

*Texto extraído dos cursos ministrados aos domingos
por Dr. Roberto Assagioli no Istituto di Psicossíntesi, Florença. Lição 01/1972.*

Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo, fevereiro/2019.

Expansão da Consciência: Conquista e Exploração dos Mundos Internos

Roberto Assagioli

Atualmente, a humanidade encontra-se em um estado de grave crise coletiva e individual: há um senso geral de insatisfação, de descontentamento pela vida comum; há a procura de algo diferente, de *outra coisa*. Não é necessário que se insista nisto, uma vez que a coisa é conhecida e desenvolve-se continuamente sob nossos olhos. Esta procura de algo diferente, esta rebelião contra a vida comum acontece de duas formas, e em ambos os casos tende e leva à **expansão da consciência**.

A primeira leva à ampliação da consciência do mundo externo e, principalmente, à exploração, à conquista e ao domínio do espaço, por obra da aviação e dos voos espaciais. Paralelamente desenvolvem-se as atividades para dominar e usar todas as forças da natureza, até a poderosa energia atômica.

A segunda via para a expansão da consciência é a da consciência do mundo interno, aliás, dos mundos internos. Daí, o crescente interesse pela psicologia (e principalmente pela exploração do inconsciente), as investigações sobre a natureza e as energias psicológicas, sobre as leis que as regulam, e o seu uso e (frequente!) abuso.

Por isso acreditamos oportuno manter sobre este tema um Curso, propondo-nos trazer alguns esclarecimentos necessários; pontuar o estado presente; mostrar as direções e os desenvolvimentos em ato; indicar as vias que possam ser seguidas, e as técnicas a serem usadas. Hoje farei uma exposição panorâmica e delinearei um programa. Nas próximas aulas serão desenvolvidos vários temas de forma mais ampla e específica.

As expansões da consciência podem acontecer em três direções:

1. Para baixo
2. Horizontalmente
3. Para cima

1. Na *direção para baixo* tende-se a explorar o inconsciente inferior ou deixá-lo aflorar no campo da consciência. Esta é a tarefa da *psicologia do profundo*, e particularmente da psicanálise. Isto é feito, e pode ser útil por razões práticas, terapêuticas ou educativas. Porém há também a atração pelas regiões inferiores; há o *fascínio do horror*, o fascínio exercido pelos aspectos primitivos e instintivos da natureza humana. Isto se revela claramente no interesse e na difusão dos escritos, dos filmes, dos espetáculos que trazem argumentos de violência e estados mórbidos. Aqui, infelizmente, forma-se um círculo vicioso, isto é, o interesse descendente é alimentado, aliás, exacerbado, por aqueles que, por motivos de interesse econômico, por sede de ganho, cultivam estes gostos e oferecem leituras e espetáculos sempre piores. A representação do horror encontra-se até em muitos quadros e desenhos de artistas modernos. Esta atração para o mal foi enfaticamente descrita por Erich Fromm no seu livro O Coração do Homem (Roma, Carabba ed.). Do fascínio pelo demoníaco fala também Rollo May em Amor e Vontade (Roma, Astrolabio), mas sem distinguir claramente os diversos níveis.
2. A outra direção na qual a consciência tende a expandir-se, que se pode chamar *horizontal*, é a sua participação e identificação com outros seres, com a natureza, com as coisas. É a tendência a fugir da própria autoconsciência pessoal e a mergulhar na consciência coletiva. Recordemos que a consciência coletiva precedeu a autoconsciência individual; é encontrada nos povos primitivos, nos bebês e – em menor grau – nos vários grupos humanos: as castas sociais, militares, profissionais com os quais o indivíduo se identifica. – Os melhores aspectos desta expansão horizontal da consciência são: a identificação com a natureza em seus vários aspectos, e com a vida cósmica em geral; o senso de participação na vida e no vir a ser universal.
3. A terceira direção é a *direção ascendente*, até os níveis do supraconsciente, os níveis transpessoais. Esta expansão da consciência pode acontecer de dois modos diversos: o primeiro elevando o centro de consciência, o eu, até os níveis acima; o segundo abrindo-o à influência das energias provenientes dos níveis superiores. Assim acontece uma crescente interação entre o eu

consciente e os níveis supraconscientes. Seu aspecto mais elevado consiste no contato com o Eu transpessoal. Recordemos que o eu consciente é um reflexo do Eu, e, portanto, é essencialmente da mesma natureza, por mais atenuado e colorido que seja pelos conteúdos do nível médio da personalidade. Quando com certos exercícios (principalmente o de desidentificação) consegue-se eliminar estes conteúdos, o eu consciente tende a subir de novo até sua origem.

