

A DIMENSÃO ESPIRITUAL NA PSICOTERAPIA **Umberta Telfener¹**

Existem somente dois modos para viver a vida. Um como se nada fosse um milagre. Outro como se tudo fosse um milagre.

A. Einstein

Vocês estão aqui para permitir ao divino propósito do universo de manifestar-se. Como vocês são importantes!

E. Tolle

«O que é a iluminação?». «O fim do sofrimento».

Buddha

Eu “nasci” como terapeuta sistêmica na Filadélfia Child Guidance Clinic na metade dos anos 70, estratégica por imprinting, envolvida na terapia sistêmico-relacional que pregava a conexão e a filiação. Paralelamente, eu comecei a ler Carlos Castañeda e fui, durante toda a vida, visitar shamans dando a volta ao mundo, curiosa sobre aquilo que existe entre o céu e a terra, das dimensões etéreas, da relação entre o humano e a natureza. Eu fiz emergir um outro lado da minha personalidade trabalhando com imigrantes em um diálogo que podia não reproduzir os vínculos ocidentais da psicoterapia; um outro lado falando com as mulheres que sabem abrir as suas almas e revelar a sua cosmogonia pessoal. Eu me aproximei delas através da reflexão sobre as dinâmicas amorosas nos casais e nos indivíduos. Neste momento, desejo refletir sobre os graus de conjunção incluindo aspectos imbricados uns com os outros, tais como a relação entre o corpo, a psique, o espírito e a alma. É deste desejo que deriva o título e o conteúdo deste artigo. Não tenho a intenção de apresentar ideias bem organizadas, mas algumas sugestões, uma experiência subjetiva, uma história. A tentativa é dar palavras a estados de espíritos contínuos, a adoções, a ideias que derivam de uma sensação que se respira no ar: a percepção da complexidade e da conexão entre aspectos que a nossa cultura se habituou a enxergar separados; a ligação entre aspectos diversos do self, entre as pessoas e com a nossa mãe Terra. Descreverei a exigência de juntar a profissão com uma pesquisa pessoal, dimensão, muitas vezes, silenciosa. Refiro-me à consciência da sabedoria do universo, na tentativa de um pensamento de interligação, emocionalmente participada, que deriva também do meu curriculum e das tantas experiências feitas no caminho espiritual que cada um de nós empreende, mais ou menos voluntariamente e conscientemente, sempre de maneira íntima, privada, única. Para alguns trata-se

¹ Psicóloga da saúde, psicoterapeuta sistêmica, professora do Centro de Milão de terapia de família.

Obrigada Emanuele Mocarrelli, amigo e mestre, que com o seu curso sobre a Árvore da vida e sua amizade permitiu-me explorar um caminho e treinar a continuidade da consciência. Agradeço-lhe também pela revisão deste artigo. Finalmente, obrigada por me fazer entender como A Divina comédia, O Cântico dos cânticos, a Bíblia, e muitos outros livros são livros de iniciação. Obrigada Alfredo Ancora, psiquiatra transcultural e parceiro de viagem que encorajou-me a ser mais ousada.

efetivamente de experiências esporádicas, para outros da pesquisa do irrenunciável sentido da própria vida. Para mim continua a ser assim.

Respeito o poder das palavras e creio que uma vez que as mesmas venham verbalizadas se cria uma realidade que não poderá mais voltar a ser como antes. Associar a psicoterapia com a dimensão espiritual já foi feito há tempo: o trabalho de individuação do Jung é um percurso de iniciação e o junguismo atinge um acordo com a alma e com a dimensão espiritual. Alan Watts, nos anos 60, em um livro que foi considerado uma fortaleza, reflete sobre o funcionamento do Ego e sobre as estradas desenvolvidas no leste e no oeste do mundo para a sua liberação, em um caso através da união no cosmos, no outro através da psicoterapia, fiel à ilusão da separação. Alguns anos mais tarde, Suzuki, famoso representante do budismo zen e Erich Fromm, grande psicólogo, colaboraram na escrita de um texto (1970); no mesmo ano os operadores do Instituto Menninger no Kansas (USA) – templo da pesquisa psiquiátrica e psicanalítica – convidaram o guru Ram Dass para procurar interconexões entre o domínio psíquico e aquele espiritual. As mesmas ligações são propostas atualmente pela psicologia transpessoal, por aquela fenomenológica, enquanto a etnopsiquiatria às vezes a sugere. A *mindfulness*, que ultimamente está na moda entre os clínicos cognitivistas, talvez, seja uma ocidentalização do conceito: trata-se de uma experiência do pensamento sem esforço² que remonta ao budismo e que poderia ser definida como “lidar com os fatos da experiência, levando em consideração cada evento como se acontecesse pela primeira vez” (Goleman, 1988), “manter a consciência viva na realidade presente” (Hanh, 1991), “prestar atenção sem julgar o aqui/agora” (KabatZinn, 1994). Eu gosto mais de focalizar a *mindfulness* como um pensamento unitário, como escreve o colega Antonio Ristori (2010): “a consciência é uma experiência gerada em uma dimensão não dual, onde mente e corpo, indivíduo e ambiente não são separáveis. Consciência é sentir esta interligação. É estar em relação ou, ainda melhor, ser a relação, com tudo aquilo que se possa sentir, através do suspiro das emoções”.

Que se fale sobre a dimensão espiritual entre nós relacionais não é uma ação qualquer nem nova. Já Bateson propôs esta conexão, com o pressuposto de que o sagrado pode surgir a partir da união de significados e posições complementares. É ele que nos dá acesso ao reino do sacro, sem dizer nunca de maneira explícita o que é. A filha Mary Catherine fala de zonas onde os anjos habitam e onde os tolos têm medo de entrar e zonas onde os anjos também hesitam em entrar: a recusa do dualismo cartesiano, a atenção às relações e à comunicação, à sacralidade do olhar e a conseqüente atribuição de “uma certa sacralidade na organização do mundo biológico”, a conexão entre consciência, sacro e estética (que reúne junto), a união entre mente e natureza, a metáfora como lógica com a qual o mundo foi construído.

² Esta prática tem levado alguns autores anglo-saxões a falar de "psicoterapia budista": entre outros, a redução de estresse baseada na *mindfulness*, Kabat Zinn 1994; terapia cognitiva baseada na *mindfulness*, Segal et al. 2002; terapia comportamental dialética específica na sintomatologia border, Linehan de 1993.

Foram estes os ingredientes “estabelecidos” que, segundo Bateson, permitiam alcançar um comportamento de respeito, humilde e sacro.

