

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TESE DE DOUTORADO

A PSICOLOGIA TRANSPESSOAL NA FORMAÇÃO DE EDUCADORES

Autora: Viviane França Dias

Orientador: Prof. Dr. Carlos Alberto Vidal França

Este exemplar corresponde à redação final da Tese defendida por Viviane França Dias e aprovada pela Comissão Julgadora.

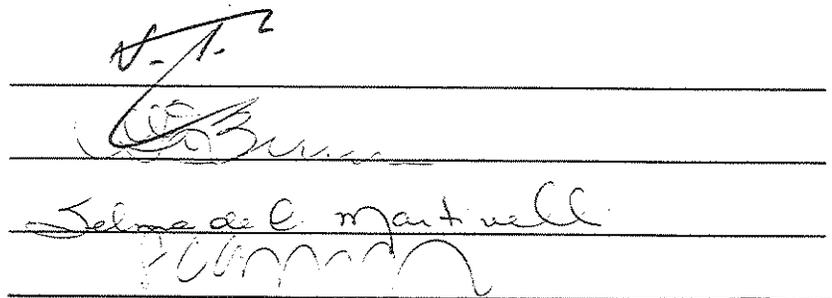
Data: 06/12/2004

Assinatura:.....



Orientador

COMISSÃO JULGADORA:



2004

I

UNICAMP  
BIBLIOTECA CENTRAL  
SEÇÃO CIRCULANTE

UNIDADE	BC
Nº CHAMADA/UNICAMP	DS43p
V	EX
TOMBO BCI	65022
PROC.	16-P-00086-05
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PREÇO	11,00
DATA	02/08/05
Nº CPD	

Ficha catalográfica elaborada pela biblioteca  
da Faculdade de Educação/UNICAMP

Rel. id. 359142

DS43p	Dias, Viviane França
C146p	A psicologia transpessoal na formação de educadores / Viviane França
	Dias. -- Campinas, SP: [s.n.], 2004.
	Acompanha 1 CD-Rom + fotos.
	Orientador : Carlos Alberto Vidal França.
	Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
	1. Crescimento humano (Psicologia). 2. Auto - estima. 3. Holismo - Educação. 4. Visão Holística. I. França, Carlos Alberto Vidal. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.
	05-69-BFE

**Keywords:** Growth internal; Self-esteem; Holistic vision in Education

**Área de concentração:** Desenvolvimento humano e Educação,

**Titulação:** Doutor em Educação

**Banca examinadora :** Prof. Dr. Carlos Alberto Vidal França

Prof. Dr. Valério José Arantes

Profa. Dra. Selma de Cássia Martinelli

Profa. Dra. Maria Alves de Toledo Bruns

Profa. Dra. Ana Cláudia Genovez Nonato Montanari

**Data da defesa:** 06/12/2004

***Para o professor Carlos França***

***Pelo contínuo amor e carinho.***

000515836

***Para minha mãe Ana Suzuki,***

***Que sempre questionou a relação professores e  
Alunos, num tempo em que ainda se sonhava com***

***Um clima cooperativo em sala de aula.***

## RESUMO

Inúmeros trabalhos e pesquisas mostram que, a cada dia, as relações humanas estão sendo influenciadas pelos meios de comunicação, de forma nem sempre salutar. Tais fatos conduzem o indivíduo a um comportamento anti-social e individualista que irá refletir-se na sala de aula. Como educadores, entretanto, não poderemos mudar tal situação sem modificar nossas ações. A busca do autoconhecimento, da responsabilidade, da cooperação, da decisão e da iniciativa, assume importância especial no âmbito escolar, seja na formação de nossas crianças e jovens, seja na própria formação daqueles que se propõem a educá-los. A Psicologia Transpessoal, sem se opor às demais visões dos problemas que ocorrem em sala de aula, tem como proposta realizar um serviço unificador, algo como a reciclagem dos fragmentos para compor uma visão mais holística, mais abrangente do ser, através de exercícios e técnicas, visando amenizar os conflitos embutidos nas relações do ambiente de sala de aula. No trabalho de campo desenvolvemos essas técnicas e exercícios com um grupo de alunas universitárias do curso de pedagogia, de uma entidade de Santos, portanto, futuras professoras. Esclarecemos inicialmente a nossa proposta, distribuimos questionários para a coordenação e para os próprios educandos, para que pudéssemos fazer comparações posteriormente. Depois de escolhermos as técnicas mais adequadas ao grupo, iniciamos nosso trabalho, utilizando então, técnicas de yoga, técnicas respiratórias, de relaxamento, visualização criativa, textos de autoconhecimento e resgatadores da auto-estima - todos entrelaçados na busca de uma integração entre a mente, o corpo e o cosmo. Utilizamos também uma máquina de Kirlian, para fotografar a aura dos grupos antes e depois das sessões. Com tal procedimento, verificávamos o grau de equilíbrio ou conflito denotado em cada foto, bem como as possíveis modificações ocorridas na aura após os exercícios. No encerramento do processo, passamos o questionário final, juntando todos os dados, que subsidiaram as nossas conclusões. Verificamos mudanças significativas nos participantes, no que concerne a maior integração intergrupala, e amenização dos conflitos intrapsíquicos e o desenvolvimento do amor altruísta. Concluímos nossa pesquisa com a apresentação dos dados coletados.

## ABSTRACT

Countless works and researches show that, every day, the human relationships are being influenced by the communication means, in way not always salutary. Such facts drive the individual to an antisocial and individualistic behavior that will be reflected at the classroom. As educators, however, we cannot change such situation without modifying our actions. The search of the solemnity-knowledge, of the responsibility, of the cooperation, of the decision and of the initiative, they assume special importance in the school extent, be in our children's formation and young, be in the own formation of those that intend to educate them. The Transpersonal Psychology, without opposing to the other visions of the problems that happen at classroom, has as proposal to accomplish an unificator service, something that as the recycling of the fragments to compose a better holistic vision, including of the being, through exercises and techniques, seeking to soften the built-in conflicts in the relationships in the classroom atmosphere. In the work field we developed those techniques and exercises with a group of academical students of the pedagogy course, from an entity of Santos, therefore, future teachers. We explained our proposal initially, we distributed questionnaires for the coordination and for the own studentes, so that we could make comparisons later. After we choose the most appropriate techniques to the group, we began our work, using then, yoga techniques, applying breathing techniques, of relaxation, creative visualization, solemnity-knowledge texts and that rescue their self-esteem - all interlaced in the search of an integration among mind, body and cosmoses. We also used a Kirlian machine, to photograph the breeze of the groups before and after the sessions. With such procedure, we verified the balance degree or conflicts denoted of each picture, as well as the possible modifications happened in the breeze after the exercises.

In the end of the process we gave them the final questionnaire that subsidized our conclusions.

We verified significant changes in the participants in what concerns to the largest intergroup integration, soften of the intrapsyquic conflicts, a less fragmented vision of the knowledge and the development of the altruistic love. We concluded our research with the presentation of the collected data.

## RESUMO

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I –Princípios Básicos da Psicologia Transpessoal.....	07
1.1-.A Psicologia Tanspessoal.....	07
1.2- A Psicologia Transpessoal e suas implicações na educação.....	11
1.3- Uma nova visão da Consciência.....	14
1.4- Transcendência.....	16
1.5- Ciência X Religião.....	17
1.6- Visões Psicanalíticas.....	22
1.7- Diferentes idéias.....	23.
CAPÍTULO II- Campo Energético e Técnicas Utilizadas.....	27
2.1-A Energia Vital.....	27
2.2-Transformação Energética.....	28
2.3-Fotografias da Aura Humana.....	29
2.4-Noções Básicas sobre a Aura.....	32
2.5-. Integrando o Ser no Processo Educativo.....	36
2.5.1- Relaxamento, Meditação.....	37
2.5.2- Visualização Criativa.....	38
2.5.3-Cromoterapia.....	39
2.5.3.1-As Cores e seus Efeitos.....	39
2.5.4- Os Chakras.....	42
2.5.5- Dinâmicas de Grupo.....	44
CAPÍTULO III- Delineamento da pesquisa.....	47
3.1-Tipo de Pesquisa.....	47
3.2- Amostra, Participantes e Ambiente de Investigação.....	48
3.3-Procedimentos para a Coleta e Análise dos Dados.....	49
3.3.1-Intervenção com Aplicação da Técnicas.....	48
3.3.2-Experiência Piloto.....	51

3.3.3- As Técnicas Aplicadas.....	51
3.3.3.1-Dinâmicas.....	52
3.3.3.2-Relaxamento.....	53
3.3.3.3- Visualização Criativa.....	54
3.3.3.4- Cromoterapia.....	54
3.3.3.5- Textos.....	55
<b>CAPÍTULO IV – Análise e Interpretação dos resultados.....</b>	<b>61</b>
4.1- Quanto ao Discurso dos Participantes .....	61
4.1.1- As Aspirações da Alunas.....	61
4.1.2- Percepção dos Relacionamentos Interpessoais.....	62
4.1.3- Crescimento Interior.....	64
4.1.4- Melhoria no Aspecto Cognitivo.....	65
4.2- Quanto à Análise Kirliangráfica.....	69
<b>Considerações Finais.....</b>	<b>81</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>95</b>
ANEXOS I- Questionários.....	95
ANEXO II- Dinâmicas.....	95
ANEXO III- Relaxamento.....	107
ANEXO IV- Visualização Criativa.....	109
ANEXO V- Cromoterapia.....	116
ANEXO VI- Textos para Crescimento Interior.....	117
ANEXO VII- Pesquisa Vivenciada.....	145
ANEXO VIII- Relatório Final.....	156

## INTRODUÇÃO

A humanidade encontra-se num processo de desorientação perante um mundo que se apresenta demasiadamente controverso. Embaralham-se os limites e, conseqüentemente, alterou-se a relação mais simples que deveria existir entre pais e filhos, sociedade e indivíduo. Menosprezou-se o cultivo do espírito e, talvez, a ausência de valores morais seja justamente a causa de tanta insatisfação, de tanta ansiedade, de tanta competição.

Adultos, embora bem intencionados, têm acreditado que educar bem significa proporcionar uma boa assistência médica, boa escola, boas roupas, cursos de informática, idiomas, etc. Importantíssimo, todavia, é ensiná-los a enfrentar a vida, a administrar a falta de dinheiro ou o excesso dele, ou mesmo encarar o pai alcoólatra, sem que para isso tenham que se tornar tão individualistas, loucos e cegos em relação às pessoas que, de alguma forma povoam o seu universo.

No caso de futuros professores, seja qual for a postura adotada, o que será que, depois de formados, estarão passando a seus alunos?

Nós, seres humanos, temos sofrido uma espécie de miopia mental, usando lentes inadequadas, que não passam de truques psicológicos incapazes de proporcionar uma visão clara da realidade. Convivemos com algumas loucuras, coletivas, ainda que disfarçadas, admitidas pelo consenso, mas que nem por isso deixam de se constituir uma forma de desequilíbrio. Pensamos ter autocontrole, pensamos ter domínio de nós mesmos, quando na verdade temos receio de conhecer nossas emoções, nossos impulsos, nossas recordações. Tudo isso porque nos fechamos para nossas próprias imperfeições, temos medo de nos sentirmos fracos. Gostaríamos, na verdade, de ter uma imagem boa de nós mesmos. Esses aspectos de nossa personalidade geram ansiedade, comum nos dias atuais, como uma reação nossa ao abandono, ao destino, ao desamparo.

Becker (1995, p.66), na tentativa de compreender o homem, coloca esses aspectos de forma bem clara em um trecho de seu livro quando diz:

As defesas que formam o caráter de uma pessoa sustentam uma grande ilusão, e quando percebemos isso podemos

compreender aquilo que impulsiona o homem. Ele se deixa levar para longe de si mesmo, do autoconhecimento, da auto reflexão. Deixa-se atrair para coisas que sustentam a mentira de seu caráter, sua serenidade automática. Mas também é levado precisamente para as coisas que o deixa ansioso, como meio de contorná-las com habilidades de testar a si mesmo contra elas, controlá-las ao desafiá-las.

Parece que há uma busca do estresse. Na vã esperança de evitar todo sofrimento, as pessoas tornam-se impetuosas, sôfregas, e depois adoecem, tornam-se neuróticas. Acontece, infelizmente, que viver é também sofrer. Por isso os sábios dizem, desde as épocas mais remotas, que viver é morrer e também renascer. A serpente troca de pele repetidas vezes, e isto é lembrado, por exemplo, na dança do ventre, cuja origem remonta à Antiguidade egípcia. O serpentear do corpo simboliza justamente esse repetido morrer e renascer, essa “troca de pele” que experimentamos no decorrer da vida.

Pensando neste aspecto, e no atual cenário de tantas agressões humanas, é que nos propomos, em nossa atividade de docência, a resgatar a solidariedade, o afeto, a busca interior na educação.

Quando se diz que a Psicologia Transpessoal tem uma visão holística do ser humano, isto significa que nossa visão do aluno deve abrangê-lo nos seus aspectos físicos, mentais e emocionais.

A dicotomia existente entre professor-aluno deve ser substituída pela relação harmoniosa entre professor-e-aluno. E a formação de professores pode utilizar recursos e técnicas que elevam o potencial humano para melhorar as condições de ensino e aprendizagem, como também para garantir um relacionamento interpessoal mais efetivo e engrandecedor.

Nesse momento caótico, tentando resgatar valores, muitos têm estudado o pensamento oriental, que valoriza o autoconhecimento, o desenvolvimento da concentração, a transformação emocional, ao mesmo tempo em que tenta propiciar, através da comunhão com a natureza, um estado melhor de harmonia, de comunhão consigo próprio.

Acreditamos que, se tais princípios forem incutidos, mostrados e trabalhados, teremos indivíduos com visão mais ampla, com uma outra forma de enxergar a realidade, capazes de perceber que a felicidade é ter alcançado a auto-realização, preenchendo o vazio no qual se debatem. Que troquem o simples “ter” pelo “ser”, atingindo essa felicidade que não está fora e sim dentro de cada um.

Não pretendemos com isso, de forma alguma, salvar a humanidade, porém acreditamos que é possível despertar sentimentos até então “nunca navegados”, que é possível demonstrar a existência de valores nunca pensados, para que se chegue à compreensão do quanto o outro é importante em nossas vidas.

Ao nosso modo de ver, a Psicologia Transpessoal oferece importantes subsídios para se trabalhar na formação de professores, pois ela traz proposições abrangentes e apresenta eficácia em suas técnicas de interiorização, concentração, relaxamento, acompanhado de reflexão e meditação, de técnicas de visualização criativa, com a conseqüente valorização das virtudes humanas.

Pensamos que, despertando as potencialidades desses indivíduos, estaremos fomentando seu desenvolvimento global, estaremos trabalhando com os aspectos emocionais que podem facilitar o processo educativo, formar novas gerações com outras crenças e valores.

A utilização dessas técnicas transpessoais favorece ao indivíduo a integração de seus diferentes níveis de consciência, clarificando suas elaborações sobre seu momento atual, de modo a que possa agir e reagir na presença do seu ser integral.

Com este trabalho, tentamos buscar caminhos que implementem estratégias de ensino e aprendizagem com base num modelo humano composto de corpo, mente e espírito. Isto implica em lidarmos com aspectos intelectuais, emocionais e interpessoais, sem descuidar dos conteúdos das disciplinas. Pelo contrário, promovendo uma aprendizagem com relações interpessoais que sejam facilitadoras do processo ensino-aprendizagem.

As técnicas utilizadas na Psicologia Transpessoal objetivam fazer vir à tona as forças positivas inerentes ao psiquismo humano, de forma que elas despertem para estados psicológicos equilibrados e harmônicos, debilitando assim as condições

ansiógenas e agressivas que atrapalham a relação interpessoal. Busca-se uma mudança interior, do materialismo para o espiritualismo e do egoísmo para altruísmo, com o objetivo de expandir toda a potencialidade e criatividade de cada um.

Assim, no primeiro capítulo, apresentaremos um breve histórico sobre a Psicologia Transpessoal, as implicações na educação, exatamente porque essa abordagem detém uma visão mais abrangente, menos fragmentada da realidade. Abordaremos a questão da consciência, não como simples produto do cérebro, mas como algo que transcende esse cérebro físico. Consideraremos também a questão da transcendência na busca da sabedoria, na transformação emocional, no refinamento da percepção, na motivação, no treinamento ético, para o desenvolvimento intuitivo e criativo que levam o indivíduo a agir com autonomia e responsabilidade.

Estaremos abordando também, a questão da conexão entre ciência e crença, suas interligações, que mostram que a condição humana leva diretamente à religiosidade, e por conseguinte aos problemas da existência de Deus e da fé.

Ainda neste capítulo, discutiremos as duas visões de mundo: a reducionista e a holística, a busca de seus reais valores, a interação do homem com o universo e o novo olhar que vem emergindo para os fatos científicos e filosóficos, entre outros.

Num segundo momento, enfocaremos aspectos que abrangem nossa energia vital, a transformação energética, os fatores que desequilibram o nosso emocional, bem como o trabalho com a kirliangrafia, que norteou nossos estudos.

No terceiro capítulo, vamos expor as técnicas que foram utilizadas para subsidiar o nosso trabalho: meditação, relaxamento, visualização criativa, cromoterapia, o trabalho com os chakras, as dinâmicas de grupo, técnicas essas que acreditamos serem imprescindíveis para a busca de um estado de equilíbrio interior.

No delineamento da pesquisa, capítulo quatro, estaremos descrevendo o grupo com o qual trabalhamos, os procedimentos metodológicos empregados, o modo como foi elaborada a coleta dos dados. A seguir, exporemos a análise dos resultados, que poderão revelar se houve ou não um desenvolvimento mais adequado, mais harmonioso, dos envolvidos na pesquisa.

No encerramento da pesquisa, em nossas considerações finais, procuraremos demonstrar o porquê do nosso interesse pela visão transpessoal, sugerindo procedimentos que poderão ser aplicados em sala de aula e no convívio com os envolvidos na mesma.

# CAPÍTULO I

## 1- PRINCÍPIOS BÁSICOS DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

### 1.1 - A PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

Desde a década de 60, vem emergindo um movimento que reconhece a necessidade da espiritualidade e da transcendência. Esse movimento, englobado como Psicologia Transpessoal, é o único a aceitar plenamente a espiritualidade na vida humana.

Embora a Psicologia Transpessoal tenha emergido do seio da Psicologia Humanista, ela possui características próprias. Seus precursores acreditavam haver realidades que iam além da visão do mundo humanístico. A partir daí surge, em 1966, um movimento que se tornou conhecido como a “Quarta Força” em Psicologia. Esta classificação é feita com base nas características próprias de cada escola. Assim sendo, a Primeira Força foi o Behaviorismo, a Segunda a Psicanálise e a Terceira o Humanismo.

Na América, John B. Watson criou a escola comportamentalista ou behaviorista, em 1913, criticando o estudo da consciência e o método da introspecção, para sugerir o estudo do comportamento manifesto, aquilo que era expresso pelo ser humano e que pudesse ser estudado pelo método da observação e experimentação. Watson rejeitou tudo que não pudesse ser mensurável, explicável ou observável pelos cinco sentidos, o que foi considerado como a “Primeira Grande Força” em Psicologia. Depois de Watson, Skinner e Hull, também behavioristas, deram grande impulso a esta escola, enfatizando o papel do ambiente sobre o ser humano. Contemporaneamente, do outro lado do Atlântico, na Europa, Freud propagava a Psicanálise, ou seja, a escola que seria chamada de a “Segunda Força” em Psicologia.

Freud( 1856-1939) estudava o ser humano a partir das forças intrapsíquicas que interferem na forma de ser das pessoas, tudo o que se referia ao inconsciente, e que correspondia aos instintos, pulsões, sentimentos determinantes do comportamento e

das motivações mais profundas do ser humano. Formulou o Complexo de Édipo mostrando que, em algumas circunstâncias, parte desses conteúdos vinham à tona de forma patológica e eram decisivos para nossos afetos, escolhas e tendências psíquicas.

Com o tempo, Freud desapegou-se das estreitas formulações sexuais e voltou-se mais para a natureza da própria vida e para os problemas gerais da existência humana. Passou a sustentar que havia um impulso inato de vida e de morte. E com isso explicava, de uma nova maneira, a agressividade, o mal da violência e ódio do homem. Para ele a agressividade humana era resultado da fusão do instinto de morte e de vida no indivíduo. Freud teve inúmeros seguidores. Adler e Jung foram seus discípulos e dissidentes, ajudando na divulgação da escola psicanalítica, cujos conceitos são amplamente aceitos e dão suporte a outras escolas que surgiram a partir da Psicanálise.

Jung ( 1875-1961) pode ser considerado o primeiro psicólogo transpessoal. Apenas ele questionou radicalmente os fundamentos filosóficos na visão de mundo reducionista e mecanicista de Descartes e Newton. Visões estas que serão explicitadas no ítem "Visões Psicanalíticas" deste mesmo capítulo. Saliou de modo convincente aspectos não racionais da psique, que incluem o misterioso, o criativo e o espiritual como meios válidos, ou formas holísticas e intuitivas de conhecimento. Jung afirmava que, além do inconsciente individual, existia também o inconsciente coletivo atuando e influenciando a personalidade do indivíduo. Discordou de Freud por não acreditar que todas as neuroses fossem causadas por traumas sexuais, exatamente por ser um espiritualista. Tal discordância é visível no livro "Mémorias, Sonhos e Reflexões" (1975- p.134) quando pronuncia que:

"Foi principalmente sua atitude em relação ao espírito que me pareceu problemática. Cada vez que a expressão de uma espiritualidade se manifestava num homem ou numa obra de arte, ele desconfiava e recorria a hipótese da "sexualidade recalcada". Tudo que não era imediatamente interpretável; como a sexualidade se reduzia segundo ele à psicosexualidade."

Outros autores também contestaram a obra freudiana. Entre eles, Jacob Levy Moreno, para quem a Psicanálise tinha tendências negativas que conferiam um certo

azedume a todo apetite e aspirações humanas. Moreno( 1987) valorizava o divino no homem, introduziu a ação corporal no espaço terapêutico, afirmando que a essência do psiquismo humano se transmite pelos gestos, num toque, num encontro e não somente através da palavra. Criou a psicoterapia de grupo, o psicodrama, o sociodrama, muito usados atualmente em grupos empresariais, em escolas, instituições. O trabalho de Moreno é evidenciado por sua metodologia transdisciplinar e portanto, é considerado por muitos como um dos precursores da Psicologia Transpessoal.

Na década de 60, nos Estados Unidos, Abraham Maslow surge com teorizações sobre a Psicologia Humanista, chamada, como já dissemos, de a "Terceira Força" em Psicologia. Abraham Maslow é indicado como o fundador desse movimento. Para ele, o homem era mais do que um produto do ambiente, conforme preconizado pelo comportamentalismo, ou do determinismo biológico, preconizado pela Psicanálise.

Moreno(1987) afirmava que Freud se deteve na doença e na miséria humana e que era necessário considerar os aspectos saudáveis que dão valor à vida . Por outro lado, citava Maslow que pende para os valores positivos, que enfatiza auto-realização e o "êxtase das experiências máximas", para que a pessoa possa ver o mundo em todo o seu assombro e esplendor e sentir a livre expansão interior , todo o milagre do seu ser, de sua percepção à verdade da vida, verdade esta que se encontra escondida sob as ilusões do mundo.

Outros autores, como por exemplo, Nagelshmidt ( 1996) em sua obra ressalta aspectos significativos de Maslow, mostrando que para ele o indivíduo deve buscar uma personalidade sadia, deve perseguir os aspectos relacionados com a saúde, mais do que com a patologia psíquica, e que , a impossibilidade de manifestarmos nossa criatividade e de atualizarmos nosso potencial como seres humanos realizados traria como consequência a neurose.

Para os psicólogos da Transpessoal, não se tratava de um conhecimento novo. Ele já existia há milênios, na filosofia, na arte e nas religiões e estava ainda ligado às descobertas atuais de outras áreas, como a física, biologia, etc. O que estava faltando era estruturar esse conhecimento, sistematizá-lo, para que pudesse assumir sua personalidade própria dentro da Psicologia.

A Psicologia Transpessoal, chamada de a “Quarta Força” em Psicologia, busca uma compreensão mais holística do psiquismo humano e uma aproximação entre o saber ocidental e oriental. Direciona-se para o lado mais espiritual do homem, centrado no cosmo. Ocupa-se primordialmente do estudo científico baseado em experiências que têm resultado em importantes descobertas dos estados alterados de consciência.

Os conteúdos básicos da Psicologia Transpessoal abrangem, entre outros: as metanecessidades (necessidade de crescimento, de atingir metas), os valores últimos (benignidade, cosmocentrismo, auto-suficiência, perfeição, beleza, totalidade, etc.); as experiências místicas (essência, milagres, transcendência, consciência cósmica); estudo da aura, fenômenos transcendentais.

Walsh e Vaughan (1993), descrevem que a “A Psicologia Transpessoal busca uma síntese e oferece o estudo de outros aspectos ainda não abordados, e que podem ampliar a visão do psiquismo humano” (Apud.França, 1997, p. 87).

Em função dessa preocupação dos teóricos transpessoais, no último DMS-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV) foi integrada uma nova categoria de diagnósticos referentes a problemas espirituais ou religiosos. Tal trabalho foi elaborado por um grupo de clínicos transpessoais que se deparavam com a ocorrência de emergências transpessoais tais como: dificuldades, problemas, angústias associadas a experiências e práticas espirituais ( LUKOFF et al. 1998).

A Psicologia Transpessoal busca a chave para o estudo de alguns daqueles fenômenos inexplicáveis que povoam a nossa existência e que não foram objeto de preocupação de outras escolas psicológicas. Não deve ser confundida com religião ou misticismo porque se assim fosse perderia sua cientificidade e passaria a ser vista como o estudo dos aspectos religiosos do ser, fragmentando a abordagem de totalidade do seu objeto de estudo.

O aprofundamento na religião e na experiência religiosa não significa a adoção de uma crença em particular, embora se utilize de conhecimentos que emergiram das religiões, filosofias orientais e ocidentais, assim como do conhecimento científico oriundo de várias disciplinas.

O que se busca são proposições holísticas de vida. Rollo May (1999) mostra-nos, em seu livro "O Homem à Procura de Si Mesmo", a necessidade de alargar fronteiras e expandir espaço e tempo. Ao considerar os diferentes níveis de consciência acessíveis ao homem, e a inter-relação humana com todos os demais aspectos da vida, da natureza e do cosmo, ele nos retira do âmbito estreito que nos foi imposto pela concepção mecanicista cartesiana, ampliando nossos limites. Quando colocamos mudanças e flexibilidade em nossas construções mentais, concomitantemente as colocamos em nosso corpo.

Tentando, portanto, fugir do imediatismo e da fragmentação, o conceito de holismo invade todas as áreas, com o objetivo de alargar fronteiras e expandir o espaço e o tempo.

O progresso recentemente alcançado no campo da neurociência, que se refere à análise dos hemisférios cerebrais, medição de ritmos cerebrais e "biofeedback", indicam a estreita relação entre o funcionamento cerebral e as atividades da consciência, possibilitando, por exemplo, investigar que áreas cerebrais são estimuladas durante o transe hipnótico ou durante a meditação, bem como observar, através da encefalografia, como se comporta o cérebro em estados alterados de consciência.

GROF (1991) investigou as alterações de consciência provocadas pela ingestão de LSD e o conteúdo das experiências que surgia. Depois estudou o resultado do trabalho com respiração holotrópica, que combina respiração controlada, música e trabalho corporal. WALSH (1993) relata em seu trabalho as alterações observadas pela ingestão de ervas e plantas medicinais alucinógenas durante o ritual xamânico.

JAMES (1997) investigou, em um de seus trabalhos, se uma das motivações da pessoa que usa droga não é justamente o prazer advindo da alteração de consciência e em que medida ela pode abandonar o vício e alcançar esses estados através de outros meios, como a respiração holotrópica, relaxamento, etc.

## **1.2 - A PSICOLOGIA TRANSPESSOAL E SUAS IMPLICAÇÕES NA EDUCAÇÃO**

A Psicologia Transpessoal tem a oferecer-nos, no campo educacional, uma visão menos fragmentada da realidade, isto é, uma visão mais abrangente, holística, do

contexto no qual estamos inseridos. A fragmentação dá-se porque muitas vezes se confundem os conceitos de educação e ensino. Por um lado, enquanto o ensino objetiva o desenvolvimento das funções intelectuais e sensoriais, o acúmulo de conhecimentos ligados à escola; por outro, a educação objetiva desenvolver tanto a razão quanto à intuição, o sentimento a sensação e a ação, unindo assim o pensamento, os valores, as atitudes, as relações entre escola, pessoas, sociedade, família, etc.

Se, por um lado, o ensino enfatiza o conjunto de conhecimentos, o programa em si, a educação holística busca novas formas de entendimento e crescimento interior. WEIL (1990, p. 33), também nos remete a essas duas formas:

A educação tradicional enfatiza o consumo, a competição agressiva, o sucesso e a especialização extremada, a aquisição e a posse da fortuna. A visão holística insiste sobre a simplicidade voluntária, a cooperação, os valores humanos, a formação geral precedendo a especialização, o dinheiro visto como um meio a serviço de valores fundamentais, e não como um fim em si mesmo.

No paradigma holístico, o educando é visto como sujeito ativo do seu processo de educação, trabalhando com todo o seu sistema nervoso cerebrosinal (lado direito e esquerdo), buscando equilíbrio, harmonia, as relações do homem com a natureza, homem e cosmos e o despertar dos valores realmente humanos. Busca uma ampliação dos conceitos da consciência humana, integrando o indivíduo no seu "modus vivendi", para que haja uma percepção maior de sua realidade.

Por intermédio desse tipo de educação, pode-se mostrar que existem potenciais ainda não explorados, maneiras transconvencionais de ser, que podem ser alcançadas através de práticas específicas, mais gratificantes, num nível de consciência superior, mais amplo, a respeito de si e do mundo.

Por outro lado, a Psicologia Transpessoal não tem por objetivo suprir falhas ou lacunas deixadas por outras correntes psicológicas, não se opõe ao que vem sendo feito com seriedade. Apresenta-se para acrescentar, para subsidiar uma visão mais abrangente do aluno, levado em seus aspectos físicos, mentais e espirituais. Busca

oferecer ao educando o conhecimento de si mesmo, ensinando-lhe como lidar com sua própria energia, melhorar os relacionamentos interpessoais, aprender a ser cooperativo ao invés de competitivo.

Quando existe um bem estar em sala de aula, uma relação afetiva entre professor e aluno, o aprendizado de conteúdos parecem bem mais fáceis, as notas passam a ser maneiras de professor e aluno avaliarem seus próprios desempenhos e não mais serão vistas como formas punitivas de se conseguir uma boa disciplina ou demonstração de obrigatoriedade no estudo dos conteúdos. O objetivo é fazer da sala de aula um lugar prazeroso, onde o conhecimento seja trabalhado dentro de certo fascínio e não como uma imposição de conteúdos desagradáveis.

Rousseau foi o primeiro a dizer que a educação deve ser voltada para os sentimentos. Depois Maria Montessori, Piaget, Dewey, enfatizaram que o aprendizado deve ser feito pelo fazer, através do agir. Portanto, estamos atentos em como formar aqueles que vão educar? Como podemos mostrar o caminho educativo para alguém? É nesse sentido que pensamos ser a Psicologia Transpessoal de suma importância para subsidiar o trabalho do futuro professor.

Além de cuidar do conhecimento técnico e formal do professor, é necessário olhar para seu mundo interior, porque somente com o acréscimo deste último poderão ser preservados o caráter científico, técnico, informativo e formativo do que lhe é oferecido em termos educacionais. Por conseguinte, necessita-se de educadores que tenham por objetivo formar novos educandos, dentro dessa nova perspectiva. Para tanto, esse educador precisa ser exemplo daquilo que transmite, ou que pelo menos tenha interesse na busca de sua essência.

Considera-se uma educação transpessoal aquela que busca mostrar a interdependência entre todas as formas de vida e a unidade subjacente aos sistemas vivos; aquela que busca a integração das diferentes áreas do conhecimento através da inter e transdisciplinaridade; a que é voltada aos valores humanos, ao desenvolvimento da criatividade, da sensibilidade, etc.: a que busca evoluir o potencial intelectual, intuitivo, afetivo e prático; a que exige a realização do homem integral, com autodeterminação. Acreditamos quando RODHEN(1997, p.38 ) diz:

“Dentro de cada um de nós existe algo maior e melhor do que aquilo que existe fora de nós. O homem é muito mais aquilo que pode vir a ser do que aquilo que é no plano histórico de sua vida... O homem é a sua eterna potencialidade, e não apenas a sua atualidade temporal.”

Sendo assim, cabe à tarefa educativa ampliar a visão do mundo e da pessoa humana integrando o SABER ao SER. Para tanto é necessário que o educador esteja vigilante quanto às suas próprias necessidades físicas, emocionais e psico-espirituais. Defendemos que, através do autoconhecimento, é possível alcançar esse estágio de autovigilância, pois só podemos dar aquilo de que efetivamente dispomos.

Neste trabalho buscamos formar esses educadores, ou, de forma menos pretensiosa, mostrar a direção para que possam eles mesmos traçar seus caminhos dentro da visão holística da educação. Tais educadores devem possuir valores humanísticos, estar sempre abertos ao aperfeiçoamento, compreendendo as nossas formas de energia (no plano mental, emocional, social e físico) para que possam controlá-las, de forma a buscar o equilíbrio emocional nas relações consigo mesmo, com os demais e com o cosmo.

### **1.3 – UMA NOVA VISÃO DE CONSCIÊNCIA**

A Psicologia Transpessoal trabalha com diferentes níveis de consciência e os considera como fazendo parte da natureza humana.

O estudo da consciência é parte integrante da Psicologia, desde o método introspectivo de Wundt, na escola estruturalista, nascida em Leipzig.

Na escola humanista, a consciência é vista como fomentadora de inúmeras possibilidades de propiciar a auto-realização, enquanto que no comportamentalismo, a consciência perdeu sua importância por ser preferido o estudo do comportamento manifesto.

A Psicologia Transpessoal, entretanto, não a vê como um simples produto do cérebro. Este, na verdade, é apenas seu transmissor, afirmando também que a consciência não morre com a morte do cérebro físico.

Pesquisadores de diversas universidades têm investigado terapias de vidas passadas (TVP), analisado os relatos de “near-death experience”( NDE) , de “out-of-body experience” (OBE), realizado pesquisas com LSD, para dar suporte às concepções de consciência, que pode pré ou pós-existir ao atual cérebro físico. Doore (1992) possui uma bibliografia bem densa deste aspecto e demonstra a grande seriedade e respeitabilidade dos pesquisadores dedicados a esta área de pesquisa.

Ao considerar os diferentes níveis de consciência acessíveis ao homem, a inter-relação do humano com os demais aspectos da vida, da natureza e do cosmo, a Psicologia Transpessoal tira-nos da concepção mecanicista cartesiana, ampliando nossos limites, que antes só eram alcançados pela arte e pela religião.

WEIL (1991, p. 113),descreve o objetivo da Psicologia Transpessoal da seguinte forma:

A Psicologia Transpessoal tem por finalidade o estudo de vários estados de consciência por que passa o homem, assim como as suas relações com a realidade, com o comportamento e os valores humanos. Desenvolve suas metas através de uma abordagem que reúne tendências metodológicas e várias disciplinas científicas e filosóficas.

Afirma ainda que a percepção da realidade se avalia em função do estado de consciência do indivíduo. Teremos então a consciência de vigília, estado no qual nos encontramos acordados, ativos, trabalhando, etc.; estado de consciência de devaneio, o qual podemos conseguir através do relaxamento; estado de consciência de sonho, quando estamos dormindo, sonhando; estado de consciência de sono profundo, onde o ego desaparece totalmente, a consciência retorna a ela própria, e o ser é revitalizado; estado de consciência de despertar que, como o próprio nome diz, é quando despertamos do estado de automatismo; estado de consciência cósmica ou plena consciência, que é o despertar da plena sabedoria, com desaparecimento da dimensão tempo-espaco, sendo esta uma experiência energética de iluminação interior. Segundo Vera Saldanha (1999, p. 57):

Na consciência de vigília percebemos uma pedra com sua cor acinzentada; na consciência cósmica percebemos a estrutura atômica e energética dessa pedra e podemos viajar dentro dela, até desaparecer a diferença entre observador e objeto observado.

Os estados de consciência podem dividir-se ainda em: desperto, onírico, intoxicado, delirante, patológico ou alterado, dependendo da perspectiva de estudo pela qual ela é focalizada. Existem inúmeros mapas ou cartografias da consciência e todavia não os exploraremos aqui, uma vez que a intenção é apenas argumentar sobre a diferença existente nas proposições sobre consciência feitas pela Psicologia Transpessoal em relação a outras correntes psicológicas. A consciência como modelo possui várias definições, sendo uma tarefa bastante complexa estudá-la, a tal ponto que WASH e VAUGHAN ( 1997, p.27) consideram o seguinte:

...a confusão acerca da natureza, da importância e até mesmo da existência da consciência continua, assim como as dúvidas em relação ao melhor meio de estudá-la... Para boa parte da ciência e da psicologia a consciência é um epifenômeno não prontamente acessível à pesquisa científica, ao passo que, para grande parte da filosofia, a consciência continua um enigma clássico, que não cede à análise conceitual.

#### 1.4 – TRANSCENDÊNCIA

Apenas quando se ultrapassa a barreira da percepção do mundo material, como acontece durante a meditação, durante experiências míticas espontâneas, em crises físicas, entre outras, é que podemos dizer que ocorreu a transcendência.

De acordo com Walsh e Vaughan( 1997), existem elementos comuns que formam o todo da arte da transcendência e são eles: a concentração, o refinamento da percepção, o treinamento ético, a motivação, a busca da sabedoria e a transformação emocional.

As técnicas transpessoais tentam restabelecer a ligação entre os fragmentos do próprio indivíduo a fim de buscar o contato com as experiências e reações verdadeiras.

Entende-se por concentração o treinamento da atenção. Estar concentrado significa dirigir a atenção para um ponto determinado sem que nosso pensamento se desvie para outro lugar. Conseguimos esse treinamento através de técnicas de respiração, fixando-nos num mantra, num objeto específico, etc. Buscam-se esses estados para que possamos nos afastar de problemas que nos impedem de obter estados de tranquilidade, de paz. Através da concentração busca-se energização,

visualização de coisas agradáveis, de bons pensamentos, de serenidade. Sem a concentração, o poder da nossa mente fica restrito, muito limitado.

O refinamento da percepção se dá com a meditação. Através de técnicas meditativas temos nossa percepção ampliada: melhor autoconhecimento, cores mais vivas, cheiros mais intensos, maior autoconfiança, melhor desempenho de um modo geral. Quando vemos as coisas claramente e de forma sensitiva, podemos responder de forma mais apropriada, mais rica e humana.

