimologia tibetana, tantra significa literalmente "tratado" ou "dissertação", de natureza religiosa, em geral pertencente à Escola de Yoga Mahayana. Considerado do ponto de vista religioso, há dois grupos principais de tantras: um hindu e outro budista, diferenciando-se basicamente nas representações de suas divindades. A característica comum é o fato de os tantras serem baseados na filosofia do Yoga. Para os hindus ortodoxos, os tantras são de origem védica, enquanto que alguns budistas reivindicam uma origem genuinamente budista para eles. (Govinda, 1960).

Como enciclopédias de conhecimento de seu tempo, os tantras são muito numerosos. Alguns concernem à natureza do cosmos, sua evolução e dissolução; à classificação dos vários seres sensíveis; às regras divinamente instituídas que governam as relações humanas e a conduta; as numerosas formas de culto e treinamento espiritual, ritos, cerimônias, práticas de meditação; em resumo, tratam de todo o ciclo das ciências do Oriente. (Campbel, 1994a).

Em nosso estudo, concentramo-nos na relação do corpo humano com a consciência e desta com a consciência absoluta, bem como na descrição de algumas técnicas meditativas que conduzem à transcendência.

7.2.1 - As correntes de força no corpo humano

Os sutras das disciplinas tântricas se referem a ioga como a interrupção intencional da atividade espontânea da mente. Reagindo ao som, ao tato, ao paladar, ao olfato, a fluente substância sutil dos nervos assume a forma de todas as impressões dos sentidos - que é a razão e a forma pela qual se têm estas impressões. A mente está num constante fluxo,

processando essas informações, variando os pensamentos, instante a instante. (Campbell, 1994a).

A meditação tende a abrandar a atividade natural da mente, deixando-a tranqüila e concentrada naquilo que realmente tem a fazer. Ou seja, a meditação faz com que a mente passe dos pensamentos superficiais para a interioridade; num segundo momento, a mente volta à superfície e observa o mundo de outro modo; e, finalmente, a capacidade de conservar tanto a introvisão quanto a lida com o exterior, confere clareza à mente, capacitando-a a apreciar as mudanças caleidoscópicas que se operam a cada instante.

Na visão tântrica, o corpo humano é a réplica do universo, "o palco entre o céu e a terra, onde se desenvolve o drama psicocósmico". O corpo humano é, assim, o universo em miniatura, um microcosmo, cujas correntes polarizadas - energia solar e energia lunar - fluem através dele. (Govinda, 1960, p.167)

As energias solares representam as forças diurnas, isto é, as forças centrífugas que dirigem a percepção consciente, o conhecimento objetivo, diferenciação e a discriminação intelectual. As energias lunares simbolizam as forças noturnas, indiferenciadas, regenerativas, centrípetas, fluindo da fonte primária e tendendo para a reunificação (como por exemplo, nos impulsos do amor) de tudo o que foi separado intelectualmente.

Na linguagem simbólica do tantra, Sol e Lua correspondem às forças do dia e da noite, para atividade exteriormente dirigida do "guerreiro" e a atividade interiormente dirigida do "sacerdote". "O homem perfeito, por isso, combina os dois lados da realidade: ele une dentro de si a profundidade da noite e a luz do dia, a escuridão do espaço que abrange tudo e a luz dos sóis e das estrelas, o poder primordial criativo

da vida e o poder luminoso do conhecimento que tudo penetra... O poder primordial da vida é cego sem a força do conhecimento, da percepção consciente, e torna-se um jogo sem fim das paixões... A força do conhecimento sem o poder primordial unificador da vida torna-se o veneno mortal do intelecto, que... objetiva o aniquilamento da vida" (Govinda, 1960, p.177-8)

As duas forças, solar - mais densa, o aspecto masculino - e lunar - energia sutil, o aspecto feminino - fluem através do corpo como energia psíquica por duas vias (*ida* e *pingala*), representadas helicoidalmente, movendo-se pelo canal central oco, *susumna*, através do centro da coluna vertebral. Considerando a coluna vertebral um empilhado de 8 deitado horizontalmente (∞), as duas partes estão unidas no meio. O lado esquerdo corresponde à *ida* e o direito à *pingala*, o canal oco que corre através do centro da medula espinhal é o *susumna*.

O canal branco (*ida*), de energia sutil, representa a energia de fluxo, de revigoramento - energias "lunares, refrescantes"; serpenteia para cima a partir do lado esquerdo do órgão genital até a narina direita. O canal vermelho (*pingala*), caracterizado pela energia mais densa, "ardente", segue a partir do lado direito do órgão genital até a narina esquerda.

A idéia é reunir as energias dessas características complementares, aparentemente em estado de letargia, na base do *sushumna*, elevando-as até o chakra mais alto, passando pelos intermediários, reanimando-os, sutilmente operando mudanças, restabelecendo o equilíbrio das energias internas. "O *susumna* está fechado na sua extremidade inferior, enquanto as forças latentes do kundalini (ou a 'libido') não estão despertadas. Nesse estado, o kundalini, que é comparável a uma serpente em espiral (símbolo da energia latente) bloqueia

a entrada do susumna. Despertando as forças dormentes do kundalini, que de outro modo são absorvidas na subconsciência e nas funções puramente corporais, e as dirigindo para os centros mais altos, as energias assim libertas são transformadas e sublimadas até a sua perfeita expansão, e a realização consciente é alcançada no centro mais alto". (Govinda, 1960, p. 168).

Uma postura corporal mais comum da ioga refere-se ao perfeito equilíbrio, a "postura de lótus", onde o praticante trabalha em estabilizar a sua respiração. A disciplina fundamental dos métodos é o *pranayanna*, o controle da respiração. À medida que se estabiliza a respiração, a mente também se torna mais estável. A aeração do sangue é maior e inicia determinados processos químicos sutis que contribuem para produzir os efeitos de calma e conseqüente melhor absorção da mente aos fatores internos, poder de controle sobre as sensações e as emoções. (Campbell, 1994a).

7.2.2 - Os princípios do espaço e do movimento

Para a tradição tântrica, o universo se revela em duas propriedades fundamentais: como movimento e com espaço. O espaço é chamado de *akasa* e é através dele que as coisas se manifestam numa aparência visível, que possuem extensão ou corporalidade. (Govinda, 1960).

Akasa é derivado da raiz *kas*, irradiar, brilhar, possuindo também o sentido do éter, que é concebido como o meio ambiente do movimento. Tudo o que é formado e que tomou aparência espacial possuindo extensão, revela a natureza de *akasa*: os quatro elementos ou estados de agregação - sólido (terra), líquido (água), incandescente calórico (fogo) e o gasoso (ar) - são concebidos como modificações de *akasa*.

Akasa abrange, assim, todo o manifesto e corresponde ao espaço tridimensional dos sentidos de percepção. Contudo, sua natureza não se esgota na tridimensionalidade, pois ele abrange todas as possibilidades do movimento, das dimensões infinitas; revela, portanto, não apenas o movimento físico, mas também o espiritual.

Akasa é então, o meio ambiente do movimento. O princípio do movimento, o que tem o poder de modificar o movimento é *prana*. *Prana* significa literalmente, o sopro da vida. A palavra não indica meramente respiração física, embora num sentido mais estreito, a respiração é uma das muitas funções em que esta força universal e primordial se manifesta. Ela manifesta o "ritmo do universo que tudo penetra, em que as criações e dissoluções do mundo seguem-se umas às outras semelhantes a inalação e exalação no corpo humano, e em que o curso dos sóis e planetas têm um papel similar ao da circulação do sangue e das correntes de energia psíquicas no organismo humano. Todas as forças do universo, iguais às da mente humana, da mais alta consciência às profundezas do subconsciente, são modificações do prana". (Govinda, 1960, p.148).

A figura 7 abaixo ilustra os vários pranas distribuídos ao longo da coluna vertebral. Akasa e prana são, assim, inseparáveis, pois condicionam um ao outro. Na sua forma mais grosseira, akasa se manifesta como matéria; na sua forma mais sutil ele se incorpora imperceptivelmente nos domínios das forças dinâmicas que regem o movimento. O estado de agregação do fogo, por exemplo, é tanto material como energético. O prana, por sua vez, aparece igualmente nas funções corporais, como na respiração, digestão, de movimentos corporais que se processam a revelia de comandos conscientes, e é a causa do calor físico e psíquico. Dá-se, assim, a interação das forças materiais e espirituais, da matéria e da consciência, dos órgãos do sentido e dos objetos do sentido.

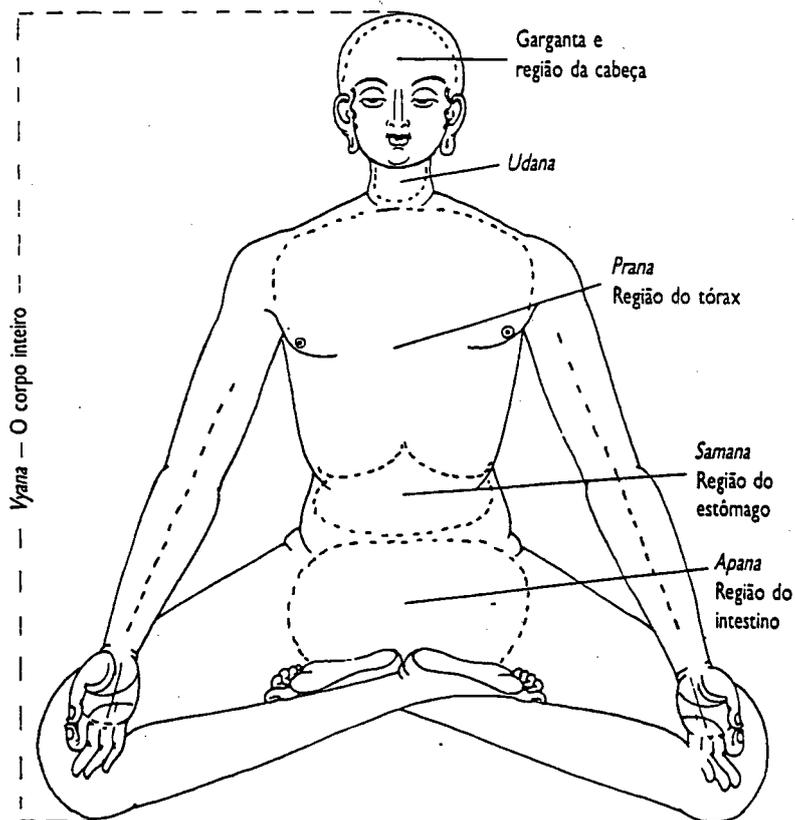


Fig. 7 - Os pranas do corpo

Fonte: Johari (1990, p.22)

7.2.3 - Os centros psíquicos

Os centros de força psicossomáticas (chakras) no corpo e seus respectivos órgãos correspondem às modificações de akasa, isto é, aos elementos primários, conferindo vida aos órgãos do sentido (éter corresponde à audição, ar ao tato, fogo à visão, água ao paladar e terra ao olfato). As correntes de força que fluem através destes centros, são representadas neles, transformadas e distribuídas por eles, representando as modificações do prana.

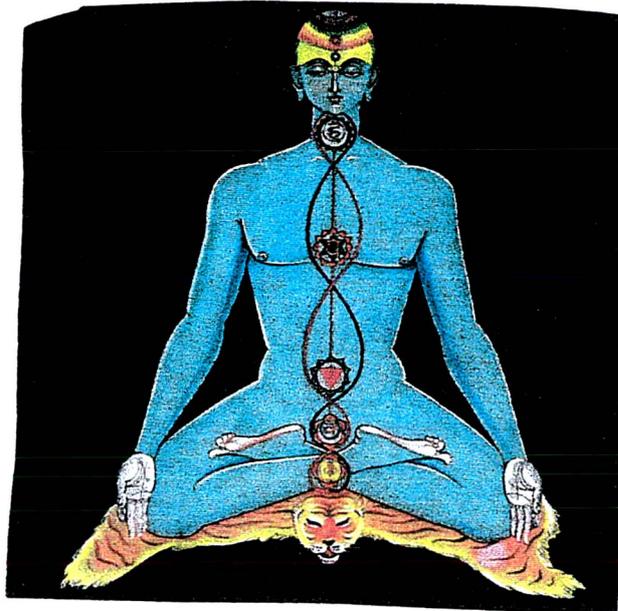


Fig. 8 - A postura meditativa, os canais ida, pingala e susumna e os chakras.

Fonte: Johari (1990, capa).

A figura 8 ilustrou a postura meditativa, a localização dos canais ida (esquerda, de cor vermelha), pingala (à direita, de cor preta) e susumna (canal oco, do centro), bem como a localização dos sete chakras no corpo. Em uma seqüência ascendente, os quatro chakras inferiores representam os vários aspectos do akasa, em que o seguinte é sempre mais sutil que o precedente, na forma dos elementos terra, água, fogo e ar.

O susumna forma uma grande via para a passagem das forças psíquicas do corpo. Estas forças estão concentradas nos centros psíquicos como dinamos, dispostos ao longo do susumna e interligados por ele, onde são armazenados a força vital e

o fluído vital dos quais todos os processos psicofísicos fundamentalmente dependem. (Govinda, 1960).

O mais inferior dos chakras, *muladhara* (significa raiz-suporte), representa o elemento terra e está localizado na base da coluna, entre o ânus e os órgãos genitais, controla os membros inferiores e os órgãos externos de reprodução. Corresponde, assim, ao plexo pélvico e contém a energia primordial vital, ainda inqualificada, servindo tanto às funções de reprodução física e rejuvenescimento ou para a sublimação dessas forças nas potencialidades espirituais.

