

DURVAL GUELF

AUTOTERAPIA

Você é o seu terapeuta!

Um livro que ensina como resolver, com seus próprios recursos, seus problemas de “stress”, depressão, timidez, ansiedade, angústia, medo, sentimentos de culpa, fobias, e outras perturbações emocionais.

Um manual de instruções para uso diário.

Ninguém acende uma candeia e a põe
em lugar escondido, nem debaixo de
Um alqueire; mas sobre um candeeiro
Para que os que entram vejam a luz.

(Lucas 11,33)

ÍNDICE

Agradecimentos.....	4
Conselho Federal de Psicologia – Cartas.....	5
O autor	10
Porque escrevo este livro.....	11
Para quem escrevo este livro.....	12
Como se deve ler este livro.....	13
Embasamento teórico.....	14
Importante.....	22
Como tudo começa	23
Esqueceram do homem.....	25
Distúrbios físicos e distúrbios psíquicos.....	27
A mudança necessária.....	29
Conceitos.....	31
Perturbações emocionais.....	33
Emoções e como elas nos atingem.....	35
Auto percepção – A consciência de si mesmo.....	37
As nossas emoções no dia-a-dia.....	40
Podemos aprender higiene mental.....	43
Hábitos.....	44
A importância da atenção.....	47
Os exercícios na AUTOTERAPIA.....	49
Entrando em contato com você mesmo.....	51
Olhar para você mesmo.....	54
Nós e os nossos papéis.....	56
Consciência da ação.....	58
Separando o real da fantasia.....	61
Auto conhecimento.....	63
Aprenda a dividir seus objetivos.....	64
Passeio mental interior.....	67
Descanso cerebral.....	68
Descontração facial.....	69
Observando seus próprios pensamentos.....	70
Consciência do seu estado de espírito.....	72
Afinal, quem comanda a sua vida.....	74
A persistência nos exercícios.....	76
O caminho até a AUTOTERAPIA.....	77
Complementando Freud.....	80
O salto para uma nova forma de terapia.....	81
A aplicação da técnica.....	83
Psicoterapia e Fé.....	86
Memória corpórea.....	87

Sentir x Pensar.....	88
Sentimento e sensação.....	90
A memória das sensações.....	91
Sintomas físicos.....	93
Emoções e sensações.....	94
Revivência das emoções.....	95
Libertando-se de ressentimentos.....	97
Libertando-se da depressão.....	99
Libertando-se da mágoa.....	109
Libertando-se de mágoas antigas1.....	111
Libertando-se da raiva.....	113
Libertando-se da ansiedade.....	117
Libertando-se do transtorno do pânico.....	119
Libertando-se da irritação.....	126
Libertando-se do sentimento de inferioridade.....	127
Libertando-se dos medos e fobias.....	128
Libertando-se da timidez.....	130
Libertando-se de “manias”.....	133
Lidando com as perdas.....	138
Sintomas psicossomáticos.....	139
O câncer e os estados emocionais.....	146
A “criança queixosa” no adulto.....	148
Mudança de atitude.....	150
Como se processa a terapia.....	153
“Conhece-te a ti mesmo”.....	213
Bibliografia	214

AGRADECIMENTOS

À Adelina, minha esposa,

que superando todas as dificuldades inerentes ao relacionamento a dois e os obstáculos materiais a que estivemos sujeitos em nossa vida, mantém-se firme no leme da nossa nau e permanece ao meu lado, incentivadora constante, ha 64 anos.

Aos meus filhos

Walter, Roberto, Rosana.

Minha fonte inesgotável de orgulho.

Aos meus clientes,

do consultório e da internet,
que tornaram possível este livro.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA

REGISTRO

Para registro de que o CFP teve oportunidade de apreciar o meu trabalho reproduzo abaixo correspondência sobre o assunto recebida do referido Conselho em junho/1998 e fevereiro/2000.

Brasília (DF), 02 de junho de 1998

CONSELHO FEDERAL de PSICOLOGIA
CARTA.CFP. No. 184/98

Ilmo.Snr.
Psic. Durval Guelfi
Al.dos Nhambiquaras, 596 – apto. 151
04090-001 – Indianópolis/SP

Prezado Senhor

O Conselho Federal de Psicologia, recebeu o e-mail retransmitido por um colega, que nos dá conhecimento, que V.Sa. vem desenvolvendo uma técnica denominada “Auto Terapia”.

