



# REENCARNAÇÃO e psicoterapia

Trabalho mostra a importância de o profissional possuir, em seu repertório, subsídios para saber abordar eticamente as crenças espirituais dos pacientes durante o tratamento

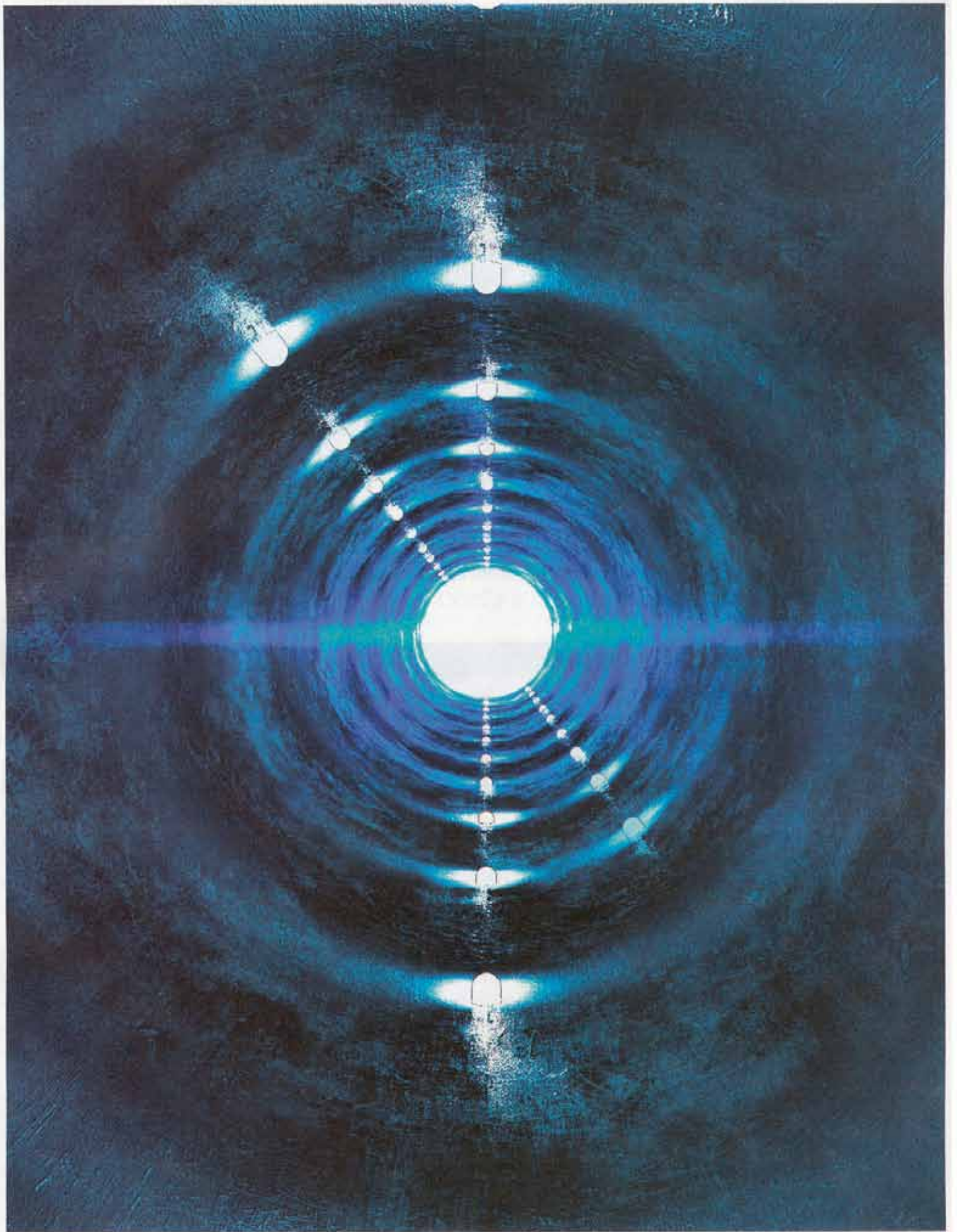
Por Julio Peres

**E**m todo o mundo há um grande número de pessoas que crê na reencarnação. Tal crença é professada por 22,6% da população nos países nórdicos, 27% na Europa ocidental, 20,2% na Europa oriental e 27% nos Estados Unidos. Particularmente no Brasil, de acordo com a pesquisa Data Folha (2007), apenas 21% da população não acreditam em vida após a morte, 1% não acredita que Deus existe e 44% não acreditam em reencarnação.