O caráter da energia espiritual neste ponto é a de mais baixa intensidade; a visão de mundo da pessoa é de intenso materialismo, sem inspiração, dos fatos reais - concretismo. As artes traduzem-se em um materialismo sentimental e o comportamento é marcado pela reação, não-ativo. Não há entusiasmo pela vida, não há impulso implícito para expandir o ser. Há um apego inflexível, onde numa obstinação teimosa, a pessoa agarra-se a qualquer coisa. (Campbell, 1994b)

Contudo, essa energia é descrita como a força latente da kundalini, da potencialidade da natureza. Através dos métodos meditativos (o caminho), das posturas (asanas), dos gestos (mudras), entonação de mantras e técnicas de visualização, busca-se ativar essa energia e direcioná-la para o sétimo chakra, alinhando a energia todos os outros.

No nível dos órgãos genitais localiza-se o chakra *Svadhithana*, representando o elemento água. Corresponde ao sistema negativo da nutrição, representado pelo plexo hipogástrico pré-vertebral do sistema nervoso simpático, que controla os órgãos de eliminação, bexiga, intestinos, condutos urinários e os órgãos internos de reprodução. O objetivo mais forte da vida é a atividade sexual:

pensamentos, símbolos, mitos, rituais são compulsivamente expressos e entendidos em termos sexuais.

O centro que corresponde ao plexo solar pré-vertebral é o chakra *Manipura*, situado quatro dedos abaixo do umbigo. Ele representa o elemento fogo e a força de transformação, tanto física quanto psíquica: digestão, assimilação, conversão das substâncias inorgânicas em orgânicas, como também a transmutação de substâncias orgânicas em energia psíquica. Controla o funcionamento do estômago, intestino, vesícula e condutos biliares, condutos seminais, fígado, rins, baço e glândulas intestinais.

O caráter da energia é a violência, agressividade, raiva, cujo objetivo é consumir, dominar, transformar o mundo: a vontade da potência. Todas as experiências são vividas em termos de realização, de conquistas, de auto-afirmação, freqüentemente também de vingança.

Esses três primeiros níveis, considerados inferiores, representam o modo de vida do homem na sua relação com o mundo, com o exterior: o que a pessoa realiza, o que conquista, o que as outras pessoas pensam dela, o que perde, determinando um estado de alegria ou de frustração. Caracterizam os modos de vida dos amantes, dos lutadores, dos construtores, dos conquistadores, a nível material.

O centro do coração é o chakra *Anahata* e representa o elemento ar, não é, contudo, idêntico ao coração, apesar de estar situado no eixo vertical central do corpo. Ele regula e controla os órgãos da respiração, e representa o sistema de circulação sanguínea, que controla o coração e os vasos sanguíneos.

Esse nível corresponde aos primeiros indícios da grande sutileza das percepções; é como o desvendar de um novo mundo,

das camadas mais profundas da consciência, uma forma mais universal da psique. De acordo com Jung, as camadas mais profundas da psique "perdem sua unicidade quando recuam cada vez mais para o seu interior: aproximam-se cada vez mais dos sistemas funcionais autônomos, elas se tornam cada vez mais coletivas, até que são universalizadas e extintas na materialidade do corpo, ou seja, nas substâncias químicas. O carbono do corpo é simplesmente carbono. Portanto, no fundo, a psique é simplesmente mundo." A mente então é experimentada como uma "massa ou um continuum indiferenciado da consciência ilimitada", onde ressoam as sensações de mistério, de amor, das potencialidades da criação, das conexões profundas do eu verdadeiro, da sublimidade. (Campbell, 1994b, p.347-8)

O quinto chakra é o *Visudha*, correspondendo ao sistema respiratório, representado pelo plexo da garganta ou sistema plexo servical do sistema cérebro-espinhal, que junto com o plexo braquial controla os membros superiores. Quando a energia da kundalini atinge esse plano, a pessoa já experimentou a sensação de união com a perfeição e de uma sublime paz interior. Busca então intensificar e regularizar essa sensação

Esse ponto é considerado no paradigma holográfico como o local onde o som é produzido sem que seja por uma palma da mão tocando a outra: o efeito da projeção. "Uma espécie de 'efeito estéreo' da entrada sensorial - auditivo, cinestésico, etc - faz com que a percepção de um ponto 'salte para fora' no espaço (isto é, reconheça espacialmente esse ponto), como no caso em que dois alto-falantes estéreos estão a tal ponto equilibrados que o som parece projetar-se de um ponto situado a meio caminho entre eles. Tais fenômenos envolvem alteração de frequência e relações de fases. Pribram especulou que a experiência transcendental também poderia envolver algum tipo de projeção. Disse que suas observações sobre experiências transcendentais sugerem um possível papel

para circuitos, centrados na amígdala, que controlam a junção, no cérebro, de mecanismos de alimentação de retorno e de avanço. Observou que esses circuitos têm sido local de perturbações patológicas, bem como de experiências de eventos *déjà vu* e de 'consciência sem conteúdo'". (in Wilber, 1986, p.15).

O centro *Ajna*, localizado entre os supercílios, corresponde ao sistema não-volicial (simpático), que é representado no interior do crânio pelo bulbo raquidiano, a continuação aumentada da medula espinhal, formando a base do cérebro, controlando os órgãos específicos dos sentidos, olhos, ouvidos, nariz, língua e pele. É o local da energia sublime do *samadhi* condicionado.

O terceiro olho, no paradigma holográfico, é a glândula pineal, espécie de glândula super principal, pois sua secreção de melatonina regula as atividades da pituitária, considerada a principal glândula do cérebro, responsáveis pelos insights mentais, que, segundo Priban, "nos levam de volta ao infinito". (Wilber, 1982, p.14).

O sétimo chakra *Soma* é o centro coronário, "o Lótus de 1000 Pétalas", localizado na base do cérebro, associado à principal glândula do cérebro, a pituitária. É o ponto do "absoluto não-qualificado"

Os sete centros psíquicos representam, assim, a estrutura elementar e a dimensionalidade do universo no corpo: "o estado de maior densidade e materialidade, elevando-se ao estado de extensão da imaterialidade multidimensional". As forças inconscientes, porém primordialmente poderosas são transmutadas da escuridão para a "consciência radiante iluminada". (Govinda, 1960, p.153).

Potencialmente todo o universo está latente nos centros psíquicos. Através dos sons essa energia pode ser ativada: a energia sutil da vibração das letras do alfabeto sânscrito movimenta as forças presentes nos chakras. Todos os sons do alfabeto sânscrito são atribuídos a cada um dos chakras, através de sílabas-sementes específicas a cada um.

Dentro da simbologia tântrica, cada um dos chakras é representado por uma flor de lótus cuja quantidade de pétalas correspondem às sílabas-semente, expressando qualidades ou forças específicas do chakra. No pericarpo está representado o símbolo do elemento que governa estas forças, junto também com sua sílaba-semente elementar. O caráter do elemento é representado por um animal, simbolizando o veículo de como a sílaba-semente irá se desenvolver

Assim, por exemplo, o centro do coração, *anahata*, é um lótus de 12 pétalas, cujas sílabas-semente representam os aspectos da personalidade nesse nível: *KAM* (esperança), *KHAM* (cuidado ou ansiedade), *GAM* (empenho), *GHAM* (sentimento de posse), *NAM* (arrogância ou hipocrisia), *CAM* (languidez), *CHAM* (vaidade), *JAM* (parcialidade), *JHAM* (cobiça), *NAM* (duplicidade), *TAM* (indecisão) e *THAM* (remorso). Seu pericarpo contém um hexagrama cor de fumaça (cinza azulado) com a sílaba-semente *YAM*, como símbolo do elemento ar, caracterizando sua qualidade de movimento, de fluidez. O cervo, símbolo da velocidade é o seu veículo.

O paralelismo das funções físicas, psíquicas e espirituais, que está associado na auto-observação e na experiência direta do processo e das sensações dentro do próprio corpo está demonstrado na doutrina das 5 bainhas ou camadas da consciência humana, na psicologia budista. As bainhas não são separadas, mas se cristalizam em uma crescente densidade - com energia mutuamente penetrante - do ser ou em volta do seu centro mais profundo (self), que é o ponto incomensurável

sobre o qual todas as forças interiores convergem, "vazio de qualificações e além das definições". (Govinda, 1960, p. 159)

As cinco bainhas são descritas da seguinte maneira:

1. A mais densa é a mais externa, representando o corpo físico, sendo desenvolvida através da nutrição. É a Bainha Física.
2. A seguinte é a camada material fina sutil, sustentada e nutrida pela respiração. É a Bainha Vital, Etérea ou Prânica.
3. Seguindo vem a camada da personalidade, formada através do pensamento ativo, A Bainha da Consciência Normal.
4. A quarta é a camada da consciência potencial, que se estende muito além do pensamento ativo, incluídas a totalidade das capacidades espirituais. A Bainha da Subconsciência.
5. A última e a mais sutil, previamente penetrou todas as anteriores, é a camada da mais alta consciência universal, nutrida e mantida pela alegria do êxtase. Só é experimentada no estado de iluminação ou nos mais altos níveis de meditação. A Bainha da Bem-Aventurada Consciência Todo-Transcendental da Realidade.

O autor explica que da mesma forma como o corpo é constituído e sustentado pelas forças vitais do prana, a consciência ativa penetra essas funções e determina a forma da aparência corpórea. O pensamento, a respiração e o corpo, são assim, penetrados e motivados pela consciência mais profunda da experiência passada. O material dessa experiência é infinito (inconsciente ou super consciência), de onde o pensamento e a imaginação extraem sua substância, armazenando-a. Em estados

meditativos mais avançados, toda essa consciência, "material e sutil, vital e funções físicas são penetradas e transformadas na chama da inspiração e alegria espiritual, até a natureza universal da consciência tornar-se evidente". (Govinda, 1960, p. 159-60).

7.2.4 - A idéia do som criador

Para as tradições orientais, o segredo do poder oculto do som ou vibração constitui a chave da criação que libera a força criativa e revela a verdadeira natureza dos fenômenos. Cada corpo - cada um e todos os átomos que o constitui -, produz um som particular devido a seus movimentos, ritmo ou vibração, estabelecendo padrões de interferência, as ondas. Todos esses sons produzem uma grande harmonia em que cada elemento, conservando seus atributos e sua função próprias, contribui para a unidade global. Assim, todo o universo físico emite sons, de acordo com a natureza específica de cada elemento que o constitui e do estado de consciência particular em que se encontram.

Pitágoras, na Harmonia das Esferas descreveu esse fenômeno como um agregado de átomos que dançam, e que através de seus movimentos, produzem sons. "Quando o ritmo da dança muda, o som que eles emitem também muda... Cada átomo entoando perpetuamente seu canto, e o som criador, a cada momento, cria formas densas e sutis". (in Govinda, 1960, p. 29-30).

As formas de vida presente no universo físico surgem, para a tradição budista, como visão e como som, na sua forma pura e indisfarçável: a magia da visão e do som faz surgir o *mantra*, que, pretendendo criar uma imagem mental, revela um conhecimento puro e simples, que está além do pensamento e da reflexão.

A palavra *mantra*, da raiz *man*, significa pensar e *tra* traduz palavras, instrumentos, símbolos gráficos. Assim, o mantra é o instrumento para desenvolver o pensar, para criar imagens mentais, possibilitar a percepção da realidade imediata. O que o mantra expressa pelo seu som, existe e se manifesta. É a peculiaridade do poeta cuja palavra cria realidade, chama e revela alguma coisa de real. (Yeshe, 1979).

O conhecimento transcendental seria expresso assim, através dos mantras, em forma de poesia e música. De acordo com Govinda (1960), a poesia é mais sutil do que a prosa porque produz maior unidade e atenua os pensamentos. A música, por sua vez, é mais sutil que a poesia porque eleva a mente para além dos significados das palavras, num estado de receptividade intuitiva. Finalmente, ritmo e melodia encontram sua síntese e solução (que sugere a dissolução do intelecto comum), na vibração profunda dos sons dos símbolos mântricos, os quais são recitados de uma forma salmodiada, ou seja, versos cantados em tom uniforme, com pausas iguais e sem inflexão de voz.

O mantra mais conhecido talvez seja o OM (que significa "o todo"). A maior parte dos mantras-raiz contém as letras M ou N, no final, que parecem ressoar na caixa craniana, mesmo quando repetidas em silêncio. Fregtman (1986) relata que estudos desenvolvidos por cientistas ocidentais confirmam que o apoio dado ao último fonema MMMM, expulsando o ar pelas fossas nasais, propaga a vibração até o centro do crânio, fazendo vibrar, por um fenômeno de ressonância, a glândula hipófise (responsável pela síntese de numerosos hormônios, além de relacionar-se com o equilíbrio e assegurar a orientação do corpo no espaço) e a glândula pineal (que controla o ritmo da respiração e dos batimentos cardíacos, assim como os pulsos rítmicos das glândulas sexuais).

A eficácia do mantra depende da harmoniosa cooperação da forma (som, ritmo), dos sentimentos (impulsos ou motivações, tais como, amor, fé, busca de tranqüilidade, etc) e da idéia (associações mentais: conhecimentos e experiências vividas ou intuídas), que despertam, intensificam e transformam as forças psíquicas latentes. A forma é indispensável porque guarda todas as outras qualidades; o sentimento cria a unidade; a idéia é a substância, a matéria-prima que vitaliza todos os outros elementos da mente. Esta idéia, especificamente, refere-se a uma imagem criativa ou uma forma de experiência na qual a realidade é refletida e reproduzida continuamente de outra forma, é transmutada, sublimada. (Govinda, 1960).

A busca da sabedoria criativa inicia-se, pelo menos, com a constatação de que, a despeito de todo o conhecimento acumulado, não se sabe resolver a questão particular que se está investigando. Busca-se, assim, gestar algo novo, em um contexto inteiramente novo. Para Goswami (1998), no contexto do desenvolvimento integrado do self, a criatividade é um impulso com origem no inconsciente coletivo que, germinado com os fatores natureza e educação, promovem o desenvolvimento humano.

