

Leo Matos

Belo Horizonte, MG

Psicólogo. Formado em Psicologia pela Universidade de Copenhague e é conferencista em países de todos os continentes. Capacitou profissionais em saúde mental em Psicologia Transpessoal no Brasil e na Finlândia. Viveu sete anos com lamas tibetanos, integrando a psicologia budista tibetana com a psicologia ocidental. Estruturou a técnica Day Dream Catarsis (Catarse do sonho diurno), técnica especial que trabalha com memórias de vidas passadas, e um novo método para facilitar a experiência psicológica da morte e renascimento do ego. Desenvolveu a técnica da Terapia de arte transpessoal da mandala. É autor do livro *Body and Mind: Practical ways to attain the perfect psychological equilibrium* (Corpo e mente: práticas para atingir o equilíbrio psicológico perfeito⁸⁰). Realizou inúmeras pesquisas e tem mais de 40 artigos publicados em revistas profissionais de diferentes países.

“Em 1970, trabalhava no Departamento para o Estudo de Estados Alterados de Consciência, no laboratório de Psicologia da Universidade de Copenhague, e fui enviado à Índia para representar a universidade no Congresso Mundial de Ioga Científica. Cheguei à Índia dois meses antes do encontro, com o intuito de visitar várias instituições científicas e ashrams⁸¹ por todo o país. Entre outros lugares, fiquei algum tempo no ashram do Swami Muktananda⁸², onde tive conversas interessantes com Ram Dass⁸³, que também se hospedava lá naquela ocasião. Certa manhã, depois de me explicar sua teoria sobre os chakras e as várias escolas de psicologia ocidental, pedi sugestões sobre lugares para visitar na Índia relacionados à investigação científica sobre estados alterados de consciência. “Conhece os tibetanos?”, me perguntou. Respondi que não, sem muito interesse. Para mim o Tibete era apenas uma terra

⁸⁰ Matos, Leo. *Corpo e mente: práticas para atingir o equilíbrio psicológico perfeito*. Petrópolis: Vozes, 1994.

⁸¹ Ashram: comunidade espiritual hinduísta, onde os discípulos convivem com seus mestres e realizam práticas espirituais, orações e meditação.

⁸² Swami Muktananda é considerado um dos principais gurus contemporâneos e propulsor da meditação na América do Norte.

⁸³ Ram Dass (dr. Richard Albert): controverso psicólogo norte-americano que se converteu em mestre espiritual depois de viajar à Índia.

de neve envolta em uma nuvem de mistério, em cima de montanhas inalcançáveis. “Vá a Sarnath, lugar sagrado para os budistas, onde o Buda deu seu primeiro sermão depois de ter atingido a iluminação”, sugeriu.

No trem, antes de chegar a Benares (hoje Varanasi), já tinha em mente uma imagem de como seriam os tibetanos. Esperava que, como refugiados em uma terra pobre, em uma condição miserável como mendigos e infelizes na Índia, não me seriam de grande ajuda. Para minha surpresa, a imagem pré-fabricada se estilhaçou em mil pedaços quando encontrei essa gente impressionante. Fiquei perplexo com a amabilidade, a hospitalidade e a aparente felicidade deste povo “indigente” que vinha das altas montanhas de sua terra nativa para viver em extrema pobreza no calor das planícies indianas.

Todos os que conheci – crianças famintas na rua brincando com um cachorro magro, a velha senhora mostrando seu único tesouro remanescente do Tibete, um lindo tapete tibetano, os risinhos monges comendo felizes na cantina e os lamas no monastério –, todos exibiam uma mente feliz, mesmo tendo perdido tudo o que deixaram para trás: seu próprio país, suas posses, amigos, família. Comecei a me perguntar que tipo de psicologia praticavam esses tibetanos que lhes permitiam ser felizes e fortes em meio ao desastre. Decidi descobrir por mim mesmo, e nos anos seguintes constatei que os tibetanos usam técnicas de uma antiga e sofisticada escola de psicologia transpessoal, que hoje é conhecida como psicologia budista tibetana.