As várias modalidades e efeitos da transcendência, sobretudo na direção superior, foram expostas muito bem por Maslow, em seu artigo, *Various Meanings of Transcendence* publicado pelo *Journal of Transpersonal Psychology* (Spring 1969), no qual distingue 35 formas ou aspectos.

As diferenças entre estas três direções da ampliação da consciência, não são muitas vezes reconhecidas existindo ainda muita confusão a seu respeito. Hoje, limito-me a esta menção às três direções, mas de agora em diante falarei principalmente da direção para o alto, da relação com os níveis transpessoais, com o supraconsciente, e principalmente do modo receptivo, isto é a descida – que por vezes é uma verdadeira irrupção – dos conteúdos supraconscientes ao nível onde se encontra comumente o eu consciente.

Esta descida pode acontecer de dois modos: *espontâneo ou provocado*. O tipo mais conhecido do espontâneo é a **inspiração**. Falei amplamente na aula dada aqui em 1969 sobre Supraconsciente e Criação Artística. Os conteúdos supraconscientes podem entrar na consciência em graus muito diferentes: podem ser quase sem formas, no estado bruto ou então em parte elaborados, ou em outros casos já bem estruturados, na forma definitiva ou quase. Isto acontece muitas vezes na inspiração musical; um exemplo típico é Mozart cujas composições apresentavam-se completas à sua consciência, sem a necessidade de qualquer elaboração. Quando, ao contrário, o material chega no estado bruto, muitas vezes é expresso verbalmente em um estilo estranho, que não respeita regras de sintaxe ou de gramática: um exemplo típico é a literatura surrealista. Mas esta literatura provém dos diversos níveis do inconsciente, incluído aí o inferior.

O modo mais simples da descida do supraconsciente acontece sob forma de **intuição**. Ela pode ser comparada a um relâmpago que ilumina momentaneamente ou por um tempo mais ou menos longo, a consciência de vigília. Podem-se ter intuições em todos os campos, até nos filosóficos e científicos. Citarei uma bela expressão de Einstein sobre intuição. Diz ele: “A física indutiva propõe as perguntas, as quais a física dedutiva não está em condições de responder. Só a intuição, como a relação que se estabelece entre os amantes, está em condições de permitir um conhecimento para além de todo valor lógico”.

Mas, em geral, os grandes artistas, os grandes escritores e poetas trabalharam sobre o material aflorado ou descido à sua consciência, elaborando-o conscientemente. Um exemplo típico é o de Dante. Ele, respondendo a Bonagiunta, disse claramente que era inspirado:

“Ed io a lui: lo mi son um Che quando
amore mi ispira, noto, e a quel modo
che’ei dita dentro, vo significando.”

(Purgatorio, XXIV,52 – 54)

Os seus apelos às Musas na *Divina Comédia* são na realidade apelos simbólicos ao supraconsciente e ao Eu espiritual. Porém, depois, ele conscientemente restringiu este material inspirado numa forma rígida, a das terceiras rimas da *Divina Comédia* e do número de cantos de cada um dos três cânticos. Disse-o claramente ao fim do Purgatório:

“S’io avessi, lettor, piu lungo spazio
da scrivere, io pur canteré in parte
lo dolce ber Che mai non m’avria sazio;
ma perchè piene son tutte le carte
ordite a questa cantica seconda,
non mi lascia piu ir ló fren dell’arte”

Existem vários métodos para promover ou favorecer ativamente a descida dos elementos transpessoais à consciência de vigília.