Em termos psicológicos, a natureza refere-se aos instintos inconscientes, enquanto que a educação (condicionamento passado, inércia) ao condicionamento ambiental. Sendo assim, a descoberta de novos contextos, segundo o autor, só é possível ao ser humano dada a sua consciência não local, que permite ultrapassar os limites, saltar para fora do sistema pré-estabelecido.

O acesso aos vastos conteúdos arquetípicos acontecem em função dos estados quânticos da mente (os chamados estados mentais puros), estendendo-se para além do tempo e do espaço das experiências da pessoa. A descoberta de idéias

simultâneas por pessoas não conectadas localmente, em diferentes tempos e lugares, é assim, uma evidência da não-localidade dos atos criativos: a criatividade é fundamentalmente, um modo não-local de cognição.

Goswami (1998) explica assim, que mais do que progredir de forma ordenada nos diferentes estágios do processo criativo (coleta de informações, iluminação, desenvolvimento da nova idéia), o ato criativo resulta do entrelaçamento do self clássico com as modalidades quânticas (o vir a ser), sendo a consciência unitiva (o nível de pura energia inviolada), de onde flui toda a força criativa.

Existe uma descontinuidade na ação das duas modalidades, ora a modalidade clássica do self lida com informações, ora opera no nível quântico das comunicações: é um jogo entrelaçado de informação (desenvolvimento da perícia) e da comunicação (desenvolvimento da abertura). O ego funciona como assistente de pesquisa na modalidade quântica, com estrutura forte, que dá suporte à desestruturação das informações velhas, que abre espaço para o novo. O estágio da iluminação criativa é marcado pelo *insigth* do encontro entre "a transformação da modalidade clássica e a inspiração da modalidade quântica". (Goswami, 1998, p.265)

O estado quântico do cérebro desenvolve um conjunto de potencialidades que descrevem não só estados condicionados, mas as possibilidades, o antes nunca percebido. Os estados condicionados da memória pessoal detêm o maior conjunto de probabilidade, contrapondo-se com os pequenos pesos estabelecidos dos estados novos. Para superar a astúcia da memória velha e das preferências à arte autêntica do novo, o autor sugere um caminho, onde observa cinco possibilidades.

1. O criador minimiza o condicionamento da mente, mantendo conscientemente uma mente aberta, reduzindo a probabilidade de respostas condicionadas.
2. O aumento da probabilidade de uma idéia criativa de baixa possibilidade é aumentado quando o criador persiste nela. A persistência conduz à inspiração porque pode evocar o aspecto inexorável das questões que o criador tem em mente: a cadência, nenhum raciocínio, a contemplação, nenhum gesto agitado ou brusco, nenhum comportamento.
3. O criador aumenta a probabilidade de um novo componente na superposição da mente coerente buscando estímulos não aprendidos, em contextos não usuais.
4. O criador desenvolve observação consciente, que aumenta a produção de colapsos de superposição coerentes, liberando processos inconscientes.
5. As probabilidades de eventos não-locais se manifestarem é aumentada estendendo-se a comunicação para além das interações locais, modificando as bases localmente aprendidas.

A manifestação da idéia criativa, sugere o autor, é o encontro da idéia e da forma: é dando forma que se organizam os elementos da idéia, verificando seus fatos.

7.3 - Objetivos da prática meditativa

Tantra, em sânscrito, está relacionada com o ato de tecer, sugerindo a idéia de atividade, continuidade, bem como de interdependência e inter-relação. Implica, portanto, na continuidade do movimento da vida da pessoa e de seu crescimento interior, quando esta busca, conscientemente desenvolver uma prática espiritual. Esta prática leva a

compreensão do entrelaçamento de todos os fenômenos, a co-existência do macrocosmo e do microcosmo, da mente e do universo. Moacanin (1986).

Para o budismo tântrico, o corpo humano é o microcosmo que engloba toda a verdade do macrocosmo. A realidade absoluta contém todas as dualidades e polaridades: número e fenômeno, potencialidade e manifestação, nirvana e samsara, sabedoria (princípio feminino) e método (princípio masculino), o vazio e a compaixão.

As disciplinas tântricas objetivam penetrar, sujeitar e transformar as forças psicológicas das construções arquetípicas da psique. O princípio básico de qualquer prática tântrica é converter paixão e desejo em sabedoria, orientado pelo princípio da compaixão, numa espiral crescentemente cumulativa.

O modelo holográfico do funcionamento do cérebro de Priban, junto com o modelo matemático de Bohm, leva em conta as percepções normais e explica as experiências transcendentais como parte da natureza humana. A meditação, acredita Bohm, leva para fora de todos os conceitos, esvazia a mente, transforma-a, deixando para trás o pensamento e permite que "atinga de maneira total essa vacuidade do pensamento manifesto e do condicionamento da mente não-manifesta pelas sementes do pensamento manifesto. Ela transforma a consciência" (in Wilber, 1982, p.103)

Na opinião de Wilber, a meditação é "uma forma de facilitar a emergência, o crescimento e o desenvolvimento das estruturas superiores da consciência... Não é um meio de escavar as estruturas inferiores e reprimidas do inconsciente coletivo submerso". Na prática meditativa objetiva-se progressivamente transcender o ego, desenvolver a consciência para níveis de dimensões superiores de organização estrutural. Nas etapas

iniciais da meditação, geralmente acontece de um material procedente do inconsciente submerso (por exemplo, a sombra) emergir à consciência. A meditação desfaz, interrompe a identificação do self exclusiva com o atual nível de desenvolvimento (em geral o mental-egóico). A exclusividade da identificação constitui em si a barreira repressiva, que ao ser rompida libera conteúdos antes reprimidos. Essa "regressão aparente" é considerada um subproduto da prática meditativa, necessária para o desenvolvimento integral da consciência, mas não é contudo, a sua meta. (Wilber, 1986, p.123).

Para Linden (in Guerra, 1998), a meditação, gradativamente torna possível o acesso ao inconsciente, de onde brotam as funções involuntárias do conhecer. Pode-se assim, identificar os impulsos fundamentais, ímpetos, reações psicológicas, num processo de auto-conhecimento. No contato com o interior de suas experiências, a pessoa reconhece e assimila suas atitudes cotidianas, seus hábitos de pensar, elucidando assim, a sua relação com o mundo cotidiano. E, ainda, tem-se acesso à "região" da inspiração, intuição, esclarecimentos repentinos, impulsos heróicos, sentimentos mais nobres, o gênio.

Muitas escolas ou tradições desenvolveram os mais diferentes métodos de meditação,. Além da postura tradicional sentada, há muitos métodos de meditação em movimento, como as posturas do Yoga. De uma maneira geral, descreve Guerra (1998), a meditação envolve e/ou alterna tanto um aspecto conceitual de análise, contemplação, visualização, esforço, quanto uma parte de relaxamento, de vivência do indiferenciado.

De acordo com Govinda (1960, p.160), o processo "formal" de meditação inicia-se em um lugar tranqüilo, na postura tradicional de meditação, com a prática da observação consciente da inspiração e da expiração. "Quando inspira

lentamente, o praticante sabe: "estou inspirando lentamente". Quando está expirando lentamente, ele sabe: "estou expirando lentamente". Quando inspira rapidamente, ele sabe: "estou inspirando rapidamente"....

A observação consciente do processo de respiração motiva a plena atenção e é a base para o perfeito conhecimento e alteração da consciência. Com o domínio da respiração, todos os órgãos são afetados através de sua corrente. O propósito é experimentar o corpo como um todo: o corpo prânico envolvendo o corpo físico. O passo seguinte é a quietude de todas as funções do corpo, através do ritmo consciente da respiração. Deste estado de equilíbrio perfeito físico e mental e de sua resultante harmonia, desenvolve-se uma serenidade e felicidade que preenche o corpo como "uma sensação refrescante".

Nos passos seguintes incorporam-se as funções espirituais no processo de respiração: qualquer que seja o objeto da meditação, o corpo, as sensações, a mente, aquilo que move a mente (fenômenos e idéias), está sendo associado às funções da respiração, projetado nelas, experimentado nelas, e mantido por elas. Torna-se assim, uno com o "corpo respiratório".

"É um processo que não pode ser explicado, mas somente experimentado; só pode ser compreendido pelos que têm um conhecimento prático da meditação.... O resultado mais importante da prática 'plena atenção mental em relação à respiração', é a realização de que este processo de respiração é o elo de ligação entre a consciência e o subconsciente, matéria grosseira e matéria sutil, funções volicionais e não-volicionais, e por isso a expressão mais perfeita da natureza de toda vida. Estes exercícios que conduzem aos estados mais profundos de meditação (dhyana, samadhi) começam por isso com a observação e regularização da

respiração, que, desta maneira, de uma função automática não-volicional, é convertida, numa função consciente e, finalmente, em um intermediário das forças espirituais: do prana, no sentido mais profundo. (Govinda, 1960,p.163)

"se caracterizarmos 'gênio' como a faculdade de tornar-se diretamente consciente das relações interiores entre idéias, fatos, coisas, sentido de informação e forças, uma relação que o intelecto comum pode encontrar somente em trabalho lento, laborioso, então podemos dizer que as práticas meditativas não têm outro objetivo, além do estabelecimento do estado de 'gênio' no homem. o *yoguin* é aquele que encontrou o eixo central do seu ser, aquele que 'abriu' todas as suas potencialidades (que se encontravam adormecidas), que alcançou acesso direto entre os extremos pela conexão do mais profundo com o mais elevado da sua natureza". (Govinda, 1960,p.169)

7.4 - Descrevendo o método meditativo

O desenvolvimento progressivo da consciência conduz à internalização progressiva da pessoa, que alcança também progressiva independência aos estímulos do ambiente imediato. A meditação é o instrumento do desenvolvimento da interiorização - pelo fato de a mente ser interior ao corpo, é que ela pode ir além do corpo, transcender os limites do aspecto físico. Dentro da mente, encontram-se os pensamentos. Quando se medita, os pensamentos se aquietam: quando se vai até o seu interior, a mente é transcendida.

A idéia é realizar a Grande Cadeia do Ser (matéria, corpo, mente, alma e espírito): "a alma emerge *vis-a-vis* à mente... da mesma forma, o espírito não está dentro da alma, mas é interior a ela, transcendendo-lhes as limitações e formas." (Wilber, 1986, p.129).

O Abbidharma é uma ampla e detalhada psicologia budista dos estados de consciência, sendo o Visuddhimagga a parte que detalha os aspectos da meditação da "Via da Purificação", traduzida pelo monge Buddhaghosa, no século V d.C. a purificação para essa doutrina, é entendida como o estado pleno, absoluto da consciência, o nirvana. (Gollemann, 1998).

Esta obra inicia com os detalhes sobre os melhores ambientes e atitudes para a meditação, passando a descrever os modos específicos de treinar a atenção, bem como detalhou os sinais que vão se apresentando ao praticante no transcurso da prática meditativa, finaliza discorrendo sobre as responsabilidades e as conseqüências psicológicas das experiências do nirvana.

7.4.1 - Preparação para a meditação

O início da prática meditativa é o estabelecimento da motivação, onde a pessoa se compromete a desenvolver virtude ou pureza moral - o voto de bodisatva, através do cultivo sistemático do pensamento, fala e ato virtuosos, além de desenvolver uma concentração meditativa descartando pensamentos dispersos.

A pureza não é entendida apenas no sentido de decência, ou um código de comportamento social adequados - considerados secundários, porque são somente conseqüências -, mas, preementemente a pureza motivacional que orientam as atitudes mentais das quais brotam o discurso, a ação e o pensamento adequados.

O objetivo é liberar a mente de pensamentos de remorsos, culpa ou vergonha. O comportamento é controlado porque afeta a mente; atos de pureza visam a produzir uma mente calma e dominada. A pureza da moralidade tem como objetivo a pureza da mente. (Thartang, 1998)

O treinamento é dividido em: purificação, concentração meditativa e introvisão. No entanto, estas fases são estreitamente ligadas: esforços para purificar a mente facilitam a concentração inicial, que permite sustentar a introvisão; desenvolvidas a concentração e a introvisão, a pureza se transforma de um ato de vontade para uma ordenação fácil e natural. Não existe, portanto uma progressão linear, mas antes uma espiral simultânea no curso da meditação - são três facetas de um mesmo processo.

A purificação ativa começa com a observação de um código de disciplina, com o objetivo de preparar o praticante para a meditação mais profunda:

- Para leigos: abster-se de matar - qualquer ser ciente, formigas, insetos, etc; de roubar, de ter intercuro sexual inapropriado, de mentir e de se intoxicar.
- Para os noviços: amplia-se para mais dez observações.
- Para os monges: 227 votos e observações que regulam cada detalhe da vida monástica.

A mente controlada exige a atenção aos sentidos como meio de purificação. A atentividade controla os sentidos através do cultivo de hábitos de simplesmente observar as percepções sensoriais, sem permitir que estimulem a mente em cadeias de pensamentos. "A atentividade é a atitude de prestar aos estímulos sensoriais o mínimo de atenção... Na prática diária, a atentividade leva a separação das próprias percepções e pensamentos do meditador". Ele se torna um observador de seus estados mentais. Observando o fluxo de sua consciência, o impulso à atividade mental normal ou padronizado é enfraquecido, preparando assim o caminho para estados alterados. (Golleman, 1998, p.28).

Nos estágios iniciais, antes do firme assentamento da atentividade, o praticante é distraído por seu meio ambiente.