O desejo de conexão contínua!

Não acredito que a espiritualidade seja um conceito que nós podemos continuar negligenciando, mesmo escolhendo tratar de aspectos psicológicos. Evidenciam-nos o encontro com os imigrantes e a sede que eles demonstram sobre o sobrenatural, nos evidenciam alguns ocidentais com os quais trabalhamos, me confirmam muitos colegas estrangeiros, talvez mais eticamente atentos ao desenvolver da prática de viver e a abertura, neste momento histórico, a busca de harmonia, paz e espiritualidade.

Além disso "o espírito" tinha sido proibido aos fiéis pela Igreja como um passo herege se não mediado pelo próprio clero³ e só nos últimos anos parece tornar em zona franca. Gurdjieff (1963), sábio guru que dedicou a sua vida para atingir o sagrado, inventou por sua vez, o *kundabuffer* como um órgão que nos foi implantado pelos arcanjos e nos mantém no sono da consciência que nos faz viver com os pés ligados no chão, nos impede de acordar porque estamos limitados pelos aspectos biológicos da vida. Alguns erros o alimentam: A. mentir para si e para os outros, B. reprimir o que se sente, C. identificar-se com um papel, D. projetar para os outros os nossos humores e nossos medos. Todos erros que nos “desligam”.

Interessante como Eister e Montuori (2003) sugerem a existência de dois modelos para habitar o mundo e lê-lo, para posicionar a mente. Um organizado pelo domínio das crenças, estruturas e hierarquia das relações, e outro organizado pelo compartilhamento. Estes são modelos que definem todas as esferas da vida. No primeiro, o ser humano é separado do resto do mundo e a espiritualidade é o resultado de uma abstração: você se isola, vai para templos, esculpe um espaço especificamente para introduzir o sagrado. O modelo do compartilhamento não só é transcendente, mas também é imanente, baseado na cura, na empatia e na conexão. Estes sentimentos, bem como o respeito, a gratidão e a não-violência, estão imbricados em cada ação e em todos os momentos, são incorporados na vida cotidiana, respeitadora da diversidade. A espiritualidade não é algo isolado no indivíduo, nem algo que o estranha, não é nem mesmo um fenômeno intrapsíquico que nos altera individualmente, mas sim um processo social construído que influencia a relação com tudo: uma prática sinceramente relacional.

O acesso ao Sagrado não é imediato nem é intencional, ocorre "naturalmente". Mas podemos tomar um caminho que nos permitirá aperfeiçoar nossas capacidades perceptivas e podemos fazer uma viagem para a alfabetização ao Sagrado através dos caminhos mais díspares. Os autores oferecem quatro maneiras de expandir o nosso potencial em relação a ele: 1. ampliar a capacidade de ouvir a nossa

³ As igrejas foram construídas com alturas muito elevadas para passar a metáfora de elevar o espírito para o alto, o vertical. Também os vitrais coloridos têm um valor terapêutico, explica o amigo Mocarrelli, enquanto os pigmentos que mantêm as cores estão ligados aos chakras e permitem uma tomada de consciência do caminho e das simetrias do cérebro bem como da permanência da vida.

sabedoria interior; 2. tornar-se plenamente consciente do outro, do que está acontecendo ao nosso redor, para desencadear um envolvimento ativo com o resto do mundo; 3. servir-se de empatia, cuidado, atenção, e responsabilidade para si e para os outros; 4. aprender a agir de forma participativa.

Como psicoterapeutas lidamos com o mental, o emocional e, inevitavelmente, também com o físico. Atrevo-me a usar a palavra "espiritual" neste debate e de acrescentar a uma dimensão na relação. Eu experimentei uma conexão que mais e mais os seres humanos têm acesso: implica na renúncia, na separação em favor da união com o macrocosmo, com o amor universal; a consciência de que toda a energia do universo está em tudo o que existe; o desejo de aprofundar o mistério da vida e o significado de ser humano; a capacidade de abrir-se a um amor incondicional por tudo o que existe, para o que é vivo e para a própria existência. Estou ciente de que o acesso à espiritualidade é um caminho que inclui etapas⁴ que levam a conscientização de cada gesto da organização do mundo. Eu procurei encontrar o invisível nos gestos cotidianos, fazer novos nós com fios da tradição e conectar-me com o passado e o futuro, viver no micro como um fractal do macro. Porque o visível e o invisível influenciam-se um ao outro; porque é esta necessidade de relacionamento e finalidade que justifica a possibilidade de introduzir a dimensão espiritual na psicoterapia.

Tempo, espaço, raça; vento, sombra, árvore, borboleta; ying/yang x *spiritus - animus - alma* (taoísmo); a vitalidade, a respiração, os batimentos cardíacos, o olhar (cultura hindu); o intelecto, a alma, a mente, o coração, a numinosidade, a alma, o espírito (as camadas que Deus abençoa no Salmo XVI do Talmud); corpo, alma/*thymos*, alma/psique, mente/*nous*, espírito/pneumáticos/logos, gênio/*daemon*, intelecto/*gnose* (cultura greco-romana); corpo, alma, razão, são as distinções que utiliza-se com mais frequência hoje. As topografias do humano diferem, mas de acordo Zolla (1989) são semelhantes. Um discurso sobre o sagrado implica, no entanto distinguir alma (Eu grande, antena) da espiritualidade. A alma é um sistema de relações, uma parte de nós que só podemos olhar, o que resta de nós quando livramo-nos de coisas terrenas, uma vasta área que é acessada quando nos apaixonamos. “Você está na alma quando você transforma a sua vida em uma obra de arte, estão na alma iniciados e artistas – me disse um amigo ‘iluminado’ - É uma entidade na qual tudo é atemporal. Amor e aceitação são as estruturas da espiritualidade. Ao viver temos a tarefa de ir para uma dimensão atemporal, a espiritual: para deixar de ser o que se é para tornar-se o que nós queremos ser. Porque o processo de individuação não termina nunca. A relação entre corpo, alma e espírito é como a relação entre Saturno (o corpo), a lua (a alma) o sol (espírito) em nossa cosmogonia”. Trata-se talvez de conectar a alma individual com a alma do mundo.