Um dos mais simples, mas que é muito eficaz é o desenho livre. O inconsciente exprime-se principalmente mediante símbolos e o desenho é um método direto para representar estes símbolos. Lembremos que a primeira escrita era ideográfica, por meio de imagens concretas. (Estas são encontradas ainda nos ideogramas da escrita

chinesa). O alfabeto poder-se-ia chamar uma espécie de estenografia, de simplificações dos ideogramas em letras. O desenho livre dá muitas vezes resultados surpreendentes, verdadeiras *mensagens* do supraconsciente. Uma confirmação da sua origem consiste no fato não raro de que a consciência de vigília daquele que desenha não compreende por si o significado. É necessário um perito destes processos psicológicos que o interprete e o revele ao sujeito, e geralmente este reconhece a exatidão da interpretação, dando-se conta que assim é, mas sozinho não chegaria a ela.

Outro método é o escrever. Parece uma coisa simples, óbvia que não apresenta grandes problemas, mas na realidade é um processo psicológico variado e complexo. Muitas vezes ocorre que se começa a escrever algo que já se havia pensado; mas depois pouco a pouco chegam novas ideias; o fio, a corrente do pensamento leva a direções inesperadas, e vem de fora algo que maravilha o próprio escritor. Pode-se dizer que nestes casos o inconsciente “*toma a mão*” e ele começa a escrever! O psicólogo Hermann Kyserling, um escritor muito consciente, descreve desta maneira este fato: “Eu geralmente não escrevo porque sei, mas com o objetivo de saber, elevando a consciência subconsciente no campo da visão do consciente”.

Aqui é necessário, porém, uma advertência, um cuidado. Deste tipo de colaboração, em diversas medidas, entre o consciente e o inconsciente pode-se passar a um estado de escrita ‘automática’, na qual o eu consciente participa só minimamente ou não participa de jeito nenhum, caindo em um estado de transe, de hipnose, enquanto a mão escreve. Isto apresenta inconvenientes, até verdadeiros perigos: é o abrir uma porta, e não se sabe o que pode entrar. Existe uma grande quantidade de escritos obtidos mediante a escrita automática, e o seu valor é muito variável. Há aqueles que têm valor literário, longos romances. Existem certas vezes, instruções elevadas de caráter espiritual ou advertências úteis, mas na maioria dos casos a qualidade das escritas automáticas é má; é claramente o inconsciente inferior que “*toma a mão*”.

Aqui surge o problema se a origem destas manifestações não pode ser também extrapessoal, ou seja, procede de fontes, de centros diversos da personalidade do escritor. Este é um campo muito obscuro e complexo, do qual não posso tratar nesta ocasião. Direi somente que não se pode excluir a existência de fontes diversas do inconsciente, também pelo fato de que o inconsciente pessoal está em contínua interação (darei psico-osmose) em todos os níveis com o inconsciente coletivo. Por isso é muito difícil dizer se se trata de algo estritamente individual ou se ao contrário

certas influências procedem do inconsciente coletivo. Repito, isto acontece em todos os níveis: do mais baixo ao mais alto. É necessário, portanto, ter muita cautela. Em todo caso, a procedência, a origem das mensagens não tem nada a ver com seu valor intrínseco.

Outro modo de transcendência superior é o da exploração ativa dos níveis supraconscientes, isto é, da elevação voluntária do eu consciente a níveis sempre mais altos. Existem diversos métodos para favorecer ou produzir estas elevações da consciência. Há a prece, a meditação e vários exercícios especiais. Limito-me agora a esta pincelada, porque falarei mais das várias vias até o supraconsciente e o Eu espiritual. Direi somente que em todos os vários modos e fases da elevação da consciência é necessário o *uso da vontade*. A vontade é necessária para eliminar os obstáculos; para manter o estado de recepção; e como propulsora para uma elevação sempre mais alta; e para estabilizar a consciência nos níveis superiores; enfim para dirigir e usar as energias aprisionadas.

Entre os exercícios específicos, existem os do Raja Yoga. A subida é favorecida pelo uso dos símbolos anagógicos; do alpinismo interno do qual falei em 1970 (aula X). Um método fácil e muito produtivo é o da *imagem guiada*. Com esta expressão pretendo falar de *rêve éveillé* de Desoille e dos seus vários desenvolvimentos e modificações, como a *guided affective imagery* (GAI) de Leuner; as várias formas de *oniroterapia* descritas por Virel e Frétygny, as usadas por Robert Gerard e etc. Mediante a imaginação guiada um rico material simbólico aflui o qual, bem interpretado por quem guia o exercício, pode produzir grandes expansões da consciência nos sujeitos. Deste método falará Giorgio Fresia na próxima aula que será em 26 de fevereiro.

