

PSICOLOGIA HUMANISTA E TRANSPESSOAL

MASLOW E A PSICOSSÍNTESE

Piero Ferrucci

Suponhamos que queremos descobrir qual o tempo mínimo que o homem deve empregar para correr um quilometro, ou como fazer para melhorar nossa capacidade de correr velozmente: é claro que não estudaremos um homem comum, mas um atleta. Assim se quiséssemos descobrir até a que altura pode crescer a espécie humana, começaremos a examinar os homens mais altos, e não os mais baixos, ou os de estatura média.

Se então nos reportarmos à ciência que deveria dizer-nos algo sobre potencialidades latentes do homem, isto é, a psicologia, observamos um fato paradoxal: na maioria das concepções da psicologia moderna, vemos que o sujeito de estudo é em geral: o doente neuropsíquico (na psicanálise freudiana), animais variados, principalmente os ratos e os macacos (na comportamental) e o homem comum (nos estudos com tendências estatísticas, como por exemplo, o relatório Kinsey e mil outros).

É claro que destes estudos, por profundos e exaustivos que possam ser só poderá emergir que uma imagem mutilada daquilo que o homem é e do que se poderá tornar. Aspectos positivos do comportamento humano, como a felicidade, a alegria, a paz mental, a satisfação, o divertimento, o senso de bem-estar, o júbilo, o êxtase, a gentileza, a amizade, a generosidade, são geralmente ignorados, ou então anulados com explicações dúbias ou sumárias. Os ideais de uma pessoa, suas esperanças, deveres, tarefas, planos, fins, potenciais ainda não atualizados, não são levados em consideração.

Por sorte, recentemente este aspecto vital não é mais ignorado, e, aliás, se tornou objeto de análise de um setor da psicologia moderna: a psicologia humanista, à qual pertença, além da Psicossíntese, também Maslow, do qual falarei principalmente hoje e outros (Frankl, Fromm, Allport, Goldstein, Bühler e outros). Um dos aspectos mais

importantes do trabalho de Maslow é justamente o estudo profundo e científico da melhor parte da humanidade, daqueles que ele denomina “pessoas em crescimento com potencial para realização”, isto é aquelas que fazem o uso completo das próprias potencialidades e dos próprios talentos, que vivem uma vida fértil e produtiva, que dão o melhor de si, e que são, ademais, caracterizadas por uma relativa ausência de problemas psicológicos e bloqueios emocionais.

Maslow estudou a fundo e várias vezes numerosos indivíduos deste tipo. Agora exporei algumas das conclusões que ele chegou nestes estudos, detendo-me principalmente nas características que Maslow sustenta serem comuns a todas as pessoas em processo de autorrealização.

1. Experiências de pico. Uma das características fundamentais das pessoas em processo de realização é a frequência das assim ditas: “experiências de pico”. Muitas delas sustentam ter tido mais vezes, no curso da vida, momentos de grande maravilhamento, experiências que poderão ser definidas como “místicas”, momentos de intensa felicidade, quase arrebatamento, de êxtase e bem-aventurança. Trata-se de momentos nos quais todo tipo de incerteza, dúvida, tensão, medo, fraqueza, desaparecem; nos quais há um senso de pertencimento, de fusão e união com o universo e com os outros seres humanos. Um sujeito que descreveu a experiência, disse: “senti-me uno com uma família, não como órfão”: todo senso de separação, de distância e de estranheza a respeito do “mundo externo” desaparece. Há, além disso, a sensação de compreender a Verdade última, de perceber finalmente o sentido das coisas, da sua essência, o segredo da vida.

Allan Watts expressou esta impressão com a frase: “That is it, ‘É isto’, ‘Estamos lá!’”, como se a vida comum não fosse um procurar e propor-se a trabalhar para chegar a algum lugar, e esta experiência constitui finalmente a meta de chegada.

Quais são as origens e as ocasiões das experiências de pico? Acima de tudo o amor (entre homem e mulher e, sobretudo os filhos) em seguida a experiência estética, principalmente musical, a inspiração criativa, a descoberta intelectual, o parto, a comunhão com a natureza, certas experiências esportivas (como por exemplo, o mergulho e o paraquedismo), a dança. A fonte mais fértil das experiências de pico é a experiência da perfeição, qualquer tipo de perfeição.