Um discurso sobre o sagrado implica interromper a "desertificação espiritual do sujeito histórico moderno" (Zolla 1989), compreender os princípios de unidade sem entrar em um discurso

⁴ São considerados três os estágios da evolução espiritual: a *catharsis*, a ópera ao preto, a purificação, o colocar-se o problema da dualidade e a intenção de passar no meio, tomando sobre si a contradição do real; *fortismos*, ópera ao branco, a iluminação, a abertura do coração, o alcançar do estado de presença; o *eriosis*, a ópera ao vermelho, o espanto de participar do tamanho do universo, o retorno para o todo.

religioso, sem colocar em campo Deus, como se nós soubéssemos o que estamos falando. Mas onde encontramos o sagrado? Bianciardi em 2010 escreveu:

“Eu acho que é possível experimentar nas relações humanas, e às vezes até em psicoterapia, raros momentos em que se parece encontrar uns aos outros em um lugar ‘sagrado’: por exemplo, onde algo não dito tenta obter a palavra (e isso, é claro, também é válido no encontro com nós mesmos). Olhando bem, penso que este é precisamente o lugar onde articula-se a misteriosa relação entre elemento e contexto: lá onde a individualidade destaca-se tornando-se um objeto de uma narração, que decorre a partir da (apoia-se, alimenta-se, submete-se) história dos outros, e/ mas graças a isso começa a participar de forma independente a entrelaçar o contexto das relações a partir do qual se está distinguindo. Proponho, portanto, que o encontro com o outro seja experimentado como sagrado quando mencioná-lo (às vezes pela primeira vez) permite uma articulação do que foi sobreposto e confuso, permite que você sinta como representação aquilo que foi simplesmente vivido como um dado de realidade”.

Um momento de comunhão, um sentido ampliado de consciência, um sentimento elevado e visão geral do conhecimento, como escrevem Senge e Coll. (2004). Aconteceu comigo na relação terapêutica um sentimento de comoção, de sacralidade do que tinha acontecido, quando podíamos juntos acessar a gestaltes jamais vistas em precedência, que ofereciam um ponto de vista jamais investigado anteriormente. Eu concordo com Vincent Kenny (1998), quando ele diz:

“Nós podemos e devemos superar o nosso próprio conhecimento inventado, causando uma mudança além dos “limites da linguagem”, questionando os limites estabelecidos para a ação e os limites estabelecidos para dar significados, e escolher entrar no domínio onde o nosso entendimento é destruído. A vontade de fazer esse esforço impossível é um sintoma da presença do sagrado: que é o esforço para ir além das fronteiras da prisão da linguagem e chegar ao desconhecido, no indizível sentido de uma mente maior (Mindfulness).”

Cada vez mais, a terapia deve exceder as narrativas repetidamente propostas e elaboradas que os clientes nos trazem, que são, muitas vezes, saturadas para entrar em áreas desconhecidas da relação; mais e mais os problemas que estão diante de nós dizem respeito a experiências tácitas e preverbais e nós precisamos ir neste domínio que é atuado, por gestos e rituais, lacunas que podem levar somente em tempo posterior memórias e sensações .

O trabalho clínico, na minha opinião, dá acesso a uma forma de conhecimento do mundo e nos permite viver a experiência em vários níveis, um dos quais tem a ver com a reação que somos capazes de produzir, um outro com a possibilidade de acesso à abertura do coração, para além das palavras. É como pensar em termos verticais e horizontais em planos sobrepostos desde o mais concreto ao mais abstrato, do mais cotidiano ao mais hipotético. A imagem que eu prefiro é o universo como um canteiro de obras, incompletas, para o qual nós somos trabalhadores. Cada um é o criador do seu jardim que também é o jardim do universo: somos os jardineiros, mas ao mesmo tempo as flores e arbustos. Na terapia esta hipótese implica em não agir de imediato, não compreender tudo, considerar os

relacionamentos como essenciais. Ter consciência sobre a posição de saber de não saber, sobre a própria ignorância e inevitável existência de pontos cegos e conivências.

Vou falar nas próximas páginas de uma atitude ética e estética do clínico, um posicionamento que, pessoalmente, sinto útil e produtivo, que afeta primeiro a atitude do operador, segundo, eventos que você presta atenção e terceiro, o clima criado na dança comum. Vou citar uma série de operações necessárias e não suficientes para honrar o nível espiritual. Acredito, porém, que esta dimensão só pode surgir desde que o terapeuta tenha potencial, eu acredito que é de nossa escolha o nível de concreção que permanecerá no trabalho conjunto. Claramente os limites do caminho iniciático e de aprendizagem são determinados pela própria natureza e pelas próprias escolhas, do próprio caminho de vida. Exige também uma disciplina dura, uma comparação com outros conhecimentos e outras matrizes geradoras. Um dos revisores observou que os colegas mais jovens, muitas vezes, preferem basear seus recursos na empatia emocional, em vez de enfrentar a dura disciplina do caminho espiritual.

Com-preender (agarrar junto) aquilo que nos é dito

Às vezes, quando você veleja no mar aberto avista golfinhos. Se você tiver sorte, pode acontecer que os golfinhos se coloquem ao lado do barco, brinquem entre si, com as ondas, com o casco. Às vezes, pode acontecer um encontro de olhares e no encontro, exatamente como aquele com uma baleia no mar do Norte, você tem a sensação de estar conectado com o universo inteiro.

É como se eles soubessem coisas que nós não sabemos. O estupor, o evento incomum, a delicadeza da tentativa de mantê-los com a gente significa que você perde o auto sentido a fim de concentrar-se na dança comum. Jogam água, brincam, eles parecem fazê-lo para nós, mas nós também nos projetamos, emitimos sons, os recebemos com amor e gratidão.

Quando isso aconteceu, senti que a separação entre nós foi cancelada e por um momento eu me senti perfeitamente feliz.

Diante das tragédias que as pessoas trazem eu sinto, às vezes, estar diante de algo imenso e simultaneamente pequenino. A solidão, o silêncio sem limites que a dor traz me parece com a visão das dunas de um vasto deserto e procuro rituais coletivos que, por vezes, não existem mais. Eu sinto que devo prestar homenagem ao tempo, respeitá-lo, investigar o passado pessoal, bem como transgeracional, o fluxo da vida que justifica o que está acontecendo no aqui e agora. Então eu lido com a história pessoal e familiar e - se a situação não evolui - eu acesso ao das gerações passadas: investigar as gerações passadas é a mesma coisa que refletir sobre a mente do indivíduo no aqui e agora, ambos são fractais de um todo, ambos oferecem um desenho semelhante e repetitivo do que está acontecendo. Eu também devo tornar presente o futuro: o que a pessoa quer para si mesmo, o que está aprendendo no aqui e agora da crise? Se sofrer fosse um aprendizado na direção de uma maior consistência de si mesmo, que mensagem o cliente deve aceitar e implementar?