O treinamento ético é de fundamental importância para o crescimento transpessoal, pois está intimamente ligado ao crescimento interior. Os valores éticos cultivam a generosidade, a compaixão, o desapego e a calma. Na medida em que ocorre o desenvolvimento transpessoal no indivíduo, o comportamento ético passa a fluir naturalmente.

A motivação correta nos leva a focar e redirecionar melhor nossos objetivos. O indivíduo motivado pensa menos em si próprio e transcende para o nós. A Psicologia Transpessoal busca redirecionar a motivação, com o intuito de reduzir a ansiedade, o conflito psíquico, com a intenção de mostrar as diversas faces da realidade, mostrando todos os lados do fracasso para que possa ser superado de maneira altruísta.

Transformação emocional se obtém através do controle das emoções negativas e cultivo das emoções positivas. Por último, a busca da sabedoria implica autotransformação em face de uma compreensão da realidade tal qual ela é, com suas dores, sofrimentos, etc. A sabedoria reconhece o fato de estarmos muitas vezes num "beco sem saída" e nos leva a transpor, transcender esse momento através da percepção intuitiva, na crença do poder mudar, poder superar, na coragem de enfrentar, de recomeçar.

## **1.5- CIÊNCIA X RELIGIÃO**

As obras escritas por Kierkegaard (1968), entre elas, "O Conceito de Angústia", foram criticadas com veemência por estabelecer laços entre o bem estar psicológico e a crença em uma religião, nas últimas décadas puderam ser interpretadas e apreciadas adequadamente, reconhecendo-se nelas algo ligado a todas as descobertas sobre a conduta humana atual. Mas isto só ocorreu após Freud ter escrito muitas obras e só

após haver, o próprio Freud, empenhado a sua vida na tentativa de romper, pelo menos em parte, a rigidez do pensamento clássico.

A psicologia e a psiquiatria estavam completamente separadas da religião. Até há pouco tempo, era vedado fazer qualquer conexão entre ciência e religião. Mesmo porque, a tarefa da ciência era destruir o mistério, ver os fatos sob a luz da realidade.

Rubem Alves ( 1988) , em seu livro O Enigma da Religião, faz uma ponte entre ciência e religião, mostrando os caminhos da ciência na busca de leis que explicassem a natureza ( p. 36) :

Onde os homens antes viam poderes miraculosos em operação, a ciência constatava apenas a presença de leis fixas e imutáveis. O universo que se abria para o transcendente e o divino se fechou sobre si mesmo, e tudo passou a ser explicado em termos de leis imanentes à própria natureza.

Hoje constatamos que as ciências e a religião, bem como a filosofia, não são excludentes. Ao contrário, estão intimamente ligadas porquanto, historicamente, umas nascem das outras.

Muitos vêm tentando demonstrar que Kierkegaard previu os dados da moderna psicologia clínica, traçando um círculo em torno da psiquiatria e da religião, mostrando que a análise da condição humana leva diretamente à religiosidade, aos problemas da existência de Deus e da fé.

Kierkegaard já descrevia o que hoje chamam de "homens inautênticos", seres que seguem modelos de vida automática, que desviam seus caminhos da singularidade, não se pertencem, não enxergam a realidade, e vivem em seus jogos de faz-de-conta, incapazes de transcender a sua realidade, preferindo não ser eles mesmos. Vivem fisicamente no mundo, mas na verdade morreram para a vida, robotizaram-se, e acabam deprimidos quando se deparam com seu fracasso, e mesmo assim tentam justificá-lo para ter a sensação de que a vida vale a pena.

O homem precisa fazer suscitar em sua vida valores, para que possa pronunciá-la como sendo algo bom.

Muitos autores discutiram sobre a dificuldade dos indivíduos em perceber que existe uma separação entre as necessidades humanas e as necessidades espirituais, e que para podermos satisfazê-las devemos procurá-las em diferentes esferas.

Como na maioria das vezes acabamos por nos perder no percurso de nossas buscas, sentimo-nos insatisfeitos, deprimidos e muitos de nós acabam ficando neuróticos. Viver é mergulhar na experiência e, muitas vezes precisamos nos arriscar; e o pior, sem qualquer garantia de satisfação. Porém, o indivíduo neurótico quer essa satisfação a todo custo, exatamente porque não quer arriscar sua auto-imagem, não quer colocar sua "cabeça a prêmio".

Rank (1961) refere-se a esse comportamento como uma "obstinada supervalorização do eu", forma pela qual o indivíduo neurótico tenta enganar a vida: não quer envelhecer, não quer ferir-se e nem morrer. Ao invés de viver o momento no qual está inserido, ele a idealiza, ao invés de tentar organizar sua vida agindo, exaure-a em sua mente.

Por outro lado, a pessoa deprimida fica desprovida de coragem, passa a ter medo da vida, começa a tornar-se dependente dos outros, não consegue fazer nada, sentindo-se desta forma desamparada. Cria uma auto-imagem negativa. Segundo Becker (1995, p.207): "se a vida de uma pessoa tem sido uma série de "silenciosos recuos", ela acaba inapelavelmente encurralada a um canto e não tem mais para onde recuar. Esse estado é o emperramento da depressão". Uma vez em depressão, a pessoa tenta manter inalterada sua situação, tenta agarrar-se aos seus objetos através da culpa. Muitos atribuem à falta de religiosidade a causa dessas neuroses e depressões que assolam o mundo atual. Outros buscam na psicologia e na psiquiatria receitas mágicas para esses males.

Enquanto isso, alguns unem a ciência e a religião na busca de soluções que possam amenizar esses estados ansiógenos e de desequilíbrio.

A Psicologia Transpessoal, por buscar a totalidade do ser, tem sido objeto de muitas pesquisas, na busca de compreender essa fragmentação existente nas sociedades atuais. Portanto, não deve ser confundida com religião, nem deve ser confundida com o misticismo oriental, porque ela busca estudar tanto a religião quanto o misticismo como fenômenos da consciência.

## 1.6- VISÕES PSICANALÍTICAS

Deparamo-nos com duas visões de mundo: uma reducionista e mecanicista e a visão holística, que se refere a totalidade, ao universal.

O enfoque da ciência acadêmica, nos últimos séculos, tem sido reducionista e mecanicista, um sistema de pensamento baseado no trabalho do cientista inglês Isaac Newton e do filósofo francês René Descartes, tendo se consolidado com os sucessos da física clássica dos séculos XVIII e XIX, e reforçada com o desenvolvimento da teoria atômica da matéria.

Como a física obteve um enorme reconhecimento nos meios intelectuais, a biologia, em especial a medicina, enveredou pelo mesmo caminho do reconhecimento científico, com o intuito de obter seu status como ciência, ao revelar as bases moleculares da vida, como por exemplo, a descoberta do DNA. Sendo assim, outras áreas de investigação enveredaram também por este caminho, adotando o mesmo sistema reducionista e mecanicista, ou seja, dito de modo resumido, os fenômenos da matéria são *mecanismos* que podem ser *reduzidos* às leis de causa e efeito.

A contribuição mais importante de Newton, foi a definição da força que atua entre as partículas: a gravidade. Estabeleceu que a gravidade era diretamente proporcional às massas envolvidas e indiretamente proporcional aos quadrados de suas distâncias. Nesse sistema a gravidade é vista como um atributo intrínseco dos corpos sobre os quais atua. De acordo com Newton, todos os processos físicos podem ser reduzidos a movimentos de pontos materiais resultantes da força da gravidade atuando sobre eles e causando sua atração mútua.

René Descartes teve grande influência na filosofia e na história da ciência. Formulou o dualismo entre mente e matéria, que resultou na crença de que todo o mundo material pode ser descrito, sem referência ao observador humano.

Na verdade, o pensamento, tanto de Newton quanto o de Descartes, sofreu sérias distorções ao propagar-se no Ocidente. Isso porque, ambos enxergavam Deus como uma figura essencial em suas filosofias e visão de mundo. Newton acreditava que o mundo fosse material por natureza, mas não acreditava que suas origens fossem explicadas somente no mundo da matéria. Mesmo porque, para ele, Deus havia criado

no início as partículas da matéria, as forças pelas quais eram regidas. Descartes também tinha como base a percepção constante de Deus.

O paradigma newtoniano-cartesiano foi utilizado para explicar o sistema solar, vibração dos corpos, favorecendo enormes progressos na ciência. Mais tarde, a teoria da relatividade de Albert Einstein e a nova teoria atômica reformularam a teoria newtoniana. São as mudanças de paradigmas tão exatas no avanço de alguns ramos da ciência.

Daí para frente, à medida que os físicos desenvolviam novas invenções, a própria teoria científica começou a se mostrar ineficiente para solucionar problemas de tamanha ordem, admitindo que o fato de um conceito ser abstrato não implica em sua inexistência, não podendo ser considerado ilusório.

Se o nosso pensamento não pode ser mensurável em termos de peso, nem medido e nem ver em que proporção toma lugar no espaço, não podemos por isso, negar sua existência. A realidade cotidiana tem-nos mostrado as dimensões de nossa fragmentação, ao afastar-nos do propósito maior que é o engrandecimento do ser, a busca de seus reais valores, sua integração com o universo. Por conseguinte, torna-se emergencial a possibilidade de uma consciência, de uma nova civilização mais justa, mais humana, centrada em valores mais elevados, como a fraternidade, a bondade, e tantos outros.

Nossa visão de mundo está condicionada por preconceitos raciais, étnicos, religiosos, etc., até agora tidos como válidos. Entretanto, muitos anseios de superação, que hoje parecem utopias, podem tornar-se as realidades do futuro, assim que o homem seja vencido pelo cansaço, assim que perceba o quanto têm sido inúteis os caminhos errôneos que ele tem percorrido em busca da paz.

O desenvolvimento tecnológico nos trouxe evidentes progressos, mas também muitos problemas. A mão de obra foi substituída por maquinários, ocasionando o desemprego, a miséria, o medo, a violência urbana, fazendo com que as pessoas perdessem a noção de valores vitais. Não aprenderam ainda a lidar com essa nova concepção de vida. Weil (1993 p:19) diz que "a humanidade atingiu o limiar de uma

nova era e vive, agora, uma espécie de dor do crescimento. Deixamos de ser crianças, mas ainda não sabemos nos portar como gente grande”.

E, contudo, pode-se afirmar que vem emergindo um novo modo de enxergar a realidade, e tal modo reflete em um novo olhar para os fatos científicos, filosóficos entre outros. Há, atualmente, uma fuga da desfragmentação, da subdivisão que invade todas as áreas do conhecimento. Precisamos romper com nossos preconceitos, precisamos romper as barreiras existentes entre o homem racional e emocional, e buscar uma nova consciência, pois, só assim reconquistaremos o parte do equilíbrio perdido.

Podemos verificar que, hoje em dia, físicos vão a busca de respostas na psicologia, na religião, nas tradições espirituais e em estudos transpessoais, já que as respostas se esgotaram em sua área específica de atuação. Não adianta toda a parafernália repressiva para diminuir a criminalidade, se não houver uma educação para a paz. O estado de equilíbrio, de harmonia está dentro de nós e não na realidade exterior. É necessário que se cultive a bondade, a cooperação, a fraternidade, o cultivo do amor altruísta que faz brotar uma relação de equilíbrio entre os membros das sociedades atuais.

Weil( 1993) chama essa dicotomia entre homem e cosmo de a “fantasia da separatividade”, onde o homem não se vê fazendo parte integrante do universo. Daí surgirem emoções destrutivas, como o apego e possessividade que acabam por gerar a violência. A visão holística busca um processo de evolução das partes para uma síntese na totalidade e traz consigo o respeito a natureza, o respeito ao conjunto de valores culturais, como também incentiva o desenvolvimento em todas as áreas. É necessário que o homem sinta que integra o universo para que as relações possam ser modificadas para melhor.

No curso básico da "Competência Essencial", oferecido na internet pela Plenitude On-Line, o autor, Alírio de Cerqueira Filho, mostra as diferenças entre um "olhar" mecanicista e uma visão holística, e o faz com muita propriedade. Na visão mecanicista, acredita-se que o mundo caminha para uma catástrofe, que o valor predominante é o individualismo, que deve prevalecer o autoritarismo e ditadura (embora disfarçada), estando a ênfase na burocratização e na centralização do poder.

Crê-se também que, se não houver egoísmo, competição, auto-suficiência, competição e especulação, não haverá desenvolvimento. E que, ademais, o capitalismo é uma característica própria dos países desenvolvidos. Em contrapartida, a visão holística acredita que o mundo caminha para uma melhoria global, que se deve realçar a individualidade, porém em harmonia com o coletivo. Valoriza a liderança em detrimento do autoritarismo, prega a descentralização do poder. Mostra-nos a importância do altruísmo, da cooperação, de uma globalização que envolva o crescimento não só do país, como também do povo.

## 1.7- DIFERENTES IDÉIAS

Reich (1993), psiquiatra austríaco, embora concordasse com Freud quanto a importância da sexualidade no surgimento das neuroses, enfatizou a “economia do sexo”, o equilíbrio entre carga e descarga de energia. Para ele, a sociedade exerce um papel repressor sobre o indivíduo e faz com que as pessoas tenham um orgasmo sexual incompleto, fazendo com que a bioenergia seja bloqueada.

Seu descontentamento com os métodos da psicanálise fez com que se concentrasse no tratamento das neuroses de um ponto de vista biofísico, envolvendo elementos psicológicos. Usou a hiperventilação e outras técnicas de manipulação do corpo e contato físico direto para mobilizar energias reprimidas.

Defendia que, se os pacientes se rendessem aos movimentos espontâneos e voluntários do corpo associados às técnicas respiratórias, seriam capazes de se entregarem a situação sexual, alcançando assim a plena satisfação. Acreditava que, o paciente, para livrar-se dos sintomas da neurose, precisava de um orgasmo completo, para ser capaz de descarregar os excessos de energia.

Sua personalidade controvertida levou-o a combinar o seu trabalho inovador da psicoterapia com um trabalho político dentro do Partido Comunista, os quais levaram-no a romper vínculos com o meio psicanalítico.

A medida que desenvolvia a sua teoria, convenceu-se da existência de uma energia cósmica primordial, a qual chamou de “orgone”. A orgonoterapia presu-

me que os problemas de ordem psicológica encontram-se enraizados bionergeticamente no sistema pulsatório do prazer .

O trabalho de Wilhelm Reich dirigiu-se aos poucos para a física, a biologia, a meteorologia, astronomia e para outras áreas de especulações filosóficas. Construiu máquinas geradoras de orgone, envolveu-se em problemas políticos e acabou por ser denunciado ao governo dos Estados Unidos, acarretando em duas prisões e acabou morrendo na última de ataque cardíaco.

Ressaltou o tempo todo o acúmulo da energia sexual no organismo, que não se exteriorizava em função das repressões da sociedade, e conseqüentemente pelo orgasmo incompleto, que acabam por gerar uma série de problemas psicopatológicos. Portanto, era necessário dissolver a “courage corporal”. Depois de muitas análises verificou que, muitas dessas energias são forças de nível perinatal do inconsciente, onde há uma descarga retardada da excitação neurônica gerada por pressão. Medo e sufocação durante o nascimento biológico. Essa energia perinatal tem um substancial componente sexual e procura uma descarga periférica, que se dirigem aos órgãos genitais.

A partir desse princípio, estudiosos de Reich, entendem que as profundas energias perinatais é que acabam interferindo no orgasmo adequado e geram problemas psicológicos e interpessoais, e não o orgasmo incompleto e o bloqueio da energia sexual. Isto não significa dizer que suas especulações foram infundadas, muito pelo contrário, suas buscas e idéias foram compatíveis com o moderno desenvolvimento da ciência. Falhou-lhe, isto sim, um olhar com grau menor de teimosia diante de outras afirmações . A imparcialidade enfim.

Reich, por sua visão da natureza, aproximou-se do mundo da física quântico-relativista, focalizando processo e movimento em vez de substância e estrutura sólida e reconhecendo a importância do observador. Na área da psicologia esteve próximo da descoberta desse campo perinatal do inconsciente, embora tenha mostrado resistência em aceitar o significado psicológico das experiências de morte e nascimento. Ele beirou a compreensão transpessoal.

Por outro lado, temos Jung( 1981) que via a psique como uma interação complementar entre os elementos conscientes e inconscientes. E entre o consciente e o inconsciente havia uma troca constante de informação e fluidez. Não via o inconsciente como um depósito de instintos reprimidos e sim, como um princípio ativo inteligente, que em seu âmago, ligava o indivíduo a toda humanidade, à natureza e ao cosmos. Diferente de Freud, que via o inconsciente como governado por um determinismo biológico, um depósito de tendências instintivas reprimidas ao longo da história de vida do indivíduo.

Jung, em sua pesquisa na dinâmica do inconsciente, verificou que existiam unidades funcionais, as quais chamou de complexos e que foram adotadas por Freud. Complexos são elementos psíquicos, tais como, idéias, opiniões, convicções . Pela análise de seus sonhos e de seus pacientes, Jung, assim como fizera Freud, descobriu que os sonhos possuem imagens que podem ser encontradas em diversas partes do mundo, como também em diferentes momentos históricos. Chegou então, a conclusão de que além do inconsciente individual, existe um outro inconsciente comum à toda humanidade, e o chamou de inconsciente coletivo. Jung estava convicto da realidade espiritual no esquema universal das coisas. Para ele, o elemento espiritual é uma parte orgânica integral da psique. Trata-se da busca da espiritualidade, independe do condicionamento da infância, da vida do indivíduo, de seu ponto cultural ou educacional. Acreditava que os elementos espirituais emergem espontaneamente da consciência. Já para Freud, embora tenha demonstrado em toda a sua vida interesse pela religião e pela espiritualidade, via esse interesse como uma expressão de recaiques do desenvolvimento psico-sexual expresso no homem na forma e cultura religiosa.

É quando nos referimos aos autores considerados nos parágrafos anteriores, que percebemos que a Transpessoal não surge apenas das concepções de seus principais idealizadores, tais como, Abrahan Maslow, Victor Frankl, James Fadiman, Anthony Sutich, Stanilav Grof, entre outros. Ela possui concepções anteriores que preconizaram seu surgimento, isto sem considerar a própria Psicologia Humanista que foi sua plataforma de lançamento teórico. Da mesma forma, quando nos referimos à energia

vital, podemos perceber que ela não é objeto de estudo somente da Psicologia Transpessoal, mas que, desde tempos remotos, já haviam outros estudos, embora com outros nomes, como veremos no capítulo a seguir.

## CAPÍTULO II

### 2- O CAMPO ENERGÉTICO E TÉCNICAS UTILIZADAS

#### 2.1- A ENERGIA VITAL

Quando falamos em energia vital, estamos nos referindo ao calor e a energia, que irradia do corpo de um homem ou de um animal enquanto há vida, porque o cessar dessa energia no organismo, significa o cessar da vida. No site [www.geocities.com](http://www.geocities.com) (13/08/04), intitulado "Ki- Energia Vital", temos que:

"... a energia vital é uma espécie de energia de vida que o corpo de qualquer ser vivo produz, proveniente de diversas fontes como o ar, a água, os alimentos e o sol, estando o seu estado de saúde dependente de maior ou menor grau de harmonia e fluidez essa energia".

A melhor compreensão de nossa energia vital pode proporcionar melhor equilíbrio emocional e restaurar a nossa paz interior. A energia vital atravessa canais sutis, conhecidos desde tempos remotos pela acupuntura e aplicados nas micromassagens japonesas e chinesas. Segundo Weil( 1993-p.60)":

"nosso corpo é um sistema físico, pelo qual circula a energia vital e física. Essa energia tem diferentes denominações, de acordo com a cultura na qual se insere. .. o pai da psicanálise, Sigmund Freud , e seu discípulo ( depois dissidente) C. G. Yung chamam-na de libido. Reich denominou-a de orgone, Bergson prefere élan vital. Krippner opta por energia psicotrônica".

Outros nomes foram dados a essa energia. Os japoneses a chamam de KI, os chineses de CHI e os indianos de Prana.

Existem muitos métodos que buscam restabelecer a energia vital, entre eles a ioga, o tai-chi-chuan, algumas lutas marciais que não privilegiam a violência . Essas técnicas buscam melhorar nossa saúde, diminuir os estados de estresse e tensão, combater a ansiedade, a insônia, ajudando a melhorar os estados psicológicos e favorecendo também a criatividade.

## 2.2- TRANSFORMAÇÃO ENERGÉTICA

No livro de Weil (1990), "A Arte de Viver em Paz", página 64, o autor nos mostra que, segundo a tradição iogue, particularmente a tibetana, os fatores destrutivos da paz, ou venenos, são em número de cinco: a *indiferença*, que tem como característica a frieza emocional diante do sofrimento alheio, falta de compaixão; *apego*, caracterizado pelo sentimento de posse de um objeto, pessoa ou idéia, onde o indivíduo faz de tudo para manter o controle sobre esses elementos, por medo de perdê-lo; a *cólera*, que é um impulso violento contra aquilo que causa indignação ou ofensa, provocando a raiva, sendo, segundo Weil uma "paixão às avessas", focos de energia negativa que impedem o equilíbrio corporal e espiritual; o *ciúme*, um tipo de inveja, consequência do sentimento de apego, de posse, que surge diante da possibilidade da perda, e por final o *orgulho*, sentimento de amor próprio exagerado, uma espécie de paixão narcisista, sensação de superioridade. Tais são os focos de energia negativa que impedem o equilíbrio corporal e espiritual.

Alguns métodos podem transformar essas energias negativas em energias positivas. Segundo Weil, a consciência imediata seria a técnica mais simples, a qual consiste na tomada de consciência dessa energia negativa no início da sua emergência. Muitas vezes, só percebemos essa força negativa depois que ferimos alguém, depois de um ataque de raiva e descontrole. Se tivermos consciência dessa negatividade logo no início, teremos a chance de transformá-la em força positiva.

Nos métodos da psicoterapia, objetiva-se ajudar os indivíduos a superar seus traumas, neuroses decorrentes do mau relacionamento com o mundo ao seu redor: individual, familiar, social e profissional.

Hoje, muitos outros métodos visam desbloquear e liberar essas energias negativas. Podemos, portanto, usar um deles, com o qual tenhamos mais simpatia para trabalharmos, ou até mais de um. Mesmo porque, devido à diversidade de métodos, teríamos dificuldade em assimilar todos eles. Em alguns casos, para aqueles que necessitem, é aconselhável indicar um terapeuta, seguidor de uma das diferentes linhas da psicologia.

A Psicologia Transpessoal por visar uma educação holística, mostra-nos a necessidade do educador despertar nos alunos sentimentos de compaixão, de amor

altruísta, pois estes sentimentos despertam o lado virtuoso das pessoas, a responsabilidade consigo próprio e com o outro, trazendo a tão almejada paz de espírito, eliminando assim, suas energias negativas. Para tanto, os métodos de visualização criativa, de relaxamento, as dinâmicas de grupo, exercitam essas qualidades, trazendo equilíbrio mental, a união do homem e do cosmo.

### **2.3- FOTOGRAFIAS DA AURA HUMANA OU KIRLIANGRÁFIA**

Na Home Page Oficial da Lumab no Brasil, [www.kirlian.com.br](http://www.kirlian.com.br), (14/08/04), que aborda vários temas relacionados a Kirliangrafia, temos a definição de que :

Uma foto Kirlian ou Bioeletrografia ou, ainda, um Bioeletrograma nada mais é do que a fotografia da ionização dos gases e/ou vapores exalados pelo corpo, através dos poros do corpo da pele. As cores e as estruturas geométricas que nela aparecem nos permite diagnosticar problemas de saúde orgânica e/ou psíquica.

Pode-se observar na natureza que, quando se produz certo tipo natural de ionização no ar, surge um fenômeno eletrostático, o qual chamam de Fogo de Santelmo. Segundo Milton Milhomens ( 1978, p. 21):

Trata-se de um halo luminoso, de contorno preciso, verde-azulado, que aparece em torno de postes, bandeiras, mastros de navios, asas de aviões, campanários de igreja e em outros locais relativamente pontiagudos e compridos que estejam a uma certa altura do solo.

Outro fenômeno interessante é o Efeito Corona, que é um halo luminoso também azulado que surge em redor dos corpos submetidos a uma corrente alternada de alta tensão e de alta frequência, também produto da ionização do ar. Tanto o Fogo de Santelmo, quanto o Efeito Corona são fenômenos de natureza eletromagnética.

Segundo as leis do eletromagnetismo, cargas elétricas de mesmo sinal se repelem, enquanto as de sinais diferentes se atraem.

Em 1935, na Universidade de Yale, nos E.U.A, o Dr. Harold Saxton Burr já Havia descoberto que existiam campos energéticos em torno de todos os seres vivos, utilizando-se de aparelhos de medição elétrica muito sensíveis. Percebeu

também que esses campos controlavam as funções fisiológicas e psíquicas do organismo.

Em 1939, na Rússia, o engenheiro Semyon Dovidovitch Kirlian, em uma de suas pesquisas ao levar um choque elétrico, notou uma certa luminosidade em torno de seus dedos e pensou ser o Efeito Corona. Após vários anos de pesquisas e estudos, percebeu que esse halo era diferente, possuindo características próprias, e que não obedecia necessariamente todas as leis do eletromagnetismo.

Semyon descobriu, outrossim, que minerais e substâncias não vivas também possuem um halo, mas que não varia, embora apresente colorações variadas. Notou também que, se a cor que surgia era o vermelho ou o azul, esta permanecia sempre com o mesmo aspecto, mesmo sendo aquecida ou resfriada, e embora sofresse variação de pressão e umidade. Passou então, juntamente com sua esposa Valentina Kirlian, a pesquisar sistematicamente. E em 1939 inventou a máquina de Kirlian.

Em 1960, a União Soviética divulgou ao mundo científico os trabalhos que o casal estava realizando em Alma Ata, na Rússia, revelando que haviam inventado uma máquina que fotografava a Aura Humana, bem como a de animais e plantas. Declarou também que essas máquinas já estavam sendo utilizadas experimentalmente em hospitais da União Soviética, como auxiliares no diagnóstico de doenças físicas e mentais.

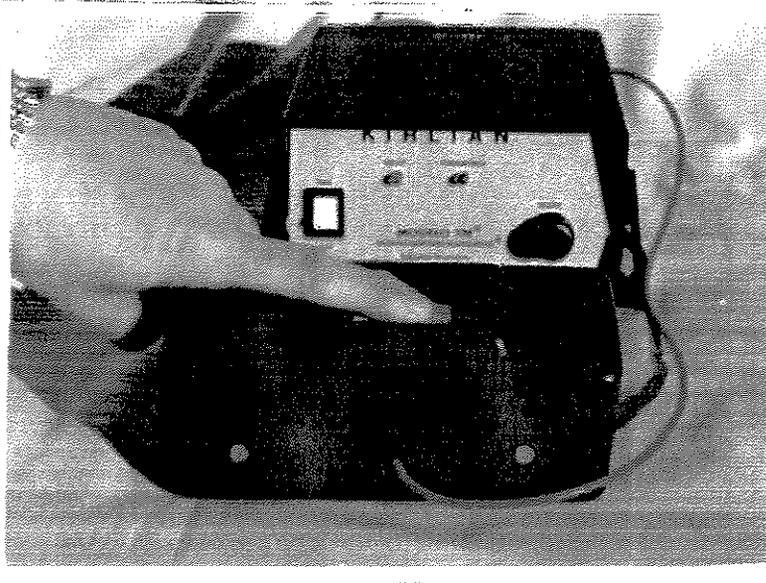
A notícia foi tratada com certo sensacionalismo pela Imprensa Internacional. Mas não tardou para que vários pesquisadores, tanto da Europa Ocidental quanto dos Estados Unidos e Brasil, iniciassem pesquisas muito sérias sobre o assunto. Em pouco tempo surgiram relatórios científicos sobre o Efeito Kirlian, validando aquilo que já havia sido divulgado pelos soviéticos.

No Brasil, Milhomens inventou uma máquina menor e de menor custo, com o seu próprio padrão. Com o intuito de preencher as exigências do método científico ou Cartesiano, que pede que o fato seja observável, direta ou indiretamente; que seja mensurável, seja experimental; seja comprovado, seja controlável e seja de domínio

público, Milhemens ( 1978, p. 48) esforçou-se para seguir à risca essas exigências, partindo das seguintes premissas:

Todos os átomos possuem um núcleo composto de prótons e neutrons. Circundando esse núcleo, está a eletrosfera composta por elétrons que circulam ao redor do núcleo com velocidades próximas da velocidade da luz (300.000 Km/seg). Os elétrons, além de possuírem carga elétrica negativa, ao girarem em torno de seus próprios eixos, geram, por um processo ainda não muito bem conhecido e explicado, energia magnética. Ora, nosso corpo é composto de átomos, estando, portanto, circundado por um campo eletromagnético gerado pelos átomos que o compõem. Além disso, os próprios processos bioquímicos e biológicos geram ainda outros tipos de campos eletromagnéticos secundários que, atualmente, já são detectados pelos mais diversos aparelhos, tais como eletrocardiógrafos, eletroencefalógrafos, etc. Por um processo qualquer, ainda não muito bem explicado, a Máquina Kirlian consegue realçar esse campo eletromagnético que nos circunda, apresentando-o em forma de luz e esta, por sua vez, é captada e gravada na película fotográfica adrede colocada no seu respectivo lugar. Ora, o campo eletromagnético de uma pessoa saudável deverá apresentar um padrão de formato, cor, aspecto, etc. Partindo da mesma linha de raciocínio, podemos imaginar que uma pessoa portadora de qualquer distúrbio ou deficiência deverá apresentar um campo magnético de padrão diferente.

Milhemens, analisou, interpretou mais de 60.000 (sessenta mil) fotos Kirlian com sua máquina.



Máquina de Fotografia Kirlian –Padrão Newton Milhemens (Brasil)

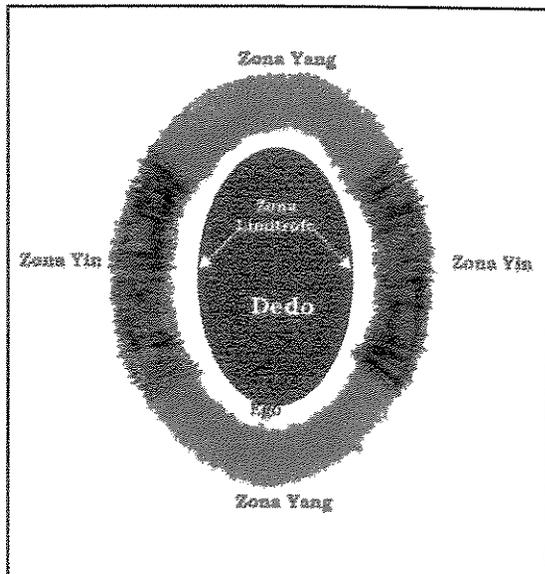
## 2.4- NOÇÕES BÁSICAS SOBRE A AURA

Desde há muito existe a idéia de que há no homem e no universo uma espécie de energia, que se convencionou chamar de bioenergia. No homem essa energia, que nos dá condição de subsistência, é chamada de Corpo Energético, Corpo do Plasma Biológico ou Aura. É um halo luminoso que envolve os corpos físicos, seja no homem, no animal, no vegetal ou no mineral. Esse halo varia de cor, tamanho, intensidade. No caso do homem, ela é alimentada pelos chakras, que são centros de energia ligados aos principais órgãos vitais do corpo humano. Contam-se vinte e oito chakras, porém apenas sete são considerados mais importantes, os principais.

Muitos estudiosos como o Dr. Paulo de Freitas( 1970) , farmacêutico Homeopata em São José do Rio Preto- SP, Dr. Stanley Krippner (1974) nos Estados Unidos, Thelma Moss ( 1975) também nos Estados Unidos, Newton Milhomens (1983) no Brasil , Dr . Konstantin Krotkow (( 1985) na Rússia , entre outros, têm demonstrado que a doença se manifesta primeiro na aura para depois aparecer no corpo físico. Na Rússia, a kirliangrafia tem sido utilizada como uma das técnicas de imageamento para diagnósticos médicos. No presente trabalho, entretanto, vai nos interessar apenas a aplicação da kirliangrafia para o estudo de determinados aspectos psicológicos, tais como a ansiedade, estresse, frustração, etc.

A Aura mede aproximadamente sete centímetros ao redor de todo o corpo, sendo mais visível nas mãos e na cabeça por serem partes que em geral permanecem descobertas. A fotografia Kirlian não só comprova a existência deste campo energético denominado aura, que envolve as pessoas, como pode demonstrar, também, a dinâmica deste halo energético, que se modifica em várias configurações de acordo com determinados estados emocionais.

Para melhor entender as fotografias tiradas segundo o padrão Newton Milhomens (1997:54-92), seria oportuno apresentar a estrutura básica das mesmas, conforme ilustrações re-elaboradas por França (2002, p. 59-62)



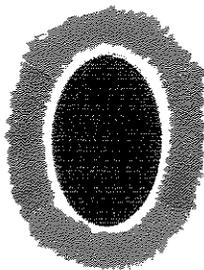
**FIGURA 1** - A parte oval escura representa o dedo da pessoa. Algumas vezes, nesta parte escura aparecem leves indícios das impressões digitais.

A zona limítrofe, indicada pelas duas setas, representa o limite que distingue a parte física do dedo e sua aura ou halo energético.

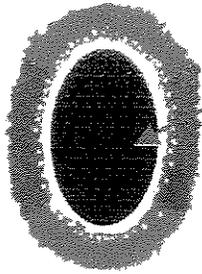
O halo branco, logo depois do limite, indica o ego. A parte avermelhada da aura é denominada de zona yang ( masculino, quente, seco) e representa a energia positiva. A parte

Azulada, é denominada de zona yin ( feminino, frio, úmido), e representa o pólo negativo da energia vital. (São utilizadas as denominações Yang e Yin da acupuntura chinesa para se referir aos pólos, positivo e negativo, que compõem a energia vital humana).

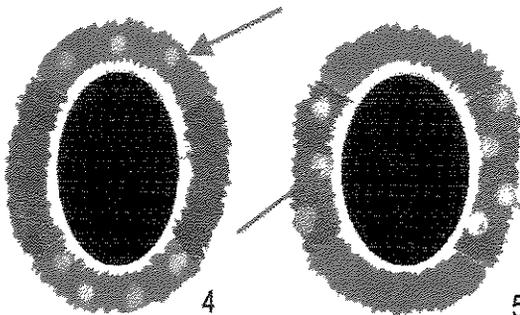
Assim como na cardiografia existem traços eletrocardiográficos que indicam a normalidade de um coração saudável, o que diferir deste padrão de normalidade indicará as disfunções deste órgão, de acordo com os sintomas apresentados pelo paciente. Assim também ocorre com os outros dispositivos de diagnóstico por imageamento. Da mesma forma, as fotos Kirlian indicam uma configuração própria de um estado de normalidade psicológica e o que se diferencia disto pode indicar outras configurações indicativas de estados de ansiedade, estresse, depressão, e outros.



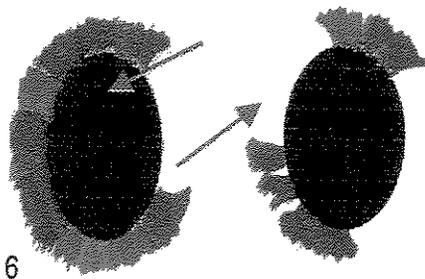
**FIGURA 2** - Esta ilustração esquemática mostra a configuração de uma aura normal, ou seja, de uma pessoa em estado emocional equilibrado, estável. Os segmentos vermelhos (pólo positivo ou yang) e azuis (pólo negativo ou yin) se equilibram em quantidade, forma e cor.



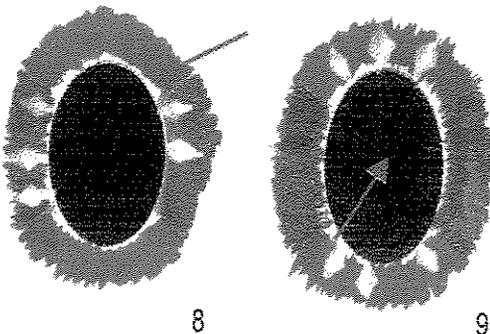
**FIGURA 3** - Já esta ilustração, conforme está indicando a seta verde, apresenta pequenos pontos brancos, cuja ocorrência, em maior ou menor intensidade ao redor da zona limítrofe ou fronteira, caracteriza estados de ansiedade.



**FIGURAS 4 e 5** -Nestas ilustrações, as setas indicam pequenas esferas brancas que, quando localizadas na zona yang (vermelha), indicam fadiga ou cansaço mental (figura 4) Quando tais esferas estão localizadas na zona yin (azul) indica o estado de estresse (fig.5).



**FIGURA 6 e 7** - Estas ilustrações esquemáticas, apresentando falhas no campo áurico, conforme apontadas pelas setas, denotam o estado emocional de depressão. Tais falhas podem ser mais acentuadas ou menos acentuadas conforme se pode perceber no esquema ao lado.



**FIGURAS 8 e 9** - Conforme indicam as setas, quando pequenos losangos se formam na vermelha, temos Conflitos que estão sendo exteriorizados. Os losangos aparentes na zona azul indicam conflitos que estão sendo interiorizados.



FIGURA 10 - Um halo energético com predominância do azul, como na ilustração ao lado, indica um estado de tristeza bastante profundo. Estados menos profundos de tristeza podem indicar um halo energético não totalmente azul. Nem sempre há uma predominância total do azul. As variações dessa predominância em detrimento da cor vermelha indicam estados de tristeza menos acentuados.

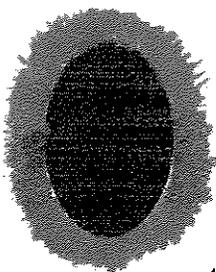


FIGURA 11- Já a predominância da cor vermelha no halo energético indica o estado emocional de raiva, ira, agressividade, podendo suas variações de predominância sobre o azul indicar estados menos intensos de raiva.

11

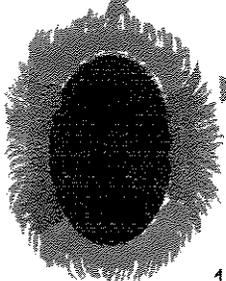


FIGURA 12 – Esta figura ilustra o halo energético que, quando se apresenta desta forma eriçada, indica a presença de dor no indivíduo. Pode ser em torno de toda o campo áurico ou apenas localizado em algumas partes da aura, dependendo da localização ou intensidade da dor.