Gostaríamos de receber o livro “A VOLTA PARA VOCÊ MESMO” e a fita k-7 gravada com os exercícios mencionados no livro, para que o material possa ser analisado por este Conselho.

Na oportunidade clamamos atenção para os aspectos relacionados à divulgação e publicidade expressos no referido e-mail, bem como para as Regulamentação mais recente do CFP sobre a inclusão de novas técnicas no exercício profissional. Como subsídios para esta reflexão estamos enviando cópia da Resolução CFP No. 010/07, de 20/10/97, e cópia dos artigos 36, 37, 38 do Código de Ética.

Nos colocando a Vossa disposição para eventuais contatos.

Atenciosamente,

Jorge Broide
p/Conselheiro Vice-Presidente

Brasilia, 17 de Fevereiro de 2000

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA
OF.CFP.No. 0178 /00

Prezado Senhor

O Plenário do Conselho Federal de Psicologia em sua 14^a. Reunião Plenária Ordinária, ocorrida entre os dias 27 e 30 de janeiro do corrente ano, apreciou o e-mail enviado por V.Sa. que solicita o resultado da análise do CFP sobre o livro “A Volta para Você Mesmo” de vossa autoria.

De acordo com o que foi informado a V.Sa. por intermédio da Coordenadoria Técnica deste Conselho Federal, o ex-conselheiro Jorge Bróide não deixou o assunto protocolado, fato que gerou o desconhecimento da atual gestão em relação ao mesmo. Com o recebimento do seu e-mail, os documentos foram resgatados e apreciados.

Como resposta temos o que se segue:

O Conselho Federal de Psicologia não desenvolveu ainda mecanismos adequados para a certificação das produções feitas por psicólogos. Com certeza, a diversidade na Psicologia tem levado o CFP a esta dificuldade.

Seu material só nos faz ter certeza de que é necessário avançarmos na direção da possibilidade deste tipo de análise pelo CFP, cumprindo uma de suas funções de oferecer referências à categoria para o exercício qualificado da profissão.

Hoje, temos feito trabalho semelhante apenas quando a denúncia é feita em relação a um procedimento técnico utilizado por psicólogo. Isto desencadeia processo ético e o CRP pode, então, nomear perito para validar ou não a técnica em questão.

Não é este o caso da sua produção.

Assim, vimos, através desta, apresentar nossas desculpas, e assumir o compromisso de buscar, nestes dois anos que temos de gestão, até 2001, construir os mecanismos técnicos para certificação de produções como a sua.

Sugerimos que você busque apoio em uma Universidade, com professores e pesquisadores que venham produzindo conhecimentos na mesma área.

Devolvemos em anexo o exemplar do livro e a fita cassete, intitulados “A Volta Para Você Mesmo”, com nossas desculpas pelo ocorrido.

Nos colocamos à disposição para maiores esclarecimentos.

Atenciosamente

p/ANA MERCÊS BAHIA BOCK

Conselheira Presidente
Ilmo(a) Sr(a)

p/MARIA MARQUES
RODRIGUES SÁTIRO
Secretária de Orientação e Ética

MEMÓRIAS

Quando acreditamos na Vida o Universo conspira a nosso favor! Não por acaso, nos coloca em contato com pessoas muito especiais que nos abrem caminhos e nos fortalecem ao longo do percurso...

Tive o grato privilégio de conhecer o Dr. Durval Guelfi no primeiro ano do curso de psicologia. Seguimos juntos até o final! Aluno exemplar, Homem experiente, conhecia a Vida e sabia o que dela queria! Frequentes vezes o flagrei durante os intervalos, profundamente interiorizado, olhos fechados, mãos relaxadas sobre os joelhos, imerso num mundo que eu não conhecia... Todos o respeitavam. Ousei um dia lhe perguntar:

- Durval, o que o mantém assim, tão concentrado?
- Estou fazendo uns exercícios que me fazem muito bem, me respondeu ele.

Continuei sem entender, mas o observei ao longo dos anos! Era impressionante ver alguém tão compenetrado no meio daquele burburinho adolescente. Confidenciava-me que estava experimentando um novo caminho para trabalhar questões emocionais resistentes, que nem Freud e seus colaboradores conseguiram resolver! Fiquei atônita! Estávamos, na época, imersos em tantas e tão variadas teorias e linhas terapêuticas...