Antonia chega na terapia desesperada. Seu companheiro foi e ficou tantas vezes que ela é obsessivamente invadida pela sua imagem. Repete-se as ações dos últimos meses, analisa-se cada detalhe, pergunta-se "por que" são impossíveis de responder. Lamento a sua dor terrível. Eu sinto o dever de interromper sem desqualificar e, sem mesmo negá-lo. Pergunto-me como o tema do abandono ressoa em sua família, quanto da sua obsessão tem a ver com o homem e quanto com o seu medo de ficar sozinha, quanto com o sentimento de derrota diante de um desafio que iniciou na vida

difícil do trabalho. Com quem? Com ele, consigo mesma, com a mãe conquistadora que sempre teve histórias paralelas ao casamento, com o chefe que a desqualificava. E que significado tem, ser abandonado para mim, como eu reajo, como eu consegui gerir na minha vida?

Com-preensão significa assumir junto ao outro aquilo que é trazido até nós através do "coração da mente".

"Sentir uma dimensão sagrada no encontro com o outro pode, então, significar aquele raro e um pouco mágico momento (um momento que não pode ser conscientemente procurado), onde por um instante nos é dado "sentir" o ser - e ser - distinto. Em que nos é dado sentir-se juntos e simultaneamente separados, coexistente e, no entanto, não confusos"- escreve Bianciardi (2010).

Com-preender também significa tomar em conta o processo generativo. Como escrito por Varela (1991): "Deslocar a nossa atenção mais para a origem que para o objeto." Perguntar-se o que mantém as pessoas onde elas estão, quais os pressupostos e as relações que reforçam os problemas que foram trazidos até nós, o que significam e também quais valores adaptativos e evolutivos estão em jogo. Mas também "deixar ir", deixar que o que está acontecendo aconteça, indo além da dualidade entre sujeito e objeto, para viver o presente de maneira não-julgadora.

Não é uma compreensão intelectual ou meramente emocional. Não é a "luta" contra os sintomas, mas poder entendê-los e deixar para a pessoa o tempo de digerir aquilo que juntos elaboramos/redefinimos/desconstruímos/especulamos. Intuição, a capacidade de vibrar em conjunto, a capacidade de fazer conexões, de integrar as experiências dos outros com a nossa, a possibilidade de acesso aos símbolos coletivos, às narrativas privadas, a escuta participada acompanha a compreensão emocional e intelectual do que está acontecendo. *Com-preender* significa fazer suposições sobre o papel dos indivíduos na criação de sua dor, interrogar-se como a mente e as relações com a nossa própria participação na dança semântica criam/mantêm/enquistam os problemas. O nosso sistema de crença cria a realidade: tais identificações não permitem uma evolução? Em que modo nós fazemos uso da racionalidade, da cultura, dos hábitos, perdendo a união e a leveza? Nós criamos blocos em nossa consciência que nos impedem de prosseguir, padrões repetitivos que nos levam para um círculo. Aprender a deixar ir os pensamentos que trazem para fora o que nós não queremos é útil, às vezes, essencial. A única maneira de influenciar o mundo exterior é compreender como a nossa mente e o nosso coração são coniventes com o que está acontecendo. "Mude a sua mente que mudará o mundo", dizem os sábios: significa que para mudar o exterior é necessário que nós questionemos nossas crenças, transcendamos a mente racional, tornando-a um servo ao invés de um ditador. "O medo é o resultado de uma impureza de pensamentos - diz Ram Dass (1970) - que nos definem como separados do resto do Universo."

As operações que elencarei no *com-preender* são: 1. abram seus corações e sintam-se envolvidos; 2. ver a partir do interior; 3. pegar/supor o objetivo daquilo deverá acontecer; 4. conectar-se como

coparticipantes em uma realidade holística que une; 5. tornar presente o futuro; 6. sentir-se totalmente envolvido na situação. Para resumir, criar um clima de escuta e de não-julgamento.

Aceitar a multidimensionalidade e a união com o todo

Eu estive no Peru na floresta amazônica para encontrar os xamãs e andei por um longo tempo para chegar a uma aldeia ecossustentável no meio do nada.

Eu andei por entre as árvores tão altas que não faziam sombra e fiquei surpreendida com o ruído da floresta: árvores e galhos caindo, sons de pássaros e outros animais amplificados pelos corredores de vegetação. No início eu tinha a sensação de que a floresta fosse dividida em camadas, como um bolo, cada camada um ingrediente diferente, em uma os pássaros, em outra besouros e flores, uma outra os seres humanos e as cabanas, até mesmo algumas TVs acesas muito altas, em outra a terra, formigas, insetos e, em seguida, uma outra que não vemos, e que está no subsolo: cobras, raízes, outros animais escondidos. Por um momento eu senti que fazia parte de um todo.

Foi um momento de paz e falta de limites da minha mente, como se não existisse mais um Eu. Assim que eu tentei manter esse sentimento desapareceu.

Aceitar a multidimensionalidade significa valorizar o conhecimento da complexidade, considerar o sistema do qual pertencemos e em que estamos encarnados, significa entender que o jogo é maior do que nós e nos inclui. Trata-se de ir do todo para as partes, e vice-versa, para se tornar participantes ativos do que poderia acontecer, em vez de observadores passivos, organizados por mapas pré-concebidos. Implica dirigir a nossa atenção de forma alternativa, olhar além da superfície, acessar um estado de *mindfulness* como consciência do não julgamento das conexões entre eventos, respeitar a diversidade na Terra. Significa não só experimentar o mundo como algo dado a priori, mas também considerar o processo que fundamenta o que percebemos: o mundo se desenrola nos usando também. "Ver o padrão de forma mais ampla permite que as pessoas sintam-se profundamente ligadas e mais poderosas. Este conhecimento interior vem do coração", diz Otto Scharmer (Senge 2004). Na terapia significa ir além do roteiro habitual para ver um desenho maior que envolve várias gerações, mais histórias, várias descrições e a capacidade de tornar presente o futuro e viver o presente. Significa, também, ir para "além" do indivíduo e permitir que os clientes sintam-se parte de uma família, de um grupo, de uma comunidade, de uma cultura, da humanidade, da natureza, do universo, porque estar vivo é ser parte de um amplo mix de relações. Significa acessar múltiplas dimensões temporais, respeitando a complexidade e acomodando o cliente na compreensão que temos do mundo. Pessoalmente, acredito que um terapeuta bidimensional não é capaz de acompanhar os seus clientes em uma dimensão mais densa do que atingiu pessoalmente.