Notamos, todavia, que muito frequentemente não são reportadas “experiências de pico” em relação a alguns contextos e atividades em particular, mas em momentos da vida cotidiana, que muitas vezes seremos levados a acreditar serem insignificantes. “Se a tua vida de cada dia te parece medíocre – escrevia Rilke a um amigo – não a acuse; ao contrário acusa a ti mesmo, e diga a ti mesmo que não é poeta o bastante para apelar às suas riquezas, uma vez que para o Criador não existe pobreza e não existe lugar que seja miserável e insignificante”. Assim Maslow conta as “experiências de pico” de uma mulher que vendo o marido brincar com os filhos é tomada por um sentimento de grande beleza e amor por ambos; de um jovem tocador de tambor em uma orquestra de jazz, que experimenta três vezes no decorrer de uma sua execução um intenso sentimento de perfeição; de uma mulher que repentinamente se encontra sozinha na casa em desordem, depois que todos os hóspedes que recebeu foram embora, e é levada por uma grande onda de alegria; e ainda de experiências de pico de uma mulher, depois de ter limpado a cozinha e lavado os pratos; e de um homem de negócios, no decorrer de uma noitada com amigos enquanto está fumando o cigarro. Naturalmente estas experiências podem ser leves e não particularmente intensas, mas em certos indivíduos são às vezes fortíssimas e são recordadas anos depois. É importante observar que não somente as pessoas em processo de autorrealização têm estas experiências, mas em geral todo mundo, uns mais outros menos, as teve, mas por causa da nossa educação e do nosso condicionamento, somos levados a não as valorizar.

Por que isso acontece? Por que estas experiências não são cultivadas e pouca, muito pouca, é a atenção que é dada a elas na nossa cultura? O motivo principal segundo Maslow é “o medo da própria grandeza” ou “a evasão do próprio destino” ou “o esquivar-se de seus melhores talentos”: é o complexo de Jonas (da história bíblica do profeta Jonas, que havia procurado recusar o encargo dado por Deus em pregar aos habitantes de Nínive a próxima ruína da sua cidade: justamente uma fuga da própria missão, do próprio chamado); temos medo destas experiências: muito frequentemente as pessoas que as têm descrito usam expressões como “é demais”, “não posso suportá-la”, “poderei morrer”. Estes momentos são às vezes perturbadores e arrebatadores por trazer medo, em certos casos. Como é conhecido, uma das descobertas mais importantes de Freud é que a causa de muitos distúrbios nervosos é o medo de conhecer-se – o medo de conhecer a fundo as próprias emoções, os próprios impulsos, as próprias recordações mais remotas: “sermos completamente honestos conosco é o melhor esforço que podemos fazer”, dizia Freud.

Mas a par deste medo em conhecer os elementos mais obscuros e mais primitivos de nós mesmos, a que Freud se referia, existe também um outro medo: o de conhecer os próprios talentos e as próprias possibilidades de desenvolvimento. Maslow escreve que às vezes perguntava aos seus alunos da universidade: “Qual de vocês espera escrever uma grande novela, ou tornar-se senador, governador ou presidente? Quem quer ser o secretário geral das Nações Unidas? Quem quer se tornar um grande compositor? Quem aspira tornar-se um santo, tipo Achweitzer, por exemplo? A reação a estas perguntas era de embaraçoso silêncio, sorrisinhos, rubor facial: ninguém respondia. “Se vocês não se tornarem quem se tornará?” era esta a reação de Maslow. Nas pessoas em processo de autorrealização e criativas existe sempre um certo grau de orgulho e uma notável consciência e confiança nas próprias capacidades. É necessário chegar a uma síntese deste orgulho com um certo grau de humildade e consciência dos próprios limites. A humildade sozinha, é um sintoma de medo da própria grandeza; orgulho demais, sozinho, pode ser em certos casos sem dúvida sintoma de paranoia. A sua síntese equilibrada é uma característica das pessoas mais maduras. Quais são os outros sintomas do “complexo de Jonas”?

Sobretudo um vazio de experiências e falta de contato consigo mesmo, ou melhor, com aqueles que Maslow chama os próprios “sinais internos”, isto é as próprias inspirações, intuições, ideias, e é obrigado a voltar-se para fora a cada uma das suas iniciativas; guia a si mesmo com relógios, regras, calendários, programas, agendas e principalmente é pautado por opiniões e instruções das outras pessoas: é teleguiado em vez de autônomo.

O homem teleguiado é aquele que não tem opiniões ou desejos próprios, que não tem até mesmo uma personalidade própria, mas que tenta sempre obter aprovação alheia, pois aquilo que os outros pensam constitui-se o juiz supremo.

Uma outra consequência é a atitude que Maslow chama do “nada mais”, típica de quem quer explicar manifestações superiores com elementos inferiores, os quais quer “desmistificar” e “desmitificar”. A dessacralização constitui para muitos um mecanismo de defesa da excessiva intensidade de algumas emoções, especialmente da humildade, do maravilhamento e da admiração.