As instruções sobre o melhor estilo de vida e situação. Com relação às posses, o praticante deve ter apenas o necessário para seu bem estar, sendo intocado pelas impurezas das necessidades materiais, apreciando a frugalidade, a continência, a austeridade e o desapego. A meta da purificação é obter uma mente despreocupada com circunstâncias exteriores, calma e madura para a meditação.

Com a prática da purificação busca-se uma base psicológica para a concentração. Normalmente o fluxo do pensamento é aleatório e difuso. Concentrar significa não distrair: unificar a mente e apontá-la numa só direção. Assim, a purificação elimina sistematicamente as fontes de distração: "nos últimos estágios da meditação concentrativa, a mente não só está dirigida para o objeto, mas finalmente penetra-o, totalmente absorva nele, a mente move-se para a unidade com o objeto. Quando isso acontece, o objeto é a única coisa na mente do meditador". (Golleman, 1998, p.30-1).

A concentração meditativa é a sustentação da mente em um único ponto de foco, servindo de tema qualquer objeto. Contudo o caráter do objeto tem conseqüências diversas para o resultado na consciência do meditador. O Visuddimaggaha recomenda 40 temas de meditação.

- Dez *kasinas*, rodas coloridas de circunferência aproximada em 30 cm, com os temas: terra, água, fogo, espaço delimitado, ar, luz, azul-escuro, amarelo, vermelho-sangue, branco.
- Dez *asubhas*, cadáveres repulsivos, decompostos (com vermes, corroído, intumescido) e um esqueleto.
- Dez reflexões: sobre os atributos do Buda, a Doutrina, a Sangha, paz, a própria pureza da pessoa, sua liberdade, as qualidades mais nobres da pessoa, a inevitabilidade da

morte; contemplação sobre as 32 partes do corpo; respiração - expiração e inspiração.

- Quatro estados sublimes: benevolência, compaixão, alegria altruísta e serenidade.
- Quatro contemplações sem forma: do espaço infinito, da consciência infinita, do reino do nada e do reino da nem percepção nem não-percepção; a repugnância da comida.
- Os quatro elementos físicos: terra, ar, fogo, água, como forças abstratas (de extensão, mobilidade, coesão, calor).

A variação dos temas tem implicações também variadas nos resultados. Assim, por exemplo, se o tema escolhido é amplo - a doutrina -, pode-se ter um resultado menos unificado do que um produzido por um objeto simples - roda cor vermelho-sangue. Além da profundidade da concentração, cada objeto tem distintos subprodutos psicológicos (concentrar no tema benevolência leva a mente a experimentar estados de gentileza, calma, concentração fácil, serenidade).

A obra ainda orienta acerca dos principais temperamentos mais adequados aos diferentes temas:

- a) Pessoas dispostas à raiva: os 4 estados sublimes e as 4 *kasinas* coloridas.
- b) Propensas à fé: as seis primeiras reflexões.
- c) Os lascivos, iludidos: os 10 cadáveres, as partes do corpo e a respiração.
- d) Inteligentes: reflexões sobre a morte, a repugnância da comida e os elementos físicos.

Os demais temas servem para qualquer temperamento. O meditador submete o egoísmo, a fonte de seus obstáculos que o

impedem de prosseguir na meditação, até o ponto em que ele é transcendido.

7.4.2 - A via da concentração

No início da prática meditativa, o foco da mente do praticante distrai-se facilmente do objeto, oscilando entre o objeto, sentimentos, pensamentos e sensações dispersivas. Ao notar a distração, ele redireciona a sua consciência para o foco apropriado - o tema.

O primeiro sinal da concentração é obtido quando a mente não é mais afetada pelas distrações externas, como os sons circundantes, nem pelos próprios pensamentos e sentimentos. Não obstante, os sons são ouvidos, os pensamentos e sentimentos serem percebidos, estes não afetam o meditador.

Na próxima etapa, o tempo de concentração sobre o objeto é aumentado. Repetidamente, o meditador redireciona o foco de sua mente para o objeto aprimorando a sua habilidade no redirecionamento do pensamento. Essa habilidade torna-se mais e mais sofisticada à medida que são reconhecidos os resultados da distração (ansiedade, agitação, por exemplo) e se sente as vantagens de uma calma unidirecional.

7.4.2.1 - A concentração acesso

Nas primeiras etapas da meditação há uma tensão entre concentração no objeto e os pensamentos dispersivos. As principais distrações são os objetos usuais: má vontade, desespero, raiva, preguiça, torpor, agitação e preocupação, dúvida e ceticismo. Com alguma prática, porém, há um momento em que esses estados são totalmente superados, acelerando a concentração.

Os estados de completa paz passam, então a dominar unidirecionalmente, amadurecendo a absorção total simultaneamente. No entanto, eles ainda não são fortes, sua emergência é precária, a mente ainda flutua entre eles e os conteúdos anteriores, as ruminções usuais e pensamentos dispersos. O meditador ainda está aberto aos seus sentidos, permanecendo consciente dos ruídos circundantes e dos sentimentos de seu corpo; o pensamento é dominado pelo tema, mas ainda não totalmente.

Neste nível de acesso, sensações fortes de enlevo ou arrebatamento bem como de alegria, prazer e serenidade, sensações de leveza emergem. Podem ocorrer experiências visionárias no limiar desse nível, quando fatores como arrebatamento amadurecem, contudo, assim são entremeadas pelo pensamento discursivo. "Se a concentração sustentada alcançar força total, os processos mentais necessários para as visões serão podados na medida em que a atenção permanecer no objeto primeiro", mas esta ainda não é a meta da prática. Goleman (1988, p.35).

7.4.2.2 - Absorções totais ou Jhana

A concentração continuada no objeto de meditação leva o praticante a experimentar um momento de ruptura total com a consciência normal. O texto descreve que a mente parece subitamente afundar-se no objeto e permanecer lá, num estado de absorção total ou jhana. Não há nem percepção sensorial nem a consciência do corpo. Em ascendência simultânea, a unidade, beatitude e êxtase dominam a consciência. Até ser dominado, o jhana é instável e pode ser facilmente perdido. O controle total ocorre quando a pessoa consegue atingir o jhana quando, onde, tão logo e tanto quanto queira.

Goleman (1988) descreve que há uma sutil diferença entre beatitude e êxtase. O êxtase, no nível do primeiro jhana, é

comparado ao êxtase inicial de se alcançar um objeto a muito buscado; a beatitude é o gozo deste objeto. O êxtase pode ser experimentado como o enriquecimento dos cabelos do corpo, como uma alegria momentânea, que cintila e desaparece como faísca, como ondas que se derramam pelo corpo repetidamente, sensação de levitar ou arrebatamento de felicidade. A beatitude é um estado mais controlado de êxtase contínuo.

1° e 2° jhanas

No curso da meditação, a unidirecionalidade torna-se cada vez mais e mais intensa, absorvendo a energia investida nos outros fatores. Após emergir no estado jhânico, os processos de atenção parecem grosseiros comparados com outros fatores mentais que se experimenta. No primeiro e segundo jhana, o meditador ainda focaliza o objeto, para logo em seguida liberar a mente de qualquer pensamento do objeto e a dirigindo para o exterior, para a beatitude e a unidade, livre de pensamentos verbais, permanecendo apenas uma imagem refletida do objeto como foco para a unidade.

3° jhana

O meditador percebe o êxtase como uma forma grosseira de excitação se comparado com a beatitude e a unidade. Uma serenidade extremamente sutil dissocia a mente do êxtase, que está imersa numa beatitude suavíssima que, em seguida, inunda seu corpo.

4° jhana

Para ir mais profundo, o meditador se libera dos prazeres mentais da beatitude, abandonando o prazer físico. A mente, nesse nível extremamente sutil, repousa serenamente com unidade. Não há uma só sensação ou pensamento; sua respiração é tão calma que o meditador já não sente a menor agitação.

Esses primeiros quatro jhanas são atingidos pela concentração numa forma material ou algum conceito derivado dela,

substituindo progressivamente objetos mais sutis de concentração. Os estados informes, que se seguem, compartilham os fatores de unidade e serenidade mais refinados a cada nível: a consciência direciona-se à imperturbabilidade.

5° jhana

O meditador alcança a primeira absorção informe entrando no 4° jhana por qualquer uma das *kasinas*. Estendendo-se mentalmente os limites deste objeto à máxima extensão imaginável, sua atenção é desviada da luz colorida e dirigida ao espaço infinito ocupado por ela. Sua mente agora repousa numa esfera em que todas as percepções de forma cessaram. A serenidade e a unidade estão plenamente amadurecidas; a mente mergulha numa consciência tão sublime que nada pode rompê-la.

6° jhana

O meditador adquire uma consciência do espaço infinito e logo dirige sua atenção a essa consciência infinita. Desaparece o pensamento de espaço infinito, permanecendo a consciência no infinito vazio.

7° jhana

Em seguida, o meditador dirige sua consciência para a não-existência de consciência infinita. O objeto é absorção no nada, ausência de qualquer objeto, o vazio.

8° jhana

Dominado o jhana anterior, o meditador descobre que qualquer percepção é um inconveniente, porque sua ausência é mais sutil. Dirige então a sua atenção para o aspecto da tranqüilidade, desviando-a da percepção do vazio. A delicadeza disso é que não deve haver nenhuma insinuação de desejo de atingir essa tranqüilidade ou de evitar a percepção do nada. Com a tranqüilidade, um estado ultra-sutil é atingido em que só existem processos mentais residuais. Não

existe nenhuma percepção grosseira aqui: é um estado de não não-percepção; é o estado dos limites últimos de percepção, tanto da mente quanto do corpo - o metabolismo do meditador torna-se progressivamente menos exigido.

Cada jhana repousa no anterior, eliminando-se fatores mentais mais grosseiros, intensificando a concentração. Com a prática, a travessia dos níveis jhânicos torna-se quase instantânea, com a consciência do meditador detendo-se somente por poucos instantes em cada nível. O tema de meditação se relaciona à profundidade do jhana: quanto mais simples o tema, mais profundo é o estado que se alcança.

Tema de meditação	Mais alto jhana atingido
Reflexões; elementos, repugnância de comida	Acesso
Partes do corpo; cadáveres	Primeiro
Benevolência; compaixão; alegria altruísta	Terceiro
Serenidade	Quarto
Espaço infinito	Quinto
Consciência infinita	Sexto
Nada	Sétimo
Kasinas; rconsciência da respiração; nem percepção, nem não-percepção	Oitavo

Quadro 6 - Relação entre os jhanas e o tema de meditação.

Fonte: Adaptação de: Goleman (1988)

7.4.3 - A via da introvisão - visão interior

O domínio dos níveis jhânicos torna a mente do meditador manejável e flexível, acelerando o treinamento para a sabedoria arguta, a criatividade lúdica e absoluta. O ponto crucial dessa doutrina budista, é o treinamento de uma forma em que não seja preciso incluir mais o jhana, que começa coma atentividade (meditação da atenção), atravessa a introvisão (visão interior) e termina no nirvana.

7.4.3.1 - Atentividade

O processo comum mental analisado pelo cânone budista argumenta que em geral deixa-se de perceber o que é familiar ou substitui-se por nomes ou pré-concepções abstratas a evidência crucial dos sentidos. Na primeira fase, a atentividade implica em romper com essa percepção estereotipada, viciada, padronizada. O meditador, então, metodicamente enfrenta os fatos nús de sua experiência, como se eles ocorressem pela primeira vez: pela atenção contínua à primeira fase da percepção, quando a sua mente é receptiva e não reativa.

O praticante observa seus pensamentos e sentidos, sente tudo o que se apresenta à mente, mantendo a reação simplesmente para registrar as impressões. Se qualquer comentário, julgamento ou reflexão posteriores surgem à mente, não são nem repudiados nem perseguidos, mas simplesmente descartados um após o outro, após terem sido notados. A essência da atentividade é "a consciência clara e sincera daquilo que realmente acontece a nós e em nós, nos sucessivos momentos de percepção". Goleman (1988, p.44).

Toda e qualquer concentração que o meditador tenha já desenvolvido sustenta a busca da atentividade. A unidirecionalidade é fundamental na adoção desse novo hábito de percepção desprendida. O aperfeiçoamento dessa habilidade pode ser precedido pelo treinamento dos jhanas, ou a introvisão direta (nua). Nesse último método, a concentração é fortalecida pela própria prática de atentividade.

Nas primeiras etapas da introvisão direta, a mente pode ser intermitentemente interrompida por pensamentos dispersivos intercalados por momentos de observação consciente. Algumas vezes o meditador nota a dispersão, outras não. Gradualmente a concentração momentânea é fortalecida, à medida que são

notados mais pensamentos dispersivos. Tais pensamentos desaparecem tão logo sejam notados e o meditador reassume a atenção imediatamente depois. Finalmente o meditador alcança o ponto no qual sua mente flutua: quando percebe cada momento da mente, sem interrupção.

a) **Tipos de atenção:** O cânone budista descreve quatro tipos de atenção, iguais em função, porém diferentes no foco: o corpo, os sentimentos, a mente, os objetos mentais.

1. O corpo

A atenção é focada em cada movimento da atividade corporal: a postura, os movimentos dos membros.

2. Os sentimentos

O foco é a sensação interna, a despeito de serem agradáveis ou desagradáveis. Alguns sentimentos são a primeira reação à mensagem dos sentidos; alguns são sensações físicas que acompanham estados psicológicos; alguns são subprodutos de processos biológicos (os ventos internos, por exemplo). O sentimento é apenas registrado em si mesmo, sem reação.

3. Os estados mentais

São focados à medida que vêm à consciência. Qualquer humor, modo de pensamento ou estado psicológico que se apresenta é apenas registrado como tal. Por exemplo, "raiva", "vontade de chorar", etc.