Dar prioridade à transformação do prestador de cuidados

Em 1992 eu estava em Buryatia para participar da primeira peregrinação de xamãs Mongóis e Buryat na ilha sagrada do lago Baikal, onde se diz que nasceu o primeiro xamã. Éramos em muitos, naquela ocasião, nos sentimos cidadãos do mundo.

Cada um de nós tinha chegado com expectativas pessoais e o desejo de participar de um evento coletivo. Estava frio embora fosse junho, a construção do fogo em torno do qual cantar e recolher-nos tornou-se um ritual importante que tomou a maior parte do dia. Os xamãs que presidiam os rituais coletivos nos pediram para esclarecer a nossa intenção, para imaginar o caminho, para torná-lo realidade, de representar as etapas para voltar para casa "diferente". Apesar da cultura deles ser muito diferente da nossa, eles conseguiam - através de pequenos gestos - derrubar os scripts que apresentávamos e eram capazes de estimular novas possibilidades, novos pontos de vista.

A tarefa era reconstruir todos os dias a harmonia do que tinha acontecido para nós e o que nós tínhamos compartilhado com eles e entre nós, quase nunca usando o verbal. Voltei para casa profundamente mudada, tomando decisões importantes para a minha vida.

Como clínicos pensamos sobre saúde e doença, vida e morte e nascimento. Ninguém nos ensinou a entrar em sintonia com as leis da natureza, como perceber a nossa participação no cosmos dentro de nós. É fundamental que nós nos consideremos parte essencial do processo, em estimular uma associação entre corações e visões do mundo, para trazer o outro ainda mais para o nível de consciência que nós alcançamos. A dimensão transcendente é deixada para a viagem pessoal quando em vez se trabalha em psicoterapia, percebemos que o que temos para oferecer é a nós mesmos e nossa atitude perante a vida, a nossa consciência, a capacidade de usar um pensamento abduativo⁵ capaz de deixar os laços de explicações causais e redutivos. A atitude é quádrupla, por um lado, trata-se de promover o "nós", abandonando a ideia de que agimos em outra pessoa para realizar um encontro; ao mesmo tempo significa trabalhar sobre si mesmo para superar os próprios preconceitos, aumentando os próprios níveis de liberdade. Implica também aceitar a responsabilidade social que somos investidos e monitorar o processo, porque aconteça algo de significativo. Ser atravessado por uma curiosidade que nos coloca em contato com leis gerais é a quarta operação que o terapeuta pode fazer: a complexidade requer uma pesquisa compartilhada, não para resolver problemas, mas para voltar a defini-los juntos. Curiosidade também significa leveza, irreverência, investimento no que acontece, capacidade de não cair na armadilha dos sintomas, da gravidade da situação, na mente como a priori. Não há vítimas e agressores, se eu habito apenas o mau é porque eu não posso ver de maneira integrada, porque procuro a uniformidade onde só existem diferenças.

É necessário e inevitável que também o terapeuta esteja disposto a colocar-se em causa. O clínico poderá ser mais ou menos transformado pelas histórias que ouve, dependendo da sua atitude e disponibilidade de deixar-se perturbar. Existem diferenças epistemológicas na atitude para com o processo, aqueles que o consideram um caminho técnico destinado à mudança e aqueles que o consideram um caminho experimental dialógico, a fim de abrir possibilidades compartilhadas. Por esta razão, escolhendo a segunda opção, eu prefiro falar sobre evolução à mudança e até estou interessada em aspectos marginais, pensando que mesmo uma conversa sobre temas marginais do trabalho psicológico seja fundamental.

Trabalho com R. tento acompanhá-lo fora dos remédios, crio barreiras entre ele e seu pai que o julga "um psicótico duro". Então, depois de um período em que R. está melhor, é mais ativo e que começou uma vida social, começou novamente a sofrer de insônia, apresentar pensamentos de referência e parecer agitado. Que preocupação, que medo! Caio no mesmo medo dele e dos seus pais. Na manhã que eu tenho que atendê-lo "maniacal" eu acordo de madrugada e tento parar meus pensamentos. Eu construo voluntariamente imagens de seu período de bem-estar e ainda avanço, imagino que consegue manter um emprego, encontrar a sua centragem. Se o nosso pensamento está ligado em uma matriz comum, é bom não cair na armadilha de se preocupar também. Eu tenho que oferecer-nos a oportunidade de tirar proveito de um subtexto, de uma mente compartilhada que não está contaminada pelo medo. Eu posso fazê-lo, se trabalho conseguirei, neste momento ele não conseguiria.

⁵ Gregory Bateson fala sobre o pensamento abduativo e o define como o pensamento por associações que não segue as regras da racionalidade.

Algumas operações são mais úteis do que outras para atingir a minha finalidade:

Estar no aqui e agora significa para mim utilizar os pensamentos que chegam, mas nunca acreditar plenamente, estar ciente das emoções/sensações que emergem e escolher se utilizá-las e como, em vez de ser organizada por elas. Significa honrar o que está acontecendo no aqui e agora do relacionamento, fazendo incursões no passado e no futuro, a fim de iluminar o presente. Significa compreender a autorregulação/produção/correção/manutenção do sistema e de uma maior participação no mundo; a tomada de consciência da inevitável possibilidade de ser conivente. Significa escuta profunda. Finalmente, significa abandonar o habitual para avançar em território desconhecido para “permitir que aconteça alguma coisa.”

Suspender o julgamento é uma operação que se aprende depois de muitos anos de prática, um objetivo no horizonte. Francisco Varela fala da "capacidade de sair da corrente habitual de pensamentos" e o considera o primeiro passo para aumentar a consciência. Não significa fazer uma tábula rasa, para lançar no mar todo o nosso modelo, mas para ter um conhecimento epistêmico que nos permite traçar os pressupostos que orientam qualquer definição, para confrontar as nossas premissas e, poder decidir de não agir. É uma questão de levar em consideração as características salientes de nossa vida para nos questionarmos, de interromper aquela voz julgadora moldada pela cultura e pelos nossos costumes, deixando a culpa. Não tirar conclusões, confiar no processo, no máximo, construir possíveis hipóteses complementares entre si; implica a capacidade de ver as coisas como elas acontecem pela primeira vez, sem cair em rotas automáticas e já rastreadas. Cada sessão é única, cada problema como se fosse diferente: a busca da integridade do sistema que nos inclui.

Esperar significa não querer agir de imediato; honrar o tempo, fazer emergir alguns estímulos que não devem necessariamente ser os mais decisivos. Saber olhar sem ter que intervir, permitir que o processo aconteça, flutuar. Sair da mentalidade de *problem solver*, da visão dualista de curador e curado, de problema separado da pessoa. Sair de uma visão técnica do nosso trabalho. Pessoalmente, eu tive que aprender a "ouvir o silêncio" e não preencher cada espaço com a compreensão.