Uma outra consequência enfim é a que Maslow chama a “contra-avaliação” e que consiste nos sentimentos de hostilidade em direção aos grandes homens, aos gênios,

os grandes criadores, as pessoas desenvolvidas espiritualmente, nas quais tende a valorizar mais os pequenos defeitos e as faltas insignificantes, em vez de admirar a grandeza. Trata-se de um tipo de cinismo particular produzido pela inveja e que deveria ser transformado em admiração, gratidão e veneração.

Retornemos às “experiências de pico”. Vimos que estas experiências são possíveis a todos e em todos os momentos, e não são monopólio de uma categoria particular de pessoas, de “profissionais do sagrado”, como santos, monges, yogues e outros; porém podem acontecer em meio a vida cotidiana, nas ocupações comuns de cada dia. Além disso, são imprevistas e não podem ser obtidas por comando. Simplesmente “acontecem”, todavia, pode-se notar um certo isomorfismo, entre a experiência e aqueles que a experienciam. A experiência e aquele que a tem, devem ter alguma coisa em comum, portanto devem ser merecedores como aqueles que se casam bem ou mal; a gentileza ou o amor podem ser percebidos verdadeiramente somente por uma pessoa que seja verdadeiramente gentil e amorosa. Portanto pode-se “preparar o terreno”, e as condições em nós mesmos que facilitarão em notável medida a vinda destas experiências.

Outra observação a fazer é que as “experiências de pico” têm muitas vezes um efeito notavelmente terapêutico para as pessoas que as tem: é como se estivessem no Paraíso por um momento, e em seguida recordá-la nos momentos mais cinzentos e medíocres da nossa vida. Para outras pessoas ao contrário (poucas), as “experiências de pico” parecem que têm bem pouco efeito, ainda que não se possam estabelecer regras gerais.

Outro possível benefício pode ser tratado pelo estudo das “experiências de pico”, isto é, que nos possam ajudar a compreender um ao outro de uma maneira melhor e mais eficaz; se um matemático e um poeta usam palavras semelhantes para descrever as “experiências de pico” elas vieram do escrever uma bela poesia ou do encontrar a solução de uma equação, talvez muito mais semelhantes do ponto de vista subjetivo do que pensávamos. O próprio Maslow refere que, por exemplo, um atleta, um homem de negócios que falava de seus planos para sua fábrica de enlatados e um estudante que sentia o adágio da Nona Sinfonia de Beethoven descreveram suas experiências em termos extraordinariamente similares e com expressões paralelas e quase iguais.

Como é de conhecimento, a Psicossíntese estudou a fundo estes processos da psique humana, e tem uma nomenclatura apropriada para caracterizá-los. Estas experiências

podem ser causadas por uma “descida” de elementos do supraconsciente, ou ainda por um contato com o Eu, a parte mais autêntica e alta de nós mesmos. Cada uma destas experiências tem várias modalidades. Ademais é de notar que, segundo Assagioli, estas experiências por serem muito belas e desejáveis são passageiras e não devem ser procuradas sozinhas: o que se pode e se deve fazer é criar condições para a sua vinda melhorando a nós mesmos, e desenvolvendo-nos. Além disso, certas constituições psicofísicas advêm com mais facilidade, e outras mais raramente.

Finalmente pode-se notar que o “pico” em questão pode ser o de uma modesta colina, ou a de um monte no Himalaia, e que o termo “experiências de pico” inclui uma vasta gama de experiências de elevação e de intensidades muito diferentes.