Um dos temas que será tratado nas aulas seguintes é a *eliminação dos obstáculos*. Estes podem ser comparados aos pesos, a um estorvo que obstaculiza a subida da consciência; ou como cordas, símbolo de apegos aos conteúdos comuns da personalidade que obstaculizam a subida. Tais obstáculos podem ser de natureza física, emocional, imaginativa, mental, '*volitiva*' e ambiental.

Particularmente importantes são os obstáculos de natureza *volitiva*. Muitas vezes, o eu consciente *não quer* lançar-se ao alto; opõe resistência, tem medo do desconhecido, das alturas vislumbradas. Ela foi chamada de modo feliz pelo Dr. Frank Haronian *A Recusa do Sublime* e por ele descrita em um artigo com este título. Não raro ela pode depender do pressentimento de que certas realizações espirituais são desafiantes,

apresentando exigências das quais o eu egoísta e egocêntrico tem horror. Assim acontece uma verdadeira luta entre o eu pessoal e o Eu espiritual. Vários místicos a tem descrito eficazmente, e de modo particularmente dramático São Paulo e Santo Agostinho.

Muito frequentemente existem fortes obstáculos devidos ao ambiente mais diretamente constituído pela família, assim como o social e o geral. Estamos imersos em uma atmosfera psíquica pesada e densa, agitada, opressiva, que se pode chamar de um verdadeiro *smog psíquico*. Porém este fato não deve ser justificado. Há a tendência em muitos de colocar toda a culpa nas estruturas sociais, pelo modo materialista de viver atualmente, dizendo que depende disto a impossibilidade de realização espiritual. Mas isto não é justo. Podemos nos colocar acima destes obstáculos. Aqui principalmente revela-se a função insubstituível da **vontade**. É necessário não culpar as influências externas, mas resistir a elas e, mais que combatê-las diretamente, proteger-se e *subir*.

Os meios para expandir a consciência em direção ao alto são muito diversos segundo os vários tipos psicológicos e as várias constituições individuais. Podem ser indicadas sete vias principais. Direi rápido que estas vias não estão separadas, e na realidade muitas vezes se sobrepõem em parte, e que um indivíduo pode seguir ao mesmo tempo mais de uma destas vias. Mas permanece o fato delas serem diferentes uma da outra e que, em um primeiro tempo, para clareza é preciso descrevê-las e conhecê-las separadamente passando em seguida às possíveis combinações.

Hoje posso somente enumerá-las. São:

- a Via Científica
- a Via Iluminativa
- a Via Ético-Regenerativa
- a Via Estética
- a Via Mística
- a Via Heróica
- a Via Ritualística

(Em anexo um breve apêndice exposto da Via Científica)

Examinemos agora os efeitos que as expansões da consciência têm sobre a personalidade. É importante levar em conta que estes efeitos podem ser danosos, e que isto é verdade também para as expansões da consciência até o alto. De fato, as irrupções, uma vez que podem ser imprevisíveis e até violentas, dos conteúdos do inconsciente em uma consciência mal preparada e (atada), podem criar desequilíbrios. Acima de tudo podem produzir exaltações: a personalidade sente-se plena de novas forças e toma consciência das potencialidades superiores inerentes ao supraconsciente e ao Eu. Ao realizar um Eu essencialmente da mesma natureza da *Realidade Suprema*, algo *divino*, pode suscitar um senso de exaltação na personalidade que se ilude pensando estar no mesmo nível superior, e já ser, antes do longo e necessário processo de transmutação e regeneração, aquele que percebeu que se tornou consciente no momento de iluminação. Uma expressão extrema desta exaltação é a afirmação: “Eu sou Deus”. Tal ilusão e erro fundamental podem ser considerados como uma confusão entre aquilo que é potencial e isto que é atual. Seria como uma bolota tendo a iluminação do que poderá ser, ou seja, um carvalho, dissesse: “Eu sou um carvalho”. Potencialmente tem em si tudo o que é necessário para tornar-se, mas atualmente não o é, e é necessário todo o longo processo de germinação, de desenvolvimento, de assimilação de elementos que se originam da terra, da água, do ar e do sol. Assim acontece com o ser humano que, depois de ter tido uma vívida consciência daquilo que poderá se tornar, daquilo que há de latente nele, deve em seguida – retornando, como é inevitável, ao nível da consciência comum – dar-se conta de toda longa obra, complexa e também penosa, para passar do potencial ao realizável, e colocar em ação aquelas potencialidades.