12

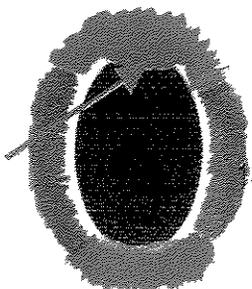


FIGURA 13- Já nesta ilustração, o vermelho avançando na zona limítrofe indica estados de paranormalidade potencial ou manifesta. As variações destas invasões, em maior ou menor intensidade, podem indicar também estados alterados de consciência que caracterizam a paranormalidade psicogama (clarividência, precognição, telepatia, etc) ou a paranormalidade psikapa (telecinesia, telergia, curador psíquico, etc).

13

Todas essas ilustrações esquemáticas mostradas acima representam os padrões de alguns estados psicológicos propostos por Milhomens. Nas fotografias reais esses padrões aparecem e identificam indivíduos devidamente diagnosticados por médicos psiquiatras ou psicólogos. Na área médica, outras configurações são consideradas e indicam patologias específicas reconhecidas pelos médicos que se utilizam deste tipo de diagnóstico por imagem.

## **2.5- INTEGRANDO O SER NO PROCESSO EDUCATIVO**

As técnicas que seguem tem por objetivo destacar a importância de nos conhecermos e de conhecermos os outros, o que pensamos, como sentimos, o desejamos alcançar, os nossos sonhos, etc.

Nosso desejo é oferecer aos educadores uma concepção humanística, valorizando a personalidade de cada um, provocar uma reflexão quanto as atitudes interpessoais, estimular o autoconhecimento, o desenvolvimento pessoal, mostrar a importância de cultivarmos a confiança e a solidariedade nas relações interpessoais

Pretendemos também, propiciar a integração entre os membros do grupo, relaxar as tensões físicas, emocionais e mentais, enfim, desenvolver o conceito de unidade entre as novas educadoras.

### **2.5.1- RELAXAMENTO/ MEDITAÇÃO**

O relaxamento é uma excelente técnica para se obter equilíbrio e paz interior. O relaxamento e a meditação tem por objetivo voltar nosso olhar para nosso interior, é um retorno a si mesmo. Ele ajuda na descontração cerebral e física. Nós ocidentais, vemos a meditação como um momento de reflexão, como os momento de pensar em algo com acuidade. Por outro lado, no Oriente, tem sentido inverso, isto é, significa o afastamento da reflexão e de todo o pensamento de forma geral, porque para eles, tanto nosso modo de refletir, como o nosso modo de pensar, não passa de um exercício do ego, que na maior parte das vezes impete que tenhamos uma ligação com a dimensão superior da consciência: a dimensão transcendental, a dimensão cósmica.

Se aos olhos alheios o estado de meditação pode aparentar inatividade, por outro lado nos abre o espírito para tudo que se passa ao nosso redor.

Algumas pessoas argumentam que o estado de meditação leva a alienação e faz com que a pessoa tenha uma vida à parte do mundo real.

Weil ( 1993 p. 71) argumenta que ocorre exatamente o contrário, afirmando que “a meditação tem uma ação direta que melhora o nível mental nas seguintes funções: atenção, memória, equilíbrio emocional, sincronização das ondas cerebrais nos dois hemisférios e rendimento nas tarefas. Como ela desperta nossa plena consciência, é o antídoto da alienação .

Pesquisas sobre esse assunto também insistem nos benefícios da meditação e relaxamento como formas de esclarecer os problemas de forma pacífica e amorosa, já que nesse mundo é impossível não ter problemas e impossível não encontrar almas conturbadas pelo mesmo.

### **2.5.2- VISUALIZAÇÃO CRIATIVA**

Visualização é um recurso fundamental para a instalação de experiências no sistema nervoso. Quando uma visualização é bem feita, o cérebro não se importa em saber se aquilo realmente aconteceu no mundo físico ou apenas na imaginação. De uma forma ou de outra, a visualização física implantada no cérebro, pode tornar-se realidade. A imaginação tem a capacidade de criar idéias ou representações mentais, é capaz de “VER” as idéias que foram criadas pela imaginação.

A visualização criativa é uma força natural da nossa imaginação, da energia criativa do universo que constantemente utilizados, tendo consciência desse uso ou não.

Aquilo que desejamos pode estar em qualquer plano, seja ele, o plano físico, mental, emocional ou espiritual. Os pensamentos, os sentimentos possuem uma espécie de energia magnética que atrai energias semelhantes. Exemplo disso, é quando pensamos muito em uma pessoa e ela acaba nos telefonando ou a encontramos em algum lugar.

Segundo França( 2002) , na visualização criativa o que se pretende é potencializar a imaginação para elaborar uma idéia bem definida daquilo que se deseja realizar em nível físico, emocional, mental e espiritual.

### **2.5.3- CROMOTERAPIA**

Inserimos neste trabalho, alguns exercícios cromoterápicos, por ser a cromoterapia uma arte terapêutica que busca, através das cores, o reequilíbrio energético. É uma técnica que vem se desenvolvendo nos últimos trinta anos, em função dos avanços tecnológicos e da ciência.

Vários estudos demonstram que as cores exercem grande influência nas pessoas, plantas e animais, devido a um campo vibratório emitido por cada cor.

O estímulo colorido assim que são captados pelos olhos, é conduzido ao cérebro e uma vez captados, produzem transformações bioquímicas que resultam em determinadas reações psíquicas , somáticas e fisiológicas. Por exemplo, alterações da pressão arterial, irritação quando a pessoa fica muito tempo exposta a cor vermelha, devido ao efeito de estimulação no sistema nervoso através do ramo parassimpático do sistema neurovegetativo, que esta cor produz; sensações de tranquilidade diante do azul e assim por diante.

Relatos mostram que existe uma determinada preferência por certas cores pelas pessoas, por se identificarem com certos atributos e influência das cores preferidas, exatamente por possuírem no seu íntimo a mesma tônica vibratória que ela. Por outro lado, algumas cores causam aversão por aquilo que transmitem.

A cromoterapia diante de tais estudos, procura expor o indivíduo a determinadas cores, com o objetivo de modificar seu campo vibratório, sua personalidade.

Várias experiências demonstram também a sensibilidade das plantas diante de certas cores e sons. Observou-se que cores fortes, de tonalidades vibrantes atrasam o crescimento e diminuem o vigor de determinadas plantas, enquanto cores claras fazem com que fiquem mais viçosas. É interessante relatar que, por outro lado, as plantas daninhas, costumam adaptar-se muito bem a essas cores mais agressivas.

### 2.5.3.1- AS CORES E SEUS EFEITOS

Abordaremos oito cores primárias e secundárias , pois as variações entre as tonalidades não trazem grandes modificações quanto aos resultados. Analisaremos então as cores primárias: verde, amarelo, azul e vermelho; as secundárias: preto, cinza, marron, violeta. A cor branca, não está sendo citada, por não constituir numa cor em si, e sim numa soma de todas as cores e por possuir um efeito neutro na cromoterapia. Por outro lado, o preto foi incluído por produzir grande influência sobre os seres humanos.

**VERDE-** é a cor da perseverança, esperança, do amor-próprio, da firmeza., da determinação e até da arrogância. O verde, por possuir flexibilidade no poder da vontade, não é uma boa cor para as pessoas metódicas. Favorece a repressão, bloqueia os sentimentos, aumentando a pressão psíquica. O verde também pode determinar os impulsos de orgulho, maior auto controle.

A escolha do verde revela uma pessoa reformadora, conservadora e criativa, com força de opinião. Em contrapartida, a versão ao verde, traduz estados de ansiedade, redução da auto-estima, sensações de fracasso, teimosia e culpa. É indicada nos casos de psicose maníaco-depressiva, complexo de inferioridade, baixa estima, falta de motivação, medo do fracasso, prisão de ventre, falta de memória. É contra indicada para as pessoas sádicas, masoquistas, hipocondríacas, com gastrite, enas cólicas menstruais. Serve também como relaxante.

**AMARELO-**é a cor da alegria, da vivacidade, da leveza e desprendimento. Ela produz desinibição, relaxamento, flexibilidade, espiritualidade, redução dos complexos, das ansiedades e preocupações.

A pessoas que se atrai pela cor amarela é uma pessoa mutável, flexível. É uma cor infantil e ingênua.

E uma cor indicada para quem tem manias, excesso de preocupação, ligada demais aos bens materiais, para pessoas inseguras. Sua contra-indicação é para as pessoas imaturas, para doenças mentais, para crianças com problemas de ordem psíquica em

geral, para quem tem pressão alta, e para quem tem baixa capacidade de concentração.

O amarelo forte , que parte para a tonalidade laranja é energizador e auxiliar na regeneração e eliminador de gorduras, portanto deve ser usada nas fraturas ósseas, nos traumatismos musculares e no caso da gordura em áreas localizadas.

**AZUL-** é uma cor que traduz paz e serenidade. Favorece a meditação, as atividades intelectuais. É a cor preferida das pessoas calmas, seguras equilibradas e leais. Favorece um ambiente de calma, espiritualidade. As pessoas que possuem aversão por essa cor, em geral, são pessoas confusas e inquietas, ansiosas, orgulhosas e insatisfeitas emocionalmente. Por exercer influência na energia equilibradora, reestrutura a aura de pessoas com males físicos ou espirituais. Funciona também como regeneradora celular, fortalecendo, assim, os músculos o aparelho circulatório e é excelente para a pele.

Essa cor é ideal para ambientes conturbados, tensos onde existem muitas desavenças. É ideal na redução da pressão sanguínea, inibe a descarga de adrenalina, diminui o estresse ,o nervosismo, a irritabilidade, o sentimento de posse e as neuroses de um modo geral. Não é muito indicada para pessoas em coma, medos muito acentuados.

**VERMELHO-** é uma cor estimulante, excitante. O vermelho favorece a força de vontade, a conquista. É uma cor sensual, agressiva, competitiva. É cor das pessoas que possuem magnetismo pessoal, de grande força psíquica, das pessoas dinâmicas, sendo a cor escolhida por pessoas preguiçosas e deprimidas, e geralmente , o vermelho é rejeitado por pessoas agitadas e irritáveis. É uma cor que estimula a força vital, o desempenho sexual, diminui a depressão, os estados de melancolia, desinteresse pela vida e excelente no combate as doenças debilitantes em geral.

O vermelho é contra-indicado em todas as formas de loucura, nervosismo, tensão emocional excessiva, para quem tem insônia e para todos os estados de agitação.

**PRETO-** é uma cor ligada à idéia do nada, do vazio, da sensação de renúncia, da introspecção, favorece a auto-análise.

As pessoas que tem atração pelo preto são estranhas, distantes, procuram o isolamento, permite o contato com o inconsciente e com a vida interior. É a cor predileta dos monges e religiosos. Ela funciona como antídoto da influência de outra cor, por seu poder neutralizante. É contra-indicada nas pessoas com depressão, tristeza excessiva medo e paranóia. Por esses motivos é contra-indicada para as pessoas que estão de luto e o certo seria o uso da cor amarela.

**CINZA**-é uma cor neutra, que não exerce nenhuma influência sobre o ser humano. Por sua neutralidade, transmite a sensação de equilíbrio e estabilidade. Por isso, as pessoas que buscam o equilíbrio, a redução dos conflitos, sentir-se atraída pelo cinza.

O cinza favorece a melhoria dos defeitos de caráter, da auto-análise e o auto-conhecimento. Por outro lado, é contra-indicado para quem tem apego exagerado, para as pessoas muito dependentes.

**VIOLETA**-por ser uma mistura do vermelho e do azul, tenta equilibrar as duas. Portanto, é a cor de identificação com o lado misterioso da vida. É uma cor ligada ao encantamento, ao estado mágico da mente, aos desejos espirituais.

A preferência por essa cor é indicativa das pessoas que buscam o lado espiritual da vida, normalmente são pessoas sensíveis e delicadas. É uma cor que busca o equilíbrio em todos os sentidos da vida. É contra-indicada para pessoas fanáticas, com vício de drogas e psicoses. Excelente nos processos inflamatórios e infecções.

**MARROM**-é a cor das pessoas que buscam segurança e constância. É a cor preferida pelos andarilhos e religiosos. É indicada nos casos de inconstância, rebeldia infantil, nos atritos familiares. Sua contra-indicação recai sobre os casos de apego exagerado, auto-disciplina excessiva e às pessoas com dependências psicológicas.

Entre as mais variadas formas de se utilizar a cromoterapia, a mais conveniente é a aplicação de um foco luminoso diretamente sobre o corpo.

A luz pode partir de um spot ou abajour, e deve irradiar-se por todo

o corpo, principalmente sobre a cabeça. Pode-se também mentalizar a cor de forma que você a traga como real em sua mente. Diversas pesquisas mostraram excelentes resultados nesta forma também.

#### **2.5.4- OS CHAKRAS**

Como os exercícios e técnicas aplicadas no presente trabalho, visam maior equilíbrio emocional, conhecer os chakras parece-nos imprescindíveis, para que possamos ter maior consciência dos fatores que nos levam ao desequilíbrio.

No site Somos Todos Um sobre os chakras, encontramos que:

Chakras são pontos localizados ao longo do corpo humano, catalizadores de energia vital, através dos quais tramita a energia que é enviada ao sistema nervoso... Através da Radiestesia e outras formas de tratamentos alternativos, pôde-se constatar que a maioria das doenças são decorrentes do desequilíbrio do chakras ou da entrada de energia negativa nesses pontos vitais.

Chakra é uma palavra sânscrita que significa roda. Uma roda pode mover-se lentamente ou rapidamente e sabemos que ela pode rodar ao redor de seu próprio eixo. Os chakras recebem outros nomes, como lótus ou padmas. Ele funciona como um aparelho de captação e de expulsão também de energias.

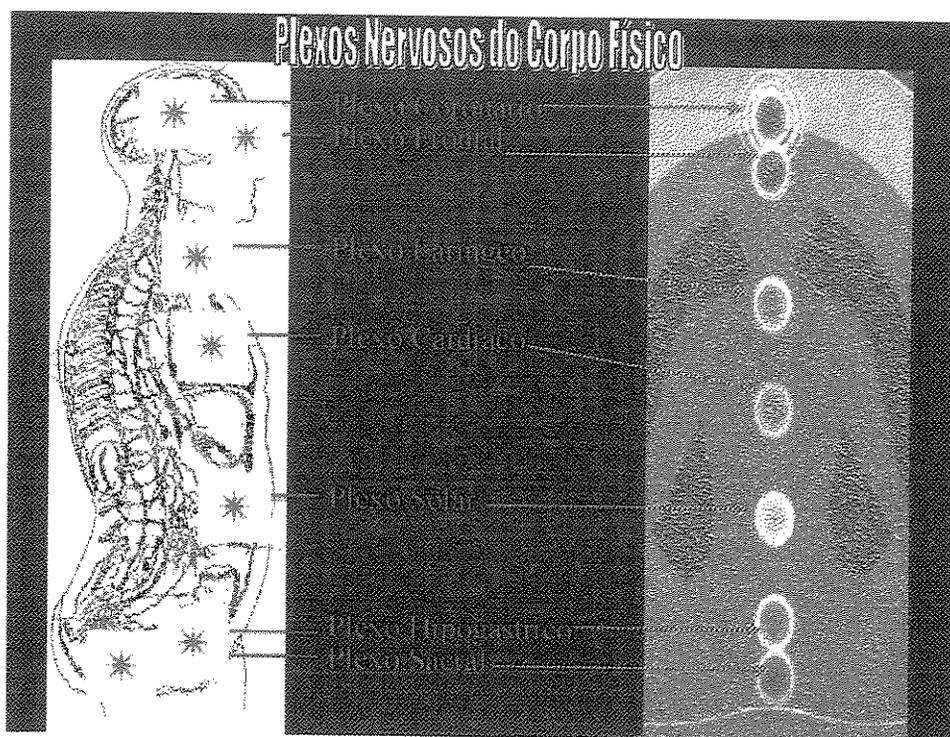
O lótus é uma flor exótica, com raízes bem profundas que chegam a atingir o fundo do lodo. Essa flor só floresce na água. Algumas lendas dizem que ela representa o ser humano. Acredita-se que nossas raízes vivem nas trevas, que comparam ao lodo, mas uma vez, em contato com a luz do sol vem a florescer.

Os chakras desenvolvem-se junto com o indivíduo, podendo ficar mais abertos ou fechados, dependendo do tipo de pessoa. Alguns sistemas espirituais procuram acelerar o ritmo de abertura dos chakras para que possa ocorrer uma evolução. O objetivo de se expandir os chakras é de que se consiga um novo nível de consciência, uma atitude de maior equilíbrio.

Para nós ocidentais, pela qualidade de vida, pelo modo de vermos a vida, entramos em constante desequilíbrios emocionais, bem diferentes de alguns iogues orientais que, vivem em comunhão com o cosmo.

A antiga exortação “conhece a si mesmo” parece ser a chave para a busca do crescimento espiritual e do equilíbrio.

**Chackra Coronário-** cor predominante: violeta, Localizado no alto da cabeça, capta e distribui energias espirituais- é um elo entre o mundo espiritual e cérebro físico, favorece o desenvolvimento interior, atuando conseqüentemente na espiritualidade, na bem-aventurança e na intuição.



**Chakra Frontal-** cor predominante : azul índigo. Localizado na testa, entre as sombrancelhas, tem a função transmutar a energia vital em energia cognitiva e coordena as atividades do intelecto. Atua na concentração, no autocontrole e na criatividade..

**Chakra Laríngeo-** Cor predominante: azul claro. Localiza-se na garganta, no “V” das clavículas, tem a função de transmutar energia vital em energia sonora, regulando assim a atividade da fala e da audição. Atua na comunicação e na percepção sonora.

**Chakra Cardíaco-** Cor predominante: verde. Localizado na região cardíaca, no centro do peito, tem a função de transmutar energia vital em energia afetiva. Regula as emoções, sentimentos, atuando nos sentimentos de amor, compaixão, benevolência, etc.

**Chakra Umbilical-**Cor predominante : o amarelo. Localizado um pouco acima do umbigo, tem a função de transmutar a energia vital em energia física. Influi sobre as emoções, dor e nas atividades físicas. Atua no vigor, na energia e na saúde.

**Chakra Básico-** Cor predominante: vermelho. Localizado no períneo, tem a função de captar e distribuir energia telúrica. Atua no instinto de sobrevivência, na estabilidade, nas ligações com a terra.

**Chakra Sexual-** Cor predominante: laranja. Localizado na altura dos pelos pubianos, transmuta energia vital em energia sexual ( regula as atividades sexuais ( desejo, prazer, procriação). Atua na autoconfiança, e na criatividade.

#### **2.5.6- DINÂMICAS DE GRUPO**

Pessoas nem sempre estabelecem um clima social favorável por problemas de relacionamento. Basta haver mais de uma pessoa para que os problemas comecem a emergir.

A fim de sanar esses incidentes, escolas, administração de empresas, grupos de jovens e adultos buscam cursos de relações humanas, que usam e abusam das dinâmicas de grupo.

As dinâmicas tem por objetivo conscientizar os indivíduos, tornando-os melhores observadores, buscando criar um clima de relações verdadeiramente humanas, tirando as barreiras que impedem o verdadeiro relacionamento, gerados por preconceitos, condicionamentos, individualismo e egoísmos. Aparecem exercícios que visam a afetividade, afastam as nossas limitações, exercícios que provocam verdadeiros “insights” pessoais.

Outro objetivo é estabelecer relações interpessoais, levando os indivíduos a conhecer-se mutuamente, despertando valores pessoais que modificam as atitudes. Algumas dinâmicas podem ser realizadas em pequenos grupos , enquanto outras

exigem a participação de um número maior de pessoas . Devem levar entre 20 a 50 minutos no máximo.

Elas visam também despertar o espírito de solidariedade, confiança mútua, a fim de criar um ambiente de sinceridade , solidariedade e amizade.

Algumas técnicas buscam ainda estimular a interiorização pessoal, visando conscientizar o ser de suas limitações, hábitos e inclinações negativas.

As dinâmicas não pretendem acabar com os problemas interpessoais , mas sim, conscientizar os indivíduos de sua existência, prepará-los para que consigam resolvê-los da melhor maneira.

Com esses trabalhos em grupos, verificaram que a produção aumenta de um modo geral, os atritos interpessoais diminuem .

Em nossa cultura foram principalmente Rousseau, Pestalozzi e Froebel que chamaram nossa atenção para o valor educacional da brincadeira. O jogo foi por nós, progressivamente, libertado de suas ligações metafísicas, metabiológicas e metapsicológicas e se transformando em princípio metódico e sistemático.

Como tal, a idéia de jogo, a idéia do lúdico no processo ensino-aprendizagem , levou os educadores a adotá-lo com várias finalidades didático-pedagógicas.

## CAPÍTULO III

### 3-DELINEAMENTO DA PESQUISA

#### 3.1- O TIPO DE PESQUISA

Optamos pela pesquisa-ação porque ela pressupõe uma relação bem dinâmica entre pesquisador e pesquisado e por ser um método de investigação que pode contribuir para os estudos da Psicologia Transpessoal na Educação. Por estarmos fazendo uma investigação qualitativa, essa perspectiva mostrou-se adequada à realização deste estudo de caráter interativo, no qual foram utilizadas as dinâmicas de grupo, técnicas de relaxamento, textos que favorecem o crescimento interior, entre outros recursos.

Segundo THIOLENT (1988, p.21), a pesquisa-ação é, de certa forma, uma experiência em situação real, na qual o pesquisador intervém proposital e conscientemente. Ela exige a definição clara dos procedimentos para a transformação da situação e a produção de conhecimentos, além de buscar a relação existente entre ambos.

A pesquisa-ação tem subjacente o potencial de estudar de forma dinâmica os problemas, a resolução dos mesmos, as ações de tomada de consciência, etc., que ocorrem durante os encontros, aumentando assim o conhecimento do pesquisador em relação ao nível da conscientização dos sujeitos envolvidos na pesquisa.

Na pesquisa-ação são utilizados registros de simples verbalizações, discursos, argumentações, relatos, estudo de questionários, que servirão para a análise do trabalho. Engloba também um plano de trabalho da ação que envolve objetivos e controle da ação planejada. No presente trabalho buscamos analisar a influência das técnicas da Psicologia Transpessoal na formação de educadores, em sua motivação, assim como em suas relações interpessoais, buscando otimizar mudanças de percepções com o objetivo de torná-los agentes do processo de mudança no contexto em que estão inseridos. Assim sendo, a pesquisa-ação tornou-se significativa como método de investigação, porque nela considera-se que a realidade é construída pelos

indivíduos, à medida em que vão atuando em suas inter-relações.

Segundo BOGDAN & BIKEN, (1994, p. 284): "As pessoas podem ser ativas na construção e modificação do mundo real, podem promover modificações e afetar o comportamento dos outros. Os professores e os alunos definem conjuntamente o mundo real cada vez que interagem nas salas de aula", o que nos pareceu bastante pertinente e adequado ao nosso intento.

Portanto, fomos elaborando com certa flexibilidade as descrições, abstraindo-as das situações que iam surgindo e levantando hipóteses acerca dos dados observados.

### **3.2- AMOSTRA, PARTICIPANTES E AMBIENTE DE INVESTIGAÇÃO**

Na pesquisa-ação é sugerido que a pesquisa seja realizada no ambiente "natural" no meio etológico onde acontecem as situações que buscamos compreender. Nessa abordagem, a reflexão, o conhecimento que emerge da ação na realidade "natural", própria do campo de estudo, pode ser utilizada como conhecimento útil para embasar uma pesquisa.

Nessa linha, unimos as aulas normais de Psicologia Educacional ao curso de formação transpessoal, num paradigma holístico, visando mudanças pessoais no nível cognitivo, emocional e atitudinal, assim como observando a influência de um nível sobre o outro.

Foram escolhidas vinte e oito ( 28) alunas para o trabalho de campo, estudantes do curso de Pedagogia (1º ano) de uma universidade particular, da qual fui professora de Psicologia Educacional no período da pesquisa. A pesquisa ocorreu no ano letivo de 2001, onde o trabalho foi realizado em vinte e seis (26) sessões.

Esta faculdade é bem estruturada em seus aspectos físicos, com salas bem amplas e com jardins dentro e fora da unidade, que utilizamos para alguns de nossos trabalhos. A maioria desses alunos e alunas ou já está no mercado de trabalho, lecionando, ou continua estudando com tal intuito.

A faixa etária está entre 19 e 40 anos, curso no qual a maioria é de alunos que são professores que cumprem as exigências do MEC em relação à formação superior.

### 3.2- PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DOS DADOS

Por estarmos fazendo uma análise qualitativa dos dados obtidos, utilizaremos como procedimentos para a coleta de dados a Triangulação, considerada uma técnica fundamental na presença de mais de uma possibilidade de perspectiva de análise dos dados obtidos na investigação.

Através de textos, expostos nas aulas ministradas na disciplina Metodologia Qualitativa em Pesquisa Educacional, na Universidade Estadual de Campinas, pela professora doutora Lucila Schwantes Arouca (1º semestre de 1997) e pelas formas de avaliação que serão usadas nesta pesquisa, pode-se intencionar que a Triangulação seja a metodologia mais adequada a este trabalho, uma vez que o significado atribuído a essa técnica pela professora Arouca foi:

“é a combinação de múltiplas fontes de dados, vários métodos de coleta e diferentes perspectivas de investigação. Comparar e chegar à convergência das informações fornecidas por diferentes informantes, diferentes métodos, como forma de verificar a propriedade do esquema de classificação dos dados. Se há certos aspectos enfatizados por diferentes informantes, por diferentes pesquisadores, por diferentes métodos, é sinal de que eles realmente são relevantes na compreensão do fenômeno estudado.”

Neste trabalho, os procedimentos para coletar dados foram: a observação direta; a obtenção de discursos dos alunos relativos aos trabalhos desenvolvidos com eles; a tiragem de fotos Kirlian.

A observação direta diz respeito à atitude participante do pesquisador, que faz-se necessária, já que ele está envolvido com a situação de pesquisa, tendo que estar atento à dinâmica que envolve as ações de sua investigação.

A obtenção de discursos dos alunos em questionários ou depoimentos dá-se por ser o discurso algo constitutivo da existência do ser humano, da sua maneira de expressar o seu mundo vivido na realidade presente. E ao expor o seu intimismo através do discurso, torna-se possível analisar e interpretar o conteúdo das mensagens expressadas na linguagem dos sujeitos.

A fotografia Kirlian, tal como foi explicado no Capítulo III, tanto possibilita coletar dados, quanto analisar estes dados (no caso fotografias do campo energético dos

sujeitos), em termos das mudanças ocorridas na configuração e coloração das auras, as quais revelam determinadas transformações ocorridas no campo psicológico dos alunos envolvidos na presente pesquisa. Tal recurso foi aplicado no início da pesquisa, durante as sessões e no final do trabalho, onde fizemos as comparações pertinentes.

Análise dos dados e interpretação dos resultados virão em função da nossa maneira de proceder a investigação, sendo que a observação direta permite análises e interpretações não-aleatórias, mas baseadas nos fatos reais observados durante a pesquisa.

Quanto aos discursos obtidos, a Análise de Conteúdo proposta por Bardin (1977p.38), vem ao encontro de nossos objetivos. Segundo Bardin, a Análise de Conteúdo é vista “*como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens*”. Neste tipo de análise coadjuvante de pesquisas com enfoque qualitativo, pode-se usar o ambiente natural como fonte de dados, os dados coletados podem ser predominante descritivos e leva-se em consideração o “significado” que as pessoas dão aos fenômenos e à sua vida, daí nossa pesquisa enveredar por essa vertente.

Faremos, portanto, uma *análise de conteúdo* segundo a pesquisadora Laurence Bardin, da Universidade de Paris, usando algumas de suas técnicas, utilizadas em pesquisas do tipo qualitativa.

Segundo a autora, a Análise de Conteúdo passa por três fases: a) *pré-análise*, onde os depoimentos e questionários serão organizados e lidos com a máxima atenção para se obter o sentido do todo, através do qual se formularão os indicadores que vão fundamentar os passos analíticos seguintes; b) *exploração do material e tratamento dos dados*, em que haverá a transformação sistemática dos dados brutos, a fim de se alcançar um agrupamento do conteúdo das mensagens que serão transformadas em Unidades de Registro (frases significativas) oriundas das Unidades de Contextos (discurso dos sujeitos em questionários ou depoimentos), sendo com isto possível analisar o conjunto de sentenças significativas para a categorização; c) a *categorização* em si, onde são classificados os elementos que constituem o conjunto, por diferenciação e depois por re-agrupamentos efetuados pela convergência de

sentido. Finalmente, chega-se à *inferência e à interpretação dos resultados*, que será um desvelamento do fenômeno estudado, permitindo uma maior compreensão do mesmo.

A Análise e interpretação das fotografias Kirlian viriam como um fator de imageamento coadjuvante do processo de investigar se a intervenção efetuada revela algumas transformações pretendidas.

### **3.3.1 – A INTERVENÇÃO COM APLICAÇÃO DE TÉCNICAS**

A aplicação de técnicas de relaxamento, respiração, interiorização, dinâmicas de grupo, sensibilização, etc., serão os instrumentos para o trabalho de campo, visando às mudanças desejáveis, os progressos pretendidos pela intervenção, a conscientização de novas atitudes.

Dentro dessa perspectiva, avaliaremos os relatórios iniciais e finais preenchidos pelos alunos, seus depoimentos, verbalizações, etc.

### **3.3.2- EXPERIÊNCIA PILOTO**

Selecionadas as atividades de relaxamento, interiorização, as dinâmicas de grupo e os textos que seriam mais apropriados ao grupo escolhido.

Antes de iniciarmos o trabalho de campo, expusemos aos coordenadores do curso o objetivo da pesquisa, as técnicas que seriam aplicadas. Nossa proposta foi bem aceita e pudemos, assim, iniciar, junto aos alunos da experiência piloto, nosso trabalho de seleção das técnicas mais adequadas para as finalidades da intervenção pretendida com nossa pesquisa, com um grupo de sujeitos que dariam sustentação a nossa investigação definitiva.

### **3.3.3-. AS TÉCNICAS APLICADAS**

Num primeiro momento, explicou-se para os sujeitos da pesquisa o objetivo das técnicas de relaxamento, o uso dos textos, das dinâmicas de grupo, dos jogos propostos e principalmente os propósitos da Psicologia Transpessoal na formação do educador, bem como fornecemos explicações sobre a utilização da máquina de Kirlian.

Utilizamos um questionário, distribuído inicialmente, e outro no final do trabalho, para comparação entre as respostas.

### **3.3.3.1- DINÂMICAS**

As dinâmicas a seguir foram as escolhidas para implementar nossa pesquisa de campo e estão especificadas no anexo 2 .

**A- BRINCADEIRA DO “PEGA-PEGA”-** Cujo objetivo é a descontração do grupo através da recreação, levando os parceiros a um mútuo conhecimento.

**B- TEMORES E ESPERANÇAS-** Conscientizar o grupo, no início do curso, sobre suas motivações, desejos e esperanças, suas angústias e temores.

**C- O PRESENTE DA ALEGRIA-** Promover um clima de autoconfiança, de valorização pessoal, proporcionando um estímulo positivo no meio do grupo.

**D -EXPLOSÃO DO ANIMADOR-:** Criar impacto nos participantes do exercício grupal através de uma dramatização exagerada, a fim de sentir melhor as reações individuais.

**E- AVENIDA COMPLICADA-** Integração grupal.

**F- DRAMATIZAÇÃO-** Demonstrar o comportamento grupal dos membros participantes: realizar um “feedback” de um participante para melhor compreendê-lo.

**G- TÉCNICA DA PENETRAÇÃO-** Vivenciar o desejo de merecer consideração e interesse. Sentir a alienação, a sensação de estar excluído de um grupo.

**H- OLHO NO OLHO-** Aprofundar o conhecimento de si mesmo e do outro.

**I- PASSA E REPASSA-** Interação do grupo. Identificar a capacidade de percepção dos participantes.

**J- PESSOAS-BALÃO-** Percepção de diferentes temperamentos, reflexão sobre as dificuldades em se superar críticas e ofensas, reflexão sobre a vivência comunitária.

**K- QUEIMA DAS COISAS NEGATIVAS-** Levar os participantes à auto-análise, fazendo com que reconheçam suas imperfeições. E levá-los a perceber que pontos negativos de nossa personalidade podem ser atenuados, ou eliminados.

**L- TÉCNICA DO FEITICEIRO-** Colocar-se no lugar do outro.

**M- A FRASE QUEBRA-CABEÇA-** Incentivar o trabalho em grupo, mostrar a

importância de esquentar a opinião de outras pessoas.

**N- CONFIO EM VOCÊ-** Favorecer a confiança no outro.

**O- SOLUÇÃO DE CONFLITOS-** Formular soluções de problemas.

**P- CEGOS NA ESTRADA DA VIDA-** Despertar a necessidade da partilha, da confiança, valorizar as pessoas deficientes.

**Q- A TEIA DA AMIZADE-** Apresentação do grupo, descontração. Mostrar que somos todos importantes na imensa teia que é a vida.

**R- CARA A CARA-** Avaliar a capacidade de observação dos participantes. Interação do grupo.

**S- COCHICHO AO PÉ DO OUVIDO-** Entrosamento entre participantes, descontração, autoconhecimento.

**T- DIIFERENTES UTILIDADES DE UMA VELA-** Levá-los a auto-análise.

**U- SONHANDO ACORDADO-**Interação do grupo.

**V- DESVIRA A RODA-** Trabalhar a sensibilização, na medida em que se abrem perspectivas amplas e diálogo entre os membros do grupo.

**Z- O HOMEM QUE O TREM PEGOU-** Descontração entre os participantes do grupo.

**w- TERAPIA DO ABRAÇO-** Tem por objetivo mostrar a importância do toque físico.

### **3.3.3.2- RELAXAMENTO**

As técnicas de relaxamento selecionadas a seguir, foram escolhidas para subsidiar a pesquisa de campo do presente trabalho e encontram-se explicitadas no anexo 3.

**A- TÉCNICA DE CONCENTRAÇÃO-** Tem por objetivo buscar melhores estados de equilíbrio e concentração.

**B- AUTO-MASSAGEM** – Melhorar a auto-estima.

**C- MASSAGEM NO OUTRO-** Melhorar os relacionamentos interpessoais.

**D- AUTO-RELAXAMENTO-** Aprimoramento da relação intrapessoal, na busca de estados melhores de auto-aceitação.

**E- RESPIRAÇÃO RITMADA E CONCENTRAÇÃO-** Buscar estados de alerta, de atenção no início de algum trabalho.

**F- PULSAÇÕES DIGITAIS** – Conscientização do próprio corpo.

**G- RELAXAMENTO: MENSAGEM DE AMOR**- Busca o autoconhecimento.

### **3.3.3.3-VISUALIZAÇÃO CRIATIVA**

Tais técnicas também estarão explicitadas nos anexos.

**A- A CHAMADA DA FORÇA** – Objetiva tornar os indivíduos mais receptivos às energias magnéticas positivas.

**B- A CHUVA**- Objetivo de trabalhar melhor nosso potencial de criatividade e auto-estima.

**C- A FONTE**- Idem.

**D- EVOCANDO A SERENIDADE**- Tem por objetivo a redução do estresse, na busca da serenidade.

**E- SER ESTRELA**- Objetiva buscar a paz interior.

**F- EXERCÍCIO DO SÁBIO**- Tem por objetivo o crescimento interior .

**G- LIVRANDO-SE DAS PROJEÇÕES**- Buscar a harmonia com as outras pessoas e conseqüentemente consigo mesmo.

**H- FIO DE TERRA**- Busca a integração mente, corpo , espírito e cosmo.

**I- O HOMEM DE NEVE**- Idem.

**J- O DESABROCHAR DE UMA ROSA**- É uma técnica de sensibilização que visa a união do homem com a natureza.

**K- TÉCNICA DA GRATIDÃO**- Conscientização da importância de estar em harmonia com outras pessoas a fim de atrair boas energias do cosmo.

**L- REESTRUTURANDO-SE**- Busca de pensamentos positivos e retirada dos negativos.

**M- PERCEPÇÃO DA FORÇA VITAL**- Despertar sentimentos de cooperação e solidariedade.

**N- PIRÂMIDE**- Busca o autoconhecimento e melhores estados de equilíbrio.

### **3.3.3.4- CROMOTERAPIA**

Em alguns exercícios de relaxamento e visualização criativa, usamos num canto da sala pequenas luzes, ou pedimos para que mentalizassem determinada cor,

que de acordo com a cromoterapia beneficia o organismo como um todo, auxilia a minimizar o excesso de trabalho do sistema nervoso, reequilibra o sistema hormonal, auxilia o aparelho respiratório, digestivo e locomotor. Para tanto escolhemos exercícios adequados, assim como orientamos para que fizessem mentalizações antes de dormir.

### **3.3.3-5- TEXTOS**

Escolhemos os textos que acreditamos serem mais adequados para o nosso objetivo, que é o de propiciar equilíbrio intrapessoal e interpessoal, o que acreditamos levar a um crescimento interior e conseqüentemente a um maior grau de espiritualidade.

#### **A- A BRASA SOLITÁRIA**

(Autor desconhecido)

Onde se mostra que precisamos das outras pessoas para que possamos manter nossas chamas acesas, o nosso brilho, porque uma brasa solitária tende a apagar-se mais depressa. São, na maioria, textos que roiam sem dono pela internet, isto é, sem autoria conhecida. Hoje eles já não teriam o mesmo impacto que tiveram na época em que foram aplicados.

#### **B- O POTE RACHADO**

Texto que nos leva a pensar que cada um de nós tem seus próprios defeitos. Somos todos potes rachados. Mas que, se nos permitirmos, a Natureza irá utilizar nossos defeitos para agraciar sua mesa. Na imensa economia divina, nada se perde...

#### **C- O ALPINISTA**

Esta é a história de um alpinista que sempre buscava superar mais e mais desafios. Em um acidente, agarra-se à corda, fecha os olhos e, na tentativa de sobreviver, faz súplicas a Deus, que por sua vez lhe ordena que largue a corda. O homem não percebe que está a apenas um metro e meio do chão e, por passar a noite agarrado àquela corda, morre congelado.

#### **D- A BELEZA DE UMA PESSOA**

A beleza verdadeira é interior, reflete-se exteriormente mas provém da alma.

#### **E- A LIÇÃO DA BORBOLETA**

Este texto clarifica que algumas vezes o esforço é exatamente o que precisamos em nossas vidas. Se Deus nos permitisse passar através de nossas vidas sem quaisquer obstáculos, Ele faria de nós seres aleijados.

#### **F- AS PEDRAS GRANDES E O VASO**

Um professor de filosofia, tentando demonstrar determinado conceito aos seus alunos, apresenta-lhes um vaso em que coloca primeiro pedras grandes, depois pequenas, em seguida areia e, por fim, água. Depois pede a um aluno que recoloca os componentes no vaso, de maneira que caiba tudo. O rapaz não consegue, porque não percebeu a ordem em que devia colocá-las. Assim também, na vida, temos que observar prioridades, escalas de importância.