Criatividade. Maslow nos diz que, estudando as pessoas em processo de autorrealização, pensava em encontrar principalmente pessoas criativas no sentido estrito da palavra, ou seja, artistas, pensadores, escritores, e outros., de uma certa fama; na realidade muitas pessoas em processo de autorrealização não eram criativas no sentido no qual se usa geralmente excepcionais, não eram criativas no sentido no qual se usa geralmente esta palavra, isto é não tinham necessariamente um talento excepcional, não eram todos gênios, grandes poetas ou inventores; (por outro lado ele mesmo faz notar que muitos artistas eram ao contrário tudo menos indivíduos maduros – Van Gog e Byron por exemplo). Tratava-se ao contrário de pessoas criativas, mas em sentido diferente e mais profundo da palavra. Uma mulher, por exemplo, sem cultura, dona de casa e mãe de família não fazia nada disto que é normalmente chamado “criativo”, todavia era uma maravilhosa cozinheira, mãe, mulher e dona de casa. Com pouco dinheiro, sua casa estava sempre bonita; era ótima anfitriã; as massas preparadas por ela eram pequenos banquetes. Seu gosto por lençóis, baixelas de prata, cristais e mobílias era impecável. Em todas estas áreas era sempre original, nova, engenhosa, inesperada, inventiva. Maslow conclui: “devia” chamá-la “criativa”. Uma ministra de primeira ordem é mais criativa que, um quadro de segunda ordem; a cozinha, o ofício de pais, o cuidar da casa podem ser atividades criativas; por outro lado, a poesia por exemplo, não o é necessariamente. Assim Maslow dá outros exemplos de pessoas criativas, neste segundo sentido entre um psiquiatra, que não tinha nunca escrito um livro, nem inventado nenhuma nova teoria, mas que era feliz, ao ajudar as pessoas a compreender-se e descobrir-se. Este médico aproximava-se de cada paciente como se este fosse a única pessoa do mundo, sem gíria e classificações técnicas sem pressuposições ou expectativas.

De tal modo a palavra “criativo” é usada de maneira caracteriológica, isto é para indicar uma determinada atitude, e não o produto de uma atividade. Um resultado deste tipo de criatividade é a síntese, a integração.

Assim como um artista criativo arrisca-se a colocar juntas duas cores contrastantes de modo a formarem uma unidade harmônica, o teórico criativo alcança a síntese de fatos e de teorias contrastantes e dados confusos; todas as pessoas criativas são integradoras, que sintetizam elementos opostos ou, até mesmo separados; isto não surge somente no mundo externo, mas consegue um outro grau de síntese e de sinergia (isto é de funcionamento harmonioso das várias partes) entre todos os elementos da personalidade.

Amor. As pessoas que estão em processo de autorrealização amam mais e principalmente melhor que a média. Acima de tudo é importante dizer que Maslow salienta como as ciências empíricas não dizem praticamente nada a respeito do amor, que, no entanto, é um fator fundamental na nossa vida. Isto talvez aconteça porque o amor é difícil de ser estudado e definindo, e os “acadêmicos” preferem continuar no âmbito de que são capazes e no qual podem exercer grande habilidade, não sendo o que deveriam fazer. Ao contrário, sustenta Maslow, “devemos compreender o amor, devemos ser capazes de ensiná-lo, criá-lo, predizê-lo; caso contrário o mundo perder-se-á na hostilidade e na desconfiança.”

O amor das pessoas em processo de autorrealização tende a ser um livre doar-se, de maneira completa, com abandono e sem reservas. As hesitações e estimativas, do tipo que o próprio Maslow descobriu em outras pesquisas junto com estudantes de universidades, denotam um tipo de amor imaturo. Entre as afirmações recolhidas destas mulheres concernentes a relação com seus namorados, Maslow cita as seguintes: “Não deve entregar-se com facilidade”, “Torna-o incerto” “Não deve sentir-se muito seguro de si”, “Se o amo muito ele se torna o chefe”, “Deixe que se preocupe um pouco”, “No amor sempre acontece que um dos dois ame mais que o outro: quem o sente é o mais fraco do casal”.

Isto não quer dizer de fato que as relações entre pessoas em processo de realização sejam caracterizadas pela promiscuidade ou “liberdade sexual”: aliás, tende-se à monogamia e às relações longas e profundas. O sexo é considerado uma atividade relativamente pouco importante, mas ao mesmo tempo é apreciado e saboreado com uma intensidade maior que a média: é a mesma atitude adotada em relação à comida:

não se pensa nela continuamente, não se atribui a ela importância exagerada, o que propicia apreciá-la mais.

Nas pessoas em processo de autorrealização há uma necessidade muito grande em doar a si mesma e sair do próprio eu. Mas paradoxalmente isto que permite sair fora de si mesmas e fundir-se com o outro eu, é o reforço da personalidade e da individualidade, para quem esta tendência à transcendência dos limites da própria individualidade é mais forte.

O amor saudável não é possessivo e não é caracterizado pela necessidade de uma outra pessoa: aliás é caracterizado pela afirmação e aceitação do outro como entidade independente, que não tem de ser usado de maneira nenhuma, nem classificado nem catalogado: “há pouco que podemos acrescentar a um por do sol, não nos pagaram para que o admirássemos. Não há nada a fazer com as nossas necessidades fisiológicas. Podemos admirar um quadro sem querer adquiri-lo, um arbusto de rosas sem querer colher nenhuma, uma bela criança sem querer raptá-la, um pássaro sem querer colocá-lo na gaiola, e assim também uma pessoa pode admirar uma outra sem interferências”.