Outros efeitos negativos são uma excessiva tensão nervosa e psíquica produzida pelas energias que irrompem, e os conflitos que surgem entre os conteúdos médios e inferiores, conscientes e inconscientes e as novas energias.

Mas mais importantes são os efeitos positivos que têm geralmente as expansões da consciência na direção superior. Estes podem ser distintos em efeitos temporários, e em efeitos mais ou menos duradouros.

Os efeitos temporários são aqueles que se podem, no seu conjunto, chamar *estados estáticos*; vivos de iluminações, comunhões com a mais vasta Realidade, contemplação disto que existe nos mundos superiores; expansões horizontais no

sentido cósmico. Eles são acompanhados pelo senso de alegria, de potência, de amor, de inclusão, de compreensão crescentes, suscitando impulsos de dedicação, de consagração à Realidade ou ao Ser superior com o qual esteve em contato. Do ponto de vista da vontade, tem-se uma fusão, uma unificação da **vontade pessoal** com a **vontade transpessoal**.

Mas estes estados são temporários, e não raro seguem a eles não somente a descida ao nível comum, mas também estados de consciência negativos. Isto é muito penoso e suscita uma intensa nostalgia dos estados de consciência belos e jubilosos. Tudo isto impulsiona a procurar repetir aquelas experiências chamadas com oportuna e eficaz expressão de Maslow “experiências de pico” (*peak experiences*). Mas elas são como um voo feito em um avião até o cume de uma montanha. O avião não pode parar ali e retorna à planície. Porém a repetição destes voos, e a gradual expansão da consciência de vigília e o contato com os conteúdos superiores faz com que pouco a pouco o nível geral da personalidade se eleve. A personalidade consegue permanecer por períodos sempre mais longos... que um indiano moderno, o Dr. Asrano, teve experiências semelhantes e as descreveu, chamando-as os *altiplanos* – expressão retomada e desenvolvida por Maslow.

Existem então efeitos que se poderiam chamar *ativos*, ou de extroversão; podem ser resumidos na palavra criatividade. Esta pode ser artística, poética, literária, ou até científica e filosófica, com os vários meios de expressão que tem o ser humano.

Vejamos agora, quais são as tarefas psicossintéticas, isto é, aquelas que a personalidade pode e deveria fazer, o eu consciente depois das ampliações e expansões da consciência. Pode-se brevemente resumir assim:

- **Compreensão e correta interpretação** do que aconteceu, evitando assim as exaltações, as *inflações* do eu e interpretando na justa medida o que aconteceu. Para fazer isto, a consciência aproveita muito das experiências alheias, do estudo das vidas e dos escritos da grande quantidade de testemunhos dos que realizaram a expansão de consciência.

- **Assimilação**, isto é integração na personalidade consciente dos novos conteúdos que vieram enriquecê-la, mas também complicá-la. Esta assimilação deve levar a um equilíbrio entre os elementos de toda natureza e nível: a **psicossíntese individual**.

Para obter esta integração e esta síntese, e também para a utilização das energias afluídas, das quais falarei em breve, ocorrem:

- A desintegração dos complexos das formações pré-existentes.
- A transmutação e a transformação das energias inferiores: uma regeneração da personalidade toda.
- No seu conjunto, pode-se chamar um processo de morte e ressurreição que é a tarefa específica de uma das principais vias: a “Ético-Regenerativa”.

Depois de tudo isto, mas na prática também durante o processo de assimilação e regeneração, acontece o uso, a **utilização** das novas energias e das novas capacidades adquiridas mediante as expansões e elevações da consciência.