Crenças e valores refletem suposições básicas sobre a natureza do homem e referenciais cognitivos adotados para enfrentamento das dificuldades psicológicas. Parte natural da cultura, as crenças religiosas têm papel importante na formação de juízos e no processamento de informações, auxiliando muitas pessoas a organizar ou compreender eventos dolorosos, caóticos e imprevisíveis que podem gerar sintomas diversos como os que observamos em Fobias Específicas, Transtorno do Pânico, Transtorno Somatoforme, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), entre outros.

Contudo, métodos usados em reconhecidos enfoques psicoterapêuticos, tais como o Behaviorismo de Watson, a Psicanálise de Freud ou a Terapia Cognitiva-Comportamental de Beck não levam em conta a crença na vida após a morte, professada pela

Julio Peres é psicólogo clínico e doutor em Neurociências e Comportamento pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Fez Pós-doutorado no Center for Spirituality and the Mind University of Pennsylvania e na Radiologia Clínica-Diagnóstico de Imagem pela Unifesp [www.julioperes.com.br](http://www.julioperes.com.br) [julioperes@yahoo.com](mailto:julioperes@yahoo.com)





No mundo inteiro, um grande número de pessoas crê na reencarnação, tema que deve ser abordado na psicoterapia

maior parte da população mundial (*World Values Survey*).

As abordagens variam em relação às escolas filosóficas, às perspectivas epistemológicas, às teorias e aos métodos que utilizam como orientação de suas intervenções práticas. Isso se faz necessário para que as intervenções terapêuticas estejam alinhadas a uma estratégia funcional para o alcance do objetivo maior das psicoterapias: o alívio ou a remissão do sofrimento.

Assim como qualquer pessoa pode procurar tratamento psicológico alinhado a seus valores e crenças, a reencarnação deve ser levada em conta pelos psicoterapeutas, que devem buscar formação adequada em abordagens coerentes e eficazes, sem misticismo e sem práticas divinatórias.

Recentemente, um artigo de Lisa Miller no *The New York Times* afirmou que o interesse na reencarnação está em ascensão, e os responsáveis pela divulgação não são monges ou teólogos, mas terapeutas. Essa notícia indica uma abertura saudável,



### • Questionário •

Perguntas que favorecem a abordagem das crenças reencarnatórias dos pacientes durante a psicoterapia: (1) A religião ou a espiritualidade são importantes para você? (2) Você acredita em reencarnação? (3) Você gostaria que eu abordasse este tema com você? (4) O que a reencarnação significa para você? (5) A reencarnação afeta a maneira como você entende o seu problema/queixa, ou a maneira como você pensa a sua superação? (6) Você tem uma suposição reencarnacionista que explica as causas de seu sofrimento presente? (7) Qual seria o seu desafio pessoal, baseado na resposta anterior, para superar o problema/queixa que você trouxe para tratar na psicoterapia?

Parte natural da cultura, as crenças têm papel importante na formação de juízos e no processamento de informações

mas também uma preocupação com “falsos-terapeutas” ou profissionais que não possuem o treinamento clínico adequado para conduzir a psicoterapia em linha com as crenças espirituais dos pacientes.

### Diretrizes éticas

Ainda prevalece o não reconhecimento do manejo e dos limites profissionais quando temas religiosos e/ou espirituais são trazidos pelo paciente. De maneira similar à exploração de toda a dimensão pessoal da experiência humana, a integração das dimensões espirituais e religiosas dos pacientes em seus tratamentos requer profissionalismo ético, conhecimento e capacidade de alinhar as informações coletadas sobre os valores do paciente para o benefício do seu processo terapêutico.

Estar confortável para abordar temas sobre espiritualidade e religiosidade, como a reencarnação, é o primeiro de uma série de passos para que o processo terapêutico siga as diretrizes éticas. As informações obtidas na psicoterapia devem versar sobre o que os pacientes acreditam, o que exige conhecimento de estratégias objetivas para otimizar o enfrentamento das dificuldades com base nesse sistema de crenças.

Atribuir significados aos sintomas de ansiedade, fobia específica, pânico, TEPT e outros desajustes associados aos conteúdos de supostas vidas passadas – se essa for a crença do paciente – pode favorecer a atenuação ou a liberação dos sintomas.