#### **G- OS CORTADORES DE PEDRAS**

Aqui o autor mostra a diferença entre trabalhar com dignidade e fazer do trabalho momentos de tortura.

#### **H- SOLIDARIEDADE**

O autor nos remete à importância de sermos solidários, não só nas palavras, mas principalmente nos atos, apoiando-nos uns aos outros com amor e amizade.

#### **I- A FITA MÉTRICA DAS PESSOAS**

(Martha Medeiros)

O texto nos faz ver como o egoísmo unifica os insignificantes, ensinando que não é a altura, nem o peso, nem os músculos que tornam uma pessoa grande. É a sua sensibilidade sem tamanho.

#### **J- ONDE ESTÁ A FELICIDADE...**

O autor leva-nos a pensar que o homem passa a vida toda buscando a felicidade sem saber que a traz consigo.

#### **K- ORAÇÃO DO AVESSO**

É uma prece em forma de poesia, onde se pede ao Senhor serenidade para

encarar as coisas negativas da vida.

### **L- DISTÂNCIA**

(Autor desconhecido)

Lembra-nos que não estamos sozinhos! Muitas pessoas especiais estendem suas mãos para que caminhemos juntos.

### **M- A MAIOR DOR**

(Silvia Schmidt)

A autora mostra a necessidade de importar-se com as outras pessoas, de demonstrar o amor que sentimos por elas, pois a vida é feita de reciprocidade.

### **N- OLHE**

Este texto nos aconselha a olhar para trás e ver os obstáculos que já vencemos.

### **O- NOSSO REAL VALOR**

Não importa o que aconteceu ou o que acontecerá, jamais perderemos o nosso valor ante o Universo. Quer estejamos sujos, quer estejamos limpos, quer amassados ou inteiros, nada disso altera a importância que temos, a nossa valia. O preço de nossas vidas não é pelo que fazemos ou sabemos, mas pelo que SOMOS !

### **P- SÓ POR HOJE**

Nestas linhas teremos uma orientação de treinamento, mesmo que só por um dia, de como despertar nossa força interior, através de pensamentos de positividade.

### **Q- A VERDADEIRA HUMILDADE**

Neste texto é abordada a importância de sermos humildes e de termos aceitação diante dos tropeços que a vida nos impõe.

### **R- COMO FILHO, RECONHEÇO QUE...**

O texto tem por objetivo mostrar a importância de reconhecermos o amor de nossos pais, e contudo reconhecendo que as mudanças em nossas vidas só depende de nós mesmos.

## **S- TREM DA VIDA**

A vida assemelha-se a uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques, alguns acidentes, surpresas agradáveis em alguns embarques e grandes tristezas em outros. Façamos essa viagem, então, da melhor maneira possível.

## **T- UM MURO DE FLORES**

O texto mostra que só existe um caminho para a felicidade, que é o caminho do Amor.

## **U- JULGAMENTOS**

Leva-nos a pensar que não devemos fazer julgamentos precipitados, porque ficamos com idéias fragmentadas da realidade, uma vez que sempre existe o outro lado da moeda.

## **V- O FEITICEIRO**

Mostra como devemos lidar com nossos tombos - Em vez de ficar amaldiçoando o lugar onde caímos, temos que procurar aquilo que nos fez escorregar.

## **Y- O PREGUIÇOSO**

A preguiça nos faz estagnar, tornando o caminho mais difícil do que possa parecer.

## **W- MELHOR SER SURDO...**

Quando queremos fazer alguma coisa que demande coragem, não devemos escutar as pessoas que dizem que não vamos conseguir. Sejamos surdos aos apelos negativos.

## **X- OS OLHOS DA ALMA**

Se estamos tristes por algum motivo, vamos parar e pensar..." Existem pessoas que não enxergam as belezas da vida com os olhos, mas conseguem enxergar e sentir com o coração."

## **Z- RESISTA!**

O texto fala sobre a importância de sermos perseverantes diante dos obstáculos

para que possamos alcançar a felicidade.

É, portanto, neste contexto de técnicas que avançaremos para o capítulo posterior, buscando dar fidedignidade ao nosso trabalho.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS**

#### **4.1 QUANTO AO DISCURSO DOS PARTICIPANTES**

Na técnica da triangulação utilizada neste trabalho, uma das importantes fontes para a coleta de dados foi o depoimento escrito dos participantes da pesquisa. No depoimento, o aluno participante expõe seu discurso, o qual, como organização do pensamento expressado por intermédio da linguagem, constitui um modo de ser do humano. O discurso é parte integrante do homem como ser-no-mundo. É por intermédio do discurso que o ser humano se manifesta, expõe sua subjetividade, exprime a própria existência.

Em termos mais amplos, pensamos ter conseguido integrar no processo educativo a preocupação com a formação humana como um todo, para que os participantes possam atuar no desenvolvimento pessoal e interpessoal. Inferimos tal pretensão do conteúdo das proposições feitas pelo grupo, que manifestou muita vontade de cooperação mútua, de trabalho interdisciplinar e de trocas de experiências.

Analisando o discurso de cada aluno, expresso em seus depoimentos, foi possível chegar às categorias de conteúdo enumeradas abaixo. Essas categorias emergiram da confluência de pontos em comum nos depoimentos dos alunos e que desvelaram o que foi mais importante para eles nas experiências vividas na intra e na interpessoalidade, enquanto participantes da pesquisa.

##### **4.1.1- AS ASPIRAÇÕES DAS ALUNAS:**

O conteúdo das proposições feitas pelas educadoras revelaram o desejo de agir segundo princípios democráticos, solidários e éticos, de perseverar na busca de melhores relações nos trabalhos de classe, e de modo a promover um entrosamento produtivo no processo educacional. Há o desejo de mudança para melhor, o desejo de resgatar o bem, do altruísmo, de crescimento interior.

O intuito do nosso trabalho era também, entre outros desejáveis, o de resgatar as aspirações dos educadores, seus sonhos, esperanças, seus projetos de mudança, mostrando o quanto são viáveis se assim o desejarem.

Acreditamos que o professor deve conhecer-se melhor, para poder interagir com seu educando. Entre algumas proposições expressas por elas temos:

“Antes eu estava meio desanimada, hoje me renovei, desejo mais de minha profissão.”( D.1)

“Algumas vezes me sinto impotente, assim como eu me sentia antes, mas agora vou em frente, sou mais audaciosa, quero mudança.”( D.2)

“Aprendi a conviver com a angústia, com o medo e o melhor de tudo é que criei coragem para superá-los.”( D. 4)

“Com estas aulas estou entendendo melhor as matérias em sala de aula. Além disso me sinto mais leve, mais consciente, mais disposta a enfrentar o mundo.”( D. 5)

“Adquiri controle emocional, ou pelo menos melhorei bastante.”( D.8)

“Estou mais em paz comigo mesma e nasceu uma nova esperança de crer que vai ser melhor daqui para a frente”. ( D.9)

“Vejo a educação como um processo gradativo, onde temos que subir um degrau de cada vez, rumo ao crescimento interior, ao cognitivo, e assim por diante. E sei que posso ajudar a mudar”. ( D. 13)

“Sei que posso ser útil nessa jornada que é a vida.” ( D.14).

“Sempre acreditei numa melhoria do ensino, mas pensava que estava só neste percurso, hoje posso perceber quantas pessoas lutam nos mesmos caminhos .” ( D.15)

“Eu pensava que estava bem, mas agora vejo que as coisas podem melhorar. “  
( D. 18)

“A Psicologia Transpessoal devia ser incluída como disciplina obrigatória para todos aqueles que desejam ser professores. Já pensou como melhoraria todo o ensino? Escola podia ser um lugar de prazer.” ( D. 23)

#### **4.1.2- PERCEPÇÃO DOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS:**

Relataram, na qualidade de alunas, os problemas que tinham antes desta experiência. Afirmaram que havia em classe uma desunião muito grande, e que tal sentimento era refletido no âmbito escolar, onde operavam como educadoras, gerando uma certa insegurança em algumas crianças, que intuitivamente percebiam esse descontentamento em seus professores.

Durante as dinâmicas, notamos que havia subjacente nessas interações em sala de aula um clima de mágoa, insatisfação, injustiça e que após as intervenções ficou estabelecido a união entre todas. Vejamos a seguir os relatos onde foram observadas as mudanças desejadas:

“Me tornei uma pessoa mais tolerante, mais compreensiva com as demais. Passei a refletir mais sobre meus passos. Em sala de aula nos tornamos mais amigas”.(D.3)

“Com essas experiências cresci interiormente, hoje sou capaz de dizer o quanto as pessoas são importantes em minha vida”.(D.4)

“Houve integração do grupo, deixamos fluir bons sentimentos, penso que todas nós crescemos espiritualmente, nos engrandecemos”. (D.5)

“Quando se busca o lado espiritual mudamos em todos os sentidos, fica mais fácil lidar com a vida e com as pessoas que nos rodeiam”. (D.7)

“Achei que as técnicas de relaxamento, o contato físico, as leituras dos textos, tudo ficou mais fácil: o relacionamento em sala de aula, o aprendizado, e os relacionamentos fora da sala de aula”. (D.8)

“Os encontros despertaram em mim, as coisas boas que temos e que esquecemos delas. Me trouxe maior sensibilidade, compreensão e amor ao próximo. “(D.10)

“Esses encontros foram de grande utilidade. Mostraram como é bom ter bons relacionamentos em sala, com o professor, etc. Vi que educar é uma arte”. (D.13)

“Abriu minha mente para trabalhar em educação num todo. Nestas aulas nosso relacionamento em classe foi melhorando em cada reunião com as técnicas da Psicologia Transpessoal. Me centrei, produzi melhor, tive uma melhora em todos os aspectos.” (D.14)

“Houve muito engrandecimento interior, melhorou muito nossa amizade em sala de aula e nos trouxe um outro olhar para a educação.” ( D.15)

“Mudei com as crianças que leciono, em casa, em meus relacionamentos de um modo geral.”( D. 19)

“Esses encontros me ajudaram profissionalmente, no convívio com meus familiares e com as outras pessoas. Foi uma das melhores coisas que eu podia ter vivenciado. “ ( D. 20)

“Graças a Deus mudei e muito. Cresci muito espiritualmente e portanto minhas relações interpessoais estão engrandecidas.”( D.25)

“Causou grande efeito em todas nós. Isso deu para se notar. As trocas de energia beneficiou muito nosso relacionamento na sala.”( D.27)

Obtivemos, portanto, bons resultados quanto ao objetivo de melhoria nos relacionamentos interpessoais diante da análise desses relatos.

#### **4.1.3- QUANTO AO CRESCIMENTO INTERIOR**

Considerando que nosso intuito também era passar do plano subjetivo para o plano prático, a fim de observar as possíveis mudanças e integrar os aspectos interpessoais no processo educativo, logo de início aplicamos as técnicas de meditação, de troca energética, de automotivação, exercícios de respiração ritmada, visualização criativa, automassagem e leituras de textos visando ao crescimento interior, com o objetivo de que descobrissem a importância de harmonizar as dimensões físicas, mentais, espirituais e emocionais.

Vejamos alguns relatos que confirmam nossas proposições:

“Mudei em tudo, porque acredito que minha auto-estima aumentou e resgatei algo superior dentro de mim” . (D.2)

“Até em casa meu relacionamento mudou, com meu marido, meus filhos... é como se eu tivesse esquecido de mim e agora eu estivesse me encontrando novamente.” ( D. 3)

“Com essas experiências cresci interiormente, hoje sou capaz de dizer o quanto as pessoas são importantes em minha vida.” ( D. 4)

“ Quando se busca o lado espiritual mudamos em todos os sentidos, fica mais fácil lidar com a vida e com as pessoas que nos rodeiam”. ( D. 7)

“ Resgatou o lado bom de todas nós, o respeito mútuo, nosso lado espiritual.”( D. 9)

“Me tornei mais sensível, exatamente porque as técnicas aplicadas resgatam a nossa bondade interior. Hoje sou melhor.”( D.10)

“Aqui desenvolvemos nossos aspectos humanos, de cooperação, união e de resgate da nossa própria vida. Esses encontros mostraram como é importante se trabalhar o corpo, mente e o espírito.”(D. 12)

‘Sou outra pessoa porque minha auto-estima foi elevada, me tornei um ser humano mais agradável. Estou mais preocupada em ajudar os outros e a pensar menos em mim.”(D. 17)

“Claro que mudei muitos sentimentos, porque posso dizer que estou mais espiritualizada e conseqüentemente mais amorosa.”(D. 22)

“Mudei meu jeito de ser e pensar porque as técnicas aplicadas, nos trazem crescimento espiritual, resgata a nossa auto-estima. Por isso melhorou meu bem estar.”( . 24)

“Modifiquei minha vida, porque agora sinto que não estou só, que tem um ser supremo que me ilumina e isto me dá muita força.”(D. 26)

“Deixei de ser tão ansiosa, angustiada e por isso penso e sinto de forma diferente. Estou em paz comigo mesma e isso com certeza reflete no meio ao nosso redor.”( D. 27)

“Mudei porque desenvolvi meu espírito de compreensão, estou com mais fé na vida.”(D. 28)

#### **4.1.4- MELHORIA NO ASPECTO COGNITIVO**

Todos se interessaram muito pela formação transpessoal, mesmo porque os assuntos que transcendem o cotidiano andam “em alta”, pela necessidade atual de mudança de paradigma, que emerge numa sociedade tão banalizada pelo poder da matéria. A maioria deles crê na necessidade de mudança, sabe que os aspectos cognitivos não podem ser menosprezados, mas buscam integrá-los aos aspectos

emocionais, dinâmicos, valorizando as relações interpessoais, desfragmentando a percepção que têm de si próprios.

Outrossim, é preciso levar em conta que todo esse processo de humanização demanda um grau muito grande de afetividade, para a aplicação de tais técnicas. Impossível harmonizar o corpo e o espírito com o cosmo sem colocar amor nessa tarefa. Vejamos a seguir algumas afirmativas das alunas neste aspecto:

“Ajudaram em vários sentidos, mas principalmente porque os conhecimentos foram transmitidos de uma maneira diferente. As técnicas de concentração, respiração e outras transformaram o espírito do grupo tornando todos mais interessados nas aulas.”( D. 1 )

“Sinceramente na minha opinião estas foram as melhores aulas de minha vida, melhorou minha auto-estima e com certeza me tornei um ser humano melhor.” ( D. 2)

“Foi o maior prazer estar este ano na faculdade. Em suas disciplinas aprendi tudo que eu não tinha aprendido nos anos anteriores.”( D. 4)

“Com estas aulas estou entendendo melhor as matérias em sala de aula ...”.  
( D. 5)

“Achei que as técnicas de relaxamento , o contato físico, ou as leituras do texto tudo foi mais fácil: o relacionamento em sala, o aprendizado e os relacionamentos fora da sala.”( D. 8)

“Abriu minha mente para trabalhar em educação num todo. Nestas aulas nosso relacionamento em classe foi melhorando em cada encontro com as técnicas da Psicologia Transpessoal. Me centrei, produzi melhor, tive melhora em todos os aspectos.”( D. 14)

“Foi gratificante participar dessas aulas e acho que os outros professores deveriam fazer um cursinho para poder encher que aula não é sinônimo de opressão.”(D. 18)

“Os encontros diminuíram minha ansiedade e acredito que de todo o grupo. A maneira como as aulas foram ministradas ajudaram a aprendizagem.”(D. 21)

“Eu estava como um peixe fora da água. Depois desse trabalho a classe está mais unida, compartilhamos idéias e pensamentos e aprendemos com maior facilidade. Ficou bom aprender.” ( D. 27)

“Considero que adquiri novos conhecimentos de maneira prazerosa, num ambiente de tranquilidade. Estas técnicas deveriam ser passadas para todos incluídos na educação.”( D. 28)

Precisamos também ressaltar que nossos objetivos foram ao encontro daquilo que esperávamos: desenvolvimento da sensibilidade, do conhecimento de si próprio, da expressão da criatividade, resgate das virtudes, melhora da auto-estima, fatores que culminam em contingências que favorecem os aspectos cognitivos.

Logo na terceira semana, notamos uma mudança de comportamento bem significativa, tanto no relacionamento interpessoal, quanto na atenção em relação às aulas do currículo normal. Mesmo aquelas que pareciam viver “no mundo da lua”, mostravam-se, agora, mais participativas

Abrimos muitos espaços, durante todo o trabalho, para conversas informais e, na maioria das vezes, pedimos que escrevessem algumas linhas sobre as mudanças observadas no contexto geral, isto é , na escola, em classe, em casa, com amigos, etc., e que datassem tais folhas.

De um modo geral, as educandas revelaram sentir-se mais seguras, calmas, com maior disposição e maior crença na possibilidade de mudança. Atribuíram esse novo “modelo de ser” ao desenvolvimento do autoconhecimento, a uma maior capacidade para enxergar o outro, fazendo com que a impulsividade desse lugar à reflexão.

Podemos notar nos relatos também que se sentiam mais confiantes no trato com as outras pessoas, tanto em classe, na escola, como no lar.

Algumas disseram ter aprendido a olhar coisas e fatos com os olhos do coração. Outras que, com a nova mudança em sua forma de ser, conseguiam sanar os problemas com mais facilidade, mesmo porque eles agora pareciam bem menores que antes.

A Psicologia Transpessoal busca conduzir as pessoas a se assumirem como sujeitos de suas vidas, leva o indivíduo à aceitação de responsabilidades pessoais no processo evolutivo. Portanto, a pessoa torna-se mais autônoma e, despertado o seu

poder pessoal, há um fortalecimento do seu eu. Fica mais em paz consigo mesma, cedendo lugar a amorosidade para consigo mesma e no relacionamento com o próximo.

Não queremos dizer com isso que houve uma adesão total das participantes, mas podemos afirmar que mesmo aquelas que relutaram em aceitar a proposta de mudança, sofreram modificações na sua forma de relacionamento com as demais, mudando até mesmo o seu modo de olhar.

Sentimos que havia medo das emoções e sentimentos que emergiam, daí surgir essa resistência, que no final do processo foi amenizada.

Algumas das alunas, que já lecionavam, disseram que haviam mudado a sua postura em sala de aula, aplicando as técnicas e as dinâmicas aprendidas e que estavam notando bons resultados com seus alunos, isto porque avançaram em novas áreas de intervenção com suas crianças. Passaram a priorizar os aspectos formativos sem abandonar os aspectos cognitivos. Começaram a trabalhar conceitos de cooperação, solidariedade, amor, amizade, auto-estima, etc. e notaram que os alunos estavam menos agitados, agressivos e que prestavam mais atenção às aulas.

Era visível que passaram a enxergar seus alunos com “outros olhos”, o que acabou gerando condições favoráveis para o aprendizado.

Um de nossos objetivos, que era harmonizar o grupo com jogos de autoconceito, dramatizações, com as técnicas de relaxamento, visualização criativa, etc., num dado momento atingiram seu ápice. Embora existissem aqueles relutantes à nova metodologia, era evidente que afinal foram tocados pelos “nossos olhares”.

Notamos também que, dependendo do dia, havia maior participação de uns em detrimento dos outros, e atribuímos tal atitude ao cansaço do cotidiano, aos problemas existenciais, aos desgastes a que todos nós estamos sujeitos e que provocam em nós algo parecido com a demasiada agitação das ondas do mar. Importante, pensamos, é manter esse mar sereno, sem demasiadas ondulações.

As duas alunas evangélicas agora estavam mais participativas. Diziam que, através das técnicas, tinham passeado pelo paraíso, onde não havia guerras, nem brigas e nem desuniões.

Através de exercícios de energização, concentração e visualização, parece que os participantes descobriram outros valores que não fossem os materiais, passando a ter sentimentos mais positivos, tornando-se mais sensíveis, à medida que passavam a sentir o ser humano sem fragmentações e sim no seu todo: interiormente e exteriormente.

As dinâmicas e jogos afetivos, o contato corpo a corpo, favoreceram o bom relacionamento entre as turmas. Por intermédio de expressões gestuais e corporais, passaram a conhecer suas próprias emoções, e as emoções “do outro”.

Puderam perceber que muitas vezes eram impotentes diante de suas próprias dificuldades. Admitindo a necessidade de cooperação, de compreensão, de serem maleáveis em relação ao próximo. Através do autoconhecimento e do conhecimento do outro, trabalharam a espontaneidade. Sentiam-se mais seguras em relação ao grupo, passando a respeitar as diferenças individuais.

Puderam perceber que muitas vezes eram impotentes diante de suas próprias dificuldades. Admitindo a necessidade de cooperação, de compreensão, de serem maleáveis em relação ao próximo. Através do autoconhecimento e do conhecimento do outro, trabalharam a espontaneidade. Sentiam-se mais seguras em relação ao grupo, passando a respeitar as diferenças individuais.

Com a leitura dos textos, notamos a repressão do lado negativo para ceder lugar aos sentimentos fraternos. Diziam até que precisavam ficar atentas para poder reprimir sua negatividade. Que precisavam deixar emergir seu lado bom. Pareciam perceber que, à medida que desenvolviam uma certa amabilidade, tornavam-se melhores, e também mais amadas pelo grupo.

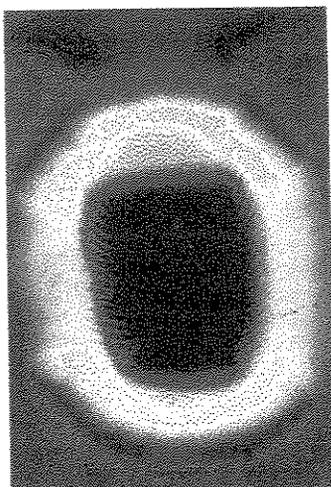
#### **4.2- ANÁLISE KIRLIANGRÁFICA**

As fotos analisadas correspondem ao dedo indicador da mão direita, que por sua vez corresponde ao halo energético de cada pessoa.

Segundo Newton Milhomens ( 1978) , por esse halo energético podemos observar algumas patologias e padrões de comportamento: depressivo, agressivo, apático, ansiógeno, rancoroso, invejoso, etc., assim como observar pessoas com maior espiritualidade, equilibradas emocionalmente, com maior ou menor auto-estima.

Mostraremos, inicialmente, uma aura que poderíamos chamar de “ideal”, tendo em mente que total normalidade é utopia no mundo em que vivemos atualmente. Veremos que o halo energético apresenta-se bem definido e luminoso e que as zonas do meridiano, de coloração rosa-escuro, ou azulada, ocupa cada uma seu respectivo lugar, com tamanho ideal, sem invadir uma à outra.

### AURA IDEAL



Serão aqui analisados os aspectos que correspondem a determinadas mudanças no campo energético, tendo em vista os objetivos deste estudo, que são: melhora da auto-estima, maior equilíbrio emocional, relações interpessoais positivas, busca da espiritualidade, sentimentos altruístas.

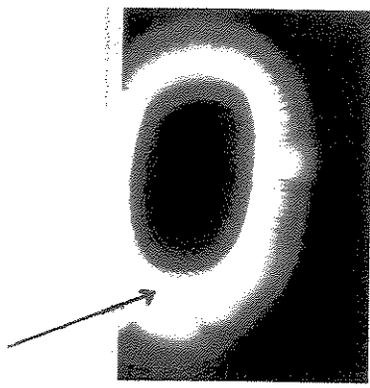
Tanto o azul quanto o rosa-escuro, quando em excesso ou em escassez, demonstram exacerbação da emotividade.

A cor branca, que corresponde à manifestação do ego, quando escassa, corresponderá a problemas de menos-valia, depressão, apatia. Por outro lado, quando em excesso, indica egocentrismo, egoísmo, vedetismo. Na verdade, o ponto ideal é quando mostra uma sua luminosidade uniforme, que deixa transparecer apenas o seu brilho, sem ofuscar as outras cores existentes no halo energético.

A cor rosa, quando se torna avermelhada na parte de baixo, indica estados de ansiedade, agressividade, inquietação. Quando está vermelha na parte superior, caracteriza sinais de carência afetiva, ciúme, etc.

A cor azul, quando é muito fraca ou invade a cor rosa, indica apatia, passividade, depressão, sinais de angústia.

**COR BRANCA  
EM  
EXCESSO**

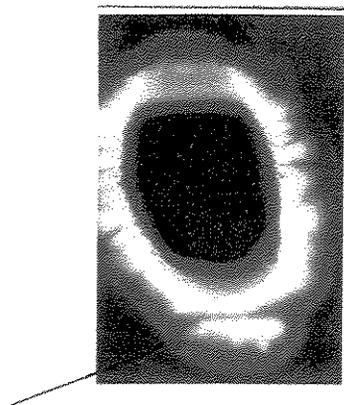


**ESCASSEZ DE  
COR  
BRANCA**

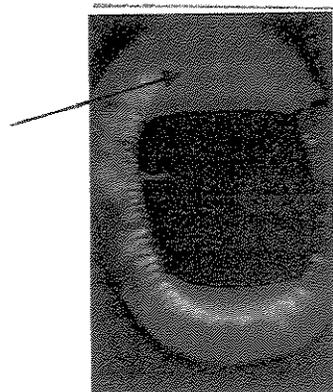


**VERMELHO EM EXCESSO**

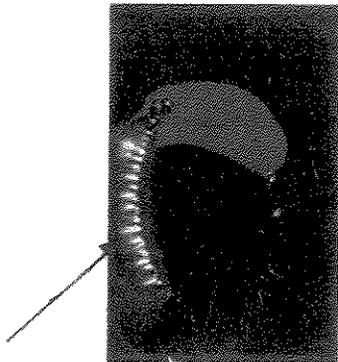
( NA PARTE DE BAIXO)



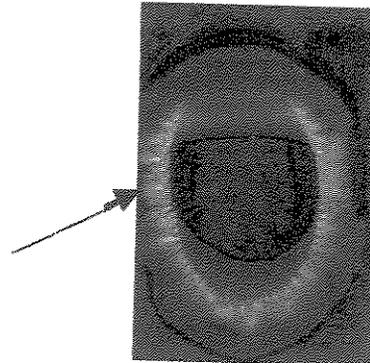
( NA PARTE DE CIMA)



## EXCESSO DE AZUL



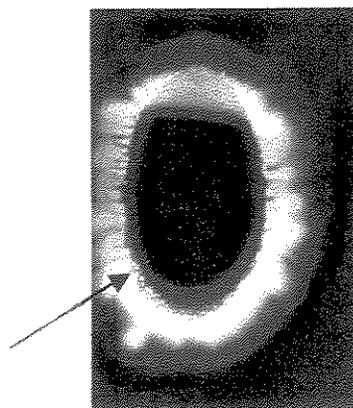
## ESCASSEZ DE AZUL



Esferas ovaladas ( no formato de um ovo), outro tipo de irregularidades no halo energético, quando localizados no azul indicam conflitos emocionais que estão sendo interiorizados. Por outro lado, quando estão na zona rosa, são os conflitos emocionais que estão sendo exteriorizados, isto é, a pessoa está colocando tudo para fora, tornando-se agressiva e conseqüentemente desequilibrada.

Bolinhas na zona fronteira, as quais Milhomens chama de “colar de pérolas”, são indicativas de preocupação, angústia.

## BOLINHAS (COLAR DE PÉROLAS)



Na primeira sessão de fotos, com a turma de Pedagogia do período matutino, três fotos ficaram prejudicadas, porque algumas alunas não centralizaram o dedo ou não pressionaram o suficiente, outras mudaram o dedo do lugar, tornando as fotos sobrepostas. Tivemos, portanto, de tirar novas fotos.

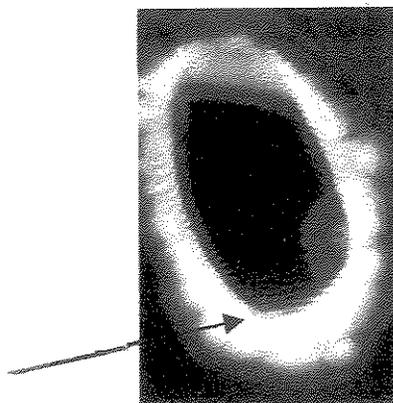
Nessa turma, uma das alunas (aluna A) apresentou uma quantidade muito grande de azul e pouquíssimo rosa. Conversando com ela, me disse que perdera a mãe uma semana antes e ainda não havia superado a perda.

Uma aluna do noturno (aluna B) também mostrou predominância do azul em sua aura e disse que fazia tratamento de depressão e que há alguns dias não tomava o remédio.

Embora fosse, segundo ela, bem casada, sem problemas sérios aparentemente, não sabia o porquê de estar sofrendo de tal enfermidade.

O aluno A de Geografia também apresentou excesso de azul e realmente parecia muito apático, depressivo e angustiado. Quando lhe perguntei se havia algum problema disse que sim, mas que me falaria em outro momento. Quase dois meses depois, disse-me que tinha tido problemas com drogas e que estava muito difícil “sair daquela”, segundo sua própria expressão. Estava fazendo tratamento, freqüentando grupo de apoio, e pediu-me fitas de relaxamento, textos, etc., que ele pudesse aprofundar em casa.

### **ALUNA C – GRUPO DE APOIO**



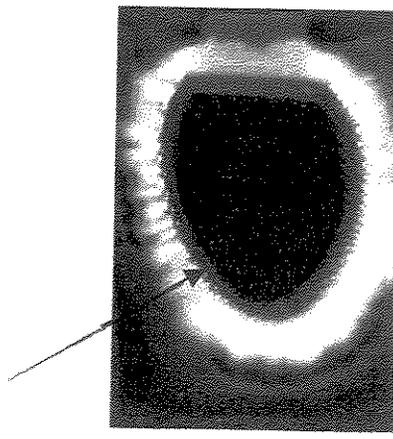
Em todas as salas apareceram fotos com excesso de branco: vedetismo, egocentrismo, egoísmo, etc., e no decorrer das semanas, deu para perceber uma certa falta de humildade nessas pessoas, até mesmo me arriscaria a classificá-las como pessoas vazias, preocupadas demais com a aparência, dotadas de pouca espiritualidade.

Apenas uma aluna do curso de Ciências Sociais apresentou falha na zona azul do tipo que Newton Milhomens chama de “efeito amendoim”, característica de trauma, decepção. Ao ser abordada por mim, me contou que havia perdido o marido para sua melhor amiga. Que os casais tinham viajado para a praia, que o marido da amiga teve que subir antes por motivo de trabalho e a amiga ficou. Seu marido tinha o hábito de pescar bem cedinho e elas ficavam dormindo um pouco mais. No segundo dia, as crianças acordaram mais cedo e para que não fizessem barulho para a amiga, resolveu ir para a praia com a criançada. Só que o filho da amiga começou a chorar porque queria a mãe. Voltou rapidamente para deixá-lo e surpreendeu o marido e a amiga... e o resto não me contou porque começou a chorar. Pelo visto, amava o marido e a amiga também, daí tamanha decepção.

Das turmas trabalhadas, podemos dizer que 50% apresentou o “colar de pérolas”, indicativo de preocupação, ansiedade, angústia, inveja.

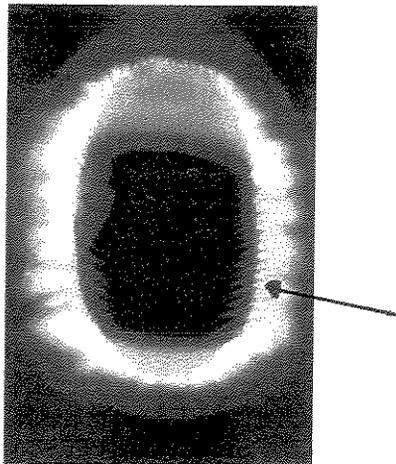
Ao conversarmos, a maioria revelou que estava com problemas financeiros, angustiada por falta de perspectivas para o futuro, e conseqüentemente com problemas de ansiedade.

## COLAR DE PÉROLAS



Das fotos tiradas, 20% apresentaram sinais de estresse, que são as bolas brancas arredondadas na região azul (yin). Mostraremos algumas delas para ilustrar a análise:

### **BOLAS BRANCAS NO AZUL (ESTRESSE)**

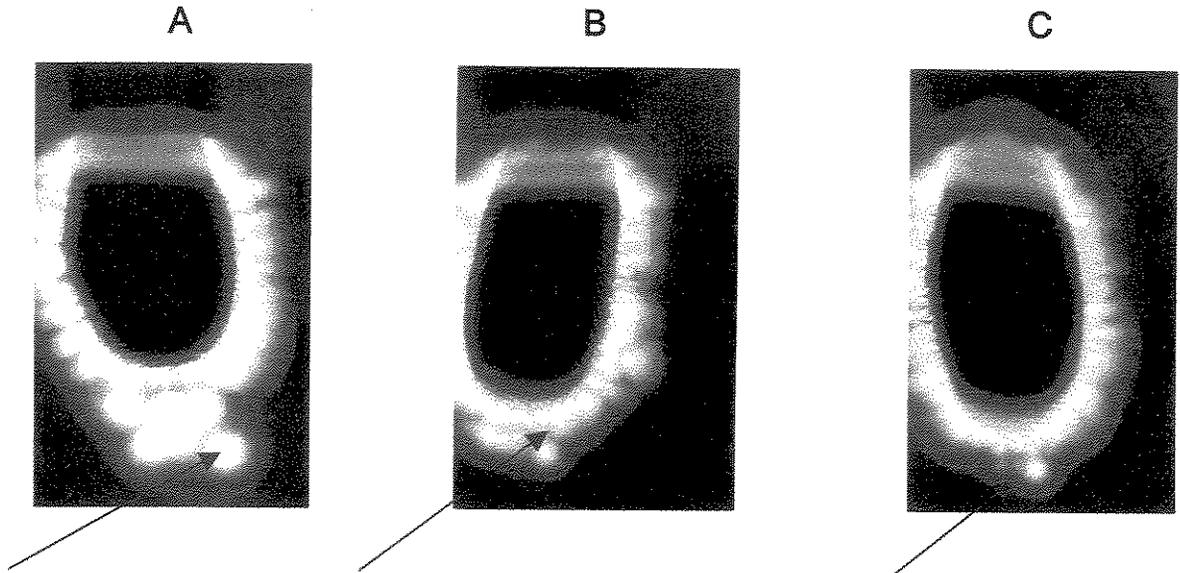


Atribuimos tal porcentagem à correria do dia-a-dia dessas pessoas. Algumas lecionam de manhã e à tarde para suprirem suas necessidades básicas: outras, mesmo com toda a correria não ganham o suficiente para se manterem, ficando assim dependentes dos pais ou do marido para complementarem os gastos com a faculdade. Algumas têm trabalhos exaustivos em outras áreas, só freqüentando a faculdade pela necessidade de obter um diploma superior a fim de manter seus cargos, e tudo isso com imensa dificuldade.

Quando essas bolas aparecem na região rosa (yang) , é sinal de fadiga física e isso foi notado em 60% das auras estudadas. Principalmente nas fotos tiradas nos períodos que antecedem as provas escolares.

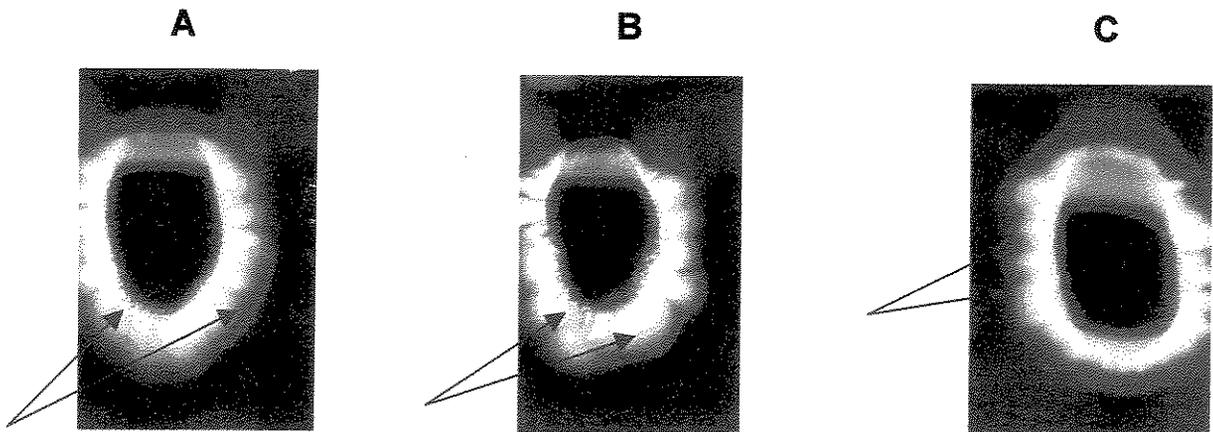
Interessante que quase todas as auras, depois de um período de trabalho com as técnicas transpessoais, mostravam ter melhorado em alguns aspectos, mas os sinais de fadiga estavam presentes.

## FADIGA - CANSAÇO



Outras fotos, 10% , apresentaram sinais de rancor, mágoa, coisas que não foram realmente “digeridas”, que estão lá guardadas em algum lugar do passado, o que se reflete na mistura de azul e rosa, intercalando-se.

## RAIVA INTERIORIZADA



Ao efetuar a comparação entre as fotos iniciais, as fotos tiradas no meio do trabalho e as fotos finais, observou-se que houve mudanças; mais significativas em algumas auras e um pouco menos em outras.

Não atribuímos todo sucesso a nossa intervenção, mesmo porque muitas pessoas foram arranjanado empregos melhores, por seu próprio mérito. Contudo, não podemos descartar a hipótese de que, de alguma forma, contribuimos para o crescimento interior, incentivando esses alunos a batalhar e a enfrentar novos desafios.

Algumas mudanças puderam ser observadas no mesmo dia, ao tirarmos fotos antes e depois das sessões, embora pouco significativas. Porém, em relação à auto-estima, diminuição da ansiedade, as mudanças foram passíveis de considerações.

Outras características como ódio, rancor, carência afetiva, não se resolvem de imediato; é necessário um trabalho mais árduo.

Notamos também que as bolas brancas localizadas no azul, sinal de estresse, embora ali presentes, perderam sua nitidez.

Sendo a cor branca uma manifestação do ego, concluímos que os exercícios e técnicas da psicologia transpessoal exercem influência positiva na personalidade, trazendo mais tranqüilidade e energias positivas. A diminuição da nitidez das bolas brancas, revela que tais atividades levam ao descanso físico e mental, aliviando tensões.

Fazendo uma comparação das auras iniciais com as finais, foi observado que elas foram tornando-se mais equilibradas e esta comparação coincidia com os comportamentos observáveis em sala de aula.

Outra observação foi quanto ao "colar de pérolas". Observamos a diminuição das bolinhas, mas não o desaparecimento total das mesmas. Isto porque, sabemos que aparecem no campo energético dependem de tempo para que possam ser resolvidos, para a sua amenização., alguns aspectos.