Esta atitude de não interferência é a que Maslow chama de “taoística”.

Por exemplo, Maslow escreve que muitas mulheres americanas, quando iam ao México pela primeira vez, de férias, sentiam-se lisonjeadas pelo fato que muitos homens mexicanos eram muito mais ardentes que os americanos, e tendiam a fazer-lhes a corte, cumprimentá-las e etc. Bem cedo, porém, continua Maslow, elas notavam que muitos destes mexicanos à primeira rejeição ou obstáculo, dirigiam-se a outra mulher, sem se alterar e sem dar importância à anterior. Isto significava que uma mulher em particular, “mesmo ela”, na sua individualidade irreproduzível, enquanto pessoa, não era aquilo que seria importante para estes homens; o que era importante era “a mulher” em geral, e uma mulher equivale a outra, e cada mulher é intercambiável. Não é “esta mulher particular” em geral. Justamente o oposto de um amor maduro.

Isto nos leva a falar de um outro importante aspecto das pessoas em processo de autorrealização.

Capacidades de perceber sem pré-juízos. Cada um e cada coisa podem ser visto em si como único, concreto, irreplicável e diferente de qualquer outra coisa ou pessoa no

mundo; todavia pode ser visto não como único e por si mesmo como típico, isto é como um exemplo de uma classe ou de uma categoria – isto que Maslow chama de “rubricizar”: isto que é percebido não é aquela coisa ou pessoa, mas os modos nos quais ela é similar a outras coisas ou pessoas: em outras palavras não é percebida como totalidade. As pessoas em processo de autorrealização de costume percebem aquilo que é e não os seus desejos, esperanças, medos, teorias e crenças. É o que foi chamado “o olho inocente”.

Assim o “rubricizar” foi descrito como uma forma fácil e óbvia de conhecer, uma catalogação que torna supérfluo o esforço de uma percepção mais acurada e mais atenta. Não é necessário prestar excessiva atenção a isto que foi catalogado. A grande maioria das pessoas presta atenção somente ao que é novo, perigoso e estranho e que ameaça sua rotina de alguma maneira. Existem pessoas, porém, que se permitem notar e se entusiasmar com coisas ou eventos que não são perigosos. Em outros termos, certas pessoas parecem capazes de ver cada por do sol, cada flor ou cada árvore com o mesmo maravilhamento e atenção que teriam se os vissem pela primeira vez, como se fossem milagres. Para estas pessoas o mundo é continuamente novo. A mesma atitude pode-se ter nas relações com as pessoas. Quando encontro com uma pessoa é possível reagir de maneira apropriada, procurando perceber como um indivíduo único, não como uma pessoa qualquer, como alguém que se possa comodamente classificar e etiquetar. Ou então se pode mesmo colocar em uma categoria ou rubrica, como “judeu”, “rico”, “chinês”, “operário” e etc. Fazendo isto nós “violentamos” aquela pessoa, e disto podemos dar-nos conta se somos nós as vítimas desta atitude estereotipadora. De fato, somos, sentimo-nos insultados e não bastante apreciados quanto somos catalogados na mesma categoria com outras pessoas que nós sentimos diferentes de nós em muitas coisas.

Maslow cita Willian James: “A primeira coisa que o intelecto faz com um objeto é classificá-lo juntamente com qualquer outro objeto. Mas cada objeto que nos é muito importante e que desperta o nosso sentimento de devoção é para nós *sui generis* e único. Provavelmente um caranguejo se sentiria insultado pessoalmente se se pudesse sentir quando o classificamos apressadamente e o servíssemos como “crustáceo”! “Não sou uma coisa desse tipo – diria – sou eu mesmo, e somente eu mesmo”

Transcendência. O conceito de transcendência é muito complexo, e Maslow, em sua obra dá a ela trinta e cinco diferentes significados. Entre os mais importantes pode-se

