

PARECER OPP

Terapia Transpessoal

Parecer OPP – Terapia Transpessoal, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Maio de 2024, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

Sugestão de citação: Ordem dos Psicólogos Portugueses (2024). Parecer OPP – Terapia Transpessoal. Lisboa.

Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:
andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

Ordem dos Psicólogos Portugueses Av. Fontes Pereira de Melo 19 D 1050-116 Lisboa T: +351 213 400 250
www.ordemdospsicologos.pt

Parecer OPP

Terapia Transpessoal

Cabe à Ordem dos Psicólogos Portugueses, de acordo com o art.º 3, alíneas a), b) e c) da Lei nº57/2008, de 4 de Setembro, com a redacção dada pela Lei nº138/2015, de 7 de Setembro, a defesa dos interesses gerais dos utentes, a representação e a defesa dos interesses gerais da profissão de Psicologia e a regulação do acesso e do exercício da mesma.

Neste sentido, julgamos importante esclarecer alguns aspectos relativamente à Terapia Transpessoal, sublinhando-se que **não existem evidências consolidadas que permitam confirmar a validade dos modelos teóricos subjacentes, nem a efectividade das suas intervenções** para qualquer condição de saúde ou doença psicológica.

É possível definir a **Psicologia Transpessoal** como o campo de estudos da “*pessoa como um todo, inserida num mundo diverso, interconectado e em evolução que presta especial atenção aos estados de consciência e aos modelos de desenvolvimento que reflectem a expansão além das noções convencionais do self*” (p.5), incluindo-se, nos seus objectos de estudo, a espiritualidade e os estados alterados de consciência (Hartelius, 2022).

Ainda que se possa considerar a espiritualidade como uma dimensão da natureza humana, **o conceito de espiritualidade é complexo e plural**, variando entre crenças e tradições religiosas ou culturais, não existindo uma definição consensual no campo científico da Saúde (Sena et al., 2022). Por sua vez, os **estados alterados de consciência** podem ser definidos como uma alteração do sentido de si e da forma como a pessoa vivencia e interpreta o mundo, diferindo qualitativamente do estado normativo de vigília (Revonsuo et al., 2009) – tal como acontece em sonhos, estados confusionais, estados psicóticos de alucinações e/ou delírios ou, por exemplo, através do consumo de substâncias psicadélicas.

A Psicologia Transpessoal parece derivar, histórica e conceptualmente, da Psicologia Humanista e Existencial, acrescentando conceitos de tradições religiosas e místicas, numa **premissa de que, subjacente ao desenvolvimento humano, encontra-se uma necessidade de transcendência** (i.e., de conexão com algo divino, além da própria individualidade), a qual se associa ao altruísmo, à criatividade e, de modo geral, à Saúde Psicológica (Davis, 2003).

Baseando-se nos contributos de Carl Jung sobre o *inconsciente colectivo*, de Maslow sobre a *auto-transcendência* e, entre outros/as autores/as, de Stanislav Grof sobre *estados alterados de consciência* e *trauma perinatal*, **a Terapia Transpessoal conceptualiza as dificuldades emocionais e a psicopatologia como associadas à insatisfação da necessidade de transcendência e como consequência de experiências traumáticas infantis ou transgeracionais** – estas últimas podem, inclusivamente, anteceder o nascimento ou encontrar-se enraizados no inconsciente colectivo (Kaspro & Scotton, 1999). No entanto, sublinhamos, **não existem evidências sistematizadas que corroborem estes modelos explicativos da psicopatologia**.

No que respeita à **Terapia Transpessoal**, esta apresenta pontos em comum com outras práticas psicoterapêuticas, nomeadamente, um contexto terapêutico delimitado – normalmente por

duas pessoas (o/a terapeuta e o/a cliente) e por objectivos e técnicas definidos –, divergindo, no entanto, no que respeita ao racional da intervenção e às técnicas utilizadas (Rodrigues & Friedman, 2013). **A Terapia Transpessoal procura utilizar a eventual função terapêutica de estados alterados de consciência**, seja através da interpretação de experiências anteriormente vividas (e.g., sonhos), seja através da indução de estados alterados de consciência por diferentes técnicas, nas quais se incluem, técnicas de visualização mental/imagética e imaginação guiada, hipnose, respiração holotrópica, regressão a vidas passadas, biofeedback, entre outras (Nardini-Bubols et al., 2019). Neste sentido, a Terapia Transpessoal procura que as experiências vividas durante o estado alterado de consciência (ou as aprendizagens que resultam da interpretação dessas experiências) promovam o *insight* psicológico, a revisão de valores e a alteração de padrões de pensamento e comportamento (Rodrigues & Friedman, 2013).