Estudos mostram que 80% das crianças que recordam de vidas passadas, com memória de mortes violentas, como as relatadas historicamente em Campos de Concentração (foto), apresentam sintomas de TEPT

Em resposta à necessidade de integração coerente entre o sistema de crença reencarnacionista e a psicoterapia, publiquei em periódico indexado o primeiro artigo científico sobre o tema. A repercussão significativa entre os colegas psicólogos estadunidenses, europeus e asiáticos foi demonstrada nos numerosos e-mails com pedidos de curso sobre reencarnação e psicoterapia, o que me motivou a estruturar o primeiro deles no Brasil – presencial ou à distância – a iniciar em 7 de agosto de 2012 (veja [www.reencarnacaoepsicoterapia.com.br](http://www.reencarnacaoepsicoterapia.com.br)). Além de apresentar métodos/manejos terapêuticos coerentes para abordar eticamente os pacientes reencarnacionistas, responderemos a perguntas como: Quais são os limites dos psicólogos quando os temas religiosos/espirituais envolvem a queixa do paciente? Quais os diferenciais entre o trabalho psicoterapêutico realizado apenas por psicólogos e as atividades de capelães, religiosos e orientadores espirituais?

O artigo *Should Psychotherapy Consider Reincarnation?* (Deve a psicoterapia considerar a reencarnação?), recentemente publicado no *Journal of Nervous and Mental Disease* (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22297317>),

enfatiza o crescente reconhecimento da necessidade de levar em conta o ambiente cultural e os sistemas de crenças dos pacientes na psicoterapia.

A Psicologia e a Psiquiatria caminham de mãos dadas nesse sentido. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais (DSM), publicado pela Associação Americana de Psiquiatria, reconhece que os temas religiosos e espirituais podem ser foco da consulta psiquiátrica e, em nota pública, o Conselho Federal de Psicologia esclarece que: “Não existe oposição entre Psicologia e religiosidade, pelo contrário, a Psicologia é uma ciência que reconhece que a religiosidade e a fé estão presentes na cultura e participam na constituição da dimensão subjetiva de cada um de nós. A relação dos indivíduos com o ‘sagrado’ pode ser analisada pela(o) psicóloga(o), nunca imposto por ela(e) às pessoas com as quais trabalha”.

Contudo, estudos mostraram que as premissas subjacentes das psicoterapias contemporâneas, que não consideram a reencarnação, não conseguem responder às necessidades e tampouco são funcionais aos pacientes reencarnacionistas. Um grande número de pessoas no mundo, especialmente em culturas e países onde há uma crença prevalente na reencarnação, tem sido negligenciado pelas atuais psicoterapias.

A fonte e o suposto término da “vida psíquica” vêm sendo debatidos desde as milenares tradições filosóficas e religiosas até a Neurociência contemporânea sem, todavia, o estabelecimento de um consenso. Embora o objetivo do artigo não seja trazer evidências a favor ou contra a reencarnação, mas considerar a realidade subjetiva dos

## Métodos usados em reconhecidos enfoques psicoterapêuticos não levam em conta a crença na vida após a morte

pacientes, vale mencionar que linhas de pesquisa com métodos rigorosos investigam a sobrevivência após a morte.

A crescente experiência da psicoterapia em todo o mundo levanta a questão da universalidade das hipóteses básicas dos modelos ocidentais, sugere que elas nasceram num contexto cultural específico durante um determinado período de tempo e aponta a importância do surgimento de abordagens terapêuticas não dogmáticas que levem em conta e valorizem as realidades socioculturais das grandes e pequenas comunidades.

As práticas religiosas que envolvem a reencarnação, por exemplo, desempenharam um papel ativo no desenvolvimento de mecanismos saudáveis de enfrentamento por refugiados tibetanos. Muitas pessoas acreditam que suas atuais dificuldades possam estar relacionadas a ocorrências dolorosas de vidas anteriores.

## Conceito de reencarnação

O conceito de reencarnação, o espírito retornando à forma material, é encontrado em diferentes períodos e culturas na história da humanidade. A tradição filosófica ocidental coloca a ideia da sobrevivência da alma após a morte física e sua jornada evolutiva por meio da reencarnação. Essa ideia se faz presente nas escrituras dos antigos gregos órficos, que influenciaram Pitágoras e Platão. Nas culturas das civilizações orientais, o conceito de reencarnação é também encontrado em religiões e filosofias, tais como Budismo (525 A.C.) e Taoísmo (604 A.C.). Conforme o Bhagavad Gita, livro sagrado do Hinduísmo (1.500 A.C.), e outras filosofias/religiões, a reencarnação envolve um ciclo contínuo de aprendizado e evolução através das vidas sucessivas. Desse ponto de vista, as dificuldades são transitórias e podem ser superadas quando as lições que as adversidades trazem são absorvidas.