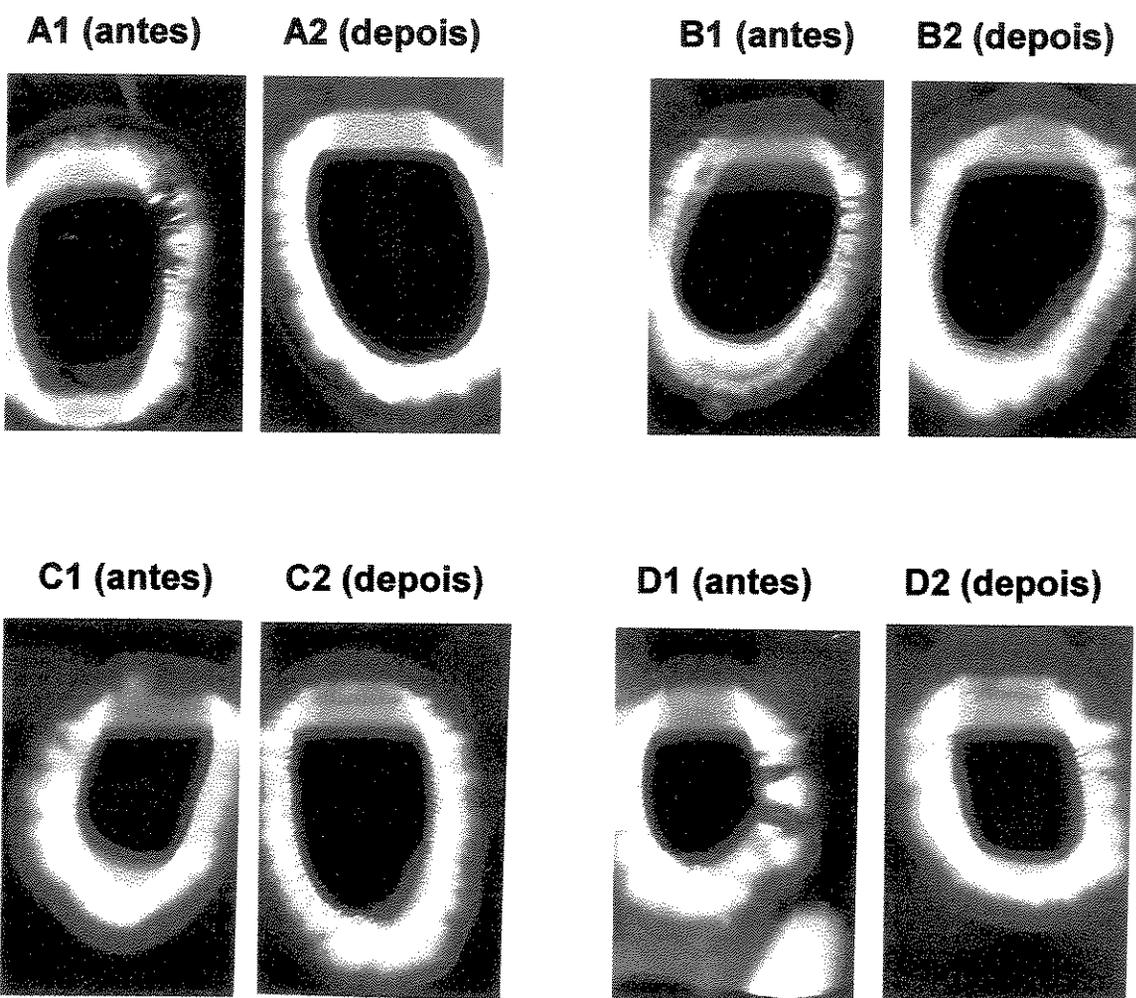
Conclui-se portanto, utilizando as pesquisas já utilizadas por Newton Milhomens, que as técnicas e exercícios, aplicados nesta pesquisa, contribuíram para

um desenvolvimento mais adequado, equilibrado e harmonioso dos envolvidos na pesquisa.

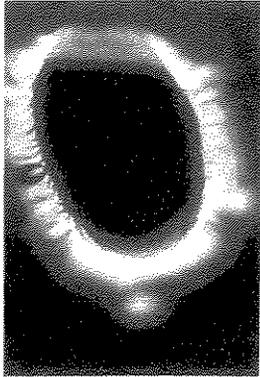
As fotos a seguir mostram alguns exemplos dos resultados obtidos, onde fizemos uma comparação das situações iniciais e finais.

### EXEMPLOS DE FOTOS INICIAIS E FINAIS

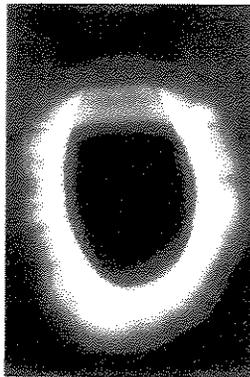
Mesmo sendo objeto de muitas críticas, a Kirliangrafia mostrou-se um instrumento complementar nesta pesquisa, propiciando muitas coincidências entre as fotos tiradas por esta técnica e os estados abordados.



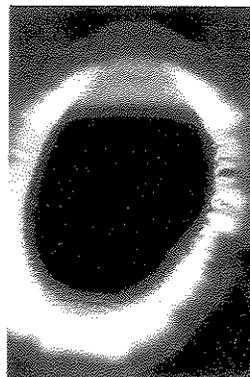
**E1 (antes)**



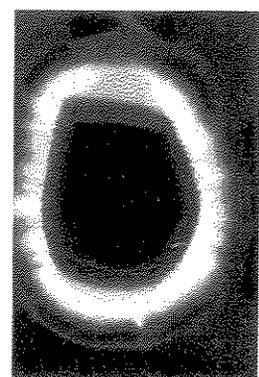
**E2 (depois)**



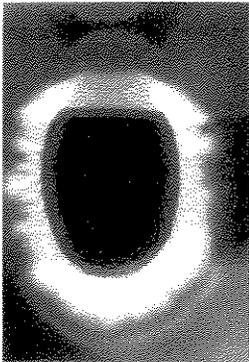
**F1 (antes)**



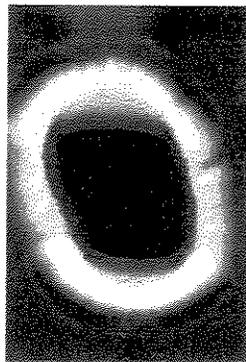
**F2 (depois)**



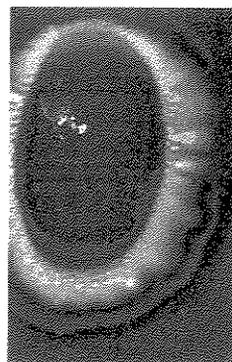
**G1(antes)**



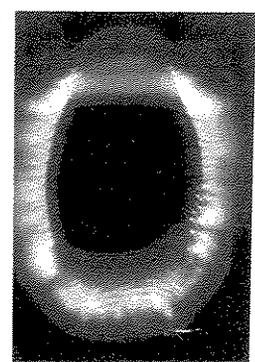
**G2 (depois)**



**H1 (antes)**



**H2 (depois)**



.....

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Primeiramente, precisamos reconhecer que há uma rede de interação muito complexa, quando trabalhamos na formação de educadores, tanto de caráter social, como político, econômico, etc. Precisamos portanto, compreender a situação na qual cada um está inserido, para poder compreender o todo que envolve a educação. Segundo Walsh Roger e Francês Vaughan em seu livro *além do ego*: "A questão mais importante de nossa era consiste em como fazer da educação um recurso mundialmente disponível, para promover o amadurecimento ao longo de toda a vida do indivíduo, desde o enriquecimento na infância até o desenvolvimento transpessoal. (1991: 115)

Isto significa dizer que, em primeiro lugar a luta deve estar direcionada para que todos tenham acesso à educação, para que possam humanizar-se, educar-se. Como a escola é considerada uma das mais importantes instituições sociais, por fazer a mediação entre indivíduo e sociedade, nada mais certo que humanizar, preparar esses educadores para que possam oferecer um crescimento desde a infância porque, desta forma, estaremos preparando crianças para atuarem no mundo adulto, porém, com princípios éticos que possam transformar a atual realidade onde, a maior parte dos valores andam em decadência. Se o nosso objetivo caminha em direção à Psicologia Transpessoal, essa questão só pode ser resolvida através da harmonização entre corpo, mente e energia universal.

Para que essa energia universal possa emergir, é necessário despertar o sentimento de auto-compreensão, auto-limitação, auto-aceitação, e o mesmo em relação ao outro. Para tanto, princípios de bondade, colaboração, compreensão, solidariedade, etc., necessitam ser trabalhados, resgatados, para que possa haver essa interação, esse crescimento interior. É o que tentamos inculcar nesse pessoal e com sucesso razoável, para que não sejamos pretenciosos.

Não podemos desconsiderar que, de início tivemos algumas dificuldades para adequar as técnicas e exercícios à turma, porque, considerando as diferenças individuais, alternamos entre uma e outra a fim de adequar as necessidades do dia-a-dia da turma. Isto porque, notávamos que dependendo do humor do pessoal em determinados dias, aquilo que havíamos programado teria maior resistência por parte

de alguns. Como nosso objetivo era a integração da classe, muitas vezes agimos de improviso, a fim de obter melhores resultados.

A reflexão implícita neste estudo é sobre a formação destes educadores.

A integração grupal é primordial para o sucesso de todas as pessoas. Pessoas que buscam a competitividade exagerada, acabam gerando "mal estar" em qualquer dos ambientes em que se encontre; seja no trabalho, na sala de aula, no próprio relacionamento com amigos.

Pessoas que lidam melhor com suas emoções, que a canalizam para algo positivo fazem o perfil esperado para o cidadão desse 3º Milênio. Hoje importa a cooperação, a compreensão e solidariedade, porque o sucesso do trabalho em equipe depende da união de todos.

A competitividade excessiva gera raiva, inveja, ciúme, instabilidade. Estes sentimentos existem, mas precisam ser trabalhados. Não adianta negá-los, mas aprender a lidar com eles.

Sendo um dos objetivos da Psicologia Transpessoal, exatamente, ensinar as pessoas a lidarem com suas emoções, acreditamos que, ao menos, conseguimos mostrar a essas pessoas que possuem sentimentos altruístas, que precisam emergir de nossa alma, se assim o quisermos.

Todos, hoje, querem ser feliz e acham que a felicidade e a satisfação do desejo e por isso entram em desarmonia, acabam ficando ansiosas, criam ilusões.

Satisfazer os desejos é focalizar um único ponto, quando o que precisamos é buscar uma visão global do mundo, das relações existentes nele. Para tanto, faz-se oportuno uma transformação brutal, para sairmos da trilha das coisas materiais, para coisas espirituais, para as coisas intangíveis. Entre estas coisas, deve-se buscar o conhecimento, seja ele cognoscitivo, emocional, interpessoal.

Precisamos resgatar o ser humano para o centro do processo, para que haja este despertar espiritual e social, para que possamos resgatar a nossa dignidade.

Em nosso trabalho usamos, praticas de relaxamento, exercícios de empatia, trocas energéticas, de auto-motivação, etc.

Podemos e devemos acreditar em uma sociedade melhor, e acredita-se que o novo milênio seja a ponte para muita esperança. O caminho é a interação, participação

e o mais importante a espiritualidade, que implica não só em ter uma crença, mas em ter fé. Fé em si mesmo, fé no poder da transformação, fé no trabalho.

De que adianta ao professor estudar, especializar-se, na tentativa de tornar-se mais competente, se ele não conseguir transmitir esse conhecimento ao seu educando, se ele se tornar objeto de horror, quando na verdade, além do conhecimento, teria como função, estimular, dirigir e encaminhar o aluno no decurso da aprendizagem. Para tanto, é necessário as relações interpessoais. A educação deve centrar-se primeiramente na aquisição de atitudes, como de calor, empatia, auto-confiança, para que depois, num clima favorável, ser transmitidos os conhecimentos específicos da área que estamos trabalhando. Isso quando o professor tem em mente o desenvolvimento do educando composto de corpo, mente e espírito.

Mesmo considerando o valor dos achados teóricos de Piaget sobre o desenvolvimento cognitivo, de Vygotsky com o desenvolvimento num determinado momento socio-histórico-cultural e de Wallon com a psicogênese da pessoa completa, isto é, onde propõe um estudo do desenvolvimento abrangendo a motricidade, a afetividade e a inteligência, não se pode mais entender o ensino apenas como simples apropriação de conteúdos, mas envolverá igualmente processos na afetividade, moralidade, sociabilidade e espiritualidade, a fim de ir ao encontro ao desenvolvimento integral do ser humano, que a proposta da Psicologia Transpessoal.

Perrenoud, em seu livro *As Dez Competências para Ensinar*, também abordou a necessidade de desenvolver nos educandos a senso de responsabilidade, de solidariedade e o sentimento de justiça, e primordialmente, mostra a importância do papel do educador, que deve ter uma visão longitudinal do processo ensino-aprendizagem, para que possa trabalhar as relações interpessoais, mesmo que conflitantes, para que haja um bom desempenho em sala de aula e para que possamos dar a nossa contribuição, como educadores, na busca de um futuro melhor. Boas relações afetivas, emocionais são facilitadoras do processo ensino-aprendizagem e conduzem a uma educação para a paz.

É nosso dever, como educadores, transformar as consciências para um mundo melhor, para não chegarmos ao caos, o qual estamos muito próximos.

Assim como o pensamento científico mostra os resultados práticos nascidos de suas experiências, a educação transpessoal, sem impor dogmas nem exigir fé religiosa

de ninguém, busca ter a mesma base objetiva para cultivar a espiritualidade dos seres humanos, e abre caminho para a intuição , que nos guia e protege silenciosamente., porque em geral o cérebro não consegue captar os sinais da sua atuação e através das técnicas aplicadas nesse paradigma podemos caminhar para a evolução humana, para a busca do mundo divino.

No séc. XVI , os cientistas acreditavam que o universo inteiro podia ser visto, como um mecanismo material composto de muitas coisas separadas. Com a descoberta dos elétrons, a física de Einstein e a mecânica quântica do séc. XX abriram novos rumos e mostraram uma unidade magnética de todos os seres e objetos do universo, sejam eles macrocósmicos ou microcósmicos., já discutida no início da história humana.

A ciência atual mostra que não existe dois mundos separados, um espiritual e outro material. A unidade inseparável de todas as coisas é uma lei inevitável, seja ela no mundo objetivo, como no subjetivo. Não há como separar matéria e energia, ou espírito e matéria.

Assim como na educação não deveríamos dissociar o cognitivo do afetivo, uma vez que ,através de boas relações interpessoais entre educando e educador favorece o processo de ensino-aprendizagem.

Sem dúvida, estamos vivendo momentos de crise, de instabilidade, de insegurança, de transformação do planeta. Porém, é sabido que é nos momentos de crise que surgem os novos paradigmas, que nos levarão para uma nova fase. É nesses momentos que precisamos rever nossos conceitos .

Várias filosofias nos mostram que tudo o que fazemos cria certas impressões mentais e que quando fazemos algo positivo, saudável e bom, certas impressões positivas são deixadas em nossa mente que, por sua vez, produzem disposições positivas e saudáveis em nós.

Parte do que somos são frutos de nossas atitudes mentais. Portanto, trabalhar como nossas emoções, cultivar a espiritualidade, estar atento às nossas intenções e atitudes, com certeza, deve nos levar a um estado de harmonia, equilíbrio que, irá refletir-se em nossas relações interpessoais e assim, agiremos de forma propícia ao bem estar dos outros , assim como em favor de nós mesmos.

Acreditamos que os caminhos percorridos pela Psicologia Transpessoal, no que se refere à Educação, é mais uma proposta facilitadora deste complexo processo de escolarização das gerações que edentram o ensino para buscar sua formação e instrumentalização, a fim de participar da sociedade.

O que tentamos mostrar é que se deve assumir a responsabilidade de querer melhorar uma determinada situação ou contexto, não apenas em termos individuais, mas coletivos também. Cada um na sua esfera de ação pode contribuir significativamente.

Entre nossos propósitos estava o de levar o auto-conhecimento, autodisciplina e auto-controle. Levar nossos participantes a aprender a superar algumas de nossas tendências negativas, caminhando juntos, uma vez que como multiplicadpres das técnicas aprendidas, também estamos tentando trilhar o caminho do equilíbrio e harmonia pessoal.

Interessante que, em cada trabalho, aprendemos muito com essas pessoas que são o objeto de nossas pesquisas. Segundo o Senhor: "É dando que recebemos". Nada mais verdadeiro, porque quando observamos mudanças, crescimento naqueles que estamos tentando incutir a importância da união entre corpo, mente e espírito, também incutimos mais e mais esses valores em nós mesmos. Além disso, a frase latina "bis discit qui docet" ( duas vezes aprende aquele que ensina) aplica-se admiravelmente em relação a nós, professores, em situações de pesquisa, tal como essa que levamos a cabo.

Especialistas do mundo inteiro tratam dos princípios, valores e estratégias para o desenvolvimento de programas e projetos de educação para um mundo mais humano e sem violência. É um movimento mundial que busca a transformação das bases da cultura atual geradora de guerra e violência, em uma cultura para a PAZ. No centro dessa busca encontra-se a educação vista como um processo contínuo, que pode atuar por meio das relações interpessoais, de instituições como a escola e principalmente através da mídia.

A experiência humana é multidimensional: mental, afetiva, corporal, espiritual e manifesta-se nas diversas instâncias da atuação humana.

Para haver mudanças é fundamental a prática de qualidades, valores humanos, a responsabilidade de deixar um mundo melhor para as gerações futuras. Isso explica os inúmeros movimentos para uma educação para a Paz.

Estamos num contexto social em que o "ter" é mais valorizado que o ser. Mas, se não formos capazes de preencher nossas necessidades espirituais, teremos fracassado como seres humanos.

A Psicologia Transpessoal acredita que a essência do ser humano reside, compaixão, a compreensão, a solidariedade, o amor. Cultivar e construir a cultura da paz é nosso dever como seres humanos.

Acreditamos, dessa forma, ser um ponto crucial estarmos colaborando para esse processo e assim justificamos a escolha de nosso trabalho de doutorado. É nesse contexto que estamos trabalhando, para tentar ajudar a evitar o agravamento dos desequilíbrios em todos os níveis. Pensamos ser o ser humano um aprendiz em sua vida, seja dentro ou fora da escola. Além de termos a função de gerar e disseminar conhecimentos específicos, sistematizados, temos que atualizar os conteúdos daquilo que ensinamos e transmitimos, para que possamos ajudar a florescer as potencialidades plenas do ser humano, não apenas para o uso da razão e do intelecto, mas para a intuição, para as emoções e sentimentos.

Isso levará gerações, sem dúvida, mas é preciso dar o primeiro passo que é redimensionar harmonicamente o ser humano dentro de sua vida no universo.

Necessitamos de maior integridade, que não está baseada numa categoria exterior ou na riqueza, ou no conhecimento, e sim no senso interior de valores que, permite que sejamos fiéis aos nossos princípios, que levem a verdadeira realização e à satisfação espiritual. Nesse mundo globalizado as pessoas têm que assumir responsabilidades pelo próprio futuro, as pessoas precisam tornar-se mais independentes, tanto no sentido material quanto no espiritual e para tanto é preciso adquirir autonomia de forma equilibrada. Quanto melhor o modo como nos sentimos com nós próprios, tanto menos ficamos à mercê dos acontecimentos e forças exteriores. Assim, seremos melhores em nosso trabalho, em nossas relações interpessoais e menos sentiremos vítima das circunstâncias.

Quanto mais pudermos recorrer ao nosso interior para obter apoio, menos as irritações do cotidiano nos incomodarão.

Se em tão pouco tempo de trabalho notamos que deixamos as turmas mais unidas, mais solidárias, se conseguimos dissipar algumas mágoas, se conseguimos firmar a necessidade de mudança, resgatamos virtudes, auto-estima, o que culminou numa melhora no campo cognitivo , tornando-se mais interessadas e atentas, se conseguimos suscitar a esperança, imaginem o que poderia realizar um programa acadêmico no qual um conjunto de disciplinas voltadas para o crescimento pessoal fizessem parte do currículo.

Nesse mundo globalizado as pessoas têm que assumir responsabilidades pelo próprio futuro, as pessoas precisam tornar-se mais independentes , tanto no sentido material quanto no espiritual e para tanto é preciso dominar as emoções de forma equilibrada. Quanto melhor o modo como nos sentimos com nós próprios, tanto menos ficamos à mercê dos acontecimentos e forças exteriores. Assim, seremos melhores em nosso trabalho, em nossas relações interpessoais e menos sentiremos vítima das circunstâncias.

Quanto mais pudermos recorrer ao nosso interior para obter apoio, menos as irritações do cotidiano nos incomodarão.

Se em tão pouco tempo de trabalho notamos que, deixamos as turmas mais unidas, mais solidárias, se conseguimos dissipar algumas mágoas, se conseguimos firmar a necessidade de mudança, resgatamos virtudes, auto-estima, o que culminou numa melhora no campo cognitivo , tornando-se mais interessadas e atentas, se conseguimos suscitar a esperança, imaginem um programa acadêmico no qual estas disciplinas fizessem parte do currículo? Com certeza, teríamos no final da graduação, não apenas indivíduos diplomados e neuróticos e sim diplomados e equilibrados.

## BIBLIOGRAFIA BÁSICA

- ALVES, Rubem Azevedo. *O enigma da religião*. 4ª ed. Campinas: Papirus, 1988.
- ASSAGIOLI, R. *Psicossíntese: manual de princípios e técnicas*. São Paulo: Cultrix, 1997.
- BARDIN, Laurence. *Análise do conteúdo*. São Paulo: Martins Fontes, 1977.
- BECKER, Ernest. *A Negação da morte*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Record, 1995.
- BOGDAN, Robert. C., BIKLEN, Sari. *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Portugal: Ed. Porto, 1994.
- BRANDÃO, Dênis M. S. , CREMA, Roberto. ( orgs). *O novo paradigma holístico: ciência, filosofia, arte e mística*. São Paulo: Sumus, 1991.
- FRANÇA, Carlos alberto Vidal. *Força Interior*. 3a ed. São Paulo, 1988.
- FREUD, S. *Inibições, sintomas e ansiedade* . Rio de Janeiro: Ed. Imago, 1976.
- GROF, S. *Além do cérebro*. São Paulo: McGraw-Hill Ed., 1988.
- \_\_\_\_\_. *Variedades das experiências transpessoais: observações da psicoterapia com LSD*. In: WAPINICK, K. ; PRINCE, R.; *Treatment*. V.13,N.4, P.345-360, 1995.
- \_\_\_\_\_. *A tempestuosa busca do ser*. São Paulo: Cutrix, 1994.
- \_\_\_\_\_. *O jogo cósmico: explorações das fronteiras da consciência*. São Paulo: Atheneu, 1998.
- JAMES, W. *As Variedades das Experiências Religiosas*. São Paulo: Cutrix, 1995.
- JUNG, Carl Gustav. *Obras Completas de C. G. Jung. Vol. XVI "A Prática da psicoterapia"*. Petrópolis: Vozes, 1981.
- JUNG, Carl Gustav. *Obras Completas de C. g . Jung. Vol. VIII. "Sincronicidade"*. Petrópolis: Vozes, 1984.
- KIERKEGAARD, S. *O Conceito de Angústia*. São Paulo: Editora Hemus, 1968.
- LUKOFF, D.; LU, F.; TURNER, R. *From spiritual emergency to spiritual problem: the transpersonal roots the new DMS-IV category*. *Journal of Humanistic Psychology*, Newbury Park, v. 38, n.2, p.21-50, 1998.
- MAY, Rollo. *O Homem à Procura de Si Mesmo*. 26ª ed. Petrópolis: Ed.Vozes, 1999.

- MILHOMENS, Newton. *Fotos Kirlian : como interpretar*. 6ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1988.
- MILHOMENS, Newton. *O Modelo energético do homem: uma hipótese de trabalho* 3ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1988.
- MILHOMENS, Newton. *O Misticismo à Luz da Ciência*. 1ª ed. São Paulo: Ibrasa, 1997.
- MORENO, J. L. *Psicodrama*. ( Trad. ÁLVARO Cabral) . São Paulo: Cutrix 1987.
- OZANIC, Naomi. *O Livro básico dos Chakras*. Tradução de Claudia Gerpe Duarte. São Paulo: Pensamento. 1990.
- RANK, Otto. "El trauma del nacimiento".\_Buenos Aires : Editorial Paidós, 1961.
- REICH, Wilhelm. *Análise do Caráter*. Tradução de Ricardo Amaral do Rego. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- ROHDEN, Huberto. *Novos rumos para a educação: o caso de uma ideologia decrépita. Alvorada de uma filosofia dinâmica*. São Paulo: Martin Claret, 1997.
- SALDANHA, Vera. *A Psicoterapia transpessoal*. Rio de Janeiro: Ed.Rosa dos tempos, 1999.
- TOILLENT, Michel. *Metodologia da pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez, 1988.
- VAUGHAN, Frances. *Além do ego: dimensões transpessoais em psicologia*. São Paulo: Cutrix, 1991.
- WALSH, Roger; VAUGHAN, Frances. *Além do Ego: dimensões Transpessoais em psicologia*. São Paulo: Cutrix, 1997.
- WEIL, Pierre; DÁMBROSIO, Ubiratan; CREMA, Roberto. *Rumo à Nova Transdisciplinariedade: Sistemas abertos de Conhecimento*. São Paulo: Summus, 1993.
- WEIL, Pierre; SUTICH, Anthony; TART, Charles, A. et.al. *Mística e ciência: pequeno tratado de psicologia transpessoal*. Petrópolis: Vozes, 1991.
- WEIL, Pierre. *A Consciência cósmica: introdução à psicologia transpessoal*. Petrópolis: Vozes, 1991.
- WEIL, Pierre. *A Arte de Viver em Paz*. 7ª ed. São Paulo: Editora Gente ,1990.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- ALBERT, Einstein. *Conceptions scientifiques: morales et sociales*. Paris: Flammarion, 1952.
- ANTUNES, Celso. *Manual de técnicas de dinâmicas de grupo de sensibilização de ludoterapia*. Petrópolis: Vozes, 1998.
- ARITA, Yasushi. *Olhe o que você está fazendo com a sua vida!* São Paulo : Bella Publicações, 2002.
- BUSTOS, D.M. *O Psicodrama*. São Paulo: Editora Summus, 1980.
- CARDOSO, Clodoaldo Meneguello. *Acanção da inteireza: visão holística da educação*. São Paulo: Summus: 1995.
- CLARET, Martins. *Emoção inteligente*. Coleção Programa Mental número 8, Livro Clipping. São Paulo: Ed. Martin Claret, 2000.
- COOL, César; PALACIOS, Jesús; MARCHESI ( org. ). *Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia da educação*. Porto Alegre: Artmed: 1996. V.2 p. 25-26.
- CREMA, Roberto, BRANDÃO, Denis. *Visão holística em psicologia e educação*. São Paulo"Summus, 1991.
- DANTAS, P. S. *Para conhecer Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento infantil*. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.
- DURANT, WILL. *A Filosofia de Nietzsche*. Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint Ltda, s.d.
- FREIRE, Paulo. *Educação e mudança*. 25ª ed. Rio de Janeiro: Paz eTerra, 2001.
- FRITZEN, Silvino José. *Exercícios práticos de dinâmicas de grupo*. 22ª ed. Petrópolis: Vozes, volume 1 e 2 , 1995.
- GALVÃO, Izabel. *Henri Wallon: uma concepção dialética do desenvolvimento*. Rio de Janeiro : Vozes, 1995.
- GIL, Antônio Carlos. *Metodologia do Ensino Superior*. 3. Ed. São Paulo .Atlas, 1997.
- GARDNER, Howard. *Estruturas da mente*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- \_\_\_\_\_. *Inteligências múltiplas: a teoria na prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GOLEMAN, Daniel. *Anatomia de um sequestro emocional*. IN: *inteligência emocional, a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 1995.

\_\_\_\_\_. *Anatomia de um sequestro emocional*. IN: *Inteligência emocional, a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 1995 ( Cap.2- p. 25 a 42).

JAFFÉ, Aníela.C. G. *Jung: Mémórias sonhos e reflexões*. 18ª ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1975.

KIEFT, Kathleen Vande. *A Fonte interior*. 13ª ed. São Paulo: Editora Nova Cultura Ltda, 1988.

McPEAKE, J. D.; KENNEDY, B. P.; GRODON, S.M. *Altered states os consciousness therapy: A missing component in alcohol and drug rehabilitation treatment*. *Journal of Substance Abuse Treatment*. V.13,N.4, P.345-360, 1995.

MINETT, Gunnel. *Respiração e espiritualidade*. São Paulo: Pensamento, 1994.

MOLL, Luiz. *Vygotsky e a educação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

MOREIRA, Maria Nilza. *Inteligência qualitativa e as estratégias do pensamento: um enfoque Piagetiano*. São Paulo: Vetor, 2002.

MOSCOVICE, Feia. *Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo*. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1997.

OLIVEIRA, Martha Kohi. *Vygotsky- aprendizado e desenvolvimento: um processo sócio-histórico*. São Paulo: Scipione, 1993.

ROMÃO, J. E. *Avaliação diagnóstica: desafios e perspectivas*. São Paulo: Cortez, 1998.

SANTOMÉ, Jurjo Torres. *Globalização e interdisciplinaridade*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

SEVERINO, Antonio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 21ª ed. ver e ampli. São Paulo: Cortez, 2000.

SMITH, E. D. *Adressing the psychospiritual distress of death as reality: transpersonal approach*. *Social Work*, v. 40, n.3 1995.

TABONE, Márcia. *A Psicologia Transpessoal: Introdução à nova visão da consciência em psicologia e educação*. São Paulo: Cutrix, 1995.

TAVARES, Clotilde S. C. *Iniciação à visão holística*. Rio de Janeiro: Record, 1993.

TROENIG, Monique. *A visão holística: uma nova consciência para a humanidade*. São Paulo: Summus, 1991.

VYGOTSKY, L. S. *A formação social da mente*. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

YUS, Rafael. *Educação integral: uma educação holística para o séc. XXI*. Porto Alegre: Artmed, 2002.

#### BIBLIOGRAFIA DA INTERNET

HOME PAGE OFICIAL IUMAB NO BRASIL.

[www.Kirlian.com.br/info\\_por\\_0074.asp](http://www.Kirlian.com.br/info_por_0074.asp). Disponível em 14/08/04

KI- ENERGIA VITAL. [www.geocities.com/Hot\\_Srings/Sauna/8751/\\_reiki/in\\_Ki.htm](http://www.geocities.com/Hot_Srings/Sauna/8751/_reiki/in_Ki.htm). Disponível em 13/08/04.

SOMOS TODOS UM. [www.somostodosum.com.br/testes/chackras/chackra.asp](http://www.somostodosum.com.br/testes/chackras/chackra.asp). Disponível em 15/08/04.

## **ANEXOS 1**

### **1- Questionário**

#### **1.1-QuestionárioInicial- Alunas**

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

- 1- Qual a sua expectativa em relação ao curso de Pedagogia?
- 2- Até que ponto, vocês acreditam que a Psicologia Transpessoal possa ajudá-las a melhorar suas relações interpessoais de um modo geral?
- 3- A exposição do que é a Psicologia Transpessoal, seus objetivos, despertam seu interesse?
- 4- Quais seus projetos de vida em relação à Educação?

#### **1.2- Intermediários**

Após estes encontros, vocês notaram alguma mudança em suas relações interpessoais, sejam elas em sala de aula, com alunos, com o pessoal administrativo, em casa , etc.?

#### **1.3- Relatório final**

Nome: \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

- 1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?
- 2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?
- 3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?
- 4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?
- 5) Quais as situações que mais incomodaram?

## **ANEXO II**

### **2- DINÂMICAS**

#### **A- BRINCADEIRA DO "PEGA-PEGA"**

**OBJETIVO:** Descontração do grupo, recreação, levar os parceiros a um mútuo conhecimento.

**Material:** sulfite, pincel atômico, fita adesiva, relação de palavras secretas.

Dividir o grupo em duplas. Pedir para que os pares fiquem de frente um para o outro. Colar nas costas de cada parceiro uma folha com uma palavra, sem deixar que a leiam antes.

A brincadeira termina quando todos souberem as palavras secretas de seus parceiros.

**Importante:** Fazer de tudo para ler a palavra de seu parceiro, mas também fazer de tudo para esconder sua palavra dos olhos dele.

## **B- TEMORES E ESPERANÇAS**

**Objetivo:** Conscientizar o grupo, no início do curso, sobre suas motivações, desejos e esperanças, suas angústias e temores. **Tamanho do grupo:** 20 a 30 pessoas.

**Material utilizado:** uma folha em branco e caneta. **Ambiente Físico:** uma sala de aula ampla, com cadeiras, para acomodar todos os participantes, um quadro-negro ou uma folha de cartolina.

**Processo:** O animador inicia dizendo que seguramente todos têm diante do curso temores e esperanças. No exercício que irão fazer, poderão expressar esses temores e esperanças. Para isso, ele formará subgrupos de cinco a sete membros cada um.

A seguir distribuirá uma folha em branco para cada subgrupo, que indicará um secretário para anotar esses sentimentos da equipe. Depois pedirá que cada subgrupo expresse os seus temores e esperanças, usando no máximo sete minutos para cada subgrupo. Esgotado o tempo, o animador deverá recolher as folhas e fazer um resumo no quadro-negro, mostrando que os temores e esperanças, de todos, são muito parecidos e se resumem em dois ou três. Fazer um grande círculo em torno desses sentimentos coincidentes e deixar que os participantes expressem suas conclusões.

## **C- O PRESENTE DA ALEGRIA**

**Objetivo:** Promover um clima de autoconfiança, de valorização pessoal, proporcionando um estímulo positivo no meio do grupo.

**Tamanho:** Sete pessoas em cada grupo. **Tempo:** Cinco minutos por participante.

**Material:** Lápis e papel.**Ambiente:** Carteiras para acomodar os participantes, com espaço suficiente para formar os subgrupos.

**Processo:** Depois de formar os grupos, fazer uma exposição, como se segue: "Muitas vezes apreciamos mais um presente pequeno do que um grande. Muitas vezes ficamos preocupados por não sermos capazes de realizar coisas grandes e negligenciamos fazer coisas menores, embora de grande significado. Na experiência que se segue, seremos capazes de dar um pequeno presente de alegria para cada membro do grupo. Prosseguindo, pedir para que escrevam uma mensagem para cada membro do seu grupo. A mensagem visa provocar em cada pessoa sentimentos positivos em relação a si mesma. Apresentar sugestões, procurando induzir todos os participantes a escreverem a mensagem para cada membro do grupo, mesmo para aquelas pessoas pelas quais não sintam grande simpatia .

Explicará, por exemplo: " Gosto do seu modo de sorrir cada vez que se dirige a uma pessoa", em vez de 'Eu gosto de sua atitude ", que é muito geral. Os integrantes deverão procurar algo positivo em cada pessoa. Procurar dizer o que observou a respeito dessa pessoa dentro do grupo, seus pontos altos, seu sucesso, fazendo a colocação sempre na primeira pessoa : "Eu gosto" ou "Eu sinto", etc.

Escritas as mensagens, elas serão dobradas e, com o nome dos interessados do lado de fora, colocadas em uma caixa para serem recolhidas. Um dos membros fará a leitura das mensagens e, em seguida, deve-se fazer um comentário sobre a reação de cada participante elogiado.

#### **D -EXPLOSÃO DO ANIMADOR**

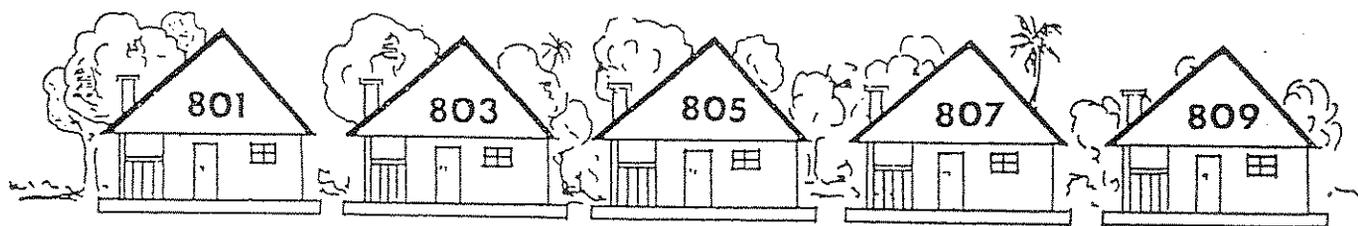
**Objetivo:** Criar impacto nos participantes do exercício grupal através de uma dramatização exagerada, a fim de sentir melhor as reações individuais.**Tamanho do grupo:** Trinta pessoas.**Tempo:** Dez minutos.**Ambiente :** Sala ampla.**Processo:** O animador sugere um tema qualquer para debate. Deve parar, de repente, e dizer com energia: "Vocês não estão se interessando suficientemente. Estou cansado de ver esse comportamento. Caso não tomem maior seriedade, interrompo agora mesmo este debate". O grupo provavelmente ficará desconcertado e manifestará reações que podem ser de aprovação ou reprovação. A essa altura o animador, já calmo, dirá que estava dramatizando a fim de ver as reações dos indivíduos do grupo. A seguir pedirá

que manifestem suas reações de temor, de culpa, de inocência, diante da explosão do animador. Explicar que esses sentimentos normalmente fazem parte da personalidade de cada um diante do problema.

### **E- AVENIDA COMPLICADA:**

As informações que permitirão a solução de "A Avenida Complicada" são:

- As cinco casas estão localizadas sobre a mesma avenida e no mesmo lado.
  - O Mexicano mora na casa vermelha.
  - Na casa verde bebe-se uísque.
  - A vaca é vizinha da casa onde se bebe Coca-Cola.
  - A casa verde é vizinha da casa direita, cinza.
  - O Peruano e o Argentino são vizinhos.
  - Ó proprietário da vaca é vizinho do dono do Cadillac.
  - O proprietário do carro Chevrolet é vizinho do dono do cavalo.
- O proprietário do Volkswagen cria coelhos.
- O Chevrolet pertence à casa de cor rosa.
  - Bebe-se Pepsi-Cola na terceira casa.
  - O Brasileiro é vizinho da casa azul.
- O proprietário do carro Ford bebe cerveja
- O Peruano tem um carro Mercedes Benz.
- O Argentino possui um cachorro.
  - O Chileno bebe Coca-Cola.
  - Os coelhos estão à mesma distância do Cadillac e da cerveja.
  - O gato não bebe café e não mora na casa azul.