4. Os objetos mentais

Difere do terceiro no nível ao qual as operações da mente são observadas. Dizem respeito aos objetos que desencadeiam os estados. Por exemplo, "barulho perturbador", deflagra a raiva. À medida que cada pensamento surge, o meditador nota-o em termos de um esquema detalhado para a classificação do conteúdo mental.

Qualquer uma dessas técnicas de atenção é utilizada para romper as ilusões de continuidade e razoabilidade que sustentam a lógica de funcionamento mental: "o meditador começa a testemunhar a unidade aleatória do material mental com o qual sua realidade é construída". Assim emergem as constatações sobre a natureza da mente, que atentivamente amadurecem em introvisão. (Goleman, 1988, p.46).

7.4.3.2 - Introvisão

Quando a mente do praticante está em atenção, a prática da introvisão tem início. Na meditação de introvisão, a mente contemplativa e o seu objeto emergem juntos numa sucessão ininterrupta. Este ponto marca o início de uma cadeia de introvisões - a mente conhecendo a si mesma -, terminando no estado nirvânico, conforme a figura 9 abaixo.

Na prática da introvisão é constatado que os fenômenos contemplados são distintos da mente que os contempla, ou seja, o meditador sabe que sua consciência é distinta dos objetos que observa - as operações da mente são distintas das operações que ele testemunha. Esse conhecimento não é intelectual: cada constatação é decorrente da própria experiência direta.

Depois que o meditador experimentou a natureza separada de sua consciência e do objeto, o aprofundamento é dado pela introvisão ulterior, buscando uma clara compreensão de que os processos duais são desprovidos de identidade: surgem como efeitos de suas respectivas causas, seguindo um fluxo conforme sua própria natureza, sem consideração pela vontade deliberada. Em nenhum lugar da mente do meditador é detectada alguma entidade residente. É a experiência direta de "não-identidade", de que nenhum fenômeno tem uma personalidade concreta. Isso incluiu a própria identidade da pessoa, que é

concebido então como um processo de causa-e-efeito condicionantes.

NIRODH

Cessaçã total de consciência

NIRVANA

A consciência cessa de ter um objeto

INTROVISÃO SEM ESFORÇO

Contemplaçã é rápida, fácil, incansável.

Conhecimento instantâneo.

Cessaçã da dor, serenidade penetrante.

REALIZAÇÃ

Percepçã da natureza insatisfatãria dos fenômenos físicos e mentais.

Dor física; desejo de fugir desses fenômenos.

Percepçã dos desvanecimentos dos objetos mentais.

Percepçã veloz e perfeita.

Desaparecimento de luzes, êxtase, etc.

PSEUDONIRVANA

Percepçã clara do surgimento e passagem de cada fenômeno mental sucessivo, acompanhada de vários fenômenos como luz brilhante, sensaçães extáticas, tranqüilidade, devoçã, energia, felicidade, forte atentividade, serenidade para com objetos de contemplaçã, percepçã rápida e clara e apego a esses novos estados emergentes.

FASE DE REFLEXÕES

São vistos como processos nem agradáveis nem desagradáveis, apenas

emergindo e fluindo a cada momento da contemplaçã: impermanência.

A consciência e seu objeto são percebidos a cada momento como processos distintos e separados.

ATENTIVIDADE

Atentividade da função do corpo, sensaçães físicas, estados mentais e objetos mentais.

INTROVISÃO NUA

CONCENTRAÇÃO ACESSO

Habilidade de notar todos os fenômenos mentais no ponto em que pensamentos dispersivos não perturbam seriamente a prática

Fig. 9 - Etapas na via da introvisão.

Fonte: Adaptação de Goleman (1988, p.47).

O campo de consciência é percebido pelo meditador como um fluxo contínuo, no qual a mente testemunhante e os objetos vão e vêm, aparecem e desaparecem numa frequência além do alcance da compreensão da mente. O meditador dá-se conta que seu mundo de realidade é renovado a cada momento mental numa cadeia sem fim, revelando a verdade da impermanência de todos os fenômenos, nas profundezas do seu ser.

A constatação do eterno surgir e desaparecer dos fenômenos leva o meditador a percebê-los nem como agradáveis ou desagradáveis. O desencadeamento mental se altera: aquilo que está constantemente mudando não pode ser base para nenhuma felicidade duradoura. A sua realidade privada já está descoberto, já não possui qualquer entidade e sempre está em movimento: o meditador experimenta então o estado de desapego em relação a seu mundo e às experiências.

As qualidades da impermanência e de impessoalidade de sua mente levam-no a vê-la como a fonte do sofrimento. Sem nenhuma reflexão ulterior, o meditador percebe claramente o início e o fim de cada momento sucessivo de sua consciência, sendo essa etapa chamada de "conhecimento do que surge desaparece". Há, contudo, o perigo de se apegar a certos estados mentais como: serenidade, sutil apego e prazer na contemplação, rápida e clara percepção, etc. O foco da introvisão é dirigido sobre estes estados e sobre o apego a eles, dissolvendo-os.

7.4.4 - Constatações mais elevadas

A percepção do meditador vai se tornando cada vez mais sutil, mais perfeita e à medida que seu aperfeiçoamento se acelera, o fundamento de cada momento de consciência é mais claramente percebido do que o seu surgimento, até que o momento é percebido só quando se esvai, quando se dissolve.

O mundo da realidade do meditador está em constante dissolução: a mente e o objeto esvaindo-se aos pares em cada momento da consciência.. Nesse ponto o meditador constata a qualidade insatisfatória de todos os fenômenos e sua mente pode ficar tomada pelo medo, pois percebe que os pensamentos são a própria fonte de terror, de sofrimento. A mente é dominada por sentimentos de descontentamento e de indiferença para com toda a multiplicidade do conteúdo mental - qualquer tipo de pensamento, destino ou estado de consciência.

7.4.4.1 - Introvisão sem esforço

A natureza dos processos mentais - impermanência, o elemento de dor e a ausência de sentido -, torna-se então clara e evidente. O corpo físico do meditador pode parecer uma massa de sofrimento intensamente crescente. Porém, ao atentar sistematicamente para as suas dores, elas cessarão. Sua habilidade em simplesmente atentar para as três características dos fenômenos mentais torna-se forte e lúcida.

Agora, a contemplação do meditador procede naturalmente por si mesma, sem especial esforço. Sua mente abandonou tanto o medo como o deleite, sendo extremamente clara e sublime, de penetrante serenidade.

Neste ponto, a meditação aproxima-se de seu auge: cada momento da consciência é observado aguçadamente forte e lúcida. Vê todos os fenômenos mentais como limitados e circunscritos, inconvenientes ou alheios. Desapegadamente sua observação não entra mais ou se estabelece em nenhum fenômeno que seja. Surge uma consciência que toma por objeto "a insignificância, a não-ocorrência, a não-formação: nirvana. A percepção de todos os fenômenos, físicos e mentais, cessa inteiramente". (Goleman, 1988, p.52).

Essa experiência não dura, entretanto, mais de um segundo. Imediatamente após, ocorre a fruição, quando a mente do meditador reflete sobre a experiência do nirvana, recém ocorrida. "Essa experiência é um choque cognitivo de conseqüências psicológicas as mais profundas, pois a realidade do nirvana é definível somente em termos daquilo que ele não é: sem fenomenologia alguma, sem nenhuma característica experiencial, o estado não-condicionado". (Goleman, 1988, p.53).

7.4.4.2 - As mudanças na experiência do nirvana

a palavra nirvana deriva do prefixo negativo *nir* e da raiz *vana*, "queimar", metaforicamente expressa a extinção dos motivos para vir-a-ser. No nirvana, os estados negativos - desejo, apego ao eu, a ignorância -, são destruídos, queimados, enquanto que nos estados jhânicos eles são suprimidos. (Goleman, 1988).

Nos jhanas, as negatividades ficam, portanto, latentes, como potencialidades na personalidade do meditador, podendo emergir se surgirem situações que os fomentem. na maturação total da introvisão, o ego é queimado e a pureza do ser torna-se perfeita, gerando um estado auto-sustentado, em que as atitudes de pureza são involuntárias do próprio estado.

Existem, para os grandes mestres, diferenças entre níveis de mudanças causadas pelas experiências, que são vista em termos da conseqüente perda do ego e da alteração de consciência normal depois da experiência do nirvana. Para o grande meditador, entrar na experiência do nirvana é o estado de "despertar", enquanto que as mudanças subseqüentes são a verdadeira "liberação". O cânone budista cita quatro níveis desta prodigiosa façanha. (Goleman, 1988).

- O primeiro nível de liberação é o *sotapanna*, "o que entra na correnteza", liberando-se dos seguintes traços: desejo ansioso por objetos sensoriais, quaisquer ressentimentos fortes que causem agitação; avidez de ganhar, ter posses ou ser louvado, a incapacidade de compartilhar, a incapacidade de perceber a natureza relativa e ilusória de qualquer coisa que possa parecer bela ou agradável, a ilusão de considerar permanente o que é impermanente; a ilusão de ver sentido naquilo que não tem sentido, a adesão a meros ritos, ritualismos compulsivos e qualquer crença de que isso ou aquilo é uma verdade, não consegue se comprometer em mentira, má conduta sexual, em ferir fisicamente alguém ou ganhar a vida à custa de outros.

- O segundo nível é o *Sakadgami*, "aquele que retorna uma vez". Sua avidez a desejos sensuais e malevolência, ressentimentos tornam-se mais fracos, diminuindo a intensidade de sentimentos de atração e aversão. A imparcialidade caracteriza suas reações.

- Prosseguindo, tem-se "aquele que não retorna", *Anagami*, cujas últimas propensões residuais à ânsia e ao ressentimento desaparecem; o seu mais sutil desejo por objetos sensuais desaparece também; já não tem sequer um pensamento de má vontade para quem quer que seja; cessa a aversão aos estados mundanos de perda, desgraça, dor ou repressão. O valor dos objetos externos é neutro, prevalecendo a serenidade.

- O *Arahant* é "o santo", "ser desperto". Quando a introvisão do meditador amadurece completamente, ele se torna livre de sua anterior identidade socialmente condicionada: está livre do eu e seus atos são puramente funcionais, para a manutenção de seu corpo ou para o bem estar dos outros seres, a quem ele se dedica integralmente. É aquele que é

digno de ser venerado. Ele vive eternamente no presente: todas as suas ações expressam espontaneidade.

Os últimos vestígios de egoísmo que o meditador libera nesta fase final são: desejos de conquistas, fama, prazer ou louvores mundanos, obstrução ou agitação mental, cobiça qualquer que seja; a menor motivação de um pensamento ou ato não virtuoso é inconcebível. O comportamento resultante de motivos negativos - luxúria, agressão, orgulho -, consideráveis inábeis, é extirpada e a base de suas ações repousa em motivos de benevolência, alegria altruísta, compaixão e serenidade.

Aquele que despertou a realidade normal é percebida simultaneamente, sem passado, sem futuro, com o valor das "nobres verdades" da impermanência, sofrimento e não-identidade: ele sabe como cada coisa realmente é, e como parece ser. Ele testemunha os mais ínfimos segmentos de motivação mental. Segundo o cânone budista, o "Buda testemunhava 17×10^{21} momentos mentais, num simples piscar de olhos", cada qual distinto do precedente e do seguinte. (Goleman, 1988, p.38).

7.4.4.3 - O estado Nirodh

Enquanto que no estado de nirvana há a cessação da consciência, no nirodh os processos físicos tornam-se quiescentes. O nirodh é acessível apenas a uma pessoa no nível "que não retorna", ou a um arahant, e somente se tiver dominado todos os 8 jhanas. É o estado de super concentração, de total não-ocorrência, onde estão ausentes todos os dados da experiência da realidade, mesmo os ultra-sutis. (Goleman, 1988).

Embora o nirodh possa durar até 7 dias do ritmo temporal normal, o cânone budista não descreve uma seqüência de tempo

no estado em si: o momento imediatamente anterior e o imediatamente posterior, parecem em sucessão aos 7 dias.

O ritmo cardíaco do meditador e seu metabolismo normal cessam junto com sua consciência. Para Goleman(1998), parece ser provável que eles continuem abaixo do limiar da percepção. Os processos metabólicos continuam num nível residual e o corpo do meditador não decai como um cadáver. Ao emergir do nirodh, ele atravessa os jhanas em ordem inversa, até a consciência normal: no oitavo jhana, a consciência é reassumida; no terceiro, a função corporal; no primeiro, os pensamentos e a percepção dos sentidos.

Essas vias de acesso ao estado de super concentração marcam dois extremos na exploração e controle da mente. Um meditador que conseguisse disciplinar suficiente unidirecionalidade para atingir os jhanas informes poderia desviar sua poderosa concentração para observar sua própria mente e assim, entrar no estado de nirvana. De outro lado, um meditador que tivesse acesso ao estado nirvânico poderia ser indiferente aos obstáculos e distrações que, se escolhesse qualquer objeto de percepção, prontamente entraria e prosseguiria através dos níveis jhânicos. No ápice, as distinções das vias, do controle total da concentração ou introvisão, são dissolvidas. E a sua relação com o mundo exterior é percebida apenas como a mais pura criação, a manifestação da divindade, num permanente fluir.

7.5- Modelo para o desenvolvimento da criatividade

No presente trabalho, a criatividade é definida da seguinte forma:

Criatividade é uma habilidade de gerar soluções que refletem sensibilidade e percepção como resultado da interação dos

processos internos do homem. No limite, a criatividade reflete sabedoria (meio hábil de resolver) e compaixão (sensibilidade e percepção extremas).

Por que o homem cria?

No intuito de entender seus instintos, seus impulsos (conscientes e inconscientes), o homem busca desenvolver sua habilidade criativa para revelar suas potencialidades (o que é possível ser feito), seus limites (o que ainda não sabe fazer) bem como a sua própria natureza (afinal, quem sou eu?).