**A reencarnação deve ser levada em conta pelos psicoterapeutas, que devem buscar formação adequada em abordagens eficazes**

Os profissionais devem considerar que a crença na reencarnação foi associada com experiências traumáticas graves em indivíduos com TEPT, incluindo abuso sexual na infância, estupro e perda de um ente da família com morte violenta. Estudos com crianças que espontaneamente recordam vidas passadas demonstraram que, como grupo, apresentam importante prevalência de sintomas do TEPT, que pode ser explicado pelo fato de 80% dessas crianças alegarem memórias de mortes violentas, como acidentes, guerras ou assassinatos. Além disso, outros estudos mostram que o crescimento pós-traumático está relacionado com o desenvolvimento do caráter e das virtudes em linha com a crença central do objetivo da reencarnação: a aprendizagem e a evolução do caráter através das vidas sucessivas.

### Exemplos de casos clínicos

Os dois relatos a seguir mostram como o respeito do profissional em relação às crenças do paciente sobre a reencarnação pode ser útil. Para que o resultado terapêutico acontecesse foi preciso entender a relação entre os sintomas



Em artigo no The New York Times, a jornalista Lisa Miller afirmou que o interesse na reencarnação está em ascensão

apresentados pelos pacientes, suas crenças e significados atribuídos à reencarnação.

M.A, engenheira, 38 anos. "Tenho três filhos, mas eu era incapaz de me relacionar bem com um deles. Eu não conseguia expressar afeto, evitava o contato com esse filho, sendo sempre mais rigorosa com ele. Como reencarnacionista, eu sabia que nós somos pais e filhos nesta vida por uma razão maior, e, como mãe adulta, eu teria de mudar meu comportamento para com o meu filho de 6 anos de idade.

Busquei psicoterapia para me ajudar a superar essa dificuldade. Depois de duas tentativas sem sucesso, com um terceiro psicólogo me senti confortável ao falar sobre isso, porque percebi que a minha crença na reencarnação foi ouvida e naturalmente respeitada.

Conforme respondia às perguntas do psicólogo sobre o que eu acreditava que seriam os meus desafios em relação ao meu filho, foi se tornando mais claro o que eu precisaria superar. Não foi rápido, mas tive os meus *insights* e, gradualmente, consegui construir um bom relacionamento com meu filho. A ajuda profissional foi muito importante para eu conseguir o que não conseguia antes por mim mesma: estar bem com o meu filho amado."

P.L, músico, 23 anos. "Até 22 anos de idade, eu tinha um pesadelo que se repetia: via um grande lobo feroz, com dentes afiados, pronto para me atacar, mas acordava antes que



### • Cautelas •

- Os pacientes devem tomar cuidados com riscos devidos às práticas com profissionais sem formação adequada ou pseudoterapeutas;
- livros sobre regressão a vidas passadas que se tornaram *best-sellers*, pois o conteúdo superficial mostra as falhas de conduta profissional de alguns autores, que, obviamente, nunca se submeteram ao processo psicoterápico;
- manuais práticos e CDs ou DVDs que induzem as pessoas ao "faça você mesmo e descubra quem você era em sua vida passada". Mera curiosidade é contra-indicada como tema para o processo terapêutico.

ele pudesse me morder. Senti que esse sonho estava relacionado a uma vida anterior, mas eu não entendia por que se repetia da mesma maneira sempre.

Busquei psicoterapia para lidar com outro problema: um estado contínuo de excitação, ansiedade e sentimento de impotência que eu não podia explicar.

## Estar confortável para abordar espiritualidade é o primeiro passo para que o processo terapêutico siga diretrizes éticas

Durante a psicoterapia dei uma descrição detalhada dos meus sintomas para o terapeuta e, em uma das sessões, falei sobre o pesadelo e tudo isso. Era como ter um peso enorme nos meus ombros...

O psicólogo me pediu para ir falando livremente sobre o pesadelo. Fechei meus olhos e, então, eu me vi como uma criança dormindo em uma casa de madeira na neve. Acordei sentindo frio e vi que um lobo enorme olhava para mim através da porta aberta. Foi uma morte traumática, senti angústia terrível por morrer sozinho! Entendi que a impotência, a ansiedade e o desamparo pertenciam ao passado e que agora estou vivendo em um contexto diferente, sou um adulto forte e apoiado pela minha família. Os pesadelos acabaram e consegui desligar do trauma e viver no presente em paz."