No Congresso Mundial de Ioga Científica tive a estimulante companhia de cientistas ocidentais, hippies, alguns iogues indianos e lamas tibetanos muito interessantes. Em uma das conferências, um lama tibetano realizou uma maravilhosa cerimônia tântrica para um público ao redor de 200 pessoas. Não entendi a cerimônia e apenas desfrutei de sua beleza. O lama cantou com uma voz grave e tocou alguns misteriosos instrumentos musicais rituais. As duas horas da cerimônia me levaram a um elevado estado de consciência extraordinariamente agradável. Mais tarde, compartilhei esta impressionante experiência com alguns dos que estavam na mesma sala em que foi realizado o ritual tântrico. Todos eles afirmaram ter experimentado um incomum e elevado estado de consciência, facilitado pelo lama.

Na época, estava cada vez mais intrigado com a possibilidade de usar as técnicas transpessoais que poderiam ser integradas ao meu trabalho e à minha vida. Ao retornar à Dinamarca, na primavera de 1972, realizei uma pesquisa para verificar a possibilidade de usar técnicas de meditação como alternativa ao uso de medicamentos. Para isso, visitei várias escolas de meditação na Dinamarca, nas quais encontrei ex-dependentes de drogas que passaram a praticar ioga e meditação. Nessas escolas, eu mesmo tentei várias técnicas de ioga e meditação. Rapidamente descobri que algumas delas me levavam a um estado

alterado de consciência e outras, inclusive, a um estado transpessoal de consciência.

Entre as muitas escolas que encontrei, a mais adequada a meu gosto e educação ocidental foi a que utilizava as técnicas desenvolvidas pelo budismo tibetano. Passei assim a usá-las para meu crescimento psicológico e transpessoal e, aos poucos, integrei algumas delas à minha prática psicoterápica com resultados proveitosos. Usar técnicas de meditação transpessoal em minha vida aumentou em grande medida minha capacidade de trabalho, inspiração e, acima de tudo, um sentimento de paz interior e alegria.

Em meu trabalho como terapeuta transpessoal, logo descobri que este tipo de terapia produz não só alívio e cura para os próprios problemas mentais, mas facilita o crescimento espiritual. Descobri também que a terapia transpessoal era muito mais eficaz quando o crescimento psicológico produzido era mútuo, ou seja, que ambos, paciente e terapeuta experimentavam os resultados concretos da sessão transpessoal.”

Aloma Sellanes Zibechi - O sr. poderia falar sobre o que é a psicologia budista no seu ponto de vista?

Leo Matos - As raízes da psicologia budista tibetana são tão antigas quanto a humanidade, e seu princípio básico e meta são a transformação individual para uma consciência cósmica mais ampla. A psicologia budista tibetana é um abrangente sistema para compreender e trabalhar com a vida dentro de um arcabouço de referência intelectual, existencial, pessoal e transpessoal. Vida, aqui, não se refere necessariamente só à vida humana e animal, mas a tudo o que existe.

A história da psicologia tibetana teve início quando, há 2.500 anos, o Buda começou a sistematizar a doutrina que se converteu em uma fina combinação de filosofia, psicologia, religião e um modo prático de tratar a vida. O budismo tibetano, que é um amplo sistema elaborado de psicologia, foi introduzido no Tibete no século VII pelo sábio indiano Padmasambhava, que integrou pedagogicamente várias técnicas usadas pelos xamãs do bon, antiga religião do Tibete, ao levar o budismo ao país. Com o passar dos anos e dos séculos, os tibetanos demonstraram assombrosa dedicação e diligência na exploração e prática do budismo, melhorando sua eficácia no objetivo final da iluminação e budeidade.