As soluções podem ser comportamentos, elaboração de novos conceitos, obras de arte, objetos quaisquer que possam ser apreciados por um grupo, beneficiando-o ou a qualquer um que entre em contato com a obra. Benefício no sentido que o resultado (a obra) reflete a superação dos limites do homem. O outro observa a obra e pensa: "isso é possível de ser feito; o homem é capaz de realizar isso".

A mandala pode ser um instrumento útil para explicar o processo criativo, adaptada ao modelo criado conforme ilustra figura 10 abaixo. No centro, o potencial humano a ser revelado através dos esforços desprendidos para produzir um resultado. Nas oito pétalas estão representados os componentes psicológicos envolvidos no processo de criação: percepção, as contingências, os símbolos empregados e referenciados, as imagens que vêm à consciência, os primeiros esboços endocetuais rudimentares, uma elaboração mais delimitada do tema no processo primário, finalmente o conceito sobre o tema. A qualidade e profundidade do resultado dependem da capacidade de concentração, cujo objetivo é desenvolver intimidade com o objeto em estudo.

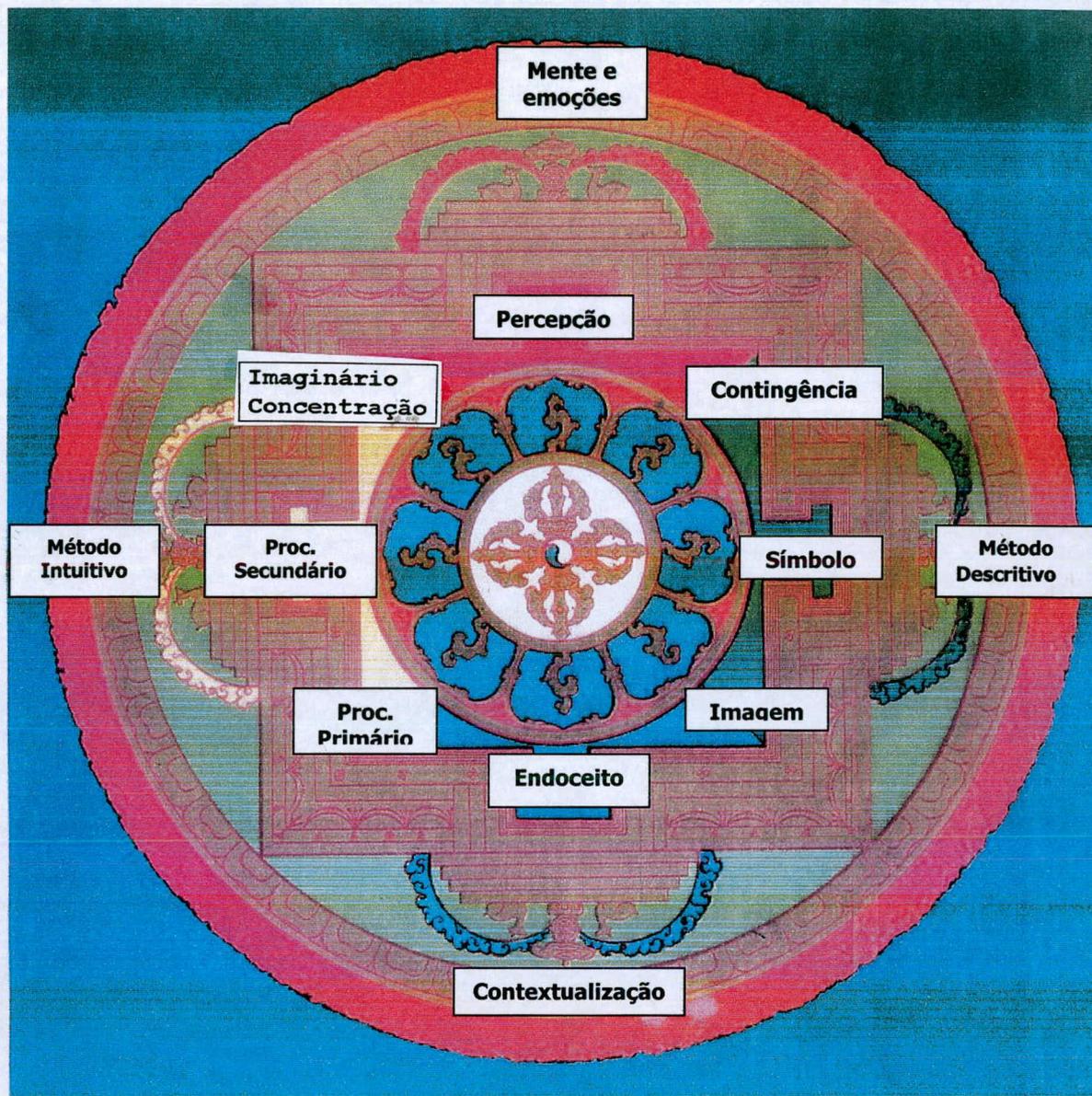


Fig. 10 - A mandala do processo criativo

O criador busca harmonizar, numa linha fluente e clara estes elementos psicológicos no equilíbrio entre 4 esferas fundamentais:

1. Acumula sistematicamente o conhecimento, **contextualizando** a sua obra, através do estudo e da interação com os diferentes modos de explicar a realidade nos distintos

contextos (científico, cultural, religioso). Estabelece a sua própria visão de mundo: seus valores, suas crenças, suas convicções, aquilo que acredita e aquilo que ainda está por se comprovar), seus meios de resolver os problemas, de orientar e delinear suas convicções. Esse conjunto forma a base para a sua motivação: o motivo de sua ação, a partir do qual estabelece estratégias para direcionar seus esforços (sua energia).

2. Desenvolve uma síntese, valendo-se de um **método descritivo** (metodologia de trabalho). No processo criativo, muitas etapas são necessárias para o desenvolvimento de uma obra completa. Normalmente, o criador adapta as suas especificidades (de temperamento ou de recursos) a um método já testado, por exemplo, os que foram descritos neste trabalho. Essa metodologia permite a sistematização do desenvolvimento do trabalho, cujo resultado será submetido a uma apreciação / avaliação por parte de um grupo. Permite assim que as idéias do criador sejam compartilhadas e aprendidas por outras pessoas, de diferentes contextos, que, além de apreciar os resultados podem compreender como eles foram produzidos. A metodologia funciona como "setas no tempo", que no transcorrer do processo criativo, informam metodicamente a posição de cada peça (informação) dentro do grande mosaico, que constitui a obra completa.

3. O criador aprimora sua **sensibilidade** observando seus processos internos; o funcionamento de sua mente, momento a momento. Sua sensibilidade é reflexo da intensidade de sua "vida interior". Ele checa a sua motivação - o que o propulsiona para cada ação em particular -, suas emoções, suas reações e seu conhecimento acerca disso. A ação é resultado do entrelaçamento de suas emoções como o seu conhecimento, o que denota a sua sensibilidade em cada instante específico. "Qual é a emoção que se sobrepõe:

raiva, preguiça, amor, equanimidade? De onde vem esse sentimento? Qual é a melhor maneira de lidar com ele? Eu não sei isso?..." Reconhece, assim, os limites, as fronteiras de sua consciência e, portanto, do alcance de suas ações. Para que o resultado de suas ações seja aperfeiçoado, ele identifica minuciosamente o que deve ser superado.

4. Utiliza-se de um **método intuitivo** para ampliar as suas percepções, que o ajuda a "saltar para fora do sistema". Tendo reconhecido o limite de sua consciência dentro do sistema conhecido, esse salto conduz a sua percepção para outros estados até então não experimentados, potencializando as possibilidades de relações e conexões com novos fatores (um sem-número de possibilidades). O método discutido neste trabalho foi o da meditação, cujo objetivo é o de cessar a atividade natural da mente: "não-mais tagarelice" mental, relaxar a mente, de contemplar, de evocar o estado de fluidez natural da mente.

A descrição do modelo feita acima retrata apenas uma fotografia estática de um processo que é dinâmico. Todos os elementos das 4 esferas descritas funcionam interconectivamente, sobressaindo-se ora um aspecto no processo, ora outro. O processo criativo é dinâmico também, porque a tentativa do criador é de ordenar sua energia psíquica e física da melhor maneira possível: a idéia é a de que ele tenta sempre superar a sua própria obra, seus próprios feitos. Nos distintos instantes do eterno fluir das possibilidades, o criador se percebe como ser finito, limitado que, contudo, reconhece uma possibilidade: sempre pode fazer melhor, sempre pode ser melhor.

Assim, o homem cria para superar seus próprios limites. Ele cria porque está em busca de algo. Alguma coisa maior, diferente daquilo que está vivenciando. A prerrogativa do

homem é a busca da felicidade. Para ser feliz, ele tem de superar a dor. Se sua mente está envolta por emoções conflitivas, impulsos, contradições, dúvidas que geram ansiedades, medos do desconhecido ou das perdas, desejos quaisquer que geram expectativas, há uma grande confusão mental, e por consequência, a dor, a infelicidade. Mas há também um impulso, um desconforto, uma sensação de que essa não é uma realidade muito substancial, "está faltando alguma coisa", que lança a sua mente a buscar situações melhores, resolver os conflitos, liberar-se do desconforto da confusão.

Para superar a dor algumas estratégias podem ser escolhidas que, gradativamente vão incrementando a melhoria de suas ações, oferecendo gradações de alívio. Porém, para ir além dos conflitos, além do sentimento de dor ou prazer, para além dos extremos é preciso algo mais, é preciso criar: gerar algo novo, um recomeço, situar a mente em outro plano, que forneça outros referenciais, outros ângulos, diferentes do experimentado até então.

Nessa efervescência mental, de um lado a situação presente, a realidade explícita vivenciada, e de outro, um sentimento (uma sensação, uma "brisa") de que "isso não é tudo" que impulsiona o homem a persistir na sua busca criativa: estabelecer alternativas - "deve existir uma saída, pelo menos". Do ponto onde se encontra, ele reordena seu conhecimento: a sua percepção explícita da realidade (através dos seis sentidos), os símbolos apreendidos na memória, ordenando segundo uma certa lógica que tem início nas relações primárias, um tanto quanto nebulosas, assentando-se um pouco mais num momento seguinte (processo secundário) e, num terceiro momento, sintetiza os conceitos, agora mais elaborados. Tudo o que ele conhece está aí, de uma certa forma ordenada, fornecendo a base de sua consciência, guiando seus pensamentos e suas ações. Sua mente está ocupada com isso (o objeto de suas atenções) e também com uma sensação

inquietante. Parece que tudo está logicamente ordenado, encaixado. Contudo, a figura ainda é uma tentativa de quadrado, com as peças querendo se encaixar, organizando os quatro quadrantes.

Nesta configuração, o eixo do quadrado representa a ignorância do criador. Sua ignorância lança incontáveis linhas de emoções que geram confusão, desestabilidade, inquietude à sua mente, mantendo os vários pedaços (informações) do quadro (objeto) separados entre si. Sua sensibilidade permite que a mente perceba os vários pontos e as brechas, os espaços entre eles: "parecem estar juntos, mas não estão realmente juntos". Sua ignorância, sua análise lógica, seguram sua mente naquele ponto, naquele espaço, naquela referência. É preciso disciplina austera e um esforço incomum para chegar até esta configuração: está tudo demarcado, mapeado, mas não está ainda completo; ressaltam-se alguns elementos, como luzes acendendo em alguns pontos e apagando-se em seguida, focando sua atenção em outro ponto, dirigindo a sua percepção. Para superar tal configuração é preciso dispor de outros métodos, cujo objetivo é cortar as dúvidas, os medos (os es, mas, ses e deixa lugar para as reticências...): já não é mais uma questão de análise construtiva, sobretudo sensibilidade. É como se ele já tivesse incorporado toda a técnica, uma a uma, entendido os passos e a relação entre eles, decorado toda a coreografia, mas não reconhecesse a sutileza da harmonia na sua dança, porque sua mente não está completamente lá, alguma coisa ainda o perturba.

Devido ao esforço desprendido, sua sensibilidade é aguda tornando as sensações fortemente sentidas: um momento de dor é quase insuportável, um momento de prazer é extasiante, pressionando a mente em direção ao seu próprio limite. É um momento de "elevada compreensão", mas ainda não é a sensação

de plenitude, porque existe um esforço dirigido, que ainda ocupa a mente.

A sensibilidade reflete a atenção do criador (o grau de concentração). Significa que ele presta muita atenção ao movimento de seus pensamentos. Cada um de seus pensamentos refletem um estado mental, que o conduz a estar mais próximo ou mais distante do entendimento do objeto, numa intrincada rede de infinitas possibilidades do movimento de seu espírito. Essa rede pode ser mais densa, caracterizando maior distância do objeto, ou mais sutil, mais suave, aproximando-o do objeto.

O pensamento do criador pode estar entre o passado (analisando / sentindo o que já experimentou), o futuro (quando tenta sentir o que será) e o momento presente. A sensibilidade reflete exatamente o ponto onde a mente está - o que é muito diferente de elaborações: se o pensamento está no presente (no aqui/agora) isso significa que todos os sentidos estão captando exatamente o que está acontecendo - os sons, os tons, o cheiro, as cores, as sensações físicas, o movimento do pensamento (de onde veio e para onde vai). Tanto mais direcionada a mente, tanto mais presente - no momento - ela se encontra, mais conectada com a realidade, tanto mais sensível e aberto aos estímulos o criador estará. Quanto mais presente, mais calma está a mente: os pensamentos cada vez menos tentam resolver os conflitos, as contradições; já não oscilam de um extremo a outro (bom ou ruim, feio ou bonito, medo de ser pior ou expectativa de ser melhor) no emaranhado dos conceitos passados e futuros.