recordar acima de tudo a transcendência do tempo, a capacidade de perceber o mundo “sub specie aeternitatis”: por exemplo, escreve Maslow, a minha experiência de estar entediado em uma procissão acadêmica e sentir-me ridículo com o barrete e a toga, e de forma imprevista sentir tornar-me um símbolo sob o aspecto da eternidade, ou muito mais do que um indivíduo irritado e aborrecido em um lugar e momento específicos. A minha visão era que a procissão acadêmica se estendia no futuro, muito além de quanto não pudesse vê-la, e tinha Sócrates na cabeça, e a implicação era, acredito eu, que as pessoas que me precediam pertenciam a gerações anteriores, e que eu era um sucessor e discípulo de todos os grandes acadêmicos do mundo e de todos os professores e intelectuais. A visão era também que a procissão se estendia atrás de mim em um infinito nebuloso e indistinto onde estavam pessoas que ainda não tinham nascido que seriam em seguida unidas à procissão acadêmica, à procissão de estudiosos acadêmicos, intelectuais, cientistas e filósofos. Assim, senti-me entusiasmado por estar em uma procissão deste tipo, e senti a minha dignidade e a da minha toga e de mim mesmo como pessoa pertencente a esta procissão. Isto é, tornei-me um símbolo: tornei-me alguma coisa além de mim mesmo. Não era só um indivíduo. Era também o “papel” externo do docente.

Além da transcendência do tempo, é possível falar de uma transcendência dos limites da cultura e da civilização na qual se vive, sem que, todavia, se percam os contatos com ela. Neste sentido é possível sermos homens universais. A comparação é a da árvore, que tem as raízes no solo, mas os ramos no ar, e alguns dos ramos estão estendidos no ar, mais alto que os outros e não “veem” o solo no qual estão plantadas as raízes da própria árvore; assim alguns indivíduos podem ter as suas raízes em uma particular cultura, mas podem elevar-se acima dela e “olhá-la do alto”, e ser independentes. A transcendência do próprio passado: isto é o que aponta a psicanálise e técnicas afins: libertar-nos dos próprios traumas passados, de modo que eles não condicionem mais a nossa vida presente e futura.

A transcendência da própria personalidade e das necessidades instintivas, quando ao invés de segui-la se opta pelo serviço a uma causa superior, o aceitar uma responsabilidade, um dever, uma tarefa.

A transcendência enquanto experiência mística ou “experiência de pico”, transcendência, isto é, do mundo da experiência dualista usual e fusão com o cosmos, ou com outra pessoa, ou com uma ideia e etc.

A transcendência da dor e do sofrimento, no sentido de assumir uma atitude “olímpica” de destaque e de desidentificação nos seus confrontos, e com a eliminação de amargura, raiva, ressentimento, revolta.

A transcendência da estupidez e da imaturidade dos outros (e, portanto, perdão das ofensas que eles nos trazem) e seja como for transcendência das opiniões alheias – com o risco de tornar-se impopular e de ir “contra a corrente”, quando seja necessário, mas com o resultado de ser autônomos e independentes.

A transcendência da esperança, do desejo e da luta pela aquisição de objetivos egoístas, o ser imprevisto, ou o que foi chamado a “nobre indiferença”, quando não se tem necessidade de nada e se está perfeitamente contente com o que se tem. O não apego.

A transcendência da própria dependência dos pais, no sentido de tornar-se a própria mãe e o próprio pai, e não se tem mais necessidade de ser guiado pelos outros – mas sim guiados por nós mesmos. Isto deveria ser um estágio na vida de todos, mas que muitas vezes não acontece ou acontece somente em parte.

A transcendência da própria vontade pessoal e aceitação do próprio destino formulada na expressão “seja feita a tua vontade”.

Aceitação de si. A pessoa saudável e madura chegou a uma certa fusão e síntese dos processos primários e dos processos secundários: os processos primários são processos inconscientes, irracionais da nossa personalidade; os processos secundários são ao contrario constituídos pela lógica, pelo bom senso, pelo controle, pela ordem e assim por diante.

A pessoa que não está em contato com a parte mais profunda de si, está doente, é de costume o que em psicologia se chama de tipo obsessivo – compulsivo. O melhor caso que eu conheço deste tipo – escreve Maslow – é constituído por um dos meus professores de psicologia. Era um homem que acumulava tudo. Tinha todos os jornais que havia lido catalogados por semanas. Parece-me que cada semana era amarrada por um cordão vermelho, e que em seguida todos os jornais de um mês eram presos juntos por uma corda amarela. Sua mulher disse-me que tinha uma refeição específica para cada dia. Segunda-feira eram ameixas, terça-feira aveia, quarta-feira suco de laranja, e ai de mim se não houvesse ameixas segunda-feira. Colocava à parte todas as suas lâminas da navalha usadas em pequenos pacotes com uma etiqueta em cima.

Uma vez no nosso laboratório, recordo-me que ele etiquetava tudo. Uma vez levantou a tampa do piano que tínhamos no laboratório, e em cima havia uma etiqueta escrita “piano”. Este tipo de homem está com problemas. Certamente era muito infeliz.