Grandes pensadores esquadriharam a alma humana e não haviam encontrado o mecanismo de liberação da energia que fica retida, estagnada, congelada no nosso organismo e no nosso psiquismo, em decorrência de traumas em nossa tenra infância. E ali estava, diante de mim, o então, Sr. Durval Guelfi, descobrindo "o mapa da mina" e se apropriando dele!

Anos mais tarde, quando escrevia seu primeiro livro "A volta para você mesmo", foi gradualmente me passando as orientações e então, foi o meu momento de fazer a experiência! Fiquei profundamente surpresa com o resultado. Em muito pouco tempo consegui superar os sintomas de ansiedade e medo decorrentes de um acidente de ônibus.

Entusiasmada, comecei então a usar o método Guelfi com meus clientes. Nunca, até então, havia visto catarses tão intensas; passaram a sair das sessões muito aliviados. Interessaram-se pelo método e passaram a utilizá-lo. A evolução do processo terapêutico tem sido espantosa!

Sou profundamente grata ao Dr. Durval Guelfi a quem devo grande parte de meu bem estar pessoal e do meu sucesso profissional! A ele também devo o resgate da alegria de viver de muitos de meus clientes.

Este seu novo livro, AUTOTERAPIA, é um instrumento singular capaz de devolver a quem dele fizer uso, a autonomia, o bem estar, e o equilíbrio físico e emocional.

Natalina de Bastiani

OUSADIA

Durval

Sinto-me lisonjeada por ter sido escolhida, entre outros, para tomar contato com o seu trabalho pioneiro – “AUTOTERAPIA Você é o seu terapeuta!”.

Inicialmente quero dizer que pude sentir que seu objetivo foi alcançado: qualquer pessoa que o leia é capaz de compreender e executar facilmente os exercícios ali propostos, em benefício próprio.

Os profissionais que tiverem contato com este livro deverão, antes de mais nada, aplicar em si mesmo o que está sendo proposto, para, se for o caso, questionar seu conteúdo, aperfeiçoá-lo, e poder trocar experiências. Assim se desenvolve a ciência.

Freud, ao expor suas descobertas, foi questionado em toda a sociedade científica, pois ele foi além e se arriscou, por acreditar no que percebia atrás do conteúdo manifesto apresentado pelos pacientes. Suas teorias, questionadas e aperfeiçoadas, continuam sendo a base de estudo dos conteúdos psíquicos do ser humano.

Você não oferece teorias, você apresenta fatos que podem ser comprovados por qualquer pessoa.

O conhecimento está em constante evolução, mudanças sociais se processam a cada momento, e novos caminhos se descortinam à nossa frente.. Oxalá cada um possa deixar às gerações futuras, com ousadia, o legado de novas idéias e procedimentos na área profissional que escolheu..

Espero que você continue o seu trabalho, pois sempre nos beneficiaremos dos frutos das boas sementes, não importa quem as plante. Desejo todo êxito na publicação e difusão da sua obra.

Um grande abraço da amiga Ermelinda.

Ermelinda de Jesus Mangas Pereira - Psicóloga

MARCAS LUMINOSAS

Há pessoas que cruzam a nossa vida e deixam marcas luminosas. E essa luz, pela pureza de sua essência, vai se desdobrando e vamos caminhando com mais segurança, otimismo, vontade e razão de viver. Dr. Durval Guelfi foi uma dessas pessoas na minha vida.

Conheci-o através dos artigos que escrevia na Gazeta de Moema, por volta de 1974, apontando caminhos simples para as “ciladas” que a vida nos oferece todos os dias. Fiz com ele algumas sessões de terapia e me encantei com a sua técnica (resultado de anos e anos de pesquisas, experiências e observações, testadas com infinita paciência e espírito de solidariedade humana), que me devolveu logo nas primeiras sessões, a minha paz de espírito. Posso dizer que foi uma das melhores coisas que fiz na minha vida.