Sua mente agora está sutilmente atenta às pequenas arestas de cada peça do grande mosaico, que parecem estar mudando de "shape", assumindo uma forma mais arredondada, com uma matize de cores ainda mais brilhante e variada, querendo se fundir, aflorando nele um sentimento de confiança. O criador aprendeu

a relaxar: aprendeu a sentir a fluidez de seus pensamentos. Quando relaxa a mente, ele permite que a fluidez se propague, que ela aconteça, que ocupe todos os espaços da mente, sobrando muito pouco para as construções.

Mas isso ainda não é tudo. O desejo mais profundo, a motivação mais profunda do artista (que pensa seriamente sobre os mistérios da vida) é de atingir a perfeição do momento. Um estado de mente sem limites. Seu desejo é o de usar o seu conhecimento da melhor forma possível, e isso é sabedoria. Se numa ponta do contínuo da emoção está a ignorância que conduz a mente a experimentar opressão, do outro está a sabedoria, que tem o poder de conduzir a mesma emoção ao seu estado pleno. Se, por exemplo, as quatro emoções mais fortes que desenham as linhas do quadrado, são a raiva, a indecisão, o apego, a tristeza, que conduzem a mente a vislumbrar um universo pequeno, mais próximo do eixo da ignorância, nos seus extremos abertos estão o seu próprio antídoto, respectivamente, a paciência, a energia, o desapego - a generosidade, a alegria.

O criador atento ao movimento de suas emoções conduz a sua mente a cortar literalmente sua negatividade, reforçando os aspectos positivos de cada emoção que se apresenta. Ele pensa: "agora é a raiva que está se sobressaindo. É preciso paciência para lidar com a raiva, não reagir a ela, domar seu impulso". Então, em cada pequeno gesto seu, em cada olhada para o universo exterior ou interior, ele tenta usar a força de sua raiva e conduzi-la para o seu oposto: usa a energia da raiva como incremento de sua paciência. Tanto faz isso, momento a momento quando a raiva se apresenta, que num dado momento essa energia é finalmente convertida, transcendida, conduzida ao outro extremo. Assim acontece para todas as outras emoções, expandindo a percepção para longe da confusão, tornando-a cada vez mais ágil, refinada, mais e mais sutil.

E, de repente a mente do criador torna-se luminosa. Ele está ali e, simplesmente acontece. Agora ele conhece, não está mais confuso, fundiu-se com o objeto, penetrou na sua essência, revelando-se a si mesmo. Sua figura já não é mais um quadrado, com as informações dispostas desenhando a figura, tornou-se uma espiral, que não princípio nem fim, nem linha demarcatória, fundindo-se todas as informações numa perfeita harmonia, sem arestas, sem contestações.

Aquele momento, que é mesmo mágico, a sensação é de plenitude, de completa harmonia. A sua mente está toda lá, a realidade é aquilo e não outra coisa: ele "tocou" a sua própria essência, a sua verdadeira natureza inseparável de todas as coisas, como se tivesse sentido, tocado Deus (Michelangelo). É uma sensação grandiosa, de plenitude, sublime, incontestável. Mesmo que dure frações de segundos é impossível de ser negada, porque essa sensação não tem referências de tempo e de espaço, é eterna e fica registrada para sempre, em cada célula, na memória. É a sensação da alma. Mesmo que no momento seguinte, recomecem as elaborações, essa sensação é tão poderosa que a mente discursiva não consegue descrevê-la precisamente como ela aconteceu.

Uma coisa a mente do criador reconhece: agora ele sabe, ele percebe que sua consciência ampliou, está diferente do ponto onde partiu, ele conseguiu transcender aqueles limites que eram nítidos em momentos anteriores. A pessoa que cria definitivamente acredita nesses insights e procura desenvolver o seu espírito no sentido de refiná-los, de torná-los mais freqüentes, que no limite tornam-se a apreensão imediata da realidade, o conhecer instantâneo, o só ser.

Como aplicar o modelo proposto?

Uma pessoa que deseja expandir sua capacidade criadora pode utilizar o modelo de tantas maneiras quantas forem possíveis

de serem concebidas. Uma delas, pode ser esta descrita a seguir.

Em um primeiro instante é necessário reconhecer o estado de desequilíbrio instalado na mente: existe um problema. O desconforto mental é próprio da pessoa; não é de outro; o desequilíbrio não está no outro, não está lá fora, não está em outro lugar que não na mente da pessoa.

Reconhecendo isto, o segundo passo é descrever a situação presente de vida, utilizando um método descritivo. Intelectual descreve-se o problema, utilizando-se de símbolos, selecionando-se imagens que refletem a capacidade de perceber a realidade que está vivenciando. Também aqui são checadas as contingências relativas da situação.

Neste ponto, a mente contextualiza a situação vivenciada no tempo e no espaço: "Eu tenho este problema, neste contexto, sob estas circunstâncias. É isto e não outra coisa. O que está ao meu alcance para resolver da melhor forma o problema?".

Tais questões são melhor elucidadas pelo método intuitivo. Na meditação busca-se ampliar a capacidade de perceber e, portanto, de dar respostas aos problemas contextualizados. Inicialmente a meditação conduz a mente a focar no objeto / problema, liberando o fluxo mental. Quando a pessoa medita deve reconhecer os fatos mentais. Assim, se a pessoa reconhece que seus pensamentos estão, sobretudo, focados na emoção desejo, por exemplo, então o desejo é a emoção negativa que está obstruindo o fluxo mental, dificultando a produção de respostas criativas, gerando o desconforto.

Se tudo está na mente, a própria mente pode ser conduzida a liberar a energia negativa do desejo, reconhecendo o poder do seu antídoto. A emoção positiva correspondente que libera a

energia obstrutora do desejo é a equanimidade ou intenção desapegada. Assim o é para todos os estados mentais negativos que se instalam na mente. Para cada emoção negativa existe um antídoto que libera a confusão mental - tal qual uma bolha de sabão é liberada no espaço-, aplacando a flutuação mental. Gradativamente a mudança criativa acontece na mente: no processo meditativo, instante a instante, a mente é suscitada a dar respostas positivas. Um resumo é apresentado no quadro 7 abaixo.

Emoção negativa	Antídoto
Raiva	Reconhecimento do efeito negativo das ações baseadas no ódio.
Inveja	Alegria altruísta; Regozilhar-se com a felicidade do outro.
Arrogância	Benevolência; Humildade
Apego / aversão	Doação; Generosidade.
Desejo	Equanimidade.
Ignorância	Sabedoria transcendental.

Quadro 7 - As emoções negativas e seus antídotos correspondentes.

Mais criativo é a pessoa que mais rapidamente consegue liberar sua mente das emoções negativas e que for capaz de dar respostas positivas às situações problema que se apresentarem.

Assim o homem expande seu conhecer e sua sensibilidade, gradativamente até a perfeição, até a sabedoria. Quando age com sabedoria e compaixão, cada ato seu se torna criativo, pois ele tem consciência plena de cada pensamento, de cada

movimento de seu espírito, reconhecendo qual é a melhor forma de usar seu conhecimento, momento a momento de sua existência. Ele se torna um ser universal, no sentido em que sua obra e seus atos são reconhecidos pelos outros, servindo, pelo menos, de inspiração a quem entra em contato com sua obra. Sua obra, sendo universal, reflete a essência do ser, podendo assim, cada pessoa reconhecer-se nela.

CONCLUSÃO

O trabalho apresentou as diversas linhas de pensamento que constroem o saber em busca de uma definição para a criatividade e para o entendimento do processo criativo.

As pesquisas sobre a consciência já vincularam as experiências pessoais profundas e transformadoras que coincidiram com a sintonização de simetrias universais subjacentes. A transcendência é o nome dado a este estado denotando um tipo de relação de fase entre os dois processos cerebrais: o analítico e o holístico (como partículas e ondas), o intelecto e o intuitivo. As experiências transcendentais podem, segundo os físicos, permitir à pessoa acesso ocasional direto aos domínios das frequências primais, desviando-se do modo de percepção normal, restrito, reducionista, e entrando em sintonia com a fonte ou matriz da realidade.

Experimenta-se, segundo a física moderna, os efeitos de um holograma social, um padrão de interconexidade de eventos. A incerteza da ocorrência desses eventos é apenas superficial, devido a existência de simetrias subjacentes, as coincidências significativas e a sincronicidade não são ocorrências do puro acaso. Os fenômenos psíquicos são, assim, subprodutos da matriz simultânea-onipresente.

O cérebro forma o conhecimento juntando hologramas, ou seja, transformando matematicamente as frequências que vem de fora. Em outras palavras, tudo é isomorfo: a realidade é uma grande metáfora. Aquilo que se percebe lá fora é isomórfico aos processos cerebrais. Como disse Buda: tudo carece de uma natureza intrínseca. Mas há uma ordem subjacente dessa realidade, que no paradigma holográfico é descrita como

implicada ou dobrada. Toda a substância e todo o movimento aparente são ilusórios. Eles emergem de uma ordem primária do universo, cujo fenômeno é descrito pelo holomovimento.

Para os budistas tudo está na mente. Tudo o que existe é criado pela mente. Não existe nada a ser descoberto lá fora, em algum ou qualquer lugar. O que é premente é a descoberta de como a mente opera, de que elementos ela é composta e quais são os que devem ser reduzidos e eliminados, bem como quais devem ser incrementados.

Uma experimentação ou apreensão mais precisa, mais "pura", seria dificultada por estados mentais onde predominam os aspectos negativos (ansiedade, raiva, medo) e facilitada por estados mentais em que a serenidade prevalece (provenientes do amor, compaixão, alegria). Esse estado de mente serena possibilita o entendimento, a apreensão com a realidade absoluta estado de fluência da mente, liberando-a para desempenhos fantásticos, criativos, altamente coerentes e harmônicos.

Pelo modelo holográfico é possível que uma imagem mantida num estado transcendental se torne real, isto é, os acontecimentos serem afetados pelo que a pessoa imagina, visualiza, reza. Assim, a consciência cria o próprio aparecimento da mente, bem como da idéia do espaço, das divisões do tempo, das relações entre os eventos; ao contrário do que se pensava anteriormente, de que a consciência é um produto do cérebro. Numa teia subjacente, num nexos de ocorrências em expansão, para além da percepção dos sentidos, matéria e mente estão, assim, entrelaçados: a mente filtra da realidade maior.

A tentativa de relacionar os processos do cérebro com as experiências e comportamentos humanos, com elementos tais como formação de imagens, sentimentos, realização, sinais,

símbolos, memória e pensamento, regulação dos assuntos humanos, levou a ciência a comprovar que os centros motores do cérebro estão envolvidos não apenas com o movimento, mas com processo de pensamentos (os planos de ação) e que precedem o movimento. Assim, toda a ciência do cérebro volta-se para "o estar ciente de estar ciente, com a percepção da percepção".

O cérebro holográfico lida com as interações, interpretando frequências e armazenando a imagem, como o holograma, de modo que essa imagem não fica localizada em um compartimento específico do cérebro, mas dispersa por toda a sua extensão. Para ouvir, cheirar, sentir, o cérebro executa rápidos, complexos e inumeráveis cálculos sobre a frequência de dados que recebe dos sentidos e decodificar os traços de memória armazenados. Além disso, bilhões de "bits" de informações podem ser armazenados num espaço minúsculo, que é uma das características de eficiência do holograma

A qualidade da atenção, o estar ciente, focalizar a atenção de maneira adequada, assim como a produção de artes universais - em que está evidente a qualidade estética - e desempenhos atléticos fantásticos, poderiam refletir a simetria subjacente, frequências e relações de fase às quais o cérebro responde.

Dado que os objetos só têm uma existência relativa ou convencional, e que é impossível considerá-los em si como entidades independentes e estáveis, a abordagem desses objetos através dos sentidos é delicada, sujeita a milhões de erros e permeada pela confusão. Tudo o que existe (para o conhecedor) provém da união do campo e da capacidade do conhecedor em desvendar o campo, revelando na sutileza do infinitamente pequeno, a inseparabilidade da matéria, espírito, dos sentidos e da forma de conceber a realidade.

No desenvolvimento ou evolução da consciência, o objetivo é desencadear um processo de internalização progressiva, buscando deslocar as reações que originalmente ocorriam em relação ao mundo exterior (dado o eu dividido), para o interior, alcançando uma progressiva independência com relação aos estímulos do ambiente imediato. A grande cadeia do ser (matéria/mente/espírito/alma), o self maior, é, assim, atingida progressivamente pela interiorização crescente. Quando os pensamentos se aquietam, nas palavras de Ken Wilber (1986), a alma emerge interiormente *vis-a-vis* à mente e, portanto, pode transcendê-la. E da mesma forma, o espírito não está dentro da alma, mas é interior a ela, transcendendo-lhes as limitações e as formas". O desenvolvimento da consciência plena, da consciência como tal, é assim, possível, quando se investiga o interior da mente, transcendendo-lhe as limitações de qualquer natureza.

A ênfase dada à meditação como um possível método de sustentação do processo criativo parte de supostos filosóficos e visão de mundo abrangentes. Neste contexto, a meditação pode atuar como ferramenta para prover uma estrutura cognitiva e facilitar os avanços nos níveis de realização da criatividade. À medida que se desenvolve a proficiência na meditação pode-se entrar em contato com níveis antes desconhecidos dos processos internos. Sendo assim, é possível notar que quando a experiência interna muda de um instante para o outro, todos os aspectos do processo aperceptivo mudam, mudando os estados emocionais e por conseguinte os estados concentrativos. Com esse reconhecimento pode-se experimentar diretamente formas não-cognitivas de atividades e a formação da percepção e do pensamento, podendo-se assim desenvolver uma auto-compreensão, e talvez mudanças fundamentais no modo de operar as demandas mentais.