AV. COMPLICADA

Cor: _____				
Condução: _____				
Bebida: _____				
Animal: _____				
Proprietário: _____				

## **F- DRAMATIZAÇÃO**

**Objetivo:** Demonstrar o comportamento grupal dos membros participantes: realizar um "feedback" de um participante para melhor compreendê-lo. **Tamanho:** Vinte a trinta pessoas. **Tempo:** Trinta minutos, mais ou menos. **Ambiente:** Uma sala com cadeiras ou carteiras. **Processo:** O animador apresenta um assunto para discussão, pedindo que cada um procure identificar-se com o colega da direita, esforçando-se por imitá-lo na discussão. É de máxima importância que cada qual consiga identificar-se com o colega. Depois deverá imitá-lo para os demais, que deverão reconhecer quem é a pessoa imitada. **6º Momento: Espaço para comentários.**

## **G- TÉCNICA DA PENETRAÇÃO**

**Objetivo:** Vivenciar o desejo de merecer consideração e interesse. Sentir a alienação, a sensação de estar excluído de um grupo. **Tamanho:** Qualquer tamanho. **Ambiente:** Sala ampla. **Processo:** Escolher cinco a sete pessoas ( subgrupos) que devem ficar em pé formando um círculo apertado. Tanto podem ficar viradas para dentro como para fora. Cada um desses subgrupos terá uma pessoa que ficará de fora, a qual será chamada de "intrusa". Quando for dado um sinal, o intruso tentará penetrar no círculo e os demais deverão impedi-lo. No final do exercício, todos deverão fazer um comentário sobre a experiência

## **H- OLHO NO OLHO**

**OBJETIVO:** Aprofundar o conhecimento de si mesmo e do outro.

Ligue a música e peça para que andem pelo espaço, entrecruzando-se silenciosamente. Solicite que atentem para as nuances da música e que olhem tão-somente para os olhos dos colegas.

São raros os momentos em que fixamos nosso olhar em outro olhar. Causa-nos medo? Sentimo-nos invadidos?

Repentinamente suspenda a música. O grupo deverá imobilizar-se na posição em que se encontrar e continuar olhando firmemente nos olhos do colega que estiver mais próximo. Aguarde mais alguns segundos e torne a aumentar o volume da música. As pessoas deverão recomeçar a movimentar-se.

Avise que não devem se preocupar com as possíveis reações, mas sim interpretá-las como naturais, uma vez que não estamos acostumados a nos olhar dessa forma. Peça-lhes que não reprimam qualquer vontade. Se houver desejo de rir, gargalhar, chorar, abraçar, que o façam sem temor.

Repita o processo algumas vezes. Verbalize a experiência com o grupo.

### **I- PASSA E REPASSA**

Objetivo: Interação do grupo. Identificar a capacidade de percepção dos participantes.

O grupo fica em pé, em círculo.

O coordenador inicia com um movimento (ex: bate o pé direito), que passa o movimento para a pessoa da direita. Este repete o movimento e repassa à seguinte à sua direita até chegar ao coordenador novamente, que recebe e acrescenta mais um movimento e assim por diante.

Os participantes que errarem saem do jogo e passam a colaborar na fiscalização.

### **J- PESSOAS-BALÃO**

OBJETIVO: Percepção de diferentes temperamentos, reflexão sobre as dificuldades em se superar críticas e ofensas, reflexão sobre a vivência comunitária.

Material: Um balão cheio e alfinete.

Levar um balão cheio de ar. Explicar aos participantes porque certas pessoas parecem um balão em determinados momentos de sua vida.

- a. Alguns estão aparentemente cheios de vida, mas por dentro nada mais têm que ar.
- b. Outros parecem ter opinião própria mais se deixam levar pela mais suave brisa.
- c. Alguns vivem como se fossem balões cheios, prestes a explodir, basta que alguém os provoque e ( estourar o balão ) "explodem".

Pedir que todos relatem sobre quando se sentem como um balão.

### **K- QUEIMA DAS COISAS NEGATIVAS**

Objetivo: Levar os participantes à auto-análise, fazendo com que reconheçam suas imperfeições. E levá-los a perceber que pontos negativos de nossa personalidade podem ser atenuados, ou eliminados.

Material: papezinhos cortados, canetas, recipiente para colocar fogo, fósforo, recipiente com brasas, incenso.

Distribuir papezinhos e canetas entre os participantes. Pedir que respirem fundo e inspirem várias vezes. Em voz alta todos deverão repetir a Oração da Serenidade.

"Senhor, dai-me forças Para mudar aquilo que posso mudar...

Serenidade para aceitar aquilo que não posso...

E sabedoria para perceber a diferença."

Acender uma fogueira ou colocar fogo em um recipiente, pedir que escrevam no papel o que não gostam em si próprios e que joguem na fogueira com o propósito de correção ou melhoria de vida. Pedir que baixem suas cabeças e se visualizem sem esses problemas.

#### **L- TÉCNICA DO FEITICEIRO**

Formar pares. Um deverá escrever o que quer que o outro faça. Como o feitiço vira contra o feiticeiro, a própria pessoa deverá fazer o que escreveu que gostaria que o outro fizesse.

#### **M- A FRASE QUEBRA-CABEÇA**

Objetivo: Incentivar o trabalho em grupo, mostrar a importância de esquentar a opinião de outras pessoas.

Material: cartolina, dois envelopes grandes, uma tesoura, pincel atômico.

Formar dois grupos, com seis ou sete pessoas cada um. Pedir que se sentem no chão, com um pequeno espaço entre um e outro. Os demais participantes ficarão observando tudo silenciosamente.

Para cada grupo entregar um envelope contendo, em cada um, uma frase com suas letras separadas (recortadas e embaralhadas). Os grupos trabalharão ao mesmo tempo, tentando descobrir, cada um, a frase que deverá ser construída com as letras, montando-a no chão.

No primeiro envelope, colocar as letras da seguinte frase:

**A VOCAÇÃO MORRE NO ISOLAMENTE.** No segundo envelope, colocar as de:

## **UM GRUPO FECHADO NÃO SOBREVIVO.**

Como podemos observar, as duas letras finais de cada frase foram trocadas propositadamente. O grupo deverá montar a frase e, ao chegar na letra final, após ler o sentido da frase, perceber que a letra final está no grupo vizinho.

Obs: O coordenador poderá dar pistas da seqüência das palavras, dizer com que sílaba começam, dizer quando acertaram ou erraram, etc.

Depois o grupo deverá comentar se todos participaram, se um só ditou as normas, se alguns foram agressivos, etc.

## **N- CONFIO EM VOCÊ**

Formar duplas, vedar os olhos de um dos participantes. O outro, de olhos abertos, deverá conduzir seu parceiro, dando ordens (direita, esquerda, abaixe-se, etc.). Depois trocar as posições das duplas. Abrir um espaço para revelarem como se sentiram.

## **O- SOLUÇÃO DE CONFLITOS**

Objetivo: formular soluções de problemas.

Recursos: videocassete, cenas de filme.

Escolha trechos conflitantes de alguns filmes. Com o grupo, faça uma relação escrita dos personagens. Divida a turma em grupos e indique as pessoas que irão imitar aqueles personagens. Escolher duas pessoas do grupo que terão por função apaziguar o conflito. Peça que as demais observem os comportamentos que aumentam ou diminuem o conflito. Abrir um espaço para que relatem sua experiência.

## **P- PERDIDOS NA ESTRADA DA VIDA**

Objetivo: Despertar a necessidade da partilha, da confiança, valorizar as pessoas deficientes.

Material: tapa-olho.

Pedir que cada um escolha um parceiro. Um dos dois deverá ser o guia e o outro terá seus olhos vendados.

O cego deixar-se-á levar pelo guia. Poderão ir para um lugar pré-estabelecido. Trocar as vendas. Sentar em círculo e abrir discussão sobre o que sentiram.

Lição: Na escuridão de nossa vida, muitas vezes necessitamos de um ombro amigo como guia. Precisamos confiar....

## **Q- A TEIA DA AMIZADE**

Objetivo: Apresentação do grupo, descontração. Mostrar que somos todos importantes na imensa teia que é a vida.

Material: um rolo de barbante.

Dispor os participantes em círculo. Organizar um grupo de no máximo, 20 pessoas. O coordenador toma nas mãos o rolo de barbante e, em seguida, prende a ponta do mesmo em um dos dedos de sua mão. Pedir que prestem atenção na apresentação que ele fará de si mesmo. Logo após apresentar-se brevemente, dizendo quem é, de onde vem, o que faz, etc., joga o barbante para uma das pessoas à sua frente. Essa pessoa apanha o novelo e, após também enrolar o barbante em seu dedo, irá repetir o que lembra sobre a pessoa que terminou de se apresentar e que lhe atirou o barbante, apresentando-se também.

Assim se dará sucessivamente, até que todas as pessoas do grupo digam seus dados pessoais e se conheçam. Como cada um atirou o barbante adiante, no final haverá no interior do círculo uma verdadeira teia de fios que os une uns aos outros.

Pedir que respondam o que significa aquela teia...? O que aconteceria se um deles soltasse seu fio?....

Lição: Mostrar que somos todos importantes na teia da vida

## **R- CARA A CARA**

Objetivo: Avaliar capacidade de observação dos participantes. Interação do grupo.

Formar um círculo (todos em pé). Uma pessoa, normalmente o professor, ficará fora do círculo e já terá escolhido uma pessoa, que deverá ser descoberta. Outra pessoa deverá ficar no meio do círculo para tentar adivinhar quem é a pessoa escolhida.

Exemplo:

- Ela está de tênis? (ex. de pergunta que poderá ser feita pela pessoa do meio).

Se o professor responder que sim, todos os que não estiverem de tênis deverão sentar-se.

E assim por diante, por eliminação.

## **S- COCHICHO AO PÉ DO OUVIDO**

Objetivo: Entrosamento entre participantes, descontração, autoconhecimento.

Formar um círculo com os participantes (sentados ou de pé). Pedir que cada qual (dois-a-dois) converse com seu vizinho mais próximo, da direita ou da esquerda. Cuidar para que ninguém fique sem parceiro.

Nessa conversa, cada um deve apresentar-se ao colega: dizer quem é, de onde vem, o que faz, do que gosta, etc.

Após um tempo de aproximadamente 5 minutos, pedir que cada um apresente seu companheiro do lado.

Abrimos um espaço para que cada um relatasse a sua experiência.

Lição: Ninguém ama alguém que ainda não conhece. Amamos as pessoas à medida que as conhecemos.

## **T- DIFERENTES UTILIDADES DE UMA VELA**

Objetivo: Mostrar que a luz da vela se assemelha à nossa luz interior, que não deve ser desprezada, que devemos saber dividi-la, que enquanto tivermos vida devemos permanecer acesos. Mostrar o significado de derreter-se, consumir-se como uma vela.

Pedir aos participantes que observem com atenção o que será encenado.

O coordenador do grupo acenderá uma vela grande e colocará sobre a mesa.

Uma das pessoas acenderá na chama dessa vela grande uma vela pequena e em seguida jogará a vela pequena no chão.

Uma outra pessoa irá até a vela grande, nela acenderá também uma vela pequena e, logo depois, a esconderá num lugar qualquer da sala.

Do mesmo modo, um terceiro participante acenderá sua vela e, a seguir, a cobrirá com um copo (obviamente apagando-a pela falta de oxigênio).

Um grupo de quatro pessoas irá depois até a mesa, cada um com uma vela na mão. Uma primeira pessoa desse grupo acenderá sua vela na vela maior e, em seguida passará sua luz para os outros três. Todos erguerão então, com as mãos juntas, suas velas acesas.

Depois colocarão essas velas ao lado da vela maior.

Perguntar aos participantes o que entenderam dessa encenação.

Quem é como a vela maior?

O que significava a vela?

Nossa luz pode ser jogada fora como a primeira vela?

A luz deve ficar escondida?

Deve ser sufocada?

O que significa receber a luz e doá-la aos outros?

Como ficaram as velas acessas quando juntadas pelas pessoas numa só chama?

## **U- PIRÂMIDE**

Cada um vai escolher um lugar na sala, e deitar-se na posição de embrião, procurando ocupar o menor espaço possível. O coordenador dirá:

Imagine uma pirâmide... Coloque-se na base da pirâmide e sinta-se cada vez menor... Você agora é um ponto no centro da pirâmide... Ao seu redor as paredes dessa pirâmide se elevam, e as linhas se encontram no alto, formando um ponto... Você é um ponto no meio da base da pirâmide... O ponto do ápice da pirâmide é perpendicular ao ponto da base... Tome contato com o ponto que você é na base da pirâmide... Esse ponto que você é começa a se desenvolver, aumentar e crescer... Ele não fica só na base... cresce no vácuo, ao encontro do outro ponto no ápice... Em movimento espiral, você movimentar-se no vácuo da pirâmide, tomando contato com todos os lados, em direção ao ponto mais alto da pirâmide... Veja como se sente... Abra os olhos e perceba o espaço em que se encontra...

## • **V- SONHANDO ACORDADO**

Ir para um campo aberto, solicitar que andem pelo espaço existente, olhando em linha reta, como se estivesse sonhando (o encontro com um colega não deve interferir no sonho), e pedir que tentem se identificar com um dos elementos da natureza (ar, terra, pedra, céu, pássaro, nuvem, etc.).

Reunir o pessoal em um espaço, onde deverá estar tocando uma música de relaxamento, pedir que não se desliguem do sonho.

Colocar pedaços de papel, caneta, e pedir a cada um que escreva o elemento com o qual identificou. Distribuir bexigas de duas cores, para dividi-las em dois grupos. Solicitar que coloquem o papel dentro da bexiga e em seguida a encham. Colocar música mais alegre e deixar que brinquem com as bexigas. A um sinal, deverão pegar a

bexiga que estiver mais próxima, estourá-la, pegar o papel, ler e tentar identificar qual das pessoas tem aquela característica.

Reunidos em dois grupos, de acordo com a cor da bexiga, discutir o porquê de suas escolhas e eleger um relator que informará as características do seu grupo.

Colocar novamente música de relaxamento e solicitar que cada um faça uma ligação com aquilo que se identificou com sua maneira de viver.

### **X- DESVIRA A RODA**

Objetivo: Trabalhar a sensibilização, na medida em que se abrem perspectivas amplas e diálogo entre os membros do grupo.

Devem dar as mãos e formar um círculo. Sem cruzar as mãos na frente do corpo, tentar ficar de costas para o centro. Devem sem cruzar as mãos na frente do corpo, tentar ficar de costas para o centro.

Obs: Terão que passar por entre os braços de um par. Y- ELEFANTE OU GIRAFA

Formar um círculo com uma pessoa no meio, a qual irá apontar para uma das pessoas do círculo e dizer: elefante, ou girafa. A pessoa que for apontada como elefante, deverá com as duas mãos fazer a tromba do elefante diante do nariz e as vizinhas deverão fazer as orelhas. Se a pessoa for apontada como girafa, deverá levantar os braços e as vizinhas deverão abaixar. Quem errar vai ao meio para apontar o elefante ou girafa.

### **W- O HOMEM QUE O TREM PEGOU**

Deverão formar um círculo, um atrás do outro. O orientador irá contando a história e o grupo deverá repetir (em voz alta, baixa, rouca, de criança, etc.)

A ESTÓRIA:

- Vocês conhecem a história do homem que o trem pegou?

- Não conhecemos, mas queremos saber.

- Ah! Coitado!...
- O braço dele ficou assim (fazer um gesto), o outro ficou assim (gesto)
- Ah! Coitado!...
- Ah! Coitado!...

Em seguida a cabeça, o restante do corpo.

## **ANEXO III**

### **3- RELAXAMENTO**

#### **A- TÉCNICA DE CONCENTRAÇÃO**

Colocar o polegar no pulso e fazer a contagem inversa de 100 a 0.

Unir polegar, indicador e dedo médio e colocar no chakra frontal.

Tentar sentir a pulsação. Sentir 20 pulsações. Repetir mentalmente:

"Concentração... Agora estou me concentrando..."

Imaginar uma luz dourada entrando por esse chakra.

Troca energética: Em dupla, de pé, um de frente para o outro - tocar as mãos, sentir a pulsação do outro e enviar pensamentos de harmonia para o parceiro.

#### **B- AUTO-MASSAGEM**

Com os participantes sentados, esfregando as mãos uma na outra, iniciar a automassagem. Começar pelo rosto, depois pescoço, braços, tórax, barriga, pernas e finalmente massageando os pés.

Fica faltando, além do contato interpessoal, a massagem nas costas, o que se providencia através do exercício a seguir:

#### **C- MASSAGEM NO OUTRO**

Música suave.

Formar uma fila em círculo, de modo que cada um esteja de costas para o outro.

Energizar as mãos, esfregando uma na outra.

Iniciar a massagem nas costas do participante que está à frente, enquanto recebe nas próprias costas a massagem que lhe propicia uma outra pessoa.

#### **D- AUTO-RELAXAMENTO**

Com música suave, vamos sugerir um auto-relaxamento.

Vamos balançar o pescoço lentamente para os lados, para a frente, para trás.

A seguir faremos meio círculo para um lado... depois para o outro...

E finalmente um círculo completo, para um lado... e para o outro.

Agora relaxe os ombros... faça círculos para a frente... para trás...

Leve os dois ombros para cima, simultaneamente, assim... e agora relaxe.....

Inspire lentamente, expandindo o abdômen.

Sinta seu ventre preenchido.

E agora vá expirando, sentindo como o abdômen aos poucos vai abaixando.

### **E- RESPIRAÇÃO RITMADA E CONCENTRAÇÃO**

Tomar o pulso e sentir 20 pulsações sem desviar a atenção. Depois fazer cinco respirações do tipo inspirar contando mentalmente até 4, reter a respiração contando 2, expirar em 4 e reter a respiração em 2. Tomar o pulso novamente, sentir 20 pulsações cardíacas, fazer cinco respirações do tipo 7.7.7, isto é, 7 pulsações inspirando, 7 retendo a respiração e 7 expirando.

### **F- PULSAÇÕES DIGITAIS**

Juntar as mãos em frente ao peito, afastar um pouco as palmas das mãos e separar ligeiramente os dedos, sem desunir a ponta dos mesmos.

Sentir a pulsação na ponta dos dedos unidos. Separar o par de dedos mínimos e contar cinco pulsações nos quatro pares de dedos ainda unidos. Separar o par de dedos anulares e contar cinco pulsações nos outros três dedos ainda unidos, separar os dedos médios e sentir as pulsações nos dois pares de dedos ainda unidos. Separar os indicadores e contar cinco pulsações nos polegares unidos. Ir reunindo novamente os pares de dedos, contando cinco pulsações, até sentir a pulsação em todos os pares unidos.

### **G- RELAXAMENTO: MENSAGEM DE AMOR**

Colocar música suave.

Pedir que coloquem as mãos no chakra coronário.

Tentar sentir as batidas do coração.

Pensar em alguém significativo e durante um tempo enviar-lhe mensagem de amor.

Troca energética: formar duplas... pedir que coloquem a mão direita no coração do outro... fechar os olhos e enviar mensagem de amor para o colega... solicitar que se abracem e se cumprimentem.

## **ANEXO IV**

### **4- VISUALIZAÇÃO CRIATIVA**

#### **A - A CHAMADA DA FORÇA**

Imagine-se voltado para um sol nascente gigantesco, de cor dourada, cujos raios penetram em todo o seu ser. Ponha-se na postura de benção e sinta este sol durante um minuto.

Observe a sensação que sente na palma da mão. Alguns sentirão que diversas sensações se manifestam, conforme seu estado mental: frio, calor, formigamento, sensação de brisa.

O que você, neste momento, está sentindo?...Tente perceber....

Agora pense em palavras como tranqüilidade, serenidade, e induza sua mente a sentir um grande bem-estar...

Idéias luminosas afluirão à sua mente, que ficará mais sensível e receptiva às correntes magnéticas, à energia cósmica.

Respire profundamente... Vamos duplicar a energia recebida, colocando a mão direita sobre o ombro esquerdo e a esquerda sobre o ombro direito.

Fique assim por mais uns segundos.

Abra os olhos lentamente.

#### **B- A CHUVA**

Feche os olhos.

Solte o corpo e respire profundamente...

Visualize seu corpo transformando-se numa nuvem...Uma nuvem que vai aumentando... aumentando... que vai subindo... subindo... bem alto...

Sinta a maneira como ela desliza para o céu.... olhe para baixo e veja a terra, as pessoas, as árvores... lá em baixo...

Imagine agora ... que você está se unindo a outras nuvens e, juntas, começam a chover.

A princípio é uma chuva bem fininha... que cai mansamente... depois os pingos vão engrossando e a chuva fica bem forte....

Sinta esta sensação...

Lá em baixo existe uma mata... a chuva cai pelas folhas, pelos troncos... até alcançar o chão.

Você está molhando o solo, penetrando na terra....

Então a chuva vai diminuindo, diminuindo... até parar.

E agora você é outra vez uma nuvem, lá no alto, e começa a diminuir... e vai descendo... e vai sumindo...

Você está voltando a ser você novamente...

Você agora é você.

Abra os olhos.

### **C- A FONTE**

Feche os olhos, respire calmamente e sinta-se em estado de profunda paz e tranquilidade.

Imagine uma linda paisagem e nela visualize uma fonte. Uma fonte com águas cristalinas e puras, brilhando ao sol, banhando em silêncio tudo que a rodeia. Relaxe.... Sinta esse lugar, onde tudo é mais claro, mais puro, mais essencial.

Aproxime-se da fonte e, com as duas mãos, apanhe um pouco de água e beba nesta fonte... Sinta sua energia benéfica, que penetra em você e o faz sentir-se mais leve.

Agora coloque os pés na água e comece a banhar-se da cabeça aos pés. Sinta como a água vai purificando você... Suas águas levam suas frustrações, arrependimentos, temores, pensamentos negativos...

Em seguida imagine que você é uma das gotículas dessa fonte... Como se sente? Depois sinta-se a própria fonte.

Imagine novamente que é uma gotinha dessa fonte. Volte a ser você e vá saindo lentamente das águas. Observe tudo ao redor da fonte....

Agora, vá voltando para o aqui e agora, sentindo-se perfeitamente bem. Movimento, estique seu corpo... Abra os olhos. Como se sente?

### **D- EVOCANDO A SERENIDADE**

Respire lentamente e relaxe todo o seu corpo...

Expresse em seu rosto com um sorriso que mostre serenidade...

Pensar sobre o significado da serenidade, desejá-la.

Imaginar-se em situações agitadas, de estresse, de perigo, onde você permanece sereno... Nada tira sua serenidade...

Agora... tire essas imagens agitadas de sua mente e imagine-se em frente ao mar, com um por de sol radiante. Levante seus braços em direção ao sol, com as palmas das mãos voltadas para ele e deseje serenidade. Comprometa-se a manter-se sereno durante todo o dia, aconteça o que acontecer. Seja uma presença viva da serenidade. Irradie serenidade...

### **E- SER ESTRELA**

Fechem os olhos, respirem profundamente. Ouçam esta fábula...

Era uma vez anjos que viviam num certo planeta...

Toda vez que alguma pessoa chegava no portal dos sonhos, eles a recepcionavam com verdadeiros espetáculos de dança. Carregavam em suas mãos muitas fitas... de tonalidades bem clarinhas. Pairavam no ar... subiam... desciam... enfeitando os sonhos daqueles que lá adormeciam.

Quando estavam sós, para descansar viravam energia e se esvaíam, como pedacinhos de papel, e ficavam brilhando no céu como estrelas. A cada visitante materializavam-se em anjos e novamente davam seus espetáculos.

E assim há milhões de anos, eles repetem esse ritual. Alguém deu-lhes o nome de estrelas cadentes...

São espíritos de luz que, mesmo em silêncio, em descanso, nunca apagam seu brilho.

Imagine-se agora, sendo um desses anjos... Dance, paire no ar, suba, desça, veja os desenhos que as fitas formam no ar...

Vire energia... brilhe no céu como estrela.

Agora vire uma estrela cadente e caia aqui na sala novamente...

Permaneça um pouco mais com os olhos fechados... Como se sente?

### **F- EXERCÍCIO DO SÁBIO**

Respire profundamente... Envolve todo o seu corpo numa luz branca, azulada... Dentro dessa esfera luminosa, sinta-se em um lugar ideal de descanso. Relaxe... Sinta todo o seu corpo em equilíbrio e muita paz...

Imagine que neste lugar existe uma trilha... que o levará até uma enorme montanha onde habita um sábio.

Caminhe por esta trilha percebendo todo os sons, aromas, oihe a natureza.

No topo desta montanha há um templo. Como ele é? De que forma? Explore...

Dentro deste templo o sábio o espera... Como ele é? Qual a reação dele ao vê-lo?

Pergunte ao sábio o que mais você deseja saber de você mesmo...

Dialoguem... O que ele responde a você?

Bem, agora você deve percorrer o mesmo caminho de volta.

Antes, despeça-se do sábio... e imagine que ele na despedida lhe dá uma caixinha de madeira...

Veja o que tem dentro dela. Agora seja o presente... A quem você daria o presente...

Qual a reação da pessoa a quem você está dando o presente?

Volte... e abra os olhos lentamente.

### **G- FAÇO PARTE DO TODO**

Colocar música suave. Pedir que imaginem seu corpo coberto de uma luz branca. Visualizar seu ser conversando com os familiares, com amigos, namorada. Devem perceber os efeitos benéficos que causam em si e nos outros. Percorrer o trajeto novamente. Devem permanecer de olhos fechados e sentir seu corpo relaxado, recebendo só bons fluídos do cosmo.

Pedir que pensem na expressão fé em si próprio. Pedir que repitam três vezes vagarosamente: Aconteça o que acontecer, coloco a fé em meu coração e através dela alcançarei meus objetivos.

Depois devem pensar na palavra perseverança (firmeza e constância na escolha). A seguir nas palavras: viver, morrer, paz de espírito.

Pedir que abram os olhos, sentem-se e discutam sobre a vida, a morte e a paz de espírito.

### **H- LIVRANDO-SE DAS PROJEÇÕES(Visualização)**

Feche os olhos e imagine que à sua frente está uma pessoa de quem você gosta muito. Uma pessoa a quem eventualmente possa amar.

Agora repare como você se sente em relação a essa pessoa...  
Imagine, a seguir, que ao lado dessa pessoa está outra de quem você não gosta. Perceba como se sente em relação a essa outra pessoa...

Por favor, agora imagine uma terceira pessoa que é indiferente para você... Olhe atentamente para ela e veja como se sente... Compare seus sentimentos em relação a cada uma destas pessoas, da seguinte forma:

Fantasia que você é a pessoa de quem você gosta... Perceba, então, o que sente em relação a cada uma das três outras pessoas do grupo. Depois, volte a ser você mesmo.

Agora fantasia que você é a pessoa de quem você não gosta. Como se sente sendo está pessoa? Como se sente em relação aos outros membros do grupo?

Volte a ser você mesmo de novo e olhe mais uma vez para as três pessoas à sua frente.

Imagine-se sendo a pessoa que lhe é indiferente. Como se sente? Sendo ela, o que sente em relação às outras pessoas?

Volte novamente a ser você. Como se sente em relação a essas três pessoas?  
Há alguma diferença entre o que sentia antes e o que sente agora?

Experimente ir além dos sentimentos de gostar, desgostar ou sentir indiferença que você nutre em relação a essas pessoas.

Você poderá encontrar um outro tipo de sentimento. Ir além de suas próprias projeções e libertar seu filme.

Agora deixe desaparecer as imagens dessas pessoas, abra os olhos, e divida a experiência com os demais.

## **I- FIO DE TERRA**

(Visualização Criativa)

Sente no chão confortavelmente, com as pernas cruzadas, mantendo as costas retas. Feche os olhos, respire lenta e profundamente. Depois que estiver relaxado, imagine um longo fio ligado à sua espinha, estendendo-se através do solo até o interior da terra.

Imagine agora que a energia da terra está subindo através deste "fio " e espalhando-se por todas as partes do seu corpo e saindo pelo topo da cabeça. A

seguir, imagine que a energia que existe no universo está entrando pelo topo de sua cabeça, espalhando-se por todo o seu corpo e penetrando na terra através do seu "fio de terra". Agora, sinta que a energia que vem da terra e a do Cosmo se misturam em seu corpo harmoniosamente. Abra os olhos e perceba como você se sente. Este exercício tem por objetivo manter um bom equilíbrio entre a energia cósmica e a energia do plano físico, e o poder de transformar as suas idéias em realidade. ( 'Visualização Criativa p.90)

#### **J- O HOMEM DE NEVE**

Inspire profundamente, sentindo que seu abdômen se expande, e solte lentamente o ar...

Repita algumas vezes essa respiração...

Imagine que você é um homem de neve...

Observe todos os detalhes: braços, pernas, corpo, olhos, nariz... e assim por diante...

Olhe atentamente cada detalhe... A manhã está linda e o sol vai esquentando lentamente...

De repente você percebe que está derretendo. Primeiro sua cabeça, depois braços, corpo, pernas.

Neste momento você está se tornando uma poça de água no chão.

Como se sente?

Agora você vai escorrendo lentamente... Até sumir...

Abra os olhos lentamente...

#### **K- O DESABROCHAR DE UMA ROSA**

Feche os olhos.

Vamos imaginar que estamos olhando para uma rosa cor-de-rosa.

Estamos em total silêncio olhando para ela.

Vamos observar a roseira em que ela está, o seu galho principal, seus ramos, suas folhas... e olhar para o botão de rosa, que ainda está fechado.

Tente visualizar essa imagem. Veja com os olhos da mente.

Perceba como a rosa inicia um lento movimento.

As pétalas começam a separar-se pouco a pouco e então podemos ver que as pétalas são de um rosa bem claro, mas não se abriram totalmente. As pétalas continuam a separar-se lentamente... até que podemos ver uma rosa totalmente aberta.

Agora... vamos tentar sentir o perfume dessa rosa...

Sinta o perfume...

Vamos tentar imaginar que nos transformamos nessa rosa... somos esta flor.

Sinta... pense... como se sente?

Deus criou o milagre da rosa, e está produzindo em nós um milagre ainda maior...

Neste momento... somos só bondade, só paz, só harmonia... Uma energia suave flui das pétalas da rosa, e a rosa é o nosso corpo. Lentamente, muito lentamente, a rosa vai voltando a ser nós mesmos...

Sinta essa transformação...

Abra os olhos...

ASSAGIOLI, R. Psicossíntese - Manual de princípios e técnicas. São Paulo: Cultrix, 1997.

## **L- TÉCNICA DA GRATIDÃO**

Colocar música suave, fazer exercícios respiratórios. Concentrar-se no coração, emitir pensamentos de gratidão para alguém, visualizando a pessoa escolhida.

A seguir, em dupla, de pé, frente ao outro, sentir a pulsação das mãos, depois sem-tir a pulsação do coração do outro e visualizá-lo num halo azul claro de paz e harmonia.

Ficar assim por alguns instantes, retirar as mãos, abrir os olhos e agradecer ao outro por existirem pessoas como ele, com que se possa compartilhar tais experiências.

## **M- REESTRUTURANDO-SE**

Imagine-se sentado enquanto uma chuva lilás cai em sua volta.

Imagine-se vestida de lilás e em sua frente uma montanha bem alta... Lá em cima, veja um dragão alado que desce, vem ao seu lado... Suba em seu dorso e deixe que ele a leve até o aito da montanha. Desça do dragão, pegue gravetos para fazer uma fogueira. Afaste-se um pouco, para que ele possa, com sua chama, acender essa fogueira.

Agora, imagine que esses gravetos são seus problemas... Sinta-os queimarem-se, virando cinzas...

Perceba o olhar de cumplicidade, de amor desse dragão, e fique olhando para o fogo até que ele se apague.

Suba novamente no dorso desse dragão e deixe que ele a leve de volta, lá para baixo, onde você estava.

Fique olhando para a montanha, veja o dragão retornar para o pico da montanha.

Agora veja uma luz branca iluminando todo o seu ser... Sinta-se totalmente reestruturada... Abra os olhos.

Como se sente?

#### **N- PERCEPÇÃO DA FORÇA VITAL**

Esfregue as mãos uma na outra, com rápidos movimentos de vai e vêm.

Em seguida, afaste e aproxime as mãos como se estivesse batendo palmas devagar, mas sem deixar que as palmas se toquem.

Perceba o que sentiu.

Agora, forme duplas e esfregue as mãos.

Tente fazer a mesma coisa, porém de encontro às mãos do parceiro.

## **ANEXO V**

### **5- CROMOTERAPIA**

Colocar uma lâmpada em um spot e direcioná-la diretamente sobre o corpo, em um aposento escuro durante meia hora todos os dias. Na ausência da luz, pode-se mentalizar a cor desejada.

Deite-se de costas sem travesseiro, com os braços estendidos ao lado do corpo e relaxe. Escolha um local escuro e silencioso. Vá soltando o corpo dos pés a cabeça e inspire e expire lentamente. Não se esqueça de colocar uma roupa de cor neutra ou fique nua. Vejamos a cor da lâmpada adequada para o objetivo que se quer:

Organismo como um todo- Imagine uma luz índigo-metálico, intenso e brilhante, envolvendo todo o seu corpo. Fazer todas as noites por 15 minutos.

Sistema Nervoso- para beneficiar o sistema nervoso imagine uma luz índigo brilhante sobre sua cabeça, por 5 minutos. Para combater a insônia faça o mesmo exercício com a cor violeta.

Sistema endócrino - ( hormônios) - imagine uma luz intensa amarelo-dourado, que envolve as glândulas sexuais ( ovários ou testículos) e que se espalha por Todo o seu abdômem, até a sua cabeça. Pratique diariamente por dez minutos.

Aparelho digestivo - mentalize um vermelho vivo, metálico e brilhante, na área da boca. Imagine que esta cor entra por sua boca , percorre a garganta, desce para o estômago e vai se espalhando até envolver todo os órgãos abdominais, até o reto e o ânus. O ideal é praticar esse exercício 15 minutos antes das refeições.

Aparelho respiratório- imagine uma luz azul celeste luminosa, que penetra pelo nariz, atravessa a traquéia e inunda o peito atingindo profundamente os brônquios e pulmões. Esse exercício é bom quando praticado ao acordar pela manhã, durante dez minutos.

Aparelho locomotor - mentalize um laranja metálico forte e vivo que se espalha por todo o corpo, concentrando-se nas articulações. Pratique o exercício todas as noites ao deitar-se, durante 15 minutos. Esse exercício é bom para problemas de coluna, reumatismo, no tratamento de fraturas, etc.

## **ANEXO VI**

### **6- TEXTOS DE CRESCIMENTO INTERIOR**

#### **A- A BRASA SOLITÁRIA**

(Autor desconhecido)

Um membro de uma certa igreja, que antes freqüentava os serviços regularmente, se afastou. Depois de algumas semanas, o pastor decidiu visitá-lo.

Era uma noite meio fria. O pastor achou o homem em casa sozinho, sentado em frente a um ardente fogo. Adivinhando a razão da visita do pastor, o homem recebeu-o, e conduziu-o até uma cadeira perto da lareira e esperou. O pastor sentou-se e sentiu-se confortável, mas não disse nada. Num silêncio grave, ele contemplou o jogo das chamas em torno das toras ardentes. Depois de alguns minutos, retirou cuidadosamente uma das brasas ardentes e colocou-a ao lado da lareira, completamente sozinha.

Então, ele voltou para a cadeira, ainda quieto. O homem observou tudo isso com quieta fascinação. Enquanto a chama da brasa solitária diminuiu, existiu ainda um brilho mo-mentâneo e depois o fogo se foi. Logo a brasa ficou fria e morta.

Nenhuma palavra foi dita desde a saudação inicial. Pouco antes de o pastor estar pronto para sair, ele recolheu aquela brasa, fria e morta, e recolocou-a de volta no meio do fogo. Imediatamente ela começou a brilhar de novo com a luz e o calor das brasas ardentes em torno dela. Quando o pastor tinha alcançado a porta para sair, o homem disse:

"Muito obrigado por sua visita, e especialmente por seu sermão queimante. Eu estarei de volta na igreja domingo que vem."

OBS: Neste momento pedimos que fechassem os olhos e refletissem sobre a mensagem do texto, depois abrimos um espaço para uma conversa informal.

## **B- O POTE RACHADO**

(Autor desconhecido)

Certo carregador de água na Índia tinha dois grandes potes, cada um pendurado numa ponta de um cabo, o qual ele carregava sobre seus ombros. Um dos potes tinha u-ma rachadura, e, enquanto o outro pote era perfeito e sempre levava a porção completa de água até o final da longa caminhada do riacho à casa do mestre, o pote rachado che-gava só com a metade. Por dois anos isto se repetiu diariamente, com o carregador tra-zendo apenas um pote e meio de água à casa de seu mestre.

Naturalmente, o pote perfeito estava orgulhoso de seu desempenho, perfeito até o final para o propósito a que tinha sido feito. Mas o pobre pote rachado estava enver-

gonhado de sua própria imperfeição, e sentia-se miserável por ser capaz de alcançar apenas metade daquilo que tinha sido feito para fazer.

Depois de dois anos do que sentia ser uma falha insuportável, ele um dia falou ao carregador, perto do riacho:

"Estou envergonhado de mim mesmo, e eu quero me desculpar com você."

"Por quê?" perguntou o carregador. "Do que você está envergonhado?"

"Tenho conseguido, nestes últimos dois anos, entregar apenas metade de meu carregamento porque esta rachadura no meu lado faz com que a água vazze por todo caminho de volta à casa do mestre. Por minha causa, você tem que realizar todo este trabalho, e você não recebe o valor todo de seus esforços", disse o pote.

O carregador sentiu pena do velho pote rachado, e em sua compaixão, ele disse:

"Enquanto nós estivermos voltando à casa do mestre, eu quero que você note as flores lindas que há ao longo da trilha."

De fato, à medida que eles subiram a colina, o velho pote rachado notou o sol que aquecia as lindas flores silvestres ao lado da trilha, e isto o animou um pouco. Mas ao final da trilha, ele ainda se sentia mal porque tinha vazado metade de seu carregamento, e de novo se desculpou com o carregador por sua falha.

O carregador disse ao pote:

"Você notou que havia flores apenas em seu lado da trilha, mas nenhuma do lado do outro pote? Porque eu sempre soube da sua diferença, eu me aproveitei da mesma. Eu plantei sementes de flores do seu lado da trilha, e cada dia, enquanto eu voltava do riacho, você as regou. Por dois anos eu tenho sido capaz de colher estas lindas flores para decorar a mesa de meu mestre. Sem você ser do jeito que é, ele nunca iria ter esta beleza para agraciar sua casa."