O budismo tibetano opera com ferramentas básicas: sabedoria (em tibetano, *sherab*) e meios hábeis (em tibetano, *thab*). Isto significa usar a correta visão ou a correta percepção tanto interior quanto exterior, e um método eficiente para chegar ao seu objetivo, a iluminação. Parece-me que foi este sistema específico de exploração interior e exterior que levou os tibetanos, de um estado de barbárie, a converterem-se em um dos povos

mais civilizados do planeta. Depois da invasão chinesa, em meados do século XX, e quando Sua Santidade o Dalai Lama e milhares de lamas e tibetanos foram forçados a fugir de sua pátria, a psicologia budista tibetana se estendeu ao Ocidente. Especialmente dentro da escola da psicologia transpessoal, seus métodos efetivos têm trazido grandes benefícios para aliviar o sofrimento e facilitar o crescimento espiritual.

Aqui o principal princípio é o da replicabilidade. Diz-se que quando o Buda ensinava sua doutrina, sempre aconselhava seus ouvintes a não crer nele simplesmente porque era o Buda, mas que checassem seus métodos por si mesmos, e que só depois disso poderiam saber se acreditavam ou não. A psicologia budista tibetana é um enfoque da vida e da morte que enfatiza o conhecimento empírico. Seus métodos de observação se ocupam da relação do indivíduo consigo mesmo e com o ambiente, o mundo interior e exterior como são. Os modelos apresentados pela física subatômica moderna, especialmente o modelo relativista quântico, estão próximos do antigo modelo da psicologia budista tibetana. É interessante notar que esta, que se move especialmente no contexto tântrico, apresenta outra dimensão além da descoberta pela física moderna, a dimensão do vazio.

No Ocidente, lidamos com duas realidades específicas: a realidade da separação, a visão cartesiano-newtoniana, e a realidade da unidade dinâmica, a visão dada pela física moderna. Os tibetanos trabalham com as duas, mais a realidade da vacuidade. A psicologia budista tibetana existe dentro do contexto Vajrayana ou prática tântrica, e esta utiliza os sentidos para transcender os sentidos da consciência. Entre as muitas técnicas para transcender o sentido da consciência podemos enumerar as várias formas de meditação, desde os estados de meditação analítica aos rituais extremamente elaborados que envolvem dança, tempo especial, lugares especiais e diferentes objetos simbólicos; o uso de mantras, mandalas feitas com areia colorida; concentração no som interno supersutil etc.

Quando o ser humano recupera sua consciência pura de ser uno com o todo, ele mesmo transcende e descobre pela experiência que não é um ser isolado com um ego protetor se movimentando em um imenso oceano, onde necessita se proteger para não ser ferido, destruído e morto, mas um ser inteiro que continua mantendo sua individualidade. Automaticamente ele desenvolve a compaixão – que não é pena e não é amor possessivo nem apego, compaixão é amar sem discriminação. Um bom exemplo do que é compaixão me foi dado por Ram Dass. Ele comparou-a ao sol brilhando. O sol brilha livremente, sem discriminação alguma. O sol brilha abertamente para todos, portanto, é um estado compassivo de consciência em que o indivíduo sente que é tudo e uno com tudo. Neste estado, a pessoa se torna consciente da responsabilidade universal, que não é apenas responsável por si mesmo, sua família, amigos e país; é responsável

por todos, em todos os lugares. Neste sentido, ela se torna consciente de que tudo o que fizer com sua mente, corpo e palavra afetará o universo inteiro. Torna-se cuidadosa para não prejudicar ninguém, porque agora sabe que o que faz ao universo que tem ao seu redor, está fazendo a si mesma, e atua compassivamente. O modelo humano do budismo tibetano é o da figura plena de compaixão do bodhisattva, o ser completamente liberado, completamente livre para fazer parte do jogo cósmico e social. Segundo o budismo, ele é o ser que, por suas obras, liberou a si mesmo da ilusão, da visão errônea do mundo. Agora, está liberado, porém, comprometeu-se a não entrar no nirvana até que o último ser seja liberado do samsara, e se dedicará a ajudar todos os seres a alcançar um estado de felicidade ilimitada, o equivalente ao nirvana.

Poderia explicar o que é a técnica Catarse do sonho diurno concebida pelo sr.?

É uma técnica terapêutica em que o paciente, em curto espaço de tempo, mergulhará nas partes mais profundas de seu inconsciente, tomando contato com o inconsciente coletivo e transpessoal, encontrando vários arquétipos e, pouco a pouco, permite a emergência de “memórias de vidas passadas” – as aspas são necessárias porque, infelizmente, é difícil verificar se uma recordação ou visão do paciente é uma lembrança de vida passada. Neste sentido, posso ver cinco possibilidades: a primeira é uma recordação de uma vida passada; a segunda, uma fantasia produzida pelo sujeito como em um sonho, no sentido de representar e resolver simbolicamente um problema específico; a terceira, um lado de sua personalidade; a quarta é uma experiência de *deja vu*; e, a quinta, algo que ainda não sabemos o que é. A técnica tem demonstrado ser o método de cura mais efetivo e poderoso, especialmente em casos severos de depressão, situações limites e tendências suicidas.

No momento de iniciar a sessão, peço à pessoa que se recoste, feche os olhos e, usando técnicas psicológicas específicas, facilito que chegue a um profundo estado de relaxamento. Em seguida, peço ao paciente que entre em contato com o material (por exemplo, um sonho, um sintoma físico ou psicológico, uma alucinação, obsessão ou qualquer tipo de medo) que trouxe para a sessão e deixe que qualquer imagem venha à sua mente como se estivesse sonhando. Ele começa por descrever este “sonho diurno” no tempo presente, sem julgar ou fazer qualquer interpretação. Posso, então, fazer perguntas específicas ou conduzi-lo, se necessário. Esta tem demonstrado ser uma técnica extremamente compensadora, no sentido de que o paciente entra em contato com lembranças inconscientes perdidas, partes perdidas de sonhos e “recordações de vidas passadas” rapidamente e sem um mínimo de resistência. Além de trazer material perdido do inconsciente com agilidade, este enfoque provou ser uma técnica de cura

rápida e poderosa. A razão pela qual denominei esta técnica de Sonho diurno deve-se ao fato de que o paciente entra em um estado da mente que permite a emergência de imagens espontâneas que parecem um sonho noturno. Como isto é feito deliberadamente com um propósito terapêutico em qualquer momento do dia, com plena aceitação do paciente e totalmente consciente, no controle desta operação, denominei Sonho diurno. A palavra *catarse* foi agregada porque o processo em si tem um poderoso resultado catártico terapêutico. E, como em muitos casos de sonhos noturnos, é em si mesma uma mensagem, e mais importante que um processo psicoterapêutico. A diferença básica de outras técnicas terapêuticas é que a *Catarse do sonho diurno* pode ser usada para completar um sonho, permitindo que o paciente se mova no âmbito perinatal e transpessoal do inconsciente. Além de poder ser usada como uma técnica para trabalhar com sintomas físicos e/ou psicológicos que o indivíduo pode levar para a terapia, facilitando que a pessoa mergulhe nas partes mais profundas de seu inconsciente, alcançando o nível perinatal e transpessoal de seu inconsciente. Aos poucos, isso oferece à pessoa uma rápida solução para seu problema, ao mesmo tempo em que facilita seu crescimento espiritual.

O sr. trabalhou também com outra técnica, chamada Terapia de arte transpessoal da mandala. Quais são as características desta terapia?

Sabemos que as mandalas têm sido utilizadas pela humanidade desde tempos imemoriais como instrumento ritual para facilitar que o indivíduo e o grupo entrem em um estado alterado de consciência. Joan Kellog, que se interessou por todo tipo de mandala durante toda sua vida, desenvolveu um teste muito interessante. Ela me introduziu nas interpretações dessa prova em 1976 e tenho aplicado, observado e pesquisado o teste na Europa, Ásia, Austrália e Américas do Norte e do Sul nos últimos 19 anos. A técnica de Kellog demonstrou ser uma prova que abrange as dimensões psicodinâmica, perinatal e transpessoal do ser, e pude observar que meus pacientes eram enormemente beneficiados ao desenhar a mandala. Criar uma mandala funcionava como uma magnífica técnica de autoterapia. Descobri que desenhar uma mandala usando as instruções dadas por Joan Kellog era como facilitar que o paciente tivesse um sonho acordado. E, como em um sonho, a mandala era uma mensagem do inconsciente, assim como uma forma deste mesmo inconsciente tentar realizar um processo psicoterapêutico.

Integrando o teste da mandala com a técnica do sonho catártico diurno e outras abordagens transpessoais, desenvolvi o método da Terapia de arte transpessoal da mandala. Este método permite, através do uso da mandala, explorar os espaços mais profundos de seu próprio inconsciente para solucionar vários problemas, aumentar a criatividade

e facilitar o crescimento espiritual. Com esta técnica, a pessoa aprende a desenhar sua própria mandala, que mostrará seu passado, presente e o futuro potencial. Esta mandala é como uma fotografia holográfica do inconsciente do indivíduo e torna possível saber onde estão as raízes de seus problemas. Geralmente, quando uma pessoa cria sua mandala pessoal, ela não consegue ver imediatamente que figuras surgirão. Ela pode ver formas e cores que, de início, talvez pareçam incompreensíveis. Com o tempo, a pessoa começa a descobrir cores específicas, formas, paisagens e várias figuras que podem ser significativas para ela. Assim, é possível entender e compreender a mensagem da mandala. Do ponto de vista terapêutico, não é importante se aquela é uma recordação autêntica de uma “vida passada” ou se tudo é produto da imaginação do paciente. O que é realmente importante é o resultado da sessão de terapia. Em vários casos em que trabalhei em minha prática clínica durante as últimas duas décadas, todos os pacientes terminaram essa experiência com uma sensação de paz. É importante enfatizar, no entanto, que é de extrema importância que o terapeuta use as técnicas adequadas e, sobretudo, que facilite ao paciente integrar as experiências transpessoais com o nível pessoal de realidade.

Creio que o mais importante na terapia transpessoal é poder integrá-la a nossa vida cotidiana, o que nos levará a um estado elevado de consciência, dando-nos uma sensação de paz e poder. O processo de integração é um processo de transformação. As imagens, emoções e memórias dolorosas, por exemplo, aquelas experiências negativas de um passado distante, são transformadas em energia positiva. A pessoa adquire poder para continuar sua viagem pelas profundezas de seu inconsciente, com o objetivo final de integrá-lo ao consciente. O ritual psicológico de morte e renascimento do ego foi praticado há milênios por culturas antigas como forma de preparar o indivíduo para a morte. Em tais culturas, aprender a morrer é considerado um aspecto indispensável e integral da arte de viver. Esta técnica que é praticada até nossos dias, dentro de um quadro de referência xamânico e tântrico, supostamente resulta em iluminação espiritual e na possibilidade de que o iniciado viva o resto de sua vida de forma plena e significativa. Adaptei essa antiga técnica do budismo tibetano ao contexto psicoterapêutico ocidental. Ela demonstrou ser extremamente útil para trabalhar com o medo e a morte, problemas transpessoais relacionados a “vidas passadas”, experiências traumáticas, traumas de abuso físico, depressão e suicídio. No idioma tibetano, mandala significa “círculo” e, certamente, é um círculo mágico que facilita a integração do nível pessoal com o transpessoal, uma reintegração que leva a pessoa a um espaço de magia, alegria, força e compaixão.



Maio, 2011