Conceder a si mesmo a vulnerabilidade significa aceitar o não saber (entre outros Telfener 2011, Bianciardi Telfener 2014) e permitir-se de não haver respostas, de poder ficar em silêncio. Significa entrar em sintonia com a dor do outro, sofrer e compreender a dor e fazer, simultaneamente, conexões processuais. Aconteceu-me de ficar com lágrimas nos olhos pelo o que estava sendo dito e eu me concedi.

Aprender com os outros significa estar disposto a aprender, considerar-se em um constante processo de expansão e contração. Cada pessoa que vem para procurar ajuda nos ensina algo sobre nós mesmos e sobre a vida. O trabalho é entender aquela parte de nós que é espelhada e integrá-la. Isto permite devolver para o cliente uma visão evolutiva do processo de viver.

Abrir um crédito ao outro

Eu vivia em Roma, em frente ao apartamento do famoso artista conceitual Cy Twombly. Pagam milhões de dólares pelas suas pinturas que estão nas paredes dos maiores museus de arte contemporânea. O pintor ia para cima e para baixo no seu grande ateliê, geralmente de cueca, com um pedaço de giz nas mãos. Eu estava fazendo a minha tese, grudada na escrivaninha, ele ia para cima e para baixo por horas no apartamento da frente. Às vezes fazia um sinal na enorme tela que estava pendurada na parede, em seguida caminhava, totalmente absorvido. Parecia posicionar-se com os sinais que deixava em relação a quem ele era, à sua história e a visão do que estava surgindo na tela, em que ele participava através do seu pensamento/sentimento/rabisco. Não agia por inferência, não parecia ter uma gestalt do resultado, parecia impulsionado por um movimento interno que dava sentido ao que estava surgindo na tela. Parecia uma coisa só com a sua pintura. Pessoalmente, eu estava fascinada.

Eu acredito que o objetivo final do nosso trabalho seja o bem-estar do indivíduo, para aumentar um bem-estar coletivo. Não existe um único sozinho, nunca. O objetivo a ser atingido é o bem-estar coletivo, a harmonia entre as pessoas, a generosidade para si e para os outros. Eu, pessoalmente, acredito ser parte de uma família global interessada na paz e capaz, ao longo do tempo, de alcançá-la. Confiança, cura, harmonia, bem, são os meus valores. Costumo perguntar aos meus interlocutores em psicoterapia quais são os deles. O que aspiram, o que os sustenta? O que eles gostariam que contivesse nas suas vidas? A motivação para a mudança surge a partir da confirmação pessoal recebida na troca e na nova capacidade de experimentar empatia, conexão e gratidão. A motivação para a mudança também está relacionada à forma como o indivíduo reflete nos olhos do outro, e se cada um é capaz de reconhecer ou não os recursos próprios e dos outros: a oportunidade de duas pessoas que se encontram e que através do reconhecimento mútuo constroem uma força compartilhada que se torna de alguma forma "sagrada".

A confiança no ser humano e na sua capacidade de evoluir e melhorar é uma das condições necessárias para um clínico. Eu acredito que se nós não vemos a evolução positiva de uma situação, nós participamos a sua derrota, mantendo o status quo. Participar do julgamento negativo, acreditar na gravidade de uma situação não é uma estratégia ideal para fazê-la evoluir. O risco é aquele de envolver-se com a dor do outro e acabar acreditando que essa dor é inevitável, participando na construção da cronicidade. Ativar as forças regenerativas e auto-curativas das pessoas significa não cair na armadilha dos sintomas e não ficar preso no nível do entendimento que o cliente propõe, mas entrar em contato com a nossa sabedoria intuitiva, para oferecer ao outro o nosso nível de ligação com a energia geradora, fazendo-nos alcançar o processo evolutivo. Isso também significa criar um ambiente seguro onde se podem explorar muitas alternativas. Torna-se imperativo não envolver-se, não ser conivente, mas além disso, não ter medo, não parar de tentar, qualquer que seja o problema apresentado. Lembramos o ditado do Zolla: "Os seres humanos são transportados por suas biografias (enquanto) a nossa experiência do real está em função de como o concebemos e somos livres para conceber como nós queremos." (1981 p.14 e 16).

A felicidade/curiosidade em aceitar um cliente difere da atitude que tomamos, se pensarmos que "devemos vê-lo como ele é." A disponibilidade de contar uma história, o desejo de compartilhar, o respeito e estima, o prazer da companhia e a capacidade de antecipar o prazer da conversa, fazem parte também das atitudes de respeito do operador.

Ir “naturalmente” na direção daquilo que queremos obter

Fui ler o futuro através das folhas de coca, conchas, folhas de chá, borra de café, pedrinhas, ossos, moedas, varas, até botões de plástico coloridos. Fui a vários países ao redor do mundo. Cada vez o processo que era proposto parecia uma tentativa de harmonizar-se com relação ao que já estava acontecendo na minha vida, respeitando as minhas ambições, sonhos, a história do contexto em que eu trabalho. Nunca foi apresentada uma verdade completamente estranha, fui sempre considerada parte de um ecossistema maior, contínuo e fluxo. Muitas vezes, foram confirmados que: os meus desejos estavam em viagens, em processo de serem ouvidos. O mesmo em psicoterapia, quando eu digo a uma mulher só, que se ela se divorciar do seu pai será finalmente muito cortejada, será mais provável que olhe ao redor - como resultado desta suposição/profecia – ela atrairá outros possíveis olhares.

Quando declaramo-nos construtivistas significa que pensamos em participar na construção do que acontece no nosso mundo. Vai ser diferente se, sentindo-me pouco amada pelo cônjuge, colocarei em crise a relação pedindo, cada vez mais, confirmações ou tentarei viver dias intensos e agradáveis juntos. A mesma coisa com os nossos clientes: será diferente se eu ficar ancorada sobre a doença, nos sintomas, ou se eu propor cenários de cura e bem-estar; se com o outro, para os outros, deixamos de lado os pensamentos que criam desconforto ou permanecemos ancorados, se pensarmos na conversa como um fluxo ou como um retrato do que está acontecendo, se nos assustamos e indignamos, ou pensamos que todo o comportamento nos permite aprofundar o mistério da vida. Renunciar ao propósito consciente não significa crer em não manipular (é impossível), nem de accontentar-se com o controle de tudo (tão impossível e até mesmo prejudicial).