*Cada um de nós tem seus próprios defeitos. Somos todos potes rachados. Mas se, nos permitirmos, a Natureza irá utilizar nossos defeitos para agraciar sua mesa. Na imensa economia divina, nada se perde...*

### **C- O ALPINISTA**

(Autor desconhecido)

Esta é a história de um alpinista que sempre buscava superar mais e mais desafios. Ele resolveu, depois de muitos anos de preparação, escalar o Aconcágua. Mas ele queria a glória somente para ele, e resolveu escalar sozinho, sem nenhum companheiro, o que não seria natural no caso de uma escalada de tanta dificuldade.

Começou a subir, a subir, e foi ficando cada vez mais tarde, porém como ele não se havia preparado para acampar, resolveu seguir a escalada, decidido a atingir o topo.

Escureceu, e a noite caiu como um breu nas alturas da montanha, e não era possível mais enxergar um palmo à frente do nariz. Não se via absolutamente nada. Tudo era escuridão, zero de visibilidade, não havia lua, e as estrelas estavam encobertas pelas nuvens. Subindo por uma pedra que mais parecia uma parede, a apenas 100 metros do topo ele escorregou e caiu. Caía a uma velocidade vertiginosa, somente conseguia ver as manchas que passavam cada vez mais rápidas na escuridão, e sentia a terrível sensação de estar sendo sugado pela força da gravidade.

Ele continuava caindo... E, nesses angustiantes momentos, passaram por sua mente todos os momentos, felizes ou tristes, que ele já havia vivido em sua vida...

De repente sentiu um puxão forte que quase o partiu pela metade... Shack! Como todo alpinista experimentado, ele havia cravado estacas de segurança com grampos a uma corda comprida que estava fixada em sua cintura. Naquele momento de silêncio, suspenso nos ares em completa escuridão, nada restou a ele senão gritar:

— Ó, meu Deus, ajude-me !!!

De repente uma voz grave e profunda vinda do céu respondeu:

O que você quer de mim, meu filho ?

— Me salve, meu Deus, por favor!!!

E então Deus perguntou: Você realmente acredita que eu possa te salvar ?

— Eu tenho certeza, meu Deus! ! !

— Então corte a corda que te mantém pendurado...

Houve um momento de silêncio e reflexão. O homem se agarrou mais ainda à corda e refletiu que, se cortasse a corda, obedecendo a Deus, acabaria morrendo.

No dia seguinte, o pessoal do resgate encontrou o alpinista congelado, morto, a-

garrado com força à sua corda, a tão somente um metro do chão...

*Será que nós também, nos desafios da vida, não estamos segurando inutilmente uma corda, quando seria suficiente apenas confiar em Deus?*

#### **D- A BELEZA DE UMA PESSOA**

(Autor desconhecido)

A beleza de uma pessoa não está nas roupas que ela usa, na imagem que ela transmite ou na maneira como penteia os cabelos.

A beleza de uma pessoa tem que ser vista a partir dos seus olhos, porque essa é a porta para o seu coração, o lugar onde o amor reside.

A beleza de uma pessoa não está nas marcas do seu rosto, pois a verdadeira beleza de uma pessoa está refletida na sua alma.

A beleza de uma pessoa está, isto sim, no cuidado que ela amorosamente tempera com os outros, na paixão e carinho que ela demonstra em tudo aquilo o que faz. E a beleza de uma pessoa, com o passar dos anos, brilha cada vez mais!

#### **E- A LIÇÃO DA BORBOLETA**

(Autor desconhecido)

Um dia, uma pequena abertura apareceu em um casulo. Um homem sentou-se perto e observou a borboleta por várias horas conforme ela se esforçava para fazer com que seu corpo passasse através daquele pequeno buraco. Então pareceu que ela havia parado de fazer qualquer progresso. Parecia que ela já havia ido o mais longe que podia, e não conseguia ir mais adiante.

Então o homem decidiu ajudar a borboleta. Ele pegou uma tesoura e cortou o restante do casulo. A borboleta então saiu facilmente. Mas seu corpo estava murcho e era pequeno e tinha as asas amassadas. O homem continuou a observar a borboleta porque ele esperava que, a qualquer momento, as asas dela se abrissem e esticassem para serem capazes de suportar o corpo, que iria se firmar com o tempo.

Nada aconteceu! Na verdade, a borboleta passou o resto da sua vida rastejando com um corpo murcho e as asas encolhidas. Ela nunca foi capaz de voar.

O que o homem, em sua gentileza e vontade de ajudar, não compreendia, era que o casulo apertado e o esforço necessário à borboleta para passar através da

pequena abertura era o modo pelo qual a natureza fazia com que o fluido do corpo da borboleta fosse para as suas asas, de modo que ela estaria pronta para voar uma vez que estivesse livre do casulo.

*Algumas vezes, o esforço é justamente o que precisamos em nossa vida. Se Deus nos permitisse passar através de nossas vidas sem quaisquer obstáculos, ele nos deixaria aleijados. Nós não iríamos ser tão fortes como poderíamos ter sido. Nunca poderíamos voar!*

## **F- AS PEDRAS GRANDES E O VASO**

( Autor Desconhecido)

Um professor de filosofia queria demonstrar um conceito aos seus alunos.

Ele pegou um vaso de boca larga e colocou algumas pedras dentro.

Então perguntou à classe:

— Está cheio?

Unanimemente responderam:

— Sim!

O professor então pegou um balde de pedregulhos e virou dentro do vaso. Os pequenos pedregulhos se alojaram nos espaços entre as pedras grandes. Então perguntou aos alunos:

— E agora, está cheio?

Desta vez alguns estavam hesitantes, mas a maioria respondeu:

— Sim!

O professor então levantou uma lata de areia e começou a derramar areia dentro do vaso. A areia então preencheu os espaços entre os pedregulhos.

Pela terceira vez o professor perguntou:

— Então, está cheio?

Agora, a maioria dos alunos estava receosa, mas novamente muitos responderam:

— Sim!

O professor então pegou um jarro de água e jogou-a dentro do vaso. A água encharcou e saturou a areia. Neste ponto, o professor perguntou para a classe:

— Qual o objetivo desta demonstração?

Um jovem e "brilhante" aluno levantou a mão e respondeu:

— Não importa quanto a "agenda" da vida de alguém esteja cheia, ele sempre conseguirá "espremer" dentro mais coisas!

— Não exatamente! - respondeu o professor, — o ponto é o seguinte:

A menos que você coloque as pedras grandes em primeiro lugar dentro do vaso, nunca mais as conseguirá colocar lá dentro. Vamos! Experimente!

O professor pegou então outro vaso igual, mesma quantidade de pedras grandes, outro balde com pedregulhos, outra lata de areia e outro jarro de água. O aluno começou colocando a água, depois a areia, depois os pedregulhos e por último tentou colocar as pedras grandes, mas estas já não couberam no vaso, pois boa parte do vaso havia sido ocupada com as coisas menores.

Prosseguiu, então, o professor:

— As pedras grandes são as coisas realmente importantes de sua vida: que são o seu crescimento pessoal e espiritual. Se você deu prioridade a isso e manteve-se "aberto" para o novo, as demais coisas se ajustarão por si só: seus relacionamentos (família, amigos), suas obrigações (profissão, afazeres), seus bens e direitos materiais e todas as demais coisas menores que completam a vida. Se você preencher sua vida somente com coisas pequenas, como ficou demonstrado com os pedregulhos, com areia e a água, as coisas realmente importantes, como, no exemplo, as pedras maiores, nunca terão espaço em suas vidas.

## **G- OS CORTADORES DE PEDRAS**

(Autor desconhecido)

Dois cortadores de pedra estavam talhando blocos quadrados.

Alguém que passava perguntou-lhes o que estavam fazendo.

O primeiro operário, com uma expressão amarga, resmungou:

“ - Estou cortando esta maldita pedra para fazer um bloco.”

O segundo, que parecia mais feliz com seu trabalho, replicou orgulhosamente:

“- Faço parte de um grupo que está construindo uma catedral.”

## H- SOLIDARIEDADE

(Autor desconhecido)

Quando você vê gansos voando em formação "V", pode ficar curioso quanto às razões pelas quais eles escolhem voar dessa forma. Veja a seguir algumas descobertas interessantes feitas pelos cientistas:

À medida que cada ave bate suas asas, ela cria um vácuo que serve de sustentação para ave seguinte. Voando em formação "V", o grupo inteiro consegue voar com pelo menos 71% a mais de aproveitamento, do que se cada ave voasse isoladamente.

*Verdade: Pessoas que compartilham um objetivo comum, com um sentido de equipe, chegam ao seu destino mais depressa e mais facilmente do que se o fizessem sozinhas, porque elas se apoiam na confiança e na solidariedade umas das outras.*

Sempre que um dos gansos sai fora de formação, ele repentinamente sente a resistência do ar e o atrito ao tentar voar só, e rapidamente retorna à formação, para tirar vantagem do poder de sustentação da ave imediatamente à sua frente.

*Verdade: Existe mais força e segurança em grupo, quando pessoas que vão na mesma direção compartilham seu objetivo comum, do que quando atuam isoladamente.*

Quando o ganso líder se cansa, ele se muda para trás da formação, enquanto que a ave imediatamente atrás de si assume a liderança num perfeito revezamento.

*Verdade: O revezamento é extremamente vantajoso quando se tem um trabalho árduo, e mesmo os líderes devem revezar.*

Os gansos de trás grasnam para encorajar os da frente a manterem o ritmo e a velocidade.

*Verdade: Cada um dos que trabalha na equipe, necessita ser reforçado com o apoio ativo e o encorajamento, para que o ritmo do trabalho não seja quebrado, atingindo-se o objetivo comum mais rapidamente, onde todos saem ganhando.*

Quando um ganso adoece ou se fere e deixa o grupo, dois outros gansos saem da formação e o seguem, para ajudar e proteger. Eles o acompanham até a solução do problema, e então reiniciam a jornada. Os três, se juntam à outra formação, até que

encontrem seu grupo original.

*Verdade: Precisamos ser solidários, não só nas palavras, mas principalmente nos atos. Assim vamos procurar nos lembrar mais freqüentemente de dar um "grasnada" de encorajamento e nos apoiar uns aos outros com amor e amizade.*

## **I- A FITA MÉTRICA DAS PESSOAS**

(Martha Medeiros)

Como se mede uma pessoa?

Os tamanhos variam conforme o grau de envolvimento.

Ela é enorme para você quando fala do que leu e viveu, quando trata você com carinho e respeito, quando olha nos olhos e sorri destravada.

É pequena para você quando só pensa em si mesma, quando se comporta de uma maneira pouco gentil, quando fracassa justamente no momento em que teria que de-monstrar o que há de mais importante entre duas pessoas: a amizade.

Uma pessoa é gigante para você quando se interessa pela sua vida, quando busca alternativas para o seu crescimento, quando sonha junto.

É pequena quando desvia do assunto.

Uma pessoa é grande quando perdoo, quando compreende, quando se coloca no lugar do outro, quando age não de acordo com o que esperam dela, mas de acordo com o que espera de si mesma.

Uma mesma pessoa pode aparentar grandeza ou miudeza dentro de um relacionamento, pode crescer ou decrescer num espaço de poucas semanas: será que foi ela que mudou ou será que o amor é traiçoeiro nas suas medições?

Uma decepção pode diminuir o tamanho de um amor que parecia ser grande.

Uma ausência pode aumentar o tamanho de um amor que parecia ser ínfimo.

É difícil conviver com esta elasticidade: as pessoas se agigantam e se encolhem aos nossos olhos.

Nosso julgamento é feito não através de centímetros e metros, e sim de ações e reações, de expectativas e frustrações.

Uma pessoa é única ao estender a mão e, ao recolhê-la inesperadamente, se torna uma qualquer.

O egoísmo unifica os insignificantes.

Não é a altura, nem o peso, nem os músculos que tornam uma pessoa grande. É a sua sensibilidade sem tamanho.

## **J- ONDE ESTÁ A FELICIDADE...**

(Autor desconhecido)

Um dia, Deus e os anjos se reuniram e decidiram criar um homem e uma mulher. Planejaram criá-los à sua imagem e semelhança.

Então, um deles disse:

- Esperem! Se vamos criá-los à nossa imagem e semelhança, irão ter um corpo igual ao nosso, força e inteligência igual a nossa! Devemos pensar em algo que os diferencie de nós, senão estaríamos criando novos deuses. Devemos tirar-lhes algo, mas o que poderíamos tirar?

Depois de muito pensarem, chegaram à conclusão que deveriam tirar-lhes a FELICIDADE, mas o problema era onde escondê-la para que nunca a encontrasse.

Então começaram a discutir...

- Vamos escondê-la na montanha mais alta da Terra!

- Não te recordas que demos força a eles? Alguém conseguirá subir até o topo desta montanha e saberá onde ela está.

- Então vamos escondê-la no fundo do mar!

- Também não seria um bom lugar, pois lhes demos inteligência e alguém certamente vai criar alguma máquina que os fará submergir e encontrá-la.

- Quem sabe, possamos escondê-la em um planeta bem distante!

- Também não seria eficaz, pois lhes demos a curiosidade e a ambição, portanto, irão querer ultrapassar limites e logo criarão algo para voar pelo espaço e certamente a encontrarão.

Depois de muito discutirem e não chegarem a nenhuma conclusão, o único anjo que não havia falado, pediu a palavra e disse:

- Creio que sei onde poderemos colocar a FELICIDADE em um lugar que eles nunca descobrirão!

- Todos ficaram espantados e lhe perguntaram...

- Então nos diga, onde??

E ele respondeu:

- Colocaremos a FELICIDADE dentro deles, pois estarão tão preocupados buscando-a fora, que nunca a descobrirão.

Todos ficaram de acordo e desde então tem sido assim:

O HOMEM PASSA A VIDA TODA BUSCANDO A FELICIDADE SEM SABER QUE A TRAZ CONSIGO.

### **K- ORAÇÃO DO AVESSE**

(Autor desconhecido)

Deus , em cada novo dia da minha Vida ,  
nos momentos de inconformação com tantas coisas ,  
ajude-me a lembrar destas afirmações:

No mau pensamento,

Obrigado por dar-me o recurso da razão.

Nos males a que assisto.

Obrigado por dar-me visão.

No barulho excessivo,

Obrigado por dar-me audição.

Nos odores desagradáveis,

Obrigado por dar-me olfação.

Na palavra lançada sem pensar,

Obrigado por dar-me fala.

Nas mágoas sofridas,

Obrigado por dar-me coração.

No alimento prejudicial

Obrigado por dar-me digestão

Nos caminhos difíceis,

Obrigado por dar-me pernas.

Nas pedras em que tropeço,

Obrigado por dar-me pés.  
Nas desavenças familiares,  
Obrigado pelos seres que me apontam erros.  
Na traição e nas maledicências,  
Obrigado por mostrar-me os inimigos.  
No trabalho árduo e pouco satisfatório,  
Obrigado pela capacidade de lutar.  
No lazer às vezes monótono,  
Obrigado pela oportunidade de descansar.  
Em tudo que me desgosta e no que sinto de pior  
Obrigado, Senhor,  
pelas chances de tornar-me alguém melhor  
Assim seja .

## **L- DISTÂNCIA**

*(Autor desconhecido)*

Assim como uma estrada, a vida que vivemos também apresenta curvas, atalhos, pontes, partes difíceis de atravessar, partes serenas e prazerosas...

Também existem em nosso caminho o que poderíamos comparar aos postos de atendimento: pessoas que nos ajudam nos momentos de dificuldades nessa estrada. Pessoas que abastecem nosso coração com a força que nos empurra para a frente, que estabelecem conosco a troca que nos equilibra...

Cada vez que precisamos dar uma paradinha, percebemos que já caminhamos muito. Que pessoas importantes (aquelas que cativaram verdadeiramente nosso coração) ficaram lá para trás. Algumas estão geograficamente tão distantes, que não vis-

lumbramos a menor possibilidade de revê-las. Pessoas que passaram por essa nossa estrada e deixaram um pouco do que elas são, nos transformando-nos... e levaram uns bons momentos de nossa caminhada pela vida.

Lugares que ficaram com o som, com a luz, com o calor, com o cheiro e com a fantasia de um passado eternamente vivo em nossas lembranças...

Nesse momento respiramos profundamente e olhamos para a frente: a estrada continua.

Muito temos ainda a caminhar. Muito temos a desfrutar da beleza que é viver!  
Muito temos a saborear das delícias em ousar e conhecer.

Olhamos para os lados: não estamos sozinhos! Muitas pessoas também especiais estendem suas mãos para que caminhemos juntos até o momento de um cruzamento que as leve em outra direção para a qual as estradas da vida costumam levar.

Aceitemos os desafios!

Vamos juntos até onde a vida nos levar. Afinal, esse pode ser um rico momento guardado em nossas lembranças, quando estivermos muito distantes, na próxima parada!

## **M- A MAIOR DOR**

(Silvia Schmidt)

"A maior dor na vida não é morrer, mas ser ignorado.

É perder alguém que nos amava e que depois deixou de se importar. É sermos deixados de lado por quem tanto nos apoiava. É constatar que esses são os resultados das nossas negligências. A maior dor na vida não é morrer, mas ser esquecido. É ficar sem um cumprimento após uma grande conquista. É não ter um doce amigo telefonando só para dizer "olá". É ver a indiferença num rosto quando abrimos nosso coração.

O que muito dói na vida é ver aqueles que foram nossos amigos sempre muito ocupados quando precisamos de alguém para nos consolar e ajudar a reerguer o nosso espírito.

É quando parece que nas aflições sobramos somente nós nos importando com nossas tristezas. Muitas dores nos afetam, mas isso pode não ser tão pesado se formos mais presentes e atenciosos: Cada um de nós tem um papel para desempenhar no teatro que chamamos vida. Cada um de nós tem o dever de dizer ao outro que o amamos.

Se você não se importa com seus companheiros de jornada, você não será punido: ape-nas acabará simplesmente ignorado ... esquecido ... exatamente como faz com eles.”

*As palavras acima foram escritas por uma jovem que cometeu suicídio. Talvez se as pessoas que a rodeavam tivessem demonstrado um pouco de amor e tivessem lhe prestado mais atenção, sua morte poderia ter sido evitada. Lembremos que podemos perceber nas expressões faciais quando alguém está triste, solitário e até mesmo com pensamentos de suicídio. Precisamos sentir mais profundamente cada pessoa que entra em nossa vida, dividir com ela nossa amizade e dizer-lhe que ela é importante para nós.*

*Espero que você saiba que sempre estarei aqui.*

## **N- OLHE**

(Autor desconhecido)

Olhe para trás!

Veja os obstáculos que você já superou.

Veja quanto você já aprendeu nesta vida e quanto já cresceu.

Olhe para frente!

Não fique parado, levante-se quando tropeçar e cair.

Estabeleça metas, tenha planos e prossiga com firmeza.

Olhe para dentro!

Conheça seu coração e analise seus projetos;

mantenha puros seus sentimentos.

Não deixe que o orgulho, a vaidade e a inveja

dominem seus pensamentos e seu coração.

Olhe para o lado!

Socorra quem precisa de você.

Ame o próximo e seja sensível

para perceber as necessidades daqueles que o cercam.

Olhe para baixo!

Não pise em ninguém... perceba as pequenas coisas

e aprenda a valorizá-las.

Olhe para cima!

Há um Deus maior do que você, que te ama muito  
e tem todas as coisas sob seu controle.

Olhe para Deus!

Perceba a profundidade,  
a riqueza e o poder da bondade divina.  
Sinta esse Deus que olha por você.

## **O- NOSSO REAL VALOR**

(Autor desconhecido)

Um famoso palestrante começou um Seminário segurando uma nota de 20 dólares, numa sala com 200 pessoas.

Ele perguntou :

— Quem quer esta nota de 20 dólares ?

Muitas mãos começaram a se erguer. Ele disse:

— Eu darei esta nota a um de vocês, mas primeiro deixem-me fazer isto !

Então ele amassou a nota. E perguntou, outra vez:

— Quem ainda quer esta nota ?

As mãos continuaram erguidas.

— Bom, — disse ele — e se eu fizer isto?

E ele deixou a nota cair no chão e começou a pisá-la e esfregá-la. Depois pegou a nota, agora imunda e amassada, e perguntou :

— E agora ? Quem ainda quer esta nota ?

Todas as mãos permaneceram erguidas.

- Meus amigos, vocês todos devem aprender esta lição. Não importa o que eu faça com o dinheiro, vocês ainda irão querer esta cédula, porque ela não perde o valor, ela ainda valerá 20 dólares. Esta situação também se dá conosco. Muitas vezes, em nossas vidas, somos amassados, pisoteados e ficamos sujos, por decisões que tomamos ou

peias circunstâncias que vêm em nossos caminhos. E assim, ficamos nos sentindo desvalorizados, sem importância.

Porém, creiam, não importa o que aconteceu ou o que acontecerá, jamais perderemos o nosso valor ante o Universo. Quer estejamos sujos, quer estejamos limpos, quer amassados ou inteiros, nada disso altera a importância que temos. A nossa valia. O preço de nossas vidas não é pelo que fazemos ou sabemos, mas pelo que SOMOS !

### **P- SÓ POR HOJE**

(Autor desconhecido)

Só por hoje,  
direi que estou de mal  
com a depressão  
e se ela der as caras,  
vou aplicar-lhe vinte bofetões  
de alegria.

Só por hoje,  
darei alta aos analistas,  
psicólogos, psiquiatras,  
conselheiros, filósofos  
e proclamarei  
que se antes eu era  
porque era o que eu era,  
agora sou o que sou  
porque sou tão feliz  
quanto penso que sou.

Como penso  
que sou feliz,  
logo sou.

Só por hoje,  
direi que a vida é uma festa,

acreditarei que a vida  
é uma festa  
e farei da festa  
a minha vida.  
Só por hoje, tomarei um porre  
de alegria!

## **Q- A VERDADEIRA HUMILDADE**

(Padilla)

Você sabe por que o mar é tão grande ?  
Tão imenso ? Tão poderoso?  
É porque teve a humildade de  
colocar-se alguns centímetros abaixo de todos os rios.  
Sabendo receber, tornou-se grande.  
Se quisesse ser o primeiro, centímetros  
acima de todos os rios,  
não seria mar mas uma ilha.  
Toda sua água iria para os outros e estaria isolado.

A perda faz parte,  
a queda faz parte,  
a morte faz parte.  
É impossível vivermos satisfatoriamente  
sem aceitar a perda,  
a queda, o erro e a morte.

Precisamos aprender a perder,  
a cair,  
a errar e  
a morrer.

Impossível ganhar sem saber perder.

Impossível andar sem saber cair.

Impossível acertar sem saber errar.

Impossível viver sem saber morrer.

...Se aprenderes a perder, a cair, a errar,  
ninguém mais o controlará.

Porque o máximo que poderá acontecer a você

é cair, é errar, e perder  
e isto você já sabe.

Bem aventurado aquele que já consegue receber

com a mesma naturalidade

o ganho e a perda,

o acerto e o erro,

o triunfo e a queda,

a vida e a morte.

A dualidade está sempre presente:

Como na dor e no prazer,

ou no amor e no ódio,

ambas são faces das mesmas vibrações de energia.

## **R- COMO FILHO, RECONHEÇO QUE...**

(Autor desconhecido)

Meus pais me deram a vida, mas não poderiam vivê-la por mim.

Eles poderiam mostrar-me caminhos, mas não poderiam estar neles para me li-  
derar.

Eles poderiam levar-me à igreja, mas não poderiam fazer com que eu tivesse fé.

Eles posso mostrar-me a diferença entre o certo e o errado, mas não poderiam

sem-pre decidir por mim.

Eles talvez pudessem comprar-me roupas bonitas, mas não poderiam fazer-me bonito por dentro.

Eles poderiam me dar conselho, mas não poderiam segui-lo por mim.

Eles poderiam me dar amor, mas não poderiam impor-me esse amor.

Eles poderiam ensinar-me a compartilhar, mas não poderiam fazer-me generoso.

Eles poderiam ensinar-me o respeito, mas não poderiam forçar-me a ser respeitoso.

Eles poderiam aconselhar-me sobre amigos, mas não poderiam escolhê-los por mim.

Eles poderiam alertar-me sobre sexo seguro, mas não poderiam manter-me prudente.

Eles poderiam informar-me sobre álcool e drogas, mas não poderiam dizer "NÃO" por mim.

Eles poderiam falar-me sobre o sucesso, mas não poderiam alcançá-lo por mim.

Eles poderiam ensinar-me sobre a gentileza, mas não poderiam forçar-me a ser gentil.

Eles poderiam orar por mim, mas não poderiam impor-me Deus.

Eles poderiam falar-me da vida, mas não poderiam dar-me vida eterna.

Poderiam dar-me amor incondicional por toda a minha existência... e isso é o que fazem, embora eu nem sempre o possa perceber.

## **S- TREM DA VIDA**

(Silvana Duboc)

Um amigo falou-me de um livro que comparava a vida a uma viagem de trem. Uma comparação extremamente interessante, quando bem interpretada.

Isso mesmo, a vida não passa de uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques, alguns acidentes, surpresas agradáveis em alguns embarques e grandes tristezas em outros.

Quando nascemos, entramos nesse trem e nos deparamos com algumas pessoas que, julgamos, estarão sempre nessa viagem conosco: nossos pais. Infelizmente, isso não é verdade: em alguma estação eles descerão e nos deixarão órfãos de seu carinho, amizade e companhia insubstituíveis... Mas isso não impede que, durante a viagem, pessoas interessantes e que virão a ser super

especiais para nós, embarquem. Chegam nossos irmãos, amigos e amores maravilhosos.

Muitas pessoas tomam esse trem apenas a passeio, outros encontrarão nessa viagem somente tristezas, ainda outros circularão pelo trem, prontos a ajudar a quem precisa.

Muitos descem e deixam saudades eternas, outros tantos passam por ele de uma forma que, quando desocupam seu assento, ninguém nem sequer percebe.

Curioso é constatar que alguns passageiros, que nos são tão caros, acomodam-se em vagões diferentes dos nossos; portanto, somos obrigados a fazer esse trajeto separados deles, o que não impede, é claro, que durante a viagem, atravessemos, com grande dificuldade, nosso vagão e cheguemos até eles... Só que, infelizmente, jamais poderemos sentar ao seu lado, pois já terá alguém ocupando aquele lugar. Não importa, é assim a viagem, cheia de atropelos, sonhos, fantasias, esperas, despedidas... Porém, jamais, retornos.

Façamos essa viagem, então, da melhor maneira possível, tentando nos relacionar bem com todos os passageiros, procurando, em cada um deles, o que tiverem de melhor, lembrando, sempre, que, em algum momento do trajeto, eles poderão fraquejar e, provavelmente, precisaremos entender isso, porque nós também fraquejaremos muitas vezes e, com certeza, haverá alguém que nos entenderá.

O grande mistério, afinal, é que jamais saberemos em qual parada desceremos, muito menos nossos companheiros, nem mesmo aquele que está sentado ao nosso lado.

Eu fico pensando, se, quando descer desse trem, sentirei saudades....  
Acredito que sim, me separar de alguns amigos que fiz nele será, no mínimo dolorido. Deixar meus filhos continuarem a viagem sozinhos, com certeza será muito triste, mas me agarro na esperança que, em algum momento, estarei na estação principal e terei a grande emoção de vê-los chegar com uma bagagem que não tinham quando embarcaram... E o que vai me deixar feliz, será pensar que eu colaborei para que ela tenha crescido e se tornado valiosa.

Amigos, façamos com que a nossa estada, nesse trem, seja tranqüila, que tenha valido a pena e que, quando chegar a hora de desembarcarmos, o nosso lugar vazio traga saudades e boas recordações para aqueles que prosseguirem.

## **T- UM MURO DE FLORES**

(Lúcia Fallabela)

Existem momentos que conviver com energias muito diferentes das nossas nos deixa fragilizados e vulneráveis aos mais diversos tipos de desequilíbrios. Normalmente a primeira reação é construir à nossa volta um muro alto onde pensamos em estar protegidos dessas energias.

Que energias são essas, senão irmãos nossos cheios de medos e inseguranças? Como podemos melhorar esse nosso mundo se ficarmos fechados e isolados no nosso mundinho? Precisamos é colaborar para conscientizar as pessoas de que elas precisam assumir as suas próprias responsabilidades pelos seus atos, seus pensamentos e sentimentos.

A Liberdade de ser exige responsabilidade. Responsabilidade para escolhermos o nosso próprio caminho. Assumir os resultados das nossas escolhas com verdade e dignidade.

Todos nós precisamos perceber que cada um é um e nem sempre os conceitos coletivos vão de acordo com os nossos próprios conceitos.

Quantas vezes aceitamos para nós conceitos de uma maioria que acabam nos deixando tristes?

Valorizamos a comodidade de sermos igual a todos, na maioria das vezes nos leva para caminhos de dor...

Somos um com o Todo e ao mesmo tempo somos apenas um em nós mesmos.

Interiorização para podermos perceber como nos sentimos em cada situação é um caminho para nos conhecermos mais profundamente.

E, no processo de autoconhecimento, vamos aprendendo... Vamos mostrando com a nossa própria vida.

O que encontramos dentro de nós, querendo brotar, querendo poder ser? Amor.

Só existe um caminho para a felicidade, que é o caminho do Amor.

Quem não se sensibiliza com um gesto de amor?

Que coração permanece duro diante de um carinho, um sorriso, uma atenção?

Vamos todos construir, com o nosso amor mais puro, um muro de flores à nossa volta, para podermos oferecer esse perfume a quem se aproximar?

Uma flor perfumada para cada um...

Uma flor que carregue consigo uma dose de energia concentrada de amor para ajudar nos caminhos que cada um deseja seguir.

Um amor que se for usado com responsabilidade e vontade de construir, será a verdadeira ajuda que o nosso mundo precisa.

Vamos quebrar todos os muros que estão à nossa volta?

Os muros reais, os muros imaginários... E vamos atravessar a cerca de flores...

Pegar a nossa flor e seguir com alegria e amor no coração.

Só assim estaremos construindo um mundo de paz...

Paz no interior de cada um...

## **U- JULGAMENTOS**

(Autor desconhecido)

Havia numa aldeia um velho muito pobre, até reis o invejavam, pois ele tinha um lindo cavalo branco... Reis ofereciam quantias fabulosas pelo cavalo, mas o homem dizia: "Este cavalo não é um cavalo para mim, é uma pessoa. E se como pode vender uma pessoa, um amigo?" O homem era pobre, mas jamais vendeu o cavalo.

Numa manhã, descobriu que o cavalo não estava na cocheira. A aldeia inteira se reuniu, e as pessoas disseram: "Seu velho estúpido! Sabíamos que um dia o cavalo seria roubado. Teria sido melhor vendê-lo. Que desgraça!".

O velho disse: "Não cheguem a tanto. Simplesmente digam que o cavalo não está na cocheira. Este é o fato, o resto é julgamento. Se se trata de uma desgraça ou de uma benção, não sei, porque este é apenas um julgamento. Quem pode saber o que vai se seguir?".

As pessoas riram do velho. Elas sempre souberam que ele era um pouco louco. Mas, quinze dias depois, de repente, numa noite, o cavalo voltou. Ele não havia sido roubado, ele havia fugido para a floresta. E não apenas isso, ele trouxera uma dúzia de cavalos selvagens consigo.

Novamente, as pessoas se reuniram e disseram: "Velho, você estava certo. Não se trata de uma desgraça, na verdade provou ser uma benção." O velho disse: "Vocês estão se adiantando mais uma vez. Apenas digam que o cavalo está de volta... quem sabe se é uma benção ou não? Este é apenas um fragmento. Você lê uma única palavra de uma sentença - como pode julgar todo o livro?".

Desta vez, as pessoas não podiam dizer muito, mas interiormente sabiam que ele estava errado. Doze lindos cavalos tinham vindo... O velho tinha um único filho, que começou a treinar os cavalos selvagens.

Apenas uma semana mais tarde, ele caiu de um cavalo e fraturou as pernas. As pessoas se reuniram e, mais uma vez, julgaram. Elas disseram: "Você tinha razão novamente. Foi uma desgraça. Seu único filho perdeu o uso das pernas, e na sua velhice ele era seu único amparo. Agora você está mais pobre do que nunca."

O velho disse: "Vocês estão obcecados por julgamento. Não se adiantem tanto. Digam apenas que meu filho fraturou as pernas. Ninguém sabe se isso é uma desgraça ou uma benção. A vida vem em fragmentos, mais que isso nunca é dado".

Aconteceu que, depois de algumas semanas, o país entrou em guerra, e todos os jovens da aldeia foram forçados a se alistar. Somente o filho do velho foi deixado para trás, pois recuperava-se das fraturas. A cidade inteira estava chorando, lamentando-se porque aquela era uma luta perdida e sabiam que a maior parte dos jovens jamais voltariam. Elas vieram até o velho e disseram: "Você tinha razão, velho -

aquilo se revelou uma benção. Seu filho pode estar aleijado, mas ainda está com você. Nossos filhos foram-se para sempre."

O velho disse: "Vocês continuam julgando. Ninguém sabe! Digam apenas que seus filhos foram forçados a entrar para o exército e que meu filho não foi. Mas somente Deus sabe se isso é uma benção ou uma desgraça."

Não julgue, porque dessa maneira jamais se tornará uno com a totalidade. Você ficará obcecado com fragmentos, pulará para as conclusões a partir de coisas pequenas. Quando você julga, você deixa de crescer. Julgamento significa um estado mental estagnado. E a mente deseja julgar, porque estar em um processo é sempre arriscado e desconfortável. Na verdade, a jornada nunca chega ao fim. Um caminho termina e outro começa: uma porta se fecha, outra se abre. Você atinge um pico, sempre existira um pico mais alto. Aqueles que não julgam estão satisfeitos simplesmente em viver o momento presente e de nele crescer... somente eles são capazes de caminhar com Deus.

Na próxima vez que você for tirar alguma conclusão apressada sobre um assunto ou sobre uma pessoa, lembre-se desta mensagem. Farei o possível para me lembrar também.

## **V- O FEITICEIRO**

(Autor desconhecido)

Um feiticeiro africano conduz seu aprendiz pela floresta. Embora mais velho, caminha com agilidade, enquanto seu aprendiz escorrega e cai a todo instante. O aprendiz blasfema, levanta-se, cospe no chão traiçoeiro, e continua a acompanhar seu mestre. Depois de longa caminhada, chegam a um lugar sagrado. Sem parar, o feiticeiro dá meia volta e começa a viagem de volta.

- Você não me ensinou nada hoje - diz o aprendiz, levando mais um tombo.

- Ensinei sim, mas você parece que não aprende - responde o feiticeiro - Estou tentando lhe ensinar como se lida com os erros da vida.

- E como lidar com eles?

- Como deveria lidar com seus tombos - responde o feiticeiro. - Em vez de ficar amaldiçoando o lugar onde caiu, devia procurar aquilo que te fez escorregar.

## **Y- O PREGUIÇOSO**

Adaptado do livro "Pensamento, Consciência, Evolução e Vida"  
de José de Freitas Filho.

Numa região montanhosa, havia uma caravana de pessoas, cada qual carregando sua cruz. Todas as cruces eram do mesmo tamanho, porém umas eram mais leves e outras mais pesadas. Havia na fileira um retardatário que, preguiçoso e comodista, carregava sua cruz com má vontade e rebeldia. Ele notou que os que estavam a sua frente se perdiam de vista. Resolveu então parar e cortar um pedaço de sua cruz. Pensou: "Assim andarei mais rápido e passarei na frente de todos." Caminhou apenas alguns quilômetros com sua cruz, agora mais leve, e deparou com um precipício. Ficou imaginando como os demais tinham atravessado. Percebeu então que cada um tinha usado a sua própria cruz como ponte. Infelizmente a sua cruz estava cortada e não alcançava o outro lado do precipício. Assim, ele teve de retornar e apanhar uma nova cruz.

## **W- MELHOR SER SURDO...**

(Autor desconhecido)

Era uma vez uma corrida de sapinhos.

Eles tinham que subir numa grande torre e, atrás havia uma multidão, muita gente que vibrava com eles.

Começou a competição. A multidão dizia:

- Não vão conseguir, não vão conseguir!!

Os sapinhos iam desistindo, um a um, mas um deles continuava subindo. E a multidão continuava a lamentar:

- Vocês não vão conseguir, vocês não vão conseguir!

E os sapinhos iam desistindo, menos um, que subia tranqüilo, sem esforços.

Ao final da competição, todos os sapinhos desistiram, menos aquele. Todos queriam saber o que aconteceu, e quando foram perguntar ao sapinho como ele conseguiu chegar até o fim, descobriram que ele era SURDO.

Quando a gente quer fazer alguma coisa que demande coragem, não deve escutar as pessoas que falam que você não vai conseguir. Seja surdo aos apelos negativos.

## X- OS OLHOS DA ALMA

(Autor desconhecido)

O estacionamento estava deserto quando me sentei para ler embaixo dos longos ramos de um velho carvalho. Desiludido da vida, com boas razões para chorar, pois o mundo estava tentando me afundar. E se não fosse razão suficiente para arruinar o dia, um garoto ofegante se chegou, cansado de brincar. Ele parou na minha frente, cabeça pendente, e disse cheio de alegria:

- Veja o que encontrei:

Na sua mão uma flor, e que visão lamentável, pétalas caídas, pouca água ou luz. Querendo me ver livre do garoto com sua flor, fingi pálido sorriso e me virei. Mas ao invés de recuar ele se sentou ao meu lado, levou a flor ao nariz e declarou com estranha surpresa:

O cheiro é ótimo, e é bonita também... Por isso a peguei; tome, é sua.

A flor à minha frente estava morta ou morrendo, nada de cores vibrantes como laranja, amarelo ou vermelho, mas eu sabia que tinha que pegá-la, ou ele jamais sairia de lá. Então me estendi para pegá-la e respondi:

- Era o que eu precisava.

Mas, ao invés de colocá-la na minha mão, ele a segurou no ar sem qualquer razão. Nessa hora notei, pela primeira vez, que o garoto era cego, que não podia ver o que tinha nas mãos. Ouvei minha voz sumir, lágrimas despontaram ao sei enquanto lhe agradecia por escolher a melhor flor daquele jardim.

- De nada, ele sorriu.

E então voltou a brincar sem perceber o impacto que teve em meu dia. Me sentei e pus-me a pensar como ele conseguiu enxergar um homem cheio de piedade si mesmo, sob um velho carvalho. Como ele sabia do meu

sofrimento? Talvez no seu coração ele tenha sido abençoado com a verdadeira visão. Através dos olhos de uma criança cega, finalmente entendi que o problema não era o mundo, e sim EU. E por todos os momentos em que eu mesmo fui cego, agradei por ver a beleza da vida e apreciei cada segundo que é só meu e então levei aquela feia flor ao meu nariz e senti a fragrância de uma bela rosa, e sorri enquanto via aquele garoto, com outra flor em suas mãos, prestes a mudar a vida de um insuspeito senhor de idade.