Este modelo de concepção do processo criativo pode ser entendido como uma ferramenta para reconhecer e conhecer os eventos mentais construídos e, ao mesmo tempo, transcendê-los em termos experimentais. Contudo representa apenas uma técnica e ela é fascinante porque conduz à eficiência. Para o Dalai Lama (, 1996, p. 81), porém a técnica não dispensa o pensamento. O desenvolvimento da criatividade brota do equilíbrio. O equilíbrio, por sua vez, brota da reflexão, "de um sereno trabalho do espírito". O equilíbrio é indispensável e deve ser buscado não através da diminuição, por constrangimento, do nível da produção técnica, mas antes com "um aumento do nível do espírito". Essa busca pelo equilíbrio é obtida através da verificação pessoal, no esforço individual de se livrar de todas as negatividades, em realizar, experimentar, em desenvolver uma confiança através da convicção. Aguçar, prolongar o olhar. "A fé começa apenas no momento em que a visão termina".

O conceito de criatividade aqui desenvolvido, assim como o entendimento do modelo proposto, têm o objetivo de colaborar para o estudo do fenômeno criatividade. Particularmente, o modelo desenvolvido pode servir àqueles que buscam um suporte teórico para desenvolver tecnologias que estimulem o desenvolvimento criativo. Serve ainda de suporte teórico para o desenvolvimento de métodos específicos que se deseja trabalhar com o tema e com suas relações infinitas.

O objetivo mais altruísta deste trabalho foi o de despertar o interesse pelo estudo do gênio escondido e de suscitar a busca pela realização das potencialidades latentes em cada ser.

Sugestões para futuros trabalhos

1. Desenvolvimento de estudos com aplicações específicas dos estágios que envolvem o modelo concebido, descrevendo todos

os elementos propostos para o desenvolvimento da criatividade.

2. Estudo ampliado - descrição e aplicação- de métodos intuitivos como aportes opcionais ao desenvolvimento criativo.

3. Aprofundar o estudo das inferências filosóficas-psicológicas do sistema budista de entendimento da mente.

4. Estudar os métodos da ciência oriental que permitem a liberação do sofrimento, por exemplo, na área da medicina, num paralelo com as tecnologias ocidentais atuais.

5. Fazer estudo de caso de situações específicas onde a meditação é utilizada como ferramenta no tratamento de saúde e de bem estar.

6. Fazer estudo de caso de aplicação de metodologia de diagnóstico de estado de saúde e as emoções conflitivas correspondentes.

7. Desenvolver estudos que demonstrem a relação do uso de técnicas meditativas com o aumento da consciência individual, de grupo e seus reflexos na consciência global.

8. Aplicação do modelo proposto através do desenvolvimento de metodologias que visem estimular o desenvolvimento da capacidade criativa em diversos contextos (tais como, ambiente organizacional, gerenciamento criativo de processos, metodologia da criatividade versus rendimento escolar ou produtividade organizacional, etc)

Referências bibliográficas

ARVON, Henry. O budismo. Sintra: Publicações Europa-América, 1951.

BAKER, Ian ^a The Tibetan art of healing. London: British Library, 1997.

BERZIN, Alexander. Coração-e-mente: o caminho do budismo tibetano. Taquara: Paramita, 1991.

BRANDÃO, Carlos R.. ALESSANDRINI, Cristina D.. LIMA, Edvaldo P.. Criatividade e novas metodologias. São Paulo: Peirópolis, 1998. - (Série Temas Transversais; v.4)

BURGOS, Enio. O budismo nos jardins de Jetavana. Porto Alegre: Bodigaya, 1996.

CAPRA, Fritjof. O tão da física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental. São Paulo: Cultrix, 1983.

CHALMERS, ^a F. O que é ciência afinal? São Paulo: Brasilense, 1993.

CLARK, Kenneth. Civilização. Brasília: Martins Fontes, 1980.

DALAI LAMA, H.H. The XIV. Four essential buddhist commentaries. New Delhi: Tibetan Works & Archives, 1982.

DHARGYEY, Geshe N. The tibetan tradition of mental development. New Delhi: Tibetan Works & Archives, 1992.

DISKIN, Lia [...et. al...] *Ética, valores humanos e transformação* São Paulo: Peirópolis, 1998. - (Série Temas Transversais; v.1)

EDINGER, Edward F. *Ego & Archetype: individuation and the religious function of the psyche*. Boston&Londres: Shambhala, 1992.

FRAWLEY, David. *Wisdom of the ancient seers - mantras of the rig veda*. New Delhi: Tibetan Works & Archives, 1992.

FRYE, Stanley. *Nagarjuna's a drop of nourish ment for people an its commentary the jewel ornament*. New Delhi: Tibetan Works & Archives, 1981.

HART, William. *The art of living: vipassana meditation*. India: Vipassana Research Institute, 1993.

GOLDSTEIN, Joseph & KORNFIELD, Jack. *Buscando a essência da sabedoria: o caminho da meditação perceptiva*. São Paulo: Rocca, 1995.

HERRIGEL, Eugen. *O caminho zen*. São Paulo: Pensamento, 1986.

HOFSTADTER, Douglas R. *Gödel, Escher, Bach: na eternal golden braid*. New York: Vintange, 1989.

IKEDA, Daisaku. *Budismo: o primeiro milênio* Riód e Janeiro: Record, 1977

KADRO, Chagdud. *Comentários sobre P'howa: instruções para a prática de transferência da consciência*. Três Coroas: Rigdzin Edit., 2000

KAMMER, Reinhard. O zen na arte de conduzir a espada: a antiga arte japonesa da esgrima. São Paulo: Pensamento, 1993.

KIRIMURA, Yassuji (org.). Síntese do budismo. São Paulo: Brasil Seykyol, ?

MARTINELLI, Marilu. Aulas de transformação: o progresso da educação em valores humanos. São Paulo: Peirópolis, 1996. - (Série Educação para a Paz)

OLIVEIRA, Ricardo. Música, saúde e magia: teoria e prática da música orgânica Rio de Janeiro:Record, 1996.

PENROSE, Roger... [et. al]. O grande, o pequeno e a mente humana. São Paulo: Fundação Editora da UNESP, 1998.

PERDUE, Daniel. Debate in the buddhism education. New Delhi: Tibetan Works & Archives, 1980.

POPPER, Karl. A teoria dos quanta e o cisma na física. Lisboa: D. Quixote, 1992, 2ª. Ed

PRIGOGINE, Ilya. O nascimento do tempo. Rio de Janeiro: Edições 70 (do Brasil), 1988.

RABTEN, Geshe. The preliminary practices of tibetan buddhism. New Delhi: Tibetan Works & Archives, 1986.

RIKEY, Thupten K. & RUSKIN, Andrew. A manual f key buddhist terms: categorization of buddhism terminology with commentary. New Delhi: Tibetan Works & Archives, 1992.

RINPOTCHÈ, Bokar. Nature de la divinitè: principes et méthodes de la méditation. France: Claire Lumière, 1990.

RINPOCHE, S.E. Chagdud Tulku. Práticas preliminares do budismo vajrayana: instruções para o Dudjon Tersar Ngöndro. Porto alegre: Rigdzin, 1997.

RINPOCHE, S.E. Jamgon-Kongtrul. A prática do darma. Bodisava - Revista do pensamento budista, n.º. 2 (pg. 11-17), Porto Alegre, 1991.

RINPOCHE, Zopa & YESHE, Lama. A energia da sabedoria: ensinamentos básicos do budismo. São Paulo: Pensamento, 1982.

ROHDEN, Huberto. Lao-Tse: Tao te kinh - o livro que revela Deus. São Paulo: Alvorada, 1991, 10ª. ed.

SILVA, Georges da & HOMENKO, Rita. Budismo: psicologia do autoconhecimento - o caminho da compreensão. São Paulo: Pensamento, 1993

SCHMIDT, Erik Hen. The lotus-born: Life story of Padmasambava / composed by Yeshe Tsogyal. Boston: Shambhala Dragin Editions, 1993.

SUZUKI, D. T. A doutrina zen da não-mente. São Paulo: Pensamento, 1989.

WATTS, Allan W. O espírito zen. São Paulo: Cultrix, 1992

WEIL, Piere. A revolução silenciosa: autobiografia pessoal e transpessoal. São Paulo: Pensamento, ?

Bibliografia

ARIETI, Silvano. **La criatividade - la síntesis mágica**. México: Basic Books, Inc., Publishers, 1993.

BITTENCOURT, Jane. **Conhecimento, complexidade, transdisciplinaridade**. Programa de Pós-Graduação em Educação. Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, 1998.

___ **Diferença**. Imaginário / NIME-LABI, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. N° 5-São Paulo, 1999.

BURDEN, Virgínia. **O processo de intuição: uma psicologia da criatividade**. São Paulo: Pensamento, 1993, 9ª ed.

BUORO, Anamelia Bueno. **O olhar em construção: uma experiência de ensino e aprendizagem da arte na escola**. São Paulo: Cortez, 1996.

CAMPBELL, Joseph. **A imagem mítica**. São Paulo: Papirus, 1994 a.

___ **As máscaras de Deus**. São Paulo: Papirus, 1994 b.

CAPRA, Frijot. **O ponto de mutação**. São Paulo: Cultrix, 1982.

DALAI-LAMA, Sua Santidade. **O despertar da visão da sabedoria**. Brasília: Teosófica, 1999, 2ª ed.

DALAI-LAMA, Sua Santidade & CARRIÈRE, Jean-Claude. **A força do budismo: uma conversa sobre viver melhor no mundo de hoje**. São Paulo: Mandarim, 1996.

DALAI-LAMA, Sua Santidade & CUTLER, Howard C. **A arte da felicidade: uma manual para a vida.** São Paulo: Martins Fontes, 2000.

DI BIASI, Francisco. **O homem holístico: a unidade mente-natureza.** Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

DURAND, Gilbert. **A imaginação simbólica.** São Paulo: Cultrix, 1995

FREGTMAN, Carlos D. **O tao da música.** São Paulo: Pensamento, 1986.

GOLEMAN, Daniel. KAUFMAN, Paul. RAY, Michael. **O espírito criativo.** São Paulo: Cultrix, 1992.

GOLEMAN, Daniel. **A mente meditativa.** São Paulo: Ática, 1988.

___ **Inteligência emocional.** Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOSWAMI, Amit. **O universo autoconsciente: como a consciência cria o mundo material.** Rio de Janeiro: Record Rosa dos Ventos, 1994.

GOVINDA, Lama Anagarika. **Reflexões budistas.** São Paulo: Siciliano, 1993.

___ **Fundamentos do misticismo tibetano.** São Paulo: Siciliano, 1960.

GUENTHER, H. V. & KAWAMURA, Leslei. **A mente na psicologia budista.** São Paulo: Cultrix, 1975.

GUERRA, Carlos Gustavo M. **Transdisciplinaridade com (re)ligação entre ciência e cultura.** Florianópolis: Uni&Verso, 1998.

GUEVARA, Arnaldo J. O..[et.al.]**Conhecimento, cidadania e meio ambiente.** São Paulo: Peirópolis, 1998. (Série Temas Transversais, v.2)

JOHARI, Harish. **Chakras: centros energéticos de transformação.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1990.

KAFATOS, Menos. KAFATOU. Thalia. **Consciência e cosmos.** Brasília: Teosófica, 1994 -gu

KRISHNAMURTI, J. & BOHM, David. **A eliminação do tempo psicológico.** São Paulo: Cultrix, 1985.

MOACANIN, Radmila. **A psicologia de Jung e o budismo tibetano - Caminhos ocidentais e orientais para o coração.** São Paulo: Cultrix / Pensamento, 1986.

NACHMANOVITCH, Stephen. **Ser criativo: o poder da improvisação na vida e na arte.** São Paulo: Summus Editora, 1993

OSTROWER, FAYGA. **Criatividade e processo de criação.** Rio de Janeiro: Imago, 1977.

PIERRAKOS, John C. **Energética da essência (Core energetics).** São Paulo: Pensamento, 1990.

RINPOCHE, Chagdud Tulku. **Portões da prática budista.** Porto Alegre: Paramita, 1996.

SAMTEN, Padma. **A jóia dos desejos.** Porto Alegre: Paramita, 1995

SENS, Mônica. **A criatividade sob a ótica do processo comportamental.** Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção. Dissertação de mestrado em Engenharia de Produção. Departamento de Engenharia de Produção e Sistemas, UFSC, 1998.

SILVEIRA, Nise da. **Jung: vida e obra.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981. 12^a ed.

SUZUKI, Daisetz Teitano ...[et. al.]. **Zen-Budismo e psicanálise.** São Paulo: Pensamento, 1960.

TARTHANG, Tulku. **Reflexões sobre a mente. O encontro da psicologia ocidental com o budismo tibetano.** São Paulo: Cultrix, 1975

___ **Gestos de equilíbrio.** São Paulo: Cultrix, 1998.

TORRANCE, Ellis Paul & TORRANCE, J. Pansy. **Pode-se ensinar criatividade.** São Paulo: E.P.V., 1974

TORRANCE, Ellis Paull. **Criatividade: medidas, testes e avaliações.** São Paulo: IBRASA, 1976.

VARELLA, Francisco. THOMPSON, Evan. ROSCH, Eleanor. **The embodied mind. Cognitive science and human experience.** MIT Press: Cambridge, 1991.

WILBER, Ken. **Transformações da consciência: o espectro do desenvolvimento humano.** São Paulo: Cultrix, 1986.

WILBER, Ken & Outros. O paradigma holográfico e outros paradoxos: explorando o flanco dianteiro da ciência. São Paulo: Cultrix, 1982.

YESHE, Lama Thubten ... [et.al.]. Ensinaamentos do budismo tibetano. São Paulo: Pensamento, 1979.