Quando se procura avaliar as evidências sobre a Terapia Transpessoal é possível concluir que **não existem evidências consolidadas – provenientes de revisões sistemáticas ou de meta-análises fidedignas e rigorosas – que permitam compreender como esta terapia funciona e se é realmente eficaz** junto de pessoas que vivem com dificuldades e problemas de Saúde Psicológica (e.g., perturbações do humor, como ansiedade ou depressão, problemas do comportamento alimentar, perturbações psicóticas, etc.).

No mesmo sentido, **algumas das técnicas utilizadas não se encontram validadas empiricamente**, como é o caso da “respiração holotrópica” (Corso et al., 2023), assim como **outras técnicas são consideradas pseudocientíficas**, como a é o caso da interpretação de sonhos (Lack, 2023) e da regressão a vida passadas (Lynn et al., 2015). Quanto às técnicas para as quais existem evidências de eficácia, como a **hipnose** (Rosendahl, et al., 2024) ou a **visualização mental/imagética** utilizada num racional Cognitivo-Comportamental (Blackwell, 2021; Stavropoulos et al., 2024), **não é possível afirmar que, no âmbito da Terapia Transpessoal, estas permitam induzir estados alterados de consciência e que sejam eficazes no alívio sintomático e seguras** – inclusive, algumas investigações indicam que, quando as técnicas de hipnose e imaginação guiada são utilizadas para intervir em supostas memórias reprimidas de traumas infantis, estas podem exacerbar ou precipitar sintomas psicopatológicos ou, ainda, produzir memórias falsas (Lynn et al., 2015).

Em suma, **não existem evidências consolidadas que permitam validar os pressupostos teóricos e os mecanismos de acção da Terapia Transpessoal, nem assegurar a sua eficácia e efectividade** para qualquer problema de Saúde Psicológica. Por tal, a Terapia Transpessoal não constitui uma intervenção baseada em evidências, **desconhecendo-se ainda potenciais riscos e efeitos adversos para a Saúde** – algo que pode comprometer a segurança dos cidadão e cidadãs e impedir que estes e estas beneficiem de intervenções psicológicas baseadas em evidências e que são, comprovadamente, eficazes e seguras.

Reforçamos que a **Psicoterapia** (frequentemente referida apenas como Terapia) é um método **baseado nas evidências científicas da Ciência Psicológica**. Tal como outras intervenções psicológicas, **os métodos psicoterapêuticos são alvo de constante estudo científico**, os seus resultados e práticas derivam por isso da implementação de protocolos de avaliação de qualidade, da recolha sistemática de dados, da formulação e (re)testes de hipóteses e de ensaios

clínicos randomizados, devendo as e os profissionais que os praticam ser habilitados e formados para tal.

No caso de **modelos ou técnicas terapêuticas ainda em fase experimental**, é imperativo que exista uma referência explícita a esse facto em todos os locais e formas de divulgação do modelo/técnica terapêuticos, tornando claro a todos os possíveis destinatários que o modelo/técnica terapêuticos em causa ainda **não são baseados em evidências científicas** estudadas, assim como cuidados éticos redobrados na obtenção do Consentimento Informado. Será ainda necessária a demonstração do processo de validação científica do modelo/técnica terapêuticos, assim como da avaliação da eficácia das intervenções associadas, bem como cuidado na avaliação da habilitação e competência da ou do terapeuta.