Neste tipo de pessoa os processos primários são completamente inibidos e reprimidos. Tudo que é novo, misterioso, insólito, estranho é perigoso para este tipo de pessoa. Portanto o único modo no qual elas podem alcançar um certo grau de segurança, é submeter-se a um exagerado controle e ordem. Este tipo de pessoa tem no fundo medo das próprias emoções, da parte mais profunda da própria personalidade, de si mesmas. Por outro lado, as pessoas nas quais venham a faltar os processos secundários, como a ordem, a razão e o controle, tendem à esquizofrenia. A maturidade é alcançada somente com uma fusão e síntese harmoniosa dos dois processos. O processo da psicoterapia consiste mesmo na integração destes dois aspectos da pessoa. A pessoa plenamente madura aprendeu a ter a si mesma à disposição em todos os níveis.

As pessoas maduras não são sempre e somente racionais, somente científicas, somente sensatas, e etc. São também capazes de permitirem-se ser acrílicas. Deixam entrar em suas mentes todo tipo de ideias extravagantes; podem por vezes parecer estranhas, anticonformistas, não convencionais. São pessoas que podem divertir-se mais. São menos assustadas e sentem-se menos ameaçadas pelo que é desconhecido. Não foi por nada que Einstein disse que “a mais bela coisa que podemos experienciar é o misterioso. É a fonte de todas as artes e de todas as ciências”. Em outras palavras, são pessoas abertas ao inconsciente somente quando querem. E quando querem podem ser sensatas, ordenadas, precisas, metódicas, disciplinadas: estão à disposição de si mesmas em todos os níveis.

Senso de Humor. Outra característica, enfim, é o senso de humor. O humor das pessoas maduras, de hábito, não é do tipo sarcástico-destrutivo, do tipo hostil (provocando alguém e ferindo-o para que os outros riam dele), nem o humor de superioridade (zombar de quem nos é inferior), nem enfim o humor da piada obscena. É um humor do tipo quase filosófico e moderado, que faz sorrir, mas não morrer de rir. Na Psicossíntese o bom humor é considerado sem dúvida uma técnica. O senso de humor é uma coisa séria, porque pode servir para desidentificar-se dos próprios problemas, e, portanto, ajudar-nos a enfrentá-los com uma atitude mais serena.

Até agora falei de Maslow naquela que naturalmente é apenas uma exposição muito sumária e o “voo do pássaro” sobre suas obras. Vejamos agora a sua semelhança com a Psicossíntese. Estará claro para todos aqueles que a conhecem o quanto a posição de Maslow está próxima em muitos aspectos e fundamentalmente a de Assagioli.

1. Acima de tudo está claro como a inspiração e a nota fundamental de ambos os pontos de vista seja a de não parar de estudar homens doentes, a não se limitar ao estudo do inconsciente freudiano, obscuro, profundo e assustador, mas de deslocar ao contrário a atenção principalmente (até se não exclusivamente):
 - a) Nas qualidades já desenvolvidas de uma pessoa
 - b) Nas possibilidades de criação, inspiração e de transcendência e, portanto, no supraconsciente e o EU (segundo a terminologia da Psicossíntese) e nas “metanecessidades” ou tendências superiores da psique humana (segundo a terminologia de Maslow).
2. Estão presentes nos dois as tendências, o pensamento de reconhecimento da obra de Freud, mas, outrossim, o claro reconhecimento dos seus limites. Além do homem doente, neurótico, é bom estudar o homem saudável. Por outro lado a “neurose” não é dada só por traumas passados, mas muitas vezes por problemas existenciais, por incapacidade em poder decidir o próprio destino, por falta de significado da vida, pela dúvida no próprio objetivo da vida, pelo desespero em relação ao futuro, pela falta de esperança e coragem; de tal modo é amenizada a conotação médica da neurose como “doença neuropsíquica”, em colocar no mesmo universo do discurso das infecções, dos tumores e dos ossos fraturados: a neurose é principalmente um distúrbio existencial, e como tal diz respeito a todos nós: é evitar desta maneira o dualismo entre “saudáveis” e “doentes”.
3. É de ambas as tendências a convicção que a psicoterapia e a educação são dois aspectos do mesmo processo, não se restringe ao funcionamento harmonioso da personalidade humana, a ausência de bloqueios emocionais e de sintomas graves, mas prossegue além da pessoa humana, a um nível universal: o nível transpessoal.
4. Tanto para Assagioli, quanto para Maslow, muitos distúrbios psicossomáticos, são devidos não a repressão dos conteúdos inconscientes inferiores, como sustentada por muitos também agora, e sim muitas vezes pela repressão de

elementos provenientes do supraconsciente. A “metapologia” segundo Maslow é parte da psicologia e deveria ocupar-se dos distúrbios decorrentes da repressão e da falta de reconhecimento das tendências humanas superiores.