Esta *utilização* pode acontecer de dois modos: mediante a ação interna e mediante a ação externa.

A ação interna consiste principalmente na **irradiação**. Da personalidade emanam, irradiam-se energias; como de uma fonte luminosa partem e se difundem no ambiente raios luminosos. Esta irradiação acontece já espontaneamente, direi de modo inevitável, e isto explica a ação que só a presença de alguém que tenha tido realizações transpessoais, tem sobre pessoas com as quais está em contato. Ela foi inúmeras vezes constatada e descrita, e se pode chamar de uma forma de *catálise psico-espiritual*.

Mas há também a irradiação voluntária, a ação deliberada de emanações de energias, de ondas benéficas. É uma forma que se pode chamar de telepatia psico-espiritual, que não consiste somente em enviar conteúdos específicos por quanto isto possa ser feito, mas principalmente em uma ação geral de **vontade de bem**, de BENÇÃO. Isto era, (e o é ainda) usado no campo religioso, mas pode ser feito também seja quais forem as convicções filosóficas e religiosas de cada um. Os recentes estudos sobre telepatia e sobre telecinese dão uma base científica a esta ação.

O outro tipo de ação é a externa. Aqueles que têm tido elevações de consciência no sentido superior sentem-se naturalmente, direi irresistivelmente, inclinados a compartilhar com os outros as suas riquezas internas. É uma atividade que se pode chamar de serviço. Ela pode ser desenvolvida de diversos modos, segundo as atitudes

e os interesses individuais. A mais direta é ajudar aos outros a obter essas ampliações e elevações da consciência, e pode ser desenvolvida individualmente ou em grupo.

Outra ação tem caráter *social*: é voltada a mudar as condições e estruturas existentes naquilo que têm de inadequado e de coercitivo, e principalmente a criar novas formas de vida associada, de educação, de arte, de cultura; a ser pioneiros de uma nova e melhor civilização de dimensões planetárias.

A VIA CIENTÍFICA

No início pode despertar surpresa que a expansão da consciência em direção superior possa ser produzida ou favorecida pela ciência, uma vez que – até um tempo bastante recente, e por muitos ainda hoje – a ciência era considerada como o estudo da matéria, do mundo objetivo, sem referência à consciência e, portanto, levava a uma concepção materialista da realidade.

Mas há algumas décadas aconteceu principalmente no campo da física, o que se pode chamar uma verdadeira revolução.

As novas descobertas da física demonstraram que a matéria, como a percebemos com nossos sentidos, simplesmente não existe. A matéria nos parece sólida, estática, inerte; mas esta é só uma ilusão devida aos nossos limitados instrumentos dos sentidos como a visão e o tato. Os físicos demonstraram que os assim ditos átomos materiais são na realidade formados por minúsculas e potentes cargas elétricas, positivas, negativas ou neutras, condensadas em vários centros ou pontos e estímulos no espaço segundo leis e modalidades baseadas em fórmulas matemáticas. E estas implicam – por necessidade – um Princípio ou Ser inteligente, uma Mente cósmica, que as tenham formulado e as façam operar.

Esta concepção foi expressa de modo claro e eficaz por Albert Einstein:

“...o sábio – diz ele – é compenetrado no sentido da causalidade (isto é, da lei de causa e efeito) por tudo isto que acontece...”

A sua religiosidade consiste na admiração extasiada das leis da natureza; revela-se uma Mente tão superior que toda a inteligência dos homens.... em sua presença nada mais é que um reflexo absolutamente nulo”. (Como eu vejo o mundo, p.39).

E mais além:

“O indivíduo reconhece a marca sublime e a ordem admirável que se manifestam tanto na natureza quanto no mundo do pensamento. A existência individual lhe dá a impressão de uma prisão e quer viver na plena consciência de tudo isto que é, na sua unidade universal e no seu sentido mais profundo”. (p.43).

E enfim:

“o verdadeiro valor de um homem se determina examinando em qual medida e em que sentido ele chegou a libertar-se do eu”. (p.47)

Não se poderia exprimir de modo mais decisivo e conciso a exigência da expansão da consciência e a transcendência dos limites do eu pessoal.