As Psicólogas e os Psicólogos aplicam procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científicas, que garantem a sua segurança e eficácia. Para além da sua actividade profissional ser sempre suportada por investigação científica válida, é-o ainda pelo cumprimento de um Código Deontológico, que promove um conjunto de princípios éticos fundamentais e assegura a prestação de serviços de qualidade. Têm um perfil de competências profissionais próprio que lhes permite realizar actos profissionais específicos – actos da/o Psicóloga/o – tais como, a avaliação e intervenção psicológica, incluindo a psicoterapia, segundo diferentes modelos teóricos com métodos e técnicas cientificamente validadas.

Deste modo, e concluindo, **a Terapia Transpessoal não é considerada uma intervenção baseada em evidências.** Sendo que, no seu trabalho e nos diversos contextos da sua actuação, as Psicólogas e os Psicólogos utilizam apenas abordagens, procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científica sólida. **A prática da Psicologia e a prestação de serviços psicológicos que não cumpram estes princípios colocam uma ameaça à Saúde Pública, assim como ao bem-estar da população.**

Referências Bibliográficas

- Blackwell, S. E. (2021). Mental imagery in the science and practice of cognitive behaviour therapy: Past, present, and future perspectives. *Journal of Cognitive Therapy*, 14, 160-181.
- Corso, S. F., O'Malley, K. Y., Subaiya, S., Mayall, D., & Dakwar, E. (2023). The role of non-ordinary states of consciousness occasioned by mind-body practices in mental health illness. *Journal of Affective Disorders*, 335, 166-176.
- Davis, J. (2003). An overview of transpersonal psychology. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3), 6–21.
- Hartelius, G. (2022). What is transpersonal psychology? A concise definition based on 20 years of research. *International Journal of Transpersonal Studies Advance Publication Archive*, 5, 1-16.
- Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M. A. (2007). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 135–160.
- Hashimoto, K. (2024). Are “mystical experiences” essential for antidepressant actions of ketamine and the classic psychedelics? *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*.
- Kaspro, M. C., & Scotton, B. W. (1999). A review of transpersonal theory and its application to the practice of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 8(1), 12-23.
- Ko, K., Knight, G., Rucker, J. J., & Cleare, A. J. (2022). Psychedelics, mystical experience, and therapeutic efficacy: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 917199.
- Lack, C. W. (2023). Dream interpretation and consciousness. In S. Hupp & R. Wiseman (Eds.), *Investigating Pop Psychology: Pseudoscience, Fringe Science, and Controversies* (pp. 30-37). Routledge.
- Lynn, S. J., Krackow, E., Loftus, E. F., Locke, T. G., & Lilienfeld, S. O. (2015). Constructing the past: Problematic memory recovery techniques in psychotherapy. In S. O. Lilienfeld, S. J. Lynn, & J. M. Lohr (Eds.), *Science and Pseudoscience in Clinical Psychology* (pp. 210-244). The Guilford Press.
- Nardini-Bubols, M., da Silva, D. S., dos Santos-Silva, A., et al. (2019). The altered states of consciousness in transpersonal approach psychotherapy: Systematic review and guidelines for research and clinical practice. *Journal of Religion and Health*, 58, 2175-2194.
- Revonsuo, A., Kallio, S., & Sikka, P. (2009). What is an altered state of consciousness?. *Philosophical Psychology*, 22(2), 187–204.
- Rodrigues, V., & Friedman, H. L. (2013). Transpersonal psychotherapies. In H. L. Friedman & G. Hartelius (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology* (pp. 580–594). Wiley Blackwell.
- Rosendahl, J., Alldredge, C. T., & Haddenhorst, A. (2024). Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1330238.
- Sena, M. A. B., Damiano, R. F., Lucchetti, G., & Peres, M. F. P. (2021). Defining spirituality in healthcare: A systematic review and conceptual framework. *Frontiers in Psychology*, 12, 756080.

PARECER OPP – Terapia Transpessoal

Stavropoulos, L., Cooper, D. D., Champion, S. M. et al., & Grisham, J. R. (2024). Basic processes and clinical applications of mental imagery in worry: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 110, 1-32.

van Elk, M. & Yaden, D. B. (2022). Pharmacological, neural, and psychological mechanisms underlying psychedelics: A critical review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 140, 1-16



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

www.ordemdospsicologos.pt
www.recursos.ordemdospsicologos.pt/repositorio
www.eusinto.me