Acredito que o perdão de si e dos outros é uma prática terapêutica não suficientemente avaliada.

Sebastiano é um cinquentão bem sucedido, dividido entre duas mulheres. Cada uma o acusa de ser egoísta, incapaz de dedicar-se a elas. Ele está convencido de dar o seu melhor e me parece um homem que foge de si mesmo. É sempre ocupado, sobrecarregado, não perde uma oportunidade, passa desculpando-se com as duas mulheres, com os filhos e se sente em falta, sem, todavia mudar um pouquinho o seu estilo de vida. Ele me fala sobre a sua infância - uma mãe muito distraída e um pai egoísta - tinha sido colocado no meio das brigas e teve de lidar com eles como se fosse o avô de si mesmo. Compartilho com S. a fadiga, o fato de ter sido, muitas vezes, transparente para os outros e peço-lhe que concentre-se em si mesmo, em suas próprias necessidades, seus desejos por uma semana em vez de cuidar dos outros. Sebastiano é tocado, acredita ser o culpado por sua bigamia, porque os filhos e as mulheres o acusam de ser egoísta. Eu não o vejo egoísta, vejo uma criança ocupada em existir, que tem medo de ser desqualificado e de sofrer e por isso faz muitas coisas. Um homem muito racional, cheio de vontades, ambição, habilidades, abnegado no trabalho, sucesso, mas sem um espaço para o contato emocional com ele mesmo.

Permitir que o lado direito do cérebro participe da consulta

Estive em uma aldeia no Senegal, em Yayeme, em 1994, com um saltigué, um ancião da aldeia capaz de ver e responder a perguntas sobre o futuro e a saúde. Falei com ele, através de um tradutor, sobre uma pessoa que não estava comendo. "Por que ele não está comendo? Porque não há comida suficiente?" Ele perguntou alarmado. Claro que não. Como explicar a um velinho africano as manias ocidentais? O sábio entendeu imediatamente que o problema estava além da sua compreensão racional e me propôs um ritual muito elaborado. Eu tive que encontrar um formigueiro, recolher o material que as formigas deixavam ao redor do orifício de entrada ... O ritual, que eu consegui realizar de modo correto, desencadeou muitos sentimentos, o tempo de processo levou-me a algumas elaborações. Deve ter sido uma causalidade que, quando voltei para Roma o problema do meu "protegido" estava sendo superado?

A percepção ligada ao corpo é linear, embora exista um outro nível de consciência em que a percepção se torna holográfica, onde não se vê as coisas no tempo e se entra em harmonia com a natureza. Uma dimensão “amorosa” dizem os xamãs, feita de consciência, de energia, da capacidade de acessar ao espaço dentro de si mesmo que é o amor e consciência do Universo como um todo. O pensamento abduativo favorece esta dimensão e si coloca em prática não querendo entender e deixando-se levar pelas associações, por pensamentos transversais, fantasias: deixando que a própria atenção seja atraída pelos detalhes e nuances.

Marta e eu realizamos um trabalho muito intenso. É uma mulher emocionalmente solitária que realizou várias medidas para encontrar a sua própria estabilidade. Ela tem trabalhos precários e amores esporádicos, ela fala de um mundo interior de solidão e imagens que aparecem nitidamente na cabeça. A faço falar com todas as partes de si mesmo que participam da sua vida cotidiana para compreender o significado de suas imagens que eu opto por não definir "alucinações". Em uma visão holística, penso em "portas" que se abrem para outras dimensões da sua consciência, que, por vezes, são solares e, às vezes, aludem à auto-destruição e solidão. Pergunto-lhe as suas vozes quais são as funções na sua vida e no seu caminho evolutivo. Descobrimos, portanto, que M. é organizada pelas suas experiências infantis onde cuidou de forma decisiva de uma mãe borderline e da sua irmã mais nova, ambas emocionalmente dependente dela desde quando ela tinha três anos. Esta experiência determinou cada escolha de Marta e até mesmo - profundamente - o seu medo, o seu terror de tarefas e responsabilidades.

Favorecer a ritualização

Os All blaks, os campeões do mundo de rugby, organizaram um ritual para tornar-se um todo com o jogo e para intimidar os adversários. Trata-se sempre de uma mesma dança, acompanhado por gestos e expressões belicosas e sombrias. Eu acho que eles entram em uma espécie de transe, quando a praticam, entrando em acesso com a energia da história deles, das vitórias passadas, das estratégias vencedoras organizadas em conjunto. Encontram a união entre eles, constroem uma mente coletiva e compartilhada que emerge dos mesmos gestos e das imagens repetidas que lembram aqueles que os assistem.

Quando você participa de constelações familiares, o constelador inicialmente estabelece um ritual para criar um cérebro cibernético capaz de estimular um campo morfogenético (Sheldrake 2008), onde emerge um sentimento comum, portanto, na possibilidade de sintonizar-se nos scripts dos outros e realizar as constelações.

Frequentemente, para os indivíduos o sintoma é a fronteira entre um antes e um depois, podemos imaginá-los como uma oportunidade para parar e interromper uma vida automática e compreender as raízes deste funcionamento. No caminho de iniciação entre o antes e o depois se assiste um tipo de morte simbólica, assim como em psicoterapia, muitas vezes deve-se sacrificar a identidade antiga para atingir uma visão mais complexa do mundo. As cerimônias e rituais ajudam neste processo, desde que venham do coração e não sejam técnicas impostas. Podemos pensar no trabalho psicoterapêutico como um trabalho de iniciação em que recuperamos as informações que queremos que surjam do fundo, e saem, faíscas que se integram num quadro construído "com amor", participação e através de uma troca de mútuas dádivas.

Conclusão: uma atitude ética inevitável

Quando eu estava no Buryatia na década de 90 os xamãs nos ensinaram honrar a natureza. Se nós pegássemos uma pedra, uma flor, uma concha tínhamos que reverenciar a Mãe Terra com um pensamento de gratidão ou deixar algo em troca, uma moeda, uma intenção, um agradecimento. Era uma maneira de reconhecer o sagrado e celebrar o espírito em tudo, para sentir-se parte do Todo.

Eu tenho flores no meu consultório, uma vela acesa, um pequeno aparelho que constrói arco-íris e todas as manhãs quando entro, eu reorganizo para torná-lo um lugar agradável para mim e para as pessoas que encontrarei. Eu não o considero um espaço qualquer, mas um lugar sagrado onde as pessoas me dão a honra de vir e me contar sobre seus problemas emocionais, onde juntos, raciocinamos sobre as emoções envolvidas e o que fazer. Como dizia o meu amigo Alfredo Ancora, a xamã que trabalhamos em Buryatia lhe perguntou: "Antes de trabalhar, você reza?" Alfredo disse que demorou muitos anos para encontrar a resposta!