5. São correntes opiniões de que terminou o tempo no qual a ciência deva ser neutra: coloca-se luz à necessidade em descobrir e falar dos valores de maneira científica (mais que moralista).
6. Enquanto Assagioli realiza uma clara distinção entre o Eu transpessoal e o supraconsciente, para Maslow esta distinção é mais atenuada e menos precisa. Ademais Assagioli fala de uma Psicossíntese pessoal ou disto que poder-se-ia chamar autorrealização: aqueles que a atingiram, vivem uma vida plena e completa, desfrutando as próprias potencialidades, conseguiram uma notável harmonia interior e um bom grau de adaptação com os outros. O desenvolvimento de um ser humano pode, todavia, prosseguir além deste estágio, e pode alcançar níveis de experiência muito mais amplos e mais altos, isto que corresponde à “Psicossíntese espiritual”. Em Maslow esta distinção é muito menos acentuada, como dito acima. Somente nos seus últimos artigos Maslow chegou ao conceito de uma “quarta força” da psicologia. Enquanto a terceira força (ao lado da tendência freudiana e do behaviorismo) ocupa-se do homem e das suas necessidades humanas, a quarta força em fase ainda embrionária, é “transpessoal”, transumana, centrada no cosmos em vez de nas necessidades e interesses humanos, vai além do homem, da sua identidade, e da realização de si mesmo. Infelizmente Maslow não teve tempo de desenvolver mais estes conceitos. (Morreu de fato prematuramente em 1970)
7. No que se refere às técnicas da psicoterapia, Maslow acena de maneira mais ou menos explícita às técnicas usadas amplamente pela Psicossíntese. Sobretudo, a técnica da receptividade “taoista”, ou seja, da atenção silenciosa, quieta, calma, sem interferências, receptiva, paciente, respeitosa aos “sinais internos”, isto é, às mensagens que nos podem ser dadas pela parte mais profunda de nós mesmos: esta é a técnica psicossintética do silêncio. Além disso, em seu livro, Maslow fala da assim dita “behavior therapy”, isto é uma terapia do comportamento: “um homem explicava seu ciúme deste modo; “amo minha mulher tanto que receio que se me deixasse ou se não me amasse, sentir-me-ia arruinado”. “Portanto estou muito perturbado pelos sentimentos de amizade que ela experimenta em relação a meu irmão”. Assim ele tinha tentado de várias maneiras colocar fim neste sentimento de amizade, todas as maneiras estúpidas, de tal modo que começou a ser amado sempre menos

tanto por sua mulher como pelo seu irmão. Isto o tornava ainda mais ciumento e deprimido. Este círculo vicioso foi rompido com a ajuda de um psicólogo, que o aconselhou a não se comportar como uma pessoa ciumenta, apesar de experimentar sentimentos de ciúmes, “isto é comportar-se como se não fosse ciumento”. Esta terapia do comportamento que consiste justamente no agir e comportar-se como se os sintomas do qual se quer libertar não existissem, é a técnica do “como se”, uma das mais importantes da Psicossíntese.

Todavia neste campo, é importante indicar uma diferença de orientação, digo diferença e não contraste. Enquanto Maslow de fato ocupou-se da pesquisa principalmente das questões teóricas, de estudos estatísticos de orientação psicossintética e de tipo prático, ele é direto ao indicar os métodos práticos graças aos quais se pode amadurecer e desenvolver em todos os níveis. Descrevi as características das pessoas em processo de realização. Creio e espero que muitos de nós se perguntem em que medida possuímos já estas características, e de que maneira podemos desenvolvê-las em nós mesmos, se ainda não as temos. Isto é possível, e é, aliás, imprescindível. Existem determinadas técnicas com as quais nós podemos melhorar, podemos eliminar os próprios bloqueios, realizar as próprias potencialidades. Estas técnicas são as técnicas da Psicossíntese. Pessoas plenamente humanas, em processo de autorrealização, não nascem nem se tornam assim por acaso: mas é tarefa e objetivo de todos realizar a própria Psicossíntese (o que quer dizer a mesma coisa que auto realizar-se).

É fato muito confortante e importante que Assagioli e Maslow tenham chegado a concepções em grande parte semelhantes, independentemente um do outro: confortante porque esta é uma razão a mais para acreditar que o que descobriram corresponde à realidade; é importante porque a relevância e a influência destas ideias e destas técnicas eram e sempre serão mais fortes no campo da psicologia contemporânea.