Entusiasmei-me da tal maneira com o seu trabalho que me propus colaborar com ele nos cursos e palestras que ele então estava começando a fazer. Encarreguei-me da divulgação e da coordenação dos cursos e palestras. Foram 8 anos de um trabalho extremamente gratificante. Hoje sou testemunha de dezenas de casos em que pessoas, depois de algumas sessões do curso, libertaram-se, eufóricas, de problemas emocionais, alguns antigos e graves, apenas com os exercícios mentais que ele propõe com o seu método simples e revolucionário.

Seu primeiro livro – “A volta para você mesmo”, ajudou e ajuda a muita gente. Este novo livro com certeza continuará a distribuir, multiplicando, os benefícios do primeiro.

Obrigada, Dr. Durval, por ter iluminado a minha vida.

Daisy Fonseca Rebello

O AUTOR

Brasileiro, nascido em 1919 na cidade de Mogi Mirim - SP. Contador formado em 1943. Em 1974, matriculou-se em uma faculdade de psicologia, tendo se formado psicólogo clínico em 1980 pela Faculdade de Ciências Humanas e Letras, do Instituto Metodista de Ensino Superior, hoje Universidade Metodista, de S. Bernardo do Campo (SP). Inscrito no Conselho Regional de Psicologia sob o número 06/8.410, em 13/04/81.

Interessou-se pelo estudo da psicologia quando da irrupção, em pessoa de sua família, de um distúrbio emocional grave, que perdurou por 2 anos. Ficou profundamente impressionado com a dificuldade de tratamento, que na época (1950) era feito quase que exclusivamente por neurologistas e psiquiatras, sendo pouco conhecido, no Brasil, o trabalho dos psicólogos.

Como autodidata procurou ler livros sobre psicologia, dando-se conta então da escassez de obras disponíveis, especialmente para o leigo que buscava uma orientação. Um pequeno livro do Pe. Narciso Irala (A reeducação do controle cerebral) deu-lhe uma pista: a consciência das sensações. Experimentou pessoalmente as recomendações do Pe. Irala e pode perceber a eficácia da proposta.

Na faculdade tomou contato com os trabalhos de Freud, Jung, Moreno, Rogers, Perls, e tantos outros, mas era dominado pela idéia de um método terapêutico que pudesse ser “ensinado” a grupos de pessoas, inclusive à distância, mediado ou não por terapeutas. e que servisse também como prevenção de distúrbios psicológicos mais graves.

A partir do conhecimento do trabalho de Pe. Irala e de outros mestres – Freud, Karen Horney, Arthur Janov, Jung, Rollo May, Viktor Frankl, desenvolveu uma série de exercícios mentais, objeto de um livro que escreveu em 1997 – “A volta para você mesmo”, dos quais foram vendidos 2.000 exemplares, embora não estivesse à venda em livrarias.

As centenas de comentários e testemunhos recebidos dos leitores e os resultados obtidos com a aplicação do método, inclusive pela internet, levaram-no a escrever este livro, desta vez expondo os exercícios com mais detalhes, e relatando testemunhos, comentários e casos tratados, inclusive com a transcrição de trechos de entrevistas reais na terapia via internet.

PORQUE ESCREVO ESTE LIVRO

Em 1997, incentivado por meus clientes, pelos participantes dos meus cursos e palestras, e pelos amigos que conheciam a técnica psicoterápica que eu havia criado, escrevi “A volta para você mesmo”, (ISBN 85-900307-1-7) livro de 170 páginas, do qual foram vendidos 2.000 exemplares, apenas entre clientes e participantes de cursos e palestras que dei em São Paulo.

Nesse livro expus os exercícios mentais que fazem parte da AUTOTERAPIA, técnica que desenvolvi para tratamento e prevenção de depressão, ansiedade, timidez, transtorno do pânico, fobias, e outros distúrbios mentais. Os resultados foram extremamente auspiciosos, comprovados pelos inúmeros testemunhos recebidos de leitores. Uma técnica que se mostrou eficaz como terapia através da leitura, pensei, deverá ser igualmente eficaz quando transmitida via internet, onde é possível a interação paciente/terapeuta. Comecei então a divulgar por esse meio os meus exercícios e a minha técnica terapêutica e os resultados positivos não demoraram a aparecer. Mais adiante transcrevo os testemunhos recebidos e o modo de aplicação da técnica, seja em consultório, ou por e-mails, MSN, ou SKIPE, e, também, pela leitura deste livro.

O sucesso deste empreendimento, acredito, