

A Prática da Vida Integral,
segundo Ken Wilber

Instituto Humanitatis
Formação em Psicologia Transpessoal

Ednize Monteiro
Mara Rebollo
Sandra Regina S. Gonçalves

Monografia Original¹

CAMPINAS 2009

¹**Documento:** "... gaia/mental/integral/KenWilber-monografia-UMANITATIS.pdf".

Sumário

1 Preliminares	1
1.1 Sumário original	1
2 Introdução: Pronto para viajar?	2
3 Um mapa integral	3
3.1 Os elementos	4
4 “Terra à vista”: Prática da vida integral	6
4.1 Os módulos centrais	6
4.2 Os módulos auxiliares	6
5 Considerações finais: Registros da viagem	6
6 Anexos	7
7 Bibliografia	12

1 Preliminares

O *EU SOU*² nada mais é do que o Espírito na primeira pessoa, o Ser último, sublime e radiante criador de tudo e de todo o Cosmos, presente em mim, em você, nele, nela e neles - como a percepção sempre presente do “Eu sou” que todo e cada um de nós sente. (WILBER, 2008: 220 [5])

1.1 Sumário original

- Introdução: Pronto para Viajar?
- Um Mapa Integral
- Os Elementos
- Navegando: Uma Psicologia Integral
- “Terra à Vista”: Prática da Vida Integral
- Os Módulos Centrais
- Os Módulos Auxiliares
- Considerações Finais: Registros da Viagem
- Referências
- Anexos

²“Livro de Urantia”, Documento 105: “A Deidade e a Realidade”, Item 105.1: “O Conceito Filosófico do EU SOU”.

2 Introdução: Pronto para viajar?

Nas últimas décadas, vem de fato ocorrendo uma ampla procura por um mapa que seja capaz de abarcar todos os potenciais humanos. Esse mapa leva em conta todos os sistemas e modelos conhecidos de desenvolvimento humano - desde os xamãs e sábios da antiguidade até as grandes descobertas atuais da ciência cognitiva - e decompõe seus principais componentes em cinco fatores simples, fatores esses que são elementos essenciais ou chaves que destravam e impulsionam a evolução humana. Bem-vindo à Abordagem Integral. (WILBER, 2008: 17 [5])

“*Um Eu que navega nas ondas do desenvolvimento*” ... É assim que *Ken Wilber*³ (2004 e 2008) faz uma introdução à “Abordagem Integral da Vida, de Deus, do Universo e de Tudo Mais” [5]. À medida que se prossegue à leitura de sua obra⁴, é possível comprovar que os “cinco elementos essenciais” são aspectos de nossa própria experiência: **quadrantes, níveis, linhas, estados e tipos**. Segundo o autor, a Abordagem Integral permite que se enfrente qualquer situação, com maior probabilidade de êxito.

O referido autor é considerado um dos fundadores do movimento da “Psicologia Transpessoal”, mas dele se desligou em 1983, criando o campo dos “Estudos Integrals”, do qual faz parte a “Psicologia Integral”. É um dos maiores filósofos e pensadores contemporâneos; chamado de o “Einstein da Consciência” por sua síntese das mais importantes tradições psicológicas, filosóficas e espirituais do Oriente e do Ocidente.

Sua obra visa a integrar o conhecimento humano, apresentando uma visão coerente que interliga harmoniosamente *ciência, filosofia*⁵, arte, ética e espiritualidade. É o fundador e presidente do *Integral Institute*, que congrega mais de 400 pesquisadores nas áreas de *Educação*⁶, Negócios, Política, Ecologia, Direito, Psicologia, Medicina, Arte e Espiritualidade, entre outras.

É o escritor acadêmico mais traduzido dos EUA. Alguns de seus livros, já traduzidos para o Português, são: *O Espectro da Consciência*; *A Consciência sem Fronteiras*; *O Projeto Atman*; *O Paradigma Holográfico*; *Um Deus Social*; *Transformações da Consciência*; *O Olho do Espírito*; *A União da Alma e dos Sentidos*; *Psicologia Integral*; *Uma Teoria de Tudo*; *Boomerite*; *Graça e Coragem*; *A Visão Integral*.

O próprio filósofo define sua obra em cinco fases:

³**Internet:** “http://en.wikipedia.org/wiki/Ken_Wilber”.

⁴Por sinal, vastíssima: até agora, 23 livros e centenas de artigos e ensaios.

⁵**Informativo:** “Religião, Filosofia e Ciência Integradas no Livro de Urantia”, **Seção 2:** “Religião, filosofia e ciência”, **Subseção 2.4:** “A filosofia integral de Ken Wilber”.

⁶**Índice do GAIA:** “Educação Integral”.

Fase (1979)	1	Identificação com a psicologia junguiana e a filosofia romântica, vendo o crescimento espiritual como um retorno ao Self.
Fase (1980-1982)	2	Ênfase na psicologia do desenvolvimento; aprofunda seus estudos da consciência, agregando filosofias ocidentais e orientais. Nesta fase, o crescimento espiritual é fruto do processo de amadurecimento.
Fase (1983-1987)	3	Compreende o amadurecimento como um processo complexo, em que é necessário um equilíbrio do Self entre o desenvolvimento cognitivo, emocional, social e espiritual; dentre outros. De 1987 a 1995, praticamente não publica, devido a questões pessoais - em especial a grave doença de sua esposa, falecida em 1989.
Fase (1995-2001)	4	Sua teoria ganha dimensões socioculturais, através da teoria dos quadrantes (<i>eu, isto, nós, istos</i> ; intencional, neurológico, cultural e socioeconômico), a aplicação dos mesmos a todo o conhecimento humano, sua interdependência, e o “fundamentalismo” de visões (filosofia, ciências, espiritualidade, psicologia, etc) baseadas em apenas um destes aspectos.
Fase (2001-)	5	Fase “pós-metafísica”; parte para uma visão mais integral de sua teoria. A questão transcendente permanece, mas há uma compreensão de todos os níveis da Espiral Dinâmica, inclusive os “mundanos”; em lugar de sua abordagem metafísica (evolução/involução) anterior. Seu próprio modelo passa a ter uma abrangência que se estende a todos os quadrantes, tipos, níveis, linhas e estados previamente definidos em sua prospecção do conhecimento humano.

FONTE: Adaptação da WIKIPÉDIA, 2009.

Com o presente trabalho, pretendemos apresentar uma pequena introdução à obra de Ken Wilber, expondo uma síntese dos fundamentos para a *prática de uma vida integral*, após expormos os elementos e o funcionamento do mapa integral e os princípios gerais de uma psicologia integral.

3 Um mapa integral

O Mapa Integral é apenas um mapa. Ele não é o território. É evidente que não queremos confundir o mapa com o território - mas tampouco queremos trabalhar com um mapa defeituoso. Você iria querer sobrevoar as Montanhas Rochosas com um mapa inexato? O Mapa integral é apenas um mapa, mas é o mapa mais completo e preciso de que dispomos hoje. (WILBER, 2008: 18 [5])

Uma outra denominação para o Mapa Integral é o Sistema Operacional Integral (SOI). Em analogia ao sistema operacional em uma rede de informações, o qual é a infraestrutura que permite operar os vários programas, o SOI pode ser usado para “*ajudar a indexar qualquer atividade - desde artes, dança, negócios, psicologia e política até ecologia e espiritualidade*” (WILBER, 2008: 19 [5]), possibilitando a cada um desses domínios comunicar-se com os outros.

3.1 Os elementos

Os “cinco elementos essenciais” do SOI ou da Metateoria *AQAL*⁷ (todos os quadrantes e todas as linhas) são aspectos de nossa própria experiência: **quadrantes, níveis, linhas, estados e tipos**. A realidade humana é assim descrita em **quatro (4) quadrantes**: o que mostra o Eu Individual (consciência, realidades subjetivas; que existem dentro de cada um), o que revela o Exterior Individual (organismo, os comportamentos observados), o que revela a cultura da nossa vivência com o mundo (cultura, o Nós) e o Exterior Coletivo (ambiente, a sociedade, os comportamentos observados desde o exterior para o conjunto da humanidade).

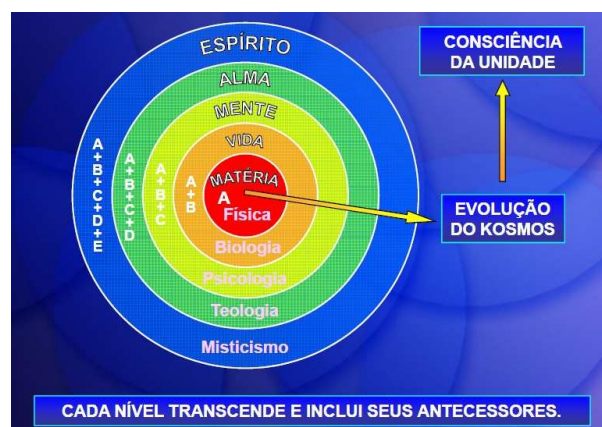
A evolução se dará então através de **diferentes níveis** que vão atravessando o Eu e as suas subpersonalidades e dimensões (moral, afetivo, identidade, cognição, criatividade etc., e que podem seguir percursos independentes). Da tradição da pré-modernidade, Wilber resgata o Grande Ninho do Ser. Da modernidade, utilizou a diferenciação dos valores culturais: a diferenciação da **arte**, da **ética** e da **ciência**, ou a estética do “eu”, a moral do “nós” e os “istos” da ciência; relatos de 1ª pessoa, de 2ª pessoa e de 3ª pessoa; eu, cultura e natureza.

Existem então níveis possíveis de evolução havendo alguns níveis prévios anteriores à formação da personalidade e outros níveis posteriores à personalidade, por conseguinte, transpessoais. Em cada um dos níveis de desenvolvimento, o ser humano tem uma visão diferente do mundo e que se vai aprofundando e ampliando à medida que a pessoa evolui.

São várias as **linhas de desenvolvimento**. Cada pessoa pode demonstrar desenvolvimento avançado em determinada área (cognitivamente) e baixo em outra (a moral, por exemplo). Gardner desenvolveu a ideia de inteligências múltiplas, aqui aproveitadas por Wilber. As inteligências **cognitiva, interpessoal, moral, emocional e estética** também são chamadas de **linhas de desenvolvimento** por apresentarem crescimento e desenvolvimento em **estágios progressivos**.

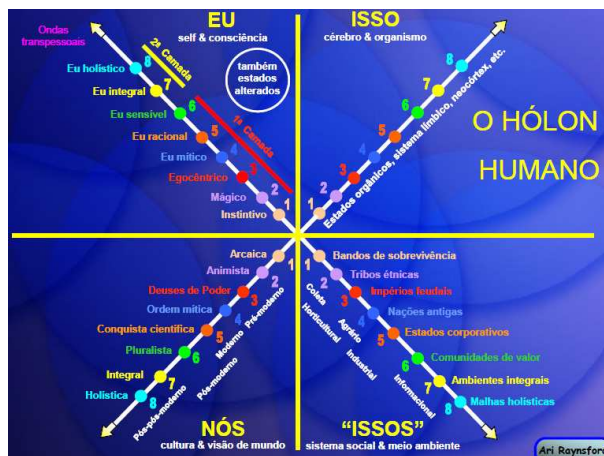
Cabe ressaltar uma diferenciação feita por Wilber entre **estado e estágio**. Os três **estados naturais de consciência** são a vigília, o sonho e sono profundo. Existem outros estados também: o estado meditativo, os estados alterados de consciência (como os induzidos por drogas, esforço intenso etc) e uma grande variedade de experiências de pico (êxtase etc). Os estados, geralmente excludentes (sono ou vigília), podem ser vivenciados por qualquer pessoa e ocorrem em todos os níveis. Através de uma experiência de pico, os domínios transpessoais podem ser atingidos.

Os **estágios ou níveis** precisam ser desenvolvidos; são potencialidades. Uma vez desenvolvidos, tornam-se permanentes; coexistem entre si (transcendem e incluem). No modelo de Ken Wilber, a consciência se organiza em esferas evolutivas que sucessivamente incluem e transcendem a camada anterior. A **vida** inclui e transcende a organização **física** e molecular onde ocorre; a **mente**, por sua vez, inclui e transcende a vida; a **alma** inclui e transcende a mente; e o **espírito**, a alma.



⁷Internet: “http://en.wikipedia.org/wiki/Integral_Theory#AQAL_Theory_.E2.80.93.Lines.”.

A ideia de que qualquer “todo” conhecido é apenas um “holon” (parte de um “todo maior”, conceito holístico emprestado de Arthur Koestler) aplica-se também a átomos, moléculas e organismos; letras, palavras, frases, páginas, livros e idéias; e à própria consciência humana, um holon que se manifesta em quatro quadrantes: eu, isto, nós, “istos” (isto coletivo).



Por este modelo, a negação das camadas vistas como “inferiores” (comum a vários sistemas filosóficos e religiosos), seria um equívoco; assim como o descartes, por parte de alguns campos da ciência, de toda esfera que transcenda os limites de sua visão.

A visão científica em geral considera um “cosmos” da realidade física como “todo”, e não um holon. Isso implica a visão de que apenas a física e causalidade seriam as ciências perfeitas e reais. Wilber propõe a retomada do conceito grego de “Kosmos”, que inclui não só a matéria, mas também a vida, a mente, a alma e o espírito. Assim, uma visão materialista encontraria explicações para o domínio de seu “olho do físico”, criando teorias para o cosmos. Já uma visão de Kosmos implicaria o desenvolvimento de um “Olho do Espírito”, uma vez que causas oriundas de um holon transcendente pareceriam inexplicáveis, se considerado apenas a esfera anterior.

Wilber também expande o conceito da Dinâmica da Espiral de Clare W. Graves, um modelo dos estágios do desenvolvimento humano, aplicável a vários campos, de acordo com uma visão do mundo mais ou menos individual, familiar, coletiva ou holística.

Segundo o filósofo, a maioria das visões espirituais e psicológicas incorre numa visão dualista (racional ou espiritual, ciência ou religião, ego ou essência do ser). Para Wilber, contudo, há um modelo de três camadas (pré-pessoal, pessoal e transpessoal; mítico, religioso ou místico; corpo, ego ou Ser; instinto, intelecto ou intuição; natureza, cultura ou Kosmos), e há um falácia ao incluirmos as experiências pré-pessoais na coluna “espiritual” do modelo anterior. Assim, sua análise discerne, no dito espiritual, aquilo que é “transpessoal” e evolutivo daquilo que seria “pré-pessoal”.

O próximo componente do Mapa Integral é simples: cada um dos componentes anteriores tem um tipo masculino ou feminino, por exemplo. Com **tipos**, Wilber se refere a aspectos que podem estar presentes em praticamente todos os estágios ou estados. Podemos ser um dos tipos em qualquer estágio de desenvolvimento. São as chamadas “tipologias horizontais” (tipos junguianos, Eneagrama, Myers-Briggs etc), que, diferentemente dos estágios ou níveis “verticais” - estágios universais, ressaltam algumas orientações possíveis de serem encontradas ou não nos indivíduos (nem todos se ajustam a uma determinada tipologia, mas todos atravessam as ondas básicas da consciência).

4 “Terra à vista”: Prática da vida integral

Como já vimos, segundo Wilber, o argumento básico da filosofia perene é que homens e mulheres estão imersos na Grande Cadeia do Ser. Isto é, temos em nós matéria, *corpo, mente, alma e espírito*⁸. Quando se trata de doença e saúde, o autor é enfático:

Para cada doença, é extremamente importante tentar determinar que nível ou níveis primariamente a originam - físico, emocional, mental ou espiritual. É muito importante usar procedimento do “mesmo nível” (mas não necessariamente o único) para o rumo inicial do tratamento. Use intervenção física para doenças físicas, terapia emocional para distúrbios emocionais, métodos espirituais para crises espirituais e assim por diante. No caso de uma mistura de causas, use uma mistura de tratamentos dos níveis apropriados. (WILBER apud RAYNSFORD, 2009 [2])

A Prática da Vida Integral tem como objetivos manter os quatro quadrantes equilibrados nos diferentes níveis e acelerar a transcedência para níveis de consciência mais elevados nas diferentes linhas de desenvolvimento. O SOI (Sistema operacional Integrante) pode ser aplicado a qualquer situação da vida diária: negócios, educação, política etc.

Wilber sugere módulos centrais e auxiliares a serem realizados diariamente. É o que veremos exemplificados a seguir.

4.1 Os módulos centrais

A Matriz da Prática de Vida Integral

MÓDULOS CENTRAIS				
	Corpo (Físico, Sutil, Causal)	Mente (Perspectiva, Visão)	Espírito (Meditação, Oração)	Sombra (Terapia)
EXEMPLOS DE PRÁTICAS	Levantamento de Peso (Físico)	Ler e Estudar	Zen	Terapia Gestáltica
	Aeróbica (Físico)	Sistema de Crenças	Oração de Centramento	Terapia Cognitiva
	★ Treinamento Físico Integral (Físico, Sutil)	Perspectiva Integral (“todos os quadrantes, todos os níveis, todas as linhas, todos os estados e todos os tipos”)	★ Meditação na Grande Mente	Processo 3-2-1 ★
	★ Dietas Atkins, Ornish e da Zona (Físico)	Treinamento Mental	Cabele	Trabalho com Sonhos
	★ Dieta de “Prática de Vida Integral” (Físico)	Assumir Múltiplas Perspectivas	Troca Compassiva	Interpessoal
	Tai Chi Chuan (Sutil)	Qualquer Visão de Mundo ou Sentido: Sistema que Funciona para Você	★ Meditação Transcendental	Psicanálise
	★ Qi Gong (Sutil)		Investigação Integral	Terapia Artística ou Musical
	★ Yoga (Físico, Sutil)		Meditação Vipassana	
	★ Exercício dos Três Corpos (Físico, Sutil, Causal)		★ O 1-2-3 do Espírito	

4.2 Os módulos auxiliares

5 Considerações finais: Registros da viagem

Há um Espírito para cada uma das ondas de percepção, uma vez que o Espírito é aquela mesma percepção que aparece nos diferentes níveis de seu próprio desenvolvimento, a mesma percepção

⁸ “Livro de Urantia”, Documento Preliminar: “Introdução”, Item 0.5: “Realidades da Pessoaalidade”, Parágrafo 6.

MÓDULOS AUXILIARES				
Ética	Sexualidade	Trabalho	Emoções	Relacionamentos
Códigos de Conduta	Tantra	Meio de Vida Correto	Transmutação de Emoções ☆	Relações Integrais ☆
Ética Profissional	Yoga da Sexualidade Integral ☆	Treinamento Profissional	Treinamento da Inteligência Emocional	Paternidade/Maternidade Integral ☆
Ativismo Social e Ecológico	Kama Sutra	Administração das Finanças	Yoga Bhakti (Práticas de Devção)	Capacidade de Comunicação
Autodisciplina	Yoga Kundalini	Encarnar o Trabalho como uma Prática de Vida Integral ☆	Prática de Atenção às Emoções	Terapia de Casal
Ética Integral ☆	Prática Sexual Transformadora	Karma Yoga	Tonglen (Meditação Focada na Troca Compassiva)	Prática Relacional Espiritual
Desportismo		Serviço Comunitário e Trabalho Voluntário	Expressão Criativa e Artística	Associação Correta (Sangha)
Votos e Juramentos		Trabalho como Transformação		Casamento Consciente

É tão simples como:

- Escolher **uma prática** de cada um dos **Quatro Módulos Centrais**.
- Acrescentar as práticas que quiser dos **Módulos Auxiliares**.
- Colocá-las em prática.

(Recomendamos particularmente as práticas indicadas com o símbolo de Estrela Dourada ☆)

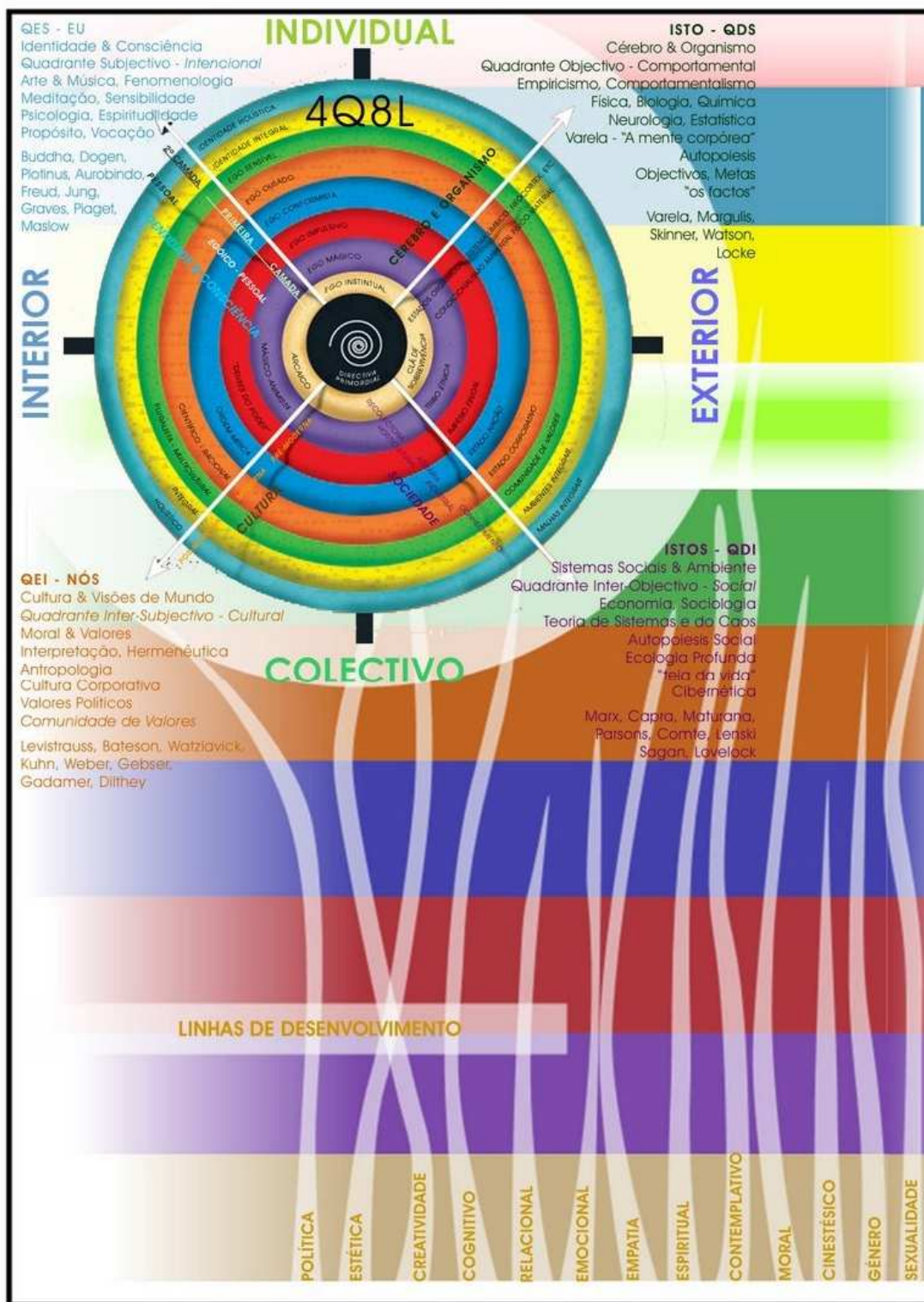
que jaz adormecida nos minerais, se agita nas plantas, se move nos animais, revive nos seres humanos e retorna para si mesma no sábio desperto. E o mais extraordinário é que todos nós - inclusive você e eu - somos convidados a também nos tornarmos sábios despertos. (WILBER, 2008: 153 [5])

Pudemos, de forma sintética, permitir que nosso eu viajasse pelas ondas de desenvolvimento aqui descritas. Os objetivos do modelo integral proposto por Ken Wilber são:

- Mapear o ser humano e suas relações.
- Desenvolver a espiritualidade.
- Promover uma linguagem comum que permita o diálogo interdisciplinar.
- Integrar ciência e religião.
- Propor soluções integrais para os problemas atuais da humanidade.
- Proporcionar uma Prática da Vida integral.

Esperamos, de alguma forma, ter contribuído para a divulgação de ideias tão promissoras, incitando a ampliação dos estudos e, conseqüentemente, a prática de uma vida mais saudável.

6 Anexos



* "Integral Spiral of Developmental Waves", cartaz de Steve Self www.formlessmountain.com
 "4Q8L All Quadrants, All Levels - Tetra Evolution", cartaz de:
 Ken Wilber www.kenwilber.com www.integralinstitute.org
 e Dr. Don Beck www.spiraldynamics.net www.globalvaluesnetwork.com

Figura 1: Espiral Integral de Desenvolvimento 1

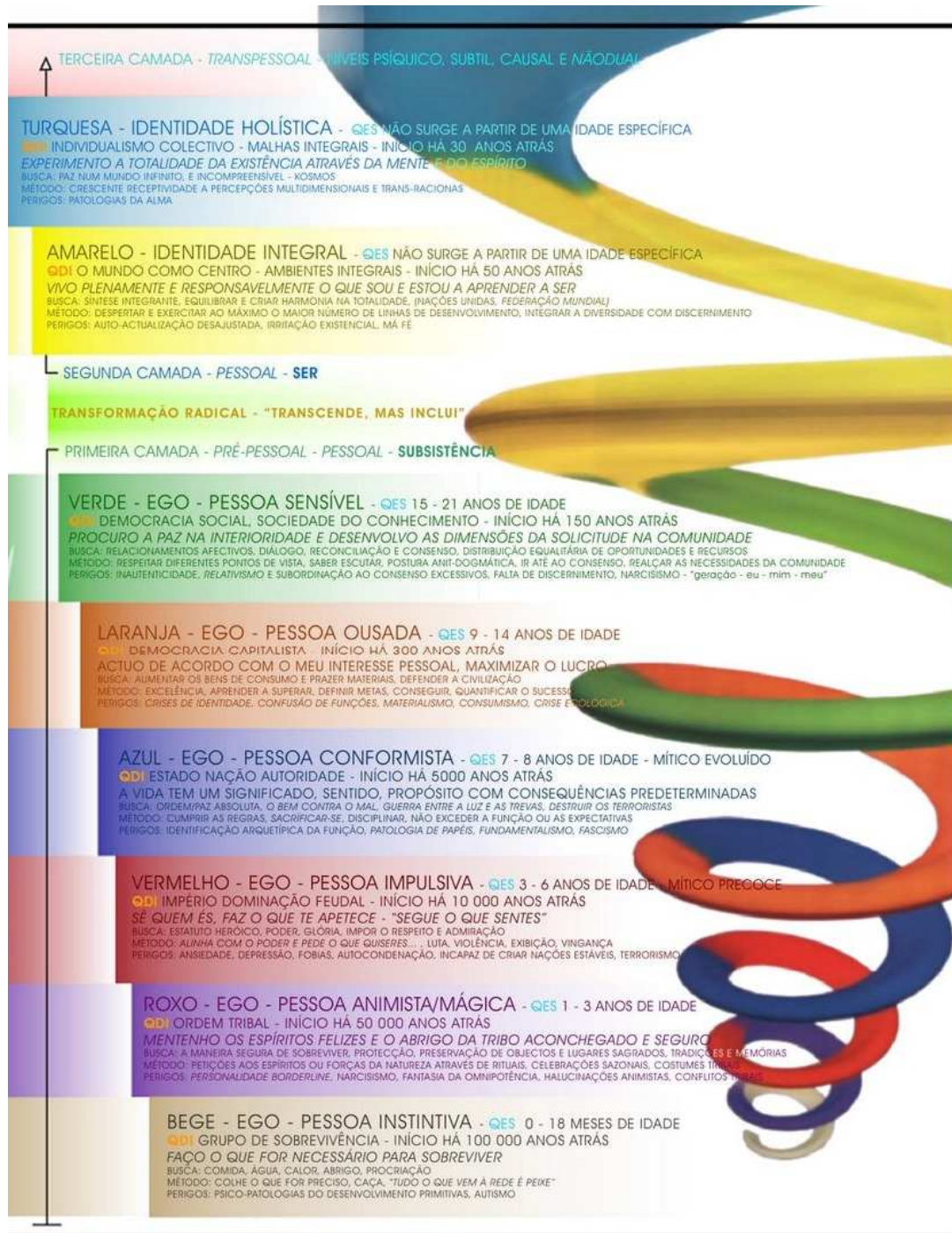


Figura 2: Espiral Integral de Desenvolvimento 2

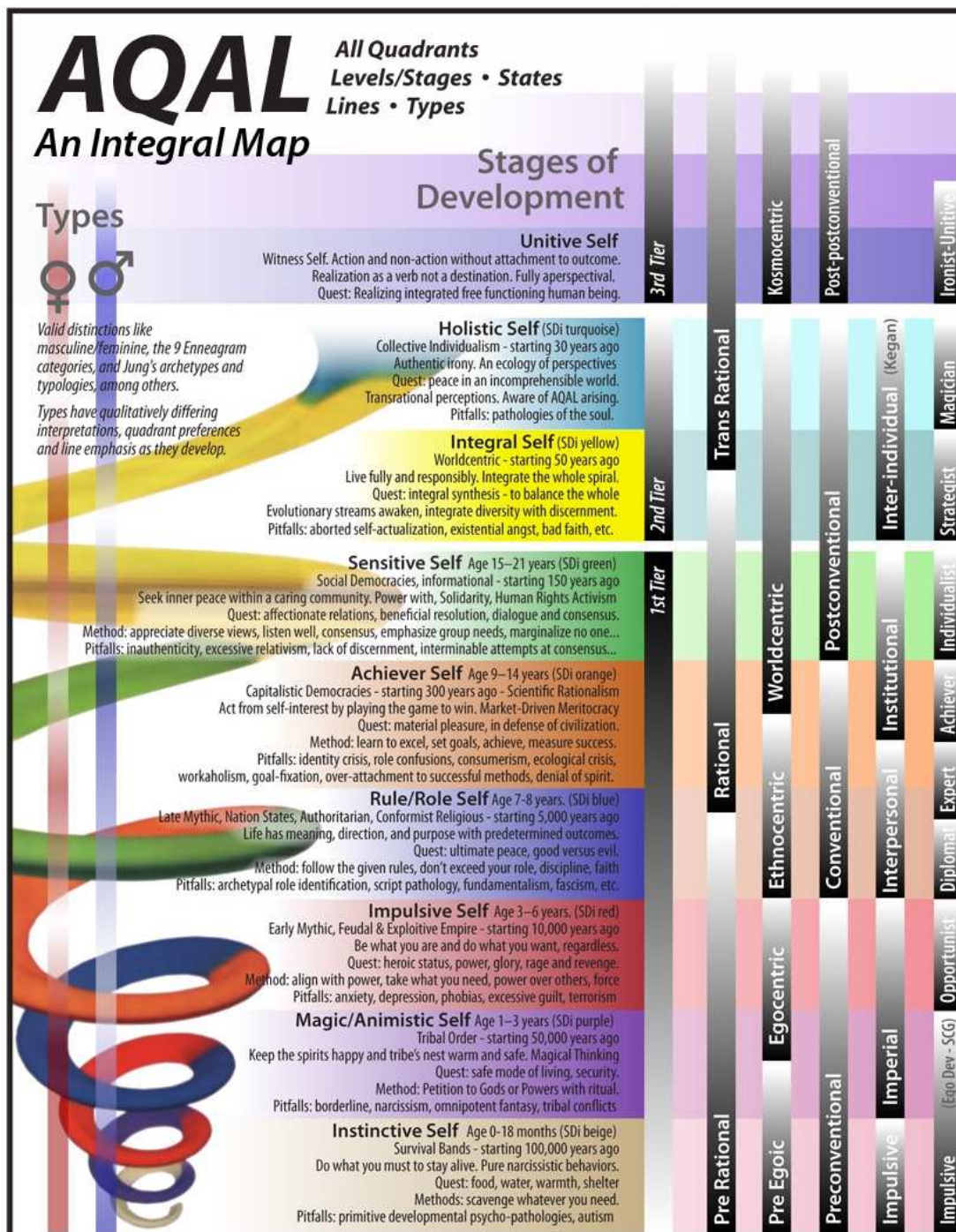


Figure 3: AQAL (All Quadrants All Lines) - Integral Map 1

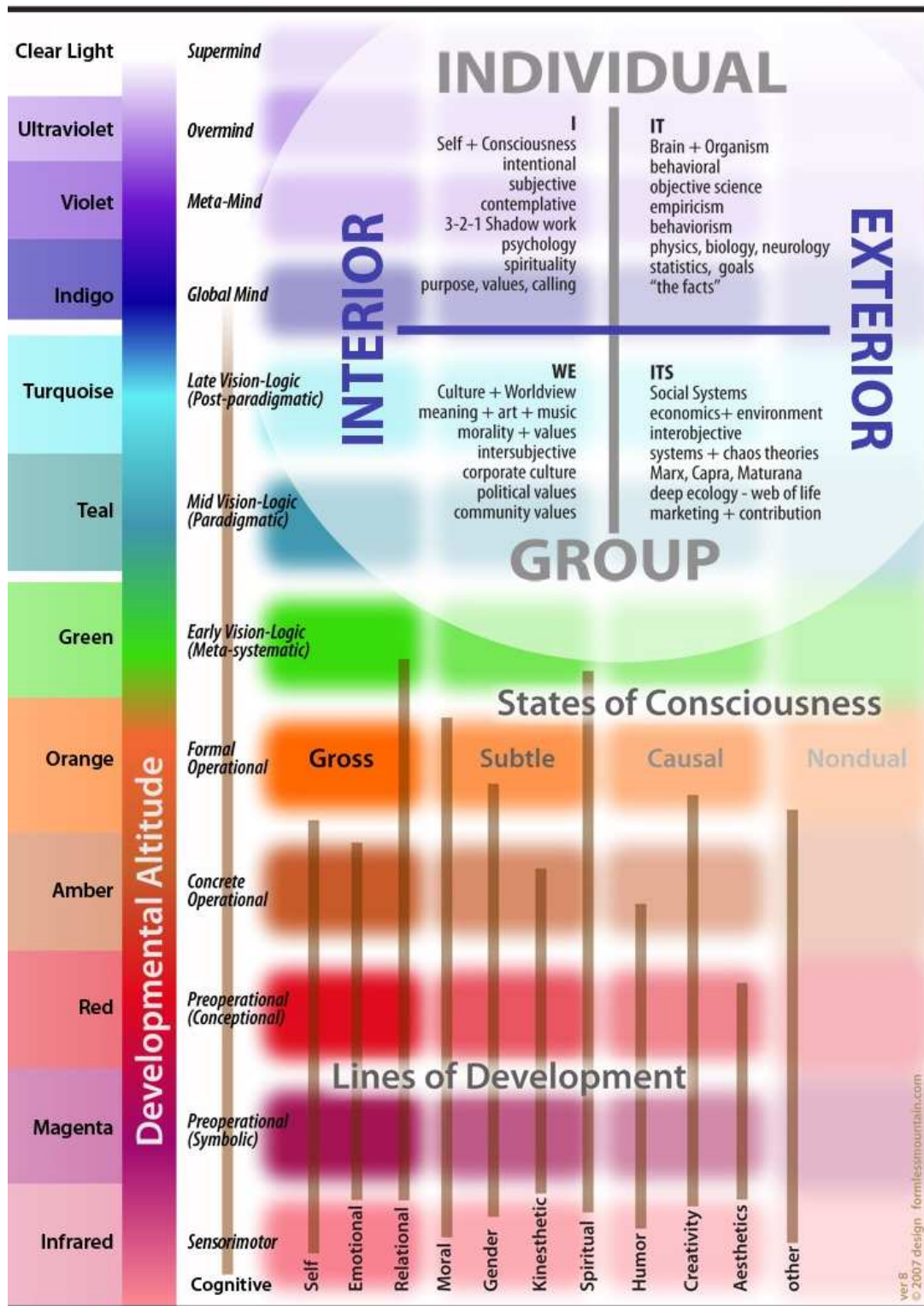


Figura 4: AQAL (All Quadrants All Lines) - Integral Map 2

7 Bibliografia

Referências

- [1] Psicologia Integral. Disponível em: territoriosdamente.blogspot.com
- [2] Raynsford, Ari. *Sistema Operacional Integral de Ken Wilber*. (Curso oferecido em 2009).
- [3] Raynsford, Ari. *Quem é Ken Wilber*. Disponível em: www.ariray.com.br, 2009.
- [4] Wilber, Ken. *Psicologia Integral - Consciência, Espírito, Psicologia, Terapia*. São Paulo: Cultrix, 2002.
- [5] Wilber, Ken. *A Visão Integral: Uma Introdução à Revolucionária Abordagem Integral da Vida, de Deus, do Universo e de Tudo Mais*. São Paulo: Cultrix, 2008.