A saúde é uma sensação de harmonia interior, de pertencimento, que implica a possibilidade de estar em contato com o próprio self amoroso, com confiança na vida e a sensação de ter um lugar na Terra. O conceito de saúde envolve todos os níveis do ser: mental, emocional, físico, espiritual e ecológico. Ao fazer terapia estamos presentes de forma cuidadosa e participativa e nos colocamos numa posição de respeito, com foco nos nossos próprios recursos, nos das pessoas com as quais trabalhamos e sobre os aspectos processuais do contexto compartilhado. Como sistêmicos criamos relações evolutivas baseadas na curiosidade, no não julgamento e na união que presta atenção na relação entre a epistemologia, a teoria humana e a teoria da técnica. Não é apenas uma atitude de participação e atenção para as várias dimensões da clínica (processualidade, linguagem, posicionamento, convivência com a cultura dominante, para citar as mais importantes), mas a possibilidade de considerar a psicoterapia uma prática "ética" em vez de "médica" ou "científica" (Bianciardi 2012). A psicoterapia lida com a integridade e singularidade da experiência subjetiva de cada um de nós; lida com o sujeito como um indivíduo único na sua complexidade, na variedade de eventos imprevisíveis e indetermináveis em que está envolvido, a partir do qual emergem um vórtice de possíveis significados e narrativas. O psicoterapeuta tem que assumir muita responsabilidade, não apenas o *da aplicação correta do seu método e técnicas* que tal método prevê. O psicoterapeuta acima de tudo, assume a responsabilidade *como pessoa e tornar-se responsável pessoalmente* pelo que acontece no encontro com o outro e do resultado que terá este encontro. (Bianciardi 2012). A atitude ética garante o respeito da complexidade, a participação, a surpresa e a multidimensionalidade; a atitude ética é a estrada principal para chegar ao sagrado.

O discurso sobre o sagrado que eu iniciei será ou não recebido e levado a diante pelos diferentes leitores, assimilado e transformado, terá um caminho independente para cada um. Aquilo que eu confiei em escrever nestas páginas são reflexões post hoc, depois de uma vida de rigor clínico e epistemológico, seguida da disciplina severa que o nosso caminho exige e da incrível responsabilidade que requer. Não é coincidência que o caminho que propus é o culmine do meu percurso pessoal e faz sentido depois de um longo tempo de intransigência. Viajar e investigar "formas alternativas de cura" tornou-se para mim uma âncora experiencial que eu comparei com outras sabedorias. Trata-se de uma viagem pessoal que eu não

realizei de forma isolada: um caminho muito pessoal, mas não individual e que, certamente, não vai acabar com a escritura deste artigo, como apontou-me o amigo Corrado Pontalti (comunicação pessoal).

Não proponho que por trás da abertura de outra dimensão (ainda outra??) se esconda a permissão para fazer qualquer coisa. Não se trata de adicionar operações terapêuticas, mas de assumir uma atitude em relação ao mundo, dos outros e dos problemas. "Cada coisa está em cada coisa", diz o físico Henri Bortoft, apreciando a maravilha do mundo. Ciente daquilo que instauro com o meu discurso, gostaria de despedir-me com a saudação indiana quando eles se encontram: Na-ma-sta que significa "honro a luz dentro de você".

RESUMO

O artigo pesquisa também na psicoterapia a abertura para uma outra dimensão do viver, a dimensão trans-pessoal do sagrado e sugere algumas operações terapêuticas que permitem que você se aproxime de áreas onde "mesmo os anjos relutam em entrar." Buscar na consulta o fio que liga o micro ao macro significa colocar-se pessoalmente em discussão e considerar o que acontece um fractal do todo.

Palavras-chave: espiritualidade, prática clínica, rigor epistemológico, teoria da técnica.

SUMMARY

I consider in the article the possibility of another dimension to which to pay attention in the relationship with clients. I propose the spiritual dimension as an aspect which we must at last consider and I hypothesize some operations which enhance its emergence in psychotherapy. This dimension has become essential for me as a point of arrival of my personal journey and it is made possible after a long time of discipline and rigor.

Key words: spirituality, clinical practice, epistemological rigor, clinical proceedings.

Tradução: Juliana Seger Sanvicente

BIBLIOGRAFIA

- Ancora A., 2006, *I costruttori di trappole del vento*, Franco Angeli, Roma.
- Bateson G., 1972, *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976.
- Bateson G., Bateson M.C., 1988, *Dove Gli Angeli Esitano: verso un'epistemologia del sacro*, Adelphi, Milano 1989.
- Bianciardi M., 2010, Evoluzione del pensiero sistemico e pratica clinica, *Riflessioni sistemiche*, N°2.
- Bianciardi M., 2012, Il soggetto etico. In *Psicoterapia come etica*, a cura di M.Bianciardi e F.Galvez Sanchez, Antigone, Torino, pp.63-73.
- Bianciardi M., Telfener U., 2014, *La psicoterapia come pratica ricorsiva*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Callieri B., 1995, Spiritualità e misticismo: inquieto confine fra religioni psicologia, *Attualità in psicologia*, X, 4.
- Castaneda C., 1965, *A scuola dallo stregone*, Astrolabio, Roma 1970.

- Einstein A., 1949, *The world as I see it*, Citadel Paperback 2006.
- Eisler, R., & Montuori, A., 2003, The human side of spirituality. In R. A. Giacalone & C. L. Jurkiewicz (Eds.), *Handbook of workplace spirituality and organisational performance* (pp. 46-56), M. E. Sharp Inc. New York.
- Fromm E., Suzuki D.T., 1970, *Buddismo zen e psicoanalisi*, Astrolabio, Roma, 1978.
- Goleman, D., 1988, *The Meditative Mind*, Putnam, New York.
- Gurdjieff G.I., 1963, *Incontri con uomini straordinari*, Adelphi Milano 2008.
- Hanh, T. N., 1991, *The Miracle of Mindfulness*, Rider, Fort Miers, FL. KabatZinn, J., 1994, *Mindfulness Meditation for Everyday Life*, Piatkus Books, New York.
- Kazuyoshi Nomachi, *Le vie del sacro*, National Geographic, Italia, 2013.
- Kenny V., 1998, La dimensione del sacro in Bateson, cosa ci può insegnare per vivere costruttivamente?, *Oikos*, N°6.
- Linehan, M., 1993, *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality*