*Se estamos tristes por algum motivo, vamos parar e pensar..."  
Existem pessoas que não enxergam as belezas da vida com os olhos, mas conseguem enxergar e sentir com o coração.*

## **Z- RESISTA!**

(Autor desconhecido)

Resista um pouco mais, mesmo que as feridas sangrem  
e que sua coragem esteja quase dormindo...

Resista mais um minuto e será fácil resistir aos demais,

Resista mais um instante, mesmo que a derrota seja um ímã,  
mesmo que a desilusão caminhe em sua direção.

Resista mais um pouco, mesmo que os invejosos  
digam para você parar;

mesmo que sua esperança esteja na UTI.

Resista mais um momento, mesmo que você não possa avistar  
ainda a linha de chegada,

mesmo que as inseguranças brinquem de roda à sua volta.

Resista um pouquinho mais,

mesmo que a sua vida esteja sendo pesada  
como a consciência dos insensatos e

você se sinta indefeso como um pássaro de asas quebradas.

Resista, porque o último instante da madrugada  
é sempre aquele que puxa a manhã pelo braço

e essa manhã bonita, ensolarada, sem algemas,  
nascerá para você em breve, desde que você resista.  
Resista, porque estamos sentados na arquibancada do tempo,  
torcendo ansiosos para que você resista e ganhe  
de Deus o troféu que você merece:  
A felicidade!

#### **4. -TERAPIA DO ABRAÇO - O TOQUE FÍSICO**

O toque físico não é apenas agradável, mas necessário:

- 1 - Faz- sentir-nos melhor conosco e com as pessoas do nosso cotidiano.
- 2 - Melhora a auto-estima e o equilíbrio emocional.
- 3- Provoca mudanças fisiológicas internas.

Existem vários tipos de toques físicos- o abraço é uma forma muito especial de tocar,  
porque abraçar:

- 1- Faz a gente se sentir bem.
- 2- Acaba com a solidão e o isolamento social.
- 3- Faz superar o medo, a timidez, e abre passagem para os sentimentos fraternos.
- 4- Estimula o altruísmo na doação de si mesmo.
- 5- Melhora a auto-imagem e a auto-estima.
- 6- Alivia a tensão, combate a insônia e retarda o envelhecimento.

O toque terapêutico é recomendado para o pessoal de enfermagem, servindo para:

- 1- Aliviar a dor.
- 2- Diminuir o medo e a ansiedade.
- 3- Ajudar bebês prematuros.
- 4- estimular a vontade de viver nos pacientes.

Além de tudo isso o abraço:

- A) Não requer equipamentos especiais;
- B) É portátil;

- C) Não exige ambientação especial, qualquer lugar é bom para abraçar, desde o recesso do lar até um campo de futebol, igreja, escola, praça pública, calçada e tantos outros lugares.
- D) Torna mais viáveis aqueles dias impossíveis.
- E) Torna os dias felizes mais felizes, quando compartilhamos nossa felicidade.
- F) Continua trazendo benefícios mesmo depois de desfeito.
- G) E o melhor de tudo... é totalmente de graça.

## **ANEXO VII**

### **7- PESQUISA VIVENCIADA**

No relatório das sessões e atividades trabalhadas, vamos expor e explicitar a metodologia holística que utilizamos, aí incluindo as técnicas, os textos, as fotos kirlian, que levarão o leitor a uma visão e compreensão de como a Psicologia Transpessoal pode intervir na formação dos futuros educadores e na daqueles que já exercem a profissão.

Na fase inicial das atividades, levantamos algumas questões, a fim de obter do grupo informações sobre seus projetos de vida, sobre aquilo que esperavam estar mudando nos aspectos pedagógicos, nas relações entre alunos e professores e no próprio ambiente em sala de aula, uma vez que estariam juntas por pelo menos três anos. A partir daí, foram surgindo novas perguntas. Por exemplo, a respeito de como se sentiam depois do primeiro encontro.

Numa fase intermediária, elaboramos novas perguntas a fim de obter informações sobre as possíveis mudanças ocorridas, com o objetivo de ampliar a visão desses educadores em relação a seus alunos, em relação ao grupo de trabalho na unidade escolar, bem como no interior da própria classe onde fazem o curso. Cuidamos de cultivar a auto-estima de cada uma das participantes, a cooperação entre elas, o respeito pelas diferenças individuais. Na fase conclusiva, nos questionários finais, indagamos sobre a atuação docente, quais as transformações ocorridas no plano pessoal e no coletivo.

As observações e interpretações, falas e depoimentos foram sendo registradas num diário para uma análise posterior mais aprofundada e global.

## **7.1- DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE DE PESQUISA**

### **PEDAGOGIA 1º ANO NOTURNO- ANO 2001**

Iniciamos nossa pesquisa no primeiro ano de Pedagogia, classe composta de 29 alunas, na UNIP de Santos .

#### **1ª SESSÃO- 16 de fevereiro**

Explicamos o objetivo da Psicologia Transpessoal, as técnicas a serem empregadas e prestamos esclarecimentos sobre as fotos Kirlian, exibindo então algumas transparências.

Num segundo momento, procedemos à apresentação da turma, pedindo à classe que formasse um círculo. Pegamos um estojo (poderia ser qualquer outro objeto) e explicamos que ele deveria ser jogado para uma das alunas e ela diria seu nome, o que faz, do que mais gosta, jogando-o depois para outra aluna, até que todas se tivessem apresentado.

Agendamos as fotos Kirlian para a aula seguinte, o que fez com que a turma ficasse muito expectante e entusiasmada.

Podia-se observar que todas estavam muito interessadas, com exceção de duas alunas, que eram evangélicas e, por temor de misticismos, se mostraram um tanto preocupadas com o rumo das atividades.

Quando falamos sobre a importância das cores, uma das alunas comentou que já havia feito um tratamento alternativo de depressão com cromoterapia e que alcançara bons resultados. Distribuímos cópias do texto sobre cromoterapia e pedimos que pensassem em alguma cor.

A maioria disse haver pensado em comprar uma lâmpada azul. Uma das alunas revelou que preferiria a amarela porque estava fazendo tratamento para engravidar e uma outra disse que todas as classes deveriam ser pintadas de azul para acalmar a criança.

O grupo fez muitas perguntas.

Responderam ao questionário inicial e foi lido então o texto "A Brasa Solitária".

Num canto da sala, acendemos uma lâmpada azul e solicitamos que mentalizassem esta cor, fechassem os olhos, relaxando bem o corpo, para iniciarmos, com música suave, os exercícios de respiração. Encerramos a sessão com a atividade do Pega-pega, que foi motivo de muitas risadas.

A aula terminou num clima muito agradável e foi explicado que em todas as aulas introduziríamos algumas técnicas da Transpessoal. Muitas vieram elogiar o tipo de trabalho que estávamos desenvolvendo. Porém, nesse primeiro momento, pudemos observar que teríamos alguns problemas com as meninas evangélicas, que pareciam exercer uma certa influência sobre suas colegas que se sentavam ao lado. Argumentamos que a visão holística da educação nada tem a ver com religião, que as energias que trabalhamos são constatáveis até em plantas e animais, sendo alvo de investigações científicas e que, ademais, participaria das atividades apenas quem desejasse fazê-lo.

## **2ª SESSÃO- 24 de fevereiro**

Utilizamos a seguinte seqüência:

- a. Uso da máquina de Kirlian, para as fotos que antecedem os exercícios.
- b. Dinâmica "Temores e Esperanças". A classe esteve bastante participativa e, entre algumas alunas, temores e esperanças coincidiam.
- c. Exercício de respiração ritmada 7.7.7.
  - d) Leitura do texto "O Pote Rachado", tão bem recebido que as alunas pediram que o original fosse deixado para xerox.
- d. Técnica de relaxamento "A Chamada da Força". O interesse das alunas aumentou à medida que iam fazendo novas descobertas. Mostraram interesse em aplicar as técnicas em suas reuniões nas escolas e mesmo com crianças. Frisamos então que a Psicologia Transpessoal se destina tanto a ajudar a crianças quanto a adultos. Pedimos que refletissem um pouco sobre o texto e depois abrimos espaço para comentários.
- e. Primeiro automassagem e depois, diminuindo o círculo, procedemos à massagem de uma na outra. Pareciam todas estar bem à vontade. Combinamos

então que tirávamos fotos Kirlian de seis pessoas de cada vez e fomos tirar as fotos pós-exercícios.

- f. Para encerramento, uma dramatização na qual o animador propõe um tema para discussão e passados dez minutos, os participantes falam, um de cada vez, e outros tentam identificar-se com ele para imitá-lo depois perante a classe, que deverá saber quem é a pessoa que está sendo imitada. Finalizando, abrimos um espaço para discussão.

### **3ª SESSÃO- 2 DE MARÇO**

Seqüência:

- a- Exercícios de respiração.
- b- Técnica de relaxamento denominada "A Chuva".
- c- Em outro momento, abrimos um espaço para comentários e partimos para a aula em si.
- d- Exercícios respiratórios (após a aula propriamente dita).
- e- Automassagem nos pés.

As alunas elogiaram muito, dizendo que todas as aulas deveriam ser dessa forma, que propiciava o esquecimento do cansaço e das preocupações, facilitando a aprendizagem.

### **4ª SESSÃO- 9 de março**

- f- Auto-relaxamento.
- g- Exercício "Evocando a Serenidade".
- h- Leitura do texto "A Lição da Borboleta".

Tiramos mais 6 fotos para serem comparadas com as fotos iniciais.

Nesse dia, iniciamos a aula formal sob reclamação, porque as alunas queriam mais atividades transpessoais. Todavia, tínhamos um conteúdo a cumprir e precisávamos adiantá-lo para que pudéssemos continuar a experiência em outras aulas. Concordaram, sorrindo. Aqui, já havíamos estabelecido um clima de muita amizade e compreensão.

### **5ª SESSÃO- 16 de março**

a- Iniciamos com a dinâmica "A Explosão do Animador", para a qual sugerimos o tema "A importância da Psicologia Transpessoal para a Educação".

Algumas falavam bastante e outras permaneceram caladas.

Na qualidade de animadora, quase não agüentei de vontade de rir porque, quando fiquei brava, a maioria arregalou os olhos, mostrando-se indignada, decepcionada, surpresa. Até que não me contive e comecei a rir. Quando consegui me conter, elas já haviam percebido que eu estava brincando. Mas, mesmo assim, havia uma dúvida no ar. Quando admiti que estava brincando, respiraram aliviadas. Pedi então que manifestassem o que sentiram: culpa, temor, inocência, etc..

b- Uma aluna foi designada para a leitura do texto "As Pedras Grandes e o Vaso", que a seguir foi discutido pela classe.

### **6ª SESSÃO- 23 de março**

a- Iniciamos com o texto 'Os Cortadores de Pedra'.

b- Com música suave passamos para a automassagem, massagem de uma na outra

c- Técnica de concentração .

d- Mais 6 fotos Kirlian.

Marcamos um encontro extra para o sábado. Adoraram a idéia e algumas lamentavam porque não poderiam comparecer.

### **7ª SESSÃO- 30 de março**

a. Utilizamos a dinâmica "Técnica da Penetração". Nessa atividade riram muito, mas houve muitos olhares hostis daquelas que tentavam penetrar na roda.

b. Passamos a dinâmica "Olho no Olho" e abrimos um espaço para os comentários. Algumas tiveram seus olhos cheios de lágrimas.

c. Lemos o texto sobre "Solidariedade".

d. Trabalhamos a visualização "Ser Estrela".

e. Encerramos com a 'Terapia do Abraço'.

Foi um espetáculo comovente, com muitas lágrimas de emoção. Abraçaram as faxineiras que estavam de plantão, os guardas, até as árvores próximas foram abraçadas.

### **8ª SESSÃO- 6 de abril**

- a- Leitura do texto "A Fita Métrica das Pessoas".
- b- Com música suave, pedimos que respirassem lentamente, como preparação para a visualização criativa "O Sábio".
- c- Demos início a aula em si e deixamos os últimos dez minutos para a dinâmica "Passa e Repassa".
- d- Todas foram muito participativas e duas alunas, dentre as que dão aulas, disseram que fariam a atividade com suas crianças no dia seguinte.

### **9ª SESSÃO- 20 de abril**

- a- Em círculo, respiração lenta com os olhos fechados.
- b- Com um fundo musical de relaxamento, pedimos que refletissem em suas vidas (aquilo que gostam e que não gostam).
- c- Leitura: "Oração da Serenidade".
- d- Distribuí pedacinhos de papel e pedi que escrevessem sobre o que não gostam em si próprias.

Fomos até um gramado ao lado da sala e, em uma tampa de cimento lá existente, coloquei álcool em uma lata de marmelada. Fizemos um círculo ao redor do fogo e solicitei que jogassem os papéis no fogo. Pedi que fechassem os olhos e imaginassem que as coisas negativas que escreveram estavam indo embora, à medida que os papéis iam queimando. Alunos de outras salas observavam de longe, talvez pensando que estávamos num ritual meio doido.

Voltamos para a sala e fizemos alguns comentários. Pareciam ter gostado.

### **10ª SESSÃO-4 de maio**

- a- Iniciamos nossas atividades com 'As Pessoas-Balão'. Enchemos bexigas e, com música, foi solicitado que, mediante leves toques, mantivessem essas bexigas no ar. Foi a maior balbúrdia. As alunas, como se fossem crianças, jogavam as bexigas para o alto, gritavam e riam.
- b- Fizemos comentários generalizados sobre essas pessoas (balão). Algumas até acharam que a carapuça servia para elas.
- c- Leitura do texto "A Maior Dor".

Uma aluna começou a chorar enquanto eu lia. A colega ao lado a abraçou e assim ela pode desabafar.

b. Exercício "Sonhando Acordado".

c. Fotos Kirlian.

### **11ª SESSÃO-18 de maio**

a- Voltamos a trabalhar com a dinâmica "Temores e Esperanças". Uma das meninas evangélicas disse que iria ao banheiro e demorou a voltar. Intuímos que não queria participar, mas receava nossa reação. Quando voltou, agimos como se nada tivesse acontecido. Ela mal olhava para nós.

b-Passamos para a leitura do texto "O Pote Rachado". Entreguei cópia xerocada para todas.

c-Pedimos que respirassem bem devagar e, com música suave, repetimos o relaxamento "A Chamada da Força".

Notamos que nesse momento todas fecharam os olhos, menos as duas evangélicas, que apesar de ficarem quietas, resistiram ao trabalho.

Depois fomos para a sessão de fotos e essas duas saíram de mansinho, esperando que não notássemos.

### **12ª SESSÃO- 25 de maio**

a- Fizemos relaxamento com o exercício "A Chuva". As duas evangélicas se entreolharam com ares de deboche, mas permaneceram quietas.

b- Pedi que uma delas lesse o texto 'O Alpinista' e pareceu-nos que agora, falando de Deus, conseguimos tocar um pouquinho as duas rebeldes.

c- Abrimos espaço para discussão e uma das duas falou um pouco sobre a importância da fé, a importância de ter Deus no coração. Nesse momento, pareceu que tínhamos estabelecido algum elo, mesmo que frágil.

### **13ª SESSÃO- 1 de junho**

a. Num primeiro momento, fizemos exercício de respiração e depois fomos para o relaxamento "A Fonte". Uma das alunas fez o comentário de que nunca havia tido aulas tão descontraídas e que todas as aulas poderiam ser assim. Até Maria da Graça, uma das evangélicas, deu um sorriso parecendo concordar.

- b. Lemos então o texto "A Beleza de Uma Pessoa".

#### **14ª SESSÃO- 8 de junho**

- a. Com sempre, usamos música suave para os exercícios respiratórios
- b. Auto-relaxamento, seguida de massagem uma na outra, trocando os pares para que todas massageassem umas às outras. Pareciam familiarizadas com as aulas e os rostinhos estranhos sumiram.

#### **15ª SESSÃO- 22 de junho**

- a. Fotos Kirlian.
- b. Dinâmica "O Presente da Alegria".  
Todas ficaram muito alegres com os elogios que receberam umas das outras. Algumas ficaram surpresas com as qualidades que lhes atribuíram e que elas próprias não haviam percebido.
- c. Encerramos com alguns exercícios respiratórios e, com música suave, fizemos as pulsações digitais.

#### **16ª SESSÃO- 10 de agosto**

- a) Fomos para o pátio e começamos com a dinâmica da "Penetração". As que estavam do lado de fora, fizeram um grande esforço para poder entrar. Apesar da resistência, três delas conseguiram furar o bloqueio. Outras duas desistiram, reclamando que foram empurradas, que levaram cotoveladas, etc. Houve um clima de hostilidade, mas logo voltaram ao normal.
- b) Passamos então para a dinâmica "Olho no Olho". Algumas riam quando passavam pelas colegas. Maria da Graça sentou-se e apenas observou.
- d. Voltamos para a classe e abrimos um espaço para os devidos comentários. A maioria expressou sua decepção diante da indiferença das pessoas nos dias atuais .

#### **17ª SESSÃO- 17 de agosto**

Nesse dia trabalhamos somente com a "Terapia do Abraço". Todas adoraram. Várias delas ficaram com os olhos cheios de lágrimas. Uma das alunas ( Cláudia), veio me agradecer por eu existir e disse que nunca mais esqueceria aquelas aulas.

### **18ª SESSÃO- 24 de agosto**

- a. Coloquei música suave e pedi que se debruçassem sobre as carteiras. Fizemos exercícios de respiração e depois, com música relaxante, pedimos que deixassem seus pensamentos vagar.
- b. Abrimos um grande círculo para conversarmos sobre os pensamentos que povoaram suas mentes durante o exercício.

### **19ª SESSÃO- 14 de setembro**

- a) Relaxamento: "Faço Parte do Todo". Conversamos sobre paz, paz de espírito.
- c. Depois passamos para a leitura do texto 'Onde está a Felicidade'.

### **20ª SESSÃO- 21 de setembro**

- a) Leitura do texto "Muro de Flores". Pedimos que baixassem suas cabeças, refletissem sobre o texto enquanto faziam exercícios respiratórios.
- b) Fizemos auto-relaxamento e relaxamento no outro.
- c) Encerramos com as pulsações digitais. Acharam incrível conseguir pulsar os dedos.

### **21ª SESSÃO- 28 de setembro**

- a) Iniciamos com o texto "A Maior Dor" .
- b) Dividi a classe em duas turmas e passamos duas vezes cenas de filmes que continham conflitos. Avisei que teriam um tempo para organizar como iriam resolver o conflito dramatizando os personagens.  
Pareciam verdadeiras artistas representando seus papéis. Eu disse que, da próxima vez chamaria A GLOBO, para que vissem as artistas que estavam perdendo. Pareciam estar gostando de tudo.
- d. Sentamos em círculo para discutir sobre a dinâmica, sobre suas atuações e sobre as resoluções dos conflitos.

### **22ª SESSÃO- 5 de outubro**

- a) Trabalhamos a técnica "Sonhando Acordado". Para tanto, fomos para o lado de fora da classe, no gramado ao lado da saia. Rodamos um CD da cantora Enya num carro ali estacionado, pertencente a uma das alunas.

Andaram para lá e para cá com muita seriedade. Pareciam um bando de sonâmbulas. Depois fizemos um círculo e li o texto: 'Nosso Real Valor', ao qual se seguiram os comentários. Declararam que agora se sentiam mais desinibidas para as atividades, das quais estavam gostando muito.

### **23ª SESSÃO- 19 de outubro**

a- Iniciamos com a leitura do texto "Só Por Hoje".

Comentaram que seria maravilhoso viver só por hoje, sem pensar no amanhã. Respondi que algumas pessoas viviam assim: só por hoje. Sorriram....

b- Num segundo momento, afastamos as primeiras carteiras e passamos para a dinâmica "Cegos na Estrada da Vida".

No início algumas sentiam medo e imploravam às amigas que não brincassem. Logo, entretanto, perceberam que se tratava de um trabalho e se mostraram mais seguras, o que permitiu que dinâmica se desenvolvesse naturalmente.

c-Rearruramos as carteiras e passamos aos comentários.

### **24ª SESSÃO- 26 de outubro**

a- Foi lido o texto "Como filho reconheço que ". Clarice logo disse:

\_ É para mim professora?

Perguntei qual a razão daquela pergunta e ela disse que estava vivendo exatamente aquela situação com a mãe. Respondi que nada acontecia por acaso e ela começou a chorar. Abracei-a e disse para tranqüilizar-se...

b- Li o texto "A verdadeira humildade", porque achei oportuno para o momento.

c- Me chamaram de "bruxa", no bom sentido, porque eu já estava adivinhando os pensamentos delas. Fiz algumas brincadeiras e encerramos por ali.

Repetimos o relaxamento "A Fonte".

d- Perguntamos o que havia mudado em relação ao mesmo exercício, feito em um dos encontros passados, e abrimos espaço para ouvir depoimentos.

a. Finalizamos tirando fotos Kirlian.

### **25ª SESSÃO- 9 de novembro**

a- Iniciamos com o texto "O Juízo de Valor"

b- Fizemos a Terapia do Riso.

c- Passamos para a dinâmica do "Triângulo do Amor".

d- Encerramos com abraços, os olhos lacrimejantes.

#### **26ª SESSÃO-23 de novembro**

a. Fizemos exercícios de respiração com música suave. E, para nossa surpresa todos participaram muito concentrados.

b. Passamos então para o exercício de relaxamento "A Chamada da Força.

c. Pudemos em prática a técnica da concentração. Pareciam adorar, pois não queriam entrar na aula em si.

Expliquei o pouco tempo de que dispúnhamos e elas pareceram entender bem.

Entregamos os questionários finais onde nosso objetivo foi buscar a opinião a respeito do curso. Se o mesmo ofereceu crescimento transpessoal, melhor relacionamento com os alunos, o significado de ser um professor transpessoal, levantar os momentos que foram mais significativos.

Agradecemos a colaboração de todas, entre choros e confraternizações.

D1

Relatório Final

ANEXO VIII

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Antes eu estava meio desanimada hoje me renovei, desejo mais da minha profissão

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Ajudaram em vários sentidos, mas principalmente porque os conhecimentos foram transmitidos de uma maneira diferente. As técnicas de concentração, respiração e outras, TRANSFORMARAM o espírito do grupo tornando todos mais interessados nas aulas.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei sim, mesmo em casa meu filho e meu marido notaram mais ânimo em mim.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

DADO os momentos foram de emoção, mas na técnica da queima de coisas negativas, talvez pelo momento que estou vivendo fiquei muito sensibilizada.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

A técnica explosiva do animador me assustou pensei que o mundo tinha desabado.

Que susto Que ALIVIO qdo percebi que era tudo brincadeira.

**1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?**

Algumas vezes me sinto impotente, assim como eu me sentia antes, mas agora vou em frente, sou mais audaciosa, quero mudanças.

**2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?**

Definitivamente na minha opinião estas foram as melhores aulas da minha vida, melhorou minha auto-estima e com certeza me tornei um ser humano melhor.

**3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?**

Mudei em tudo, porque acredito que minha auto-estima aumentou e resgatei algo superior dentro de mim.

**4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?**

Acho que cada dia tem surpresas super emocionantes. Tudo me sensibilizou muito. O que era a técnica era os textos lidos. Foi tudo muito lindo.

**5) Quais as situações que mais incomodaram?**

Até princípio me senti insegura com a técnica confio em você.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Eu estava bem, mais sei que posso melhorar muito.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Esses encontros aumentou a minha fé, na vida e em Deus. Realmente foram ótimos. Muito divertido.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Me tornei uma pessoa muito tolerante, mais compassiva com as coisas.

Tornei a refletir mais sobre meus pontos.

Nós tornamos mais íntimas. Em sala de aula.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

As pessoas, a parte que passamos na família e passamos energia positiva, etc...

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Tudo foi muito novo para mim, não houve incomodos.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Apreendi a conviver com a angústia, com o medo e o melhor de tudo é que criei coragem para superá-la.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Foi o maior prazer estar este ano na faculdade. Em suas disciplinas aprendi tudo que eu não tinha aprendido nos anos anteriores.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Com essas experiências cresci interiormente, hoje sou capaz de dizer o quanto as pessoas são importantes em minha vida.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

A terapia do Alívio foi muito emocionante, os textos, tudo vivo. Foi de tocar o coração.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

A parte que você fingiu que estava brava.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Em estas aulas estou entendendo melhor as matérias em sala de aula. Além disso me sinto mais leve, mais consciente, mais disposta a enfrentar o mundo.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Feve integração do grupo deixamos fluir bons sentimentos, penso que todas nós crescemos espiritualmente, nos engrandecemos.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Tenho mais preocupação com as pessoas ao meu redor, persigo sentimentos mais nobres. Quero que tenhamos laços de vida juntos com você.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

O que mais me emocionou realmente foi ver que existem pessoas puras de alma como você.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Não existiu.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Eu andava desanimada pessimista. No momento parece que Deus me iluminou me fazendo ver o mundo de outro jeito.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Feram bárbaros, melhor impossível. Nunca tive aulas tão agradáveis. Todos os professores deveriam fazer curso de Psicologia Transpessoal. A maioria só pensa na parte cognitiva e esquecem dos outros aspectos.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei em todos os aspectos. Hoje estou mais confiante. A busca desse ser espiritual me tornou menos imediatista.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

As músicas, as orações, as leituras, me trouxeram lágrimas nos olhos.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Não foram as situações em si, mas por ver que somos tão pequenos quando podemos ser grandes.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Bem melhor do que antes. Antes eu estava meio confusa, sem consciência de mim.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Adeus, você é uma pessoa muito boa.  
Ah se todos fossem iguais a você.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Quando se busca a lado espiritual mudamos em todos os sentidos, fica mais fácil lidar com a vida e com as pessoas que nos rodeiam.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Na dramatização sobre os sonhos

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

nada foi ruim, só um pouco  
na luz.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Adquiri controle emocional ou pelo menos melhorarei bastante

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Veji que as técnicas de relaxamento, o contato físico, ou as leituras de texto tudo foi mais fácil: o relacionamento em sala, o aprendizado e os relaxamentos era da sala

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Aprendi a amar mais e preme, passei a respeitar meus limites e dos outros

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Não sei explicar porque ~~vejo~~ <sup>vejo</sup> que ~~faz~~ <sup>faz</sup> a cada sensibilidade em tudo que faz ~~vejo~~ <sup>vejo</sup> assim.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

nada. Muito pelo contrário foi de alegria.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Estou mais em paz comigo mesma e nasceu uma nova esperança de crer que vou ser melhor daqui para frente.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Resgatou o lado bom de todas nós, a respeito mútua. nosso lado espiritual

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Aprendi a me tranquilizar nas situações difíceis, me sinto mais alegre e animada.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Vários exercícios me emocionaram demais, outros me fizeram rir muito, e sei que vai estar saudades nesse fim de curso

5) Quais as situações que mais incomodaram?

me incomoda pensar que você não vai mais voltar.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Eu andava muito nervosa, agitada e hoje me sinto mais equilibrada.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Os encontros despertaram em mim, as coisas boas que temos e que esquecemos delas. Me trouxe maior sensibilidade, compreensão e amor ao próximo.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Me tornei mais sensível, exatamente porque as técnicas aplicadas resgatam a nossa bondade interior.  
Hoje sou melhor.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Acredite que o objetivo da Psicologia Transpessoal seja trabalhar com as emoções porque tudo medeia conosco.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Não existe incomodação, muito pelo contrário  
foi um prazer <sup>165</sup> coisas.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Percebi que as aulas vão acabar, porque por mim eu continuaria a vida inteira trabalhando com essas técnicas que trazem grandeza espiritual.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Os exercícios me auxiliaram por demais em minha vida. Vim para suas aulas motivada e alegre. Deus abençoe você em nossa vida.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei porque hoje me sinto mais confiante, estou com Deus, resgatei minhas frentes e estou mais cuidada em minha vida.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Você fez tudo com amor, portanto não sei o que mais me emocionou exatamente.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Nenhuma coisa que constrangeu

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Eu não conhecia nada. Agora sei o quanto é importante estar em paz com a gente e com os outros.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Aqui desenvolvemos novos aspectos humanos, de cooperação, união e de resgate da nossa própria vida. Em momentos mostraram como é importante se trabalhar o corpo, a mente e o espírito.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei muito minha forma de agir e pensar. Aprendi a importância da cooperação, da amizade, da troca de energia positiva.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

As duas vezes que foram aplicadas a terapia de abraço me sensibilizaram; principalmente a última quando já tínhamos que brabo o gelo.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

Aquela dinâmica da roda, onde as pessoas não me deixavam entrar no círculo, fiquei um pouco desatada.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Viço a educação como um processo gradativo, onde temos que subir um degrau de cada vez, rumo ao desenvolvimento interior, ao cognitivo e assim por diante. É só que penso ajudar a mudar.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Esses encontros foram de grande utilidade. Mostram como é bom ter bem relacionamentos em sala, com o professor, etc.

Não sei quem educar é uma arte.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Compreendi que com amizade, paz e sentimentos de altruísmo, conseguimos muito mais de próximo e de nós mesmos.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Mão sei se porque um ano foi muito difícil para mim e o exercício da pirâmide me trouxe muitas recordações boas e más da minha infância e chori. muito depois me senti muito leve. De bem com a vida.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Nenhum.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Sinto que posso ser útil nessa jornada que é a vida.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Abri minha mente para trabalhar em educação num todo. Nestas aulas nesse relacionamento em classe foi melhorando em cada reunião com as técnicas da Psicologia Transpessoal. Me centrei, produzi melhor, tive melhora em todos os aspectos.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei porque vi como é importante deixar fluir, os sentimentos bonz que as vezes permanecem ocultos.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Gostei de tudo, tudo mexeu com minha emoção.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

Me incomodou a dinâmica na qual tínhamos que imaginar uma pessoa que não gostamos e outra que não gosta da gente. Me deu um aperto no coração, mas depois fiquei light.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Sempre acreditei numa melhoria do ensino, mas pensava que estava só neste percurso, hoje posso perceber e ver quantas pessoas lutam nos mesmos caminhos que eu.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Hoje muito engrandecimento interior, melhorou muito ~~nessas~~ amizade em sala de aula e nos trouxe um outro olhar para a educação.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei meu pensamento e conseqüentemente o meu agir, porque me compreendi melhor e os outros também.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

O relaxamento que dizia que fazemos parte de tudo. Senti a presença de Deus. Foi d+.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Nada me incomodou, muito ao contrário.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Estou mais feliz, mais tranquilo, mais confortável.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Estes encontros foram muito importantes para mim. Se não fosse estes encontros eu teria entrado em depressão. Foi aqui que achei equilíbrio para enfrentar a vida.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei extremamente, porque amo mais a vida e a mim mesma.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

As coisas boas que foram trabalhadas durante os encontros, como, amor, alegria, enfim, tudo com todo o sentimento.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

Nada.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Penso que a psicologia transpessoal surgiu para conscientizar as pessoas para fazer um mundo melhor. É assim que sinto.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Adorei tudo que foi trabalhado a forma como o trabalho foi conduzido. Deu nota "10" dez.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Seu outra pessoa porque minha auto estima foi elevada, me tornei um ser humano mais agradável. Estou mais preocupada em ajudar os outros e a pensar menos em mim.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

O fato de perceber o quanto o toque físico é agradável, e necessário.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Sem incomodos.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Eu pensava que estava bem, mas agora vejo que as coisas podem ser melhores ainda.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Foi gratificante participar dessas aulas e acho que os outros professores deveriam fazer um curso para poder entender que aula não é sinônimo de pressão.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Acabei meu stress sintome mais em paz comigo e com o mundo.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

As lições de vida que foram transmitidas.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

No começo tinha umas alunas que não tinham muita intimidade e o toque físico inicial me trouxeram um certo desconforto.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Não que eu vivesse mau, mas melhorei muito depois do nosso curso. Até meus familiares notaram mudanças em mim.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Super bacanas, notei a preocupação da professora em respeitar nosso cansaço no final do dia. Foram momentos de descontração, muitas risadas, abraços e compreensão. Foi o máximo.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei com as crianças que leciono em casa, em meu relacionamento de ~~um~~ modo geral.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Pensar, exercitar o pensamento de bem querer das pessoas presentes e distantes me sensibilizaram muito.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

Não houve nada que me incomodasse, muito pelo contrário, todas as coisas <sup>174</sup> me fizeram bem.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

AGORA EU SEI QUE QUANTO MEUS SENTIMENTOS NEGATIVOS ME FIZERAM MAU. HOJE APRENDA PERDOAR, TENHO MAU FE NA VIDA.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

ESSES ENCONTROS ME AJUDAVAM. PROFISSIONALMENTE, NO CONVÍVIO COM OUTRAS PESSOAS. FOI UMA DAS MELHORES COISAS QUE EU PODIA TER VIVENCIADO.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

CLARO QUE MUDEI E GRACAS A SUA DELICIOSA PRESENÇA, SEMPRE COM PALAVRAS DE CARINHO, AMOR E GRATIDÃO. CONTINUE ASSIM E LEVE SUA LUZ SEMPRE A TODOS

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

O TRABALHO INTEIRO FOI MUITO GRATIFICANTE ME FEZ LEMBRAR QUE SOU HUMANA E MAS UMA PROTEÇÃO AMBANDO PELO MUNDO.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

COMO ESSA COISA PODERIAM TRAZER. INCOMODO PARA ~~TRAZER~~ ALGUÉM? SO SE TIVER ALGUMA DOUCA POR AQUI.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Eu já vinha buscando caminho do bem e vejo que nestas aulas ficou mais fácil chegar lá...

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Os encontros diminuíram minha ansiedade e acredito que de todo grupo. A maneira como as aulas foram ministradas ajudaram a aprendizagem.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Não tem como não mudar com suas aulas. Você é um exemplo de força e passa esse poder para os outros.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Tudo foi realmente válido, tudo contribuiu para melhorar a vida de todos em todos os sentidos, mas realmente a última terapia do abraço, talvez por saber que estamos chegando no fim do ano, me trouxe uma saudade imensa daquilo que ainda não aconteceu mas acontecerá, você vai nos deixar...

5) Quais as situações que mais incomodaram?

Continue assim e lembre-se de que não existe nada que possa incomodar em suas aulas.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Parece que eu estava num vazio e hoje me preenchi com alegria de viver.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Nos encontros pude deixar as preocupações de lado, tivemos oportunidade de experiências relacionamentos francos de cooperação graças a sua presença auto-confiante e boa.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Claro que mudei em muitos sentimentos, porque posso dizer que estou mais espantada e conseqüentemente mais amorosa.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Vivi, você é ótimo, uma pessoa muito sensível que passa essa transparência a todos. Você é emocionante.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Na explosão do animador, levei um "baita" susto, pensei por um momento que você estava possuída por sei lá o que. rrrrr...

### 1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

A Psicologia Transpessoal devia ser incluída como disciplina obrigatória para todos aqueles que desejam ser professores. Já pensei como melhoraria todo o ensino? A escola podia ser um lugar de prazer.

### 2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

A maneira como foi encaminhada as aulas foi de maior importância, acredito que não só para mim como para as pessoas que estavam nas aulas.

Giros e aspectos posterior das coisas e pessoas, vivenciando nesse ser esse mundo cheio de estresse e mágoas. Já todos vissem o mundo desta forma, acho que ele seria bem melhor.

### 3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Eu mudei em vários aspectos, refiz meus projetos de vida e estou mais confiante.

### 4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

As trocas de energia, os relaxamentos, os êxtases eidos. Não sabia responder em que ponto fiquei mais mencionada ou sensibilizada.

### 5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Não existiu nenhum momento de incômodo.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Nem sei como ele me sentia,  
sei que agora me sinto mais alegre, mais  
animada, mais firme.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Eu vim para a aula na maior felicidade,  
foi pra mim o melhor dia. Parecia que eu estava  
indo para o céu e não para a faculdade.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei meu jeito de ver e pensar porque as  
técnicas aplicadas nos trazem crescimento espiritual,  
resgate e nova auto-estima.  
Por isso melhorou meu bem estar.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

O exercício da luz que ilumina o próximo  
me fez chorar.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

nao ia dizer e declarar.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Com essas experiências adquiridas só tivemos que crescer a cada dia, ajudando e respeitando as coisas a nossa volta.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

no meu ponto de vista, houve em vários aspectos positivos, alias acho que tudo foi positivo, os trabalhos em grupo, os textos que foram lidos, que me emocionaram muito, foi legal ouvir opiniões e ser ouvido, aprender a respeitar as diferenças, manusear de forma o mundo.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Foi lindo.

Gracias a Deus mudei e muito. Credo, espiritual mais te e portanto, muitas coisas interpretadas, vida engendradas.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

A Teropia do abraço, sensibilizou me muito, mas houve em muitos outros momentos me sensibilizaram.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

isso e pergunta que se faz?  
Você sabe que tudo foi excelente.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Hoje me sinto mais a vontade. As técnicas aplicadas me ajudaram a conhecer melhor minhas colegas de sala de aula e estou mais ambientada na classe.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Foram ótimos e penso que me trouxeram força interior.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

modifiquei toda minha vida, porque agora sinto que não estou só, que tem um ser supremo que me ilumina e isto me dá muita força.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Quase tudo me sensibilizou: os relaxamentos, os textos, não sei explicar com clareza os aspectos que mais me sensibilizaram.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

---

Me incomoda saber que o ano está acabando e que provavelmente o ano que vem será não seja nossa professora.

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Estava como um peixe fora d'água. Depois desse trabalho a classe está mais unida. Compartilhamos ideias e pensamentos e aprendemos com mais facilidade. Ficou bom aprender.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Causou grande efeito em todas nós. Isso deu para se notar. As trocas de energia beneficiou muito nosso relacionamento na sala.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Deixei de ser tão ansioso, angustiado e por isso penso e sinto de forma diferente. Estou em paz consigo mesma e isso com certeza refletiu no meu eu nesse vócher.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

A cada aula me senti mais perto de Deus, e que serviu para reafirmar minha convicção de que ele é o Criador, cheio de amor e isto toca o fundo do coração.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

Você é maravilhosa, como poderia pensar em constranger alguém?

1) Como você se sentia anteriormente? E como se sente agora?

Considero que adquiri novos conhecimentos, de maneira prazerosa num ambiente de tranquilidade. Estes técnicos deveriam ser passados para todos incluídos na educação.

2) Qual sua opinião a respeito dos encontros?

Na minha opinião os encontros foram maravilhosos. Apliquei os técnicos dados em sala com as crianças que leciono e estou notando maior concentração por parte delas.

3) Você mudou sua forma de agir, pensar, sentir? Por quê?

Mudei porque desenvolvi meu espírito de compreensão, estou com mais fé na vida.

4) Quais as situações que mais lhe sensibilizaram?

Quando tive a consciência de que faço parte do todo, de Deus, do mundo.

5) Quais as situações que mais incomodaram?

Quando precisei faltar em sua aula porque minha filha estava doente.