PL., de 23 anos, obteve explicação e alívio de um pesadelo recorrente, que mostrava o ataque de um lobo feroz

### Grupo significativo

As psicoterapias devem considerar o significativo grupo de pessoas reencarnacionistas, independentemente das razões que as levam



**Lafonte**

[www.editoralafonte.com.br](http://www.editoralafonte.com.br)

## Orientações aos profissionais

**R**ealize uma entrevista psicológica respeitosa e sensível sobre a crença na reencarnação, a fim de promover as estratégias de enfrentamento baseadas no aprendizado e no desenvolvimento das virtudes, em linha com o objetivo central da reencarnação para o paciente.

Faça perguntas que ajudem o paciente a maximizar os seus recursos pessoais baseados em suas crenças para superar o sofrimento. Pergunte 'como?' e evite o 'por quê?' 'Como' favorece a compreensão do paciente sobre o processo, enquanto o 'por quê' pode presumir intenções hostis ou de desconfiança da opinião por parte do profissional.

Atenção às explicações baseadas no sofrimento de lembranças de supostas vidas passadas que encorajem a vitimização em vez da resiliência. A autopiedade não colabora com a melhora do paciente. Incentive o aprendizado do paciente com as lições do passado para melhorar a sua vida presente. Algumas pessoas podem achar que suas crenças na reencarnação são mais prejudiciais do que benéficas à condição presente, e podem associar o conceito de karma com culpa ou fardo (por exemplo, "Eu mereço sofrer! Fiz algo muito grave! Devo pagar por isso!"). Um ponto a destacar é que karma significa originalmente, em sânscrito, atitude, e uma vez que a atitude é modificada, assim também, o Karma se modifica. Evite a psicoterapia de pacientes borderline, que acreditam ser personalidades de vidas passadas, sem uso adequado de medicamentos. A identificação com uma suposta personalidade do passado pode favorecer a desintegração do Ego, precipitar episódios psicóticos ou expandir as psicopatologias.

a acreditar em reencarnação - vestígios da era pré-cristã, influências de escrituras/filosofias ocidentais e asiáticas, necessidade de encontrar uma explicação plausível para questões existenciais, experiências e recordações pessoais de vidas passadas ou enquadramento cognitivo para lidar com a dor da perda de entes queridos.

Assim como todos, os reencarnacionistas buscam tratamentos psicológicos que levam seus sistemas de crenças em consideração. Aceitar a realidade subjetiva e os pontos de referência do próprio paciente são preditores de resultados satisfatórios, desde que métodos coerentes sejam empregados.

Portanto, a psicoterapia deve se voltar para os pacientes e respectivos sistemas de crenças no sentido de potencializar



A reencarnação desempenhou papel ativo no desenvolvimento de mecanismos de enfrentamento por refugiados tibetanos

## É fundamental que o profissional trabalhe para desenvolver modelos colaborativos no tratamento

suas capacidades, uma vez que o processo terapêutico evolui até onde os pacientes aceitam participar e são compreendidos.

Além disso, é fundamental que o profissional trabalhe para desenvolver modelos colaborativos, baseados na relação, que enfatizem a esperança, o otimismo, o envolvimento ativo do paciente e a ajuda para que este fortaleça suas inteligências intrínsecas a fim de encontrar soluções para suas queixas.

Assim, seria no mínimo salutar que os psicoterapeutas perguntassem aos pacientes, no *setting* terapêutico, sobre as raízes/origens de suas dificuldades, e que estivessem abertos a trabalhar com o conteúdo que emerge naturalmente, incluindo supostas vidas passadas.

Há uma necessidade terapêutica e um dever ético de considerar essas opiniões e mostrar empatia e respeito à realidade subjetiva que o paciente traz, mesmo que os profissionais não compartilhem das mesmas crenças.

O preparo dos acadêmicos e dos profissionais quanto ao manejo terapêutico adequado das crenças espirituais e mais pesquisas sobre o tema são necessários para a dissolução do preconceito e a melhor qualidade no atendimento das necessidades dos pacientes.

### Referências

[www.reencarnacaoepsicoterapia.com.br](http://www.reencarnacaoepsicoterapia.com.br)

Peres JF. Should Psychotherapy Consider Reincarnation? *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2012;200(2):174-9.

Peres JF, Simão M, Nasello AG. Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia. *Revista de Psiquiatria Clínica*. 2007;34(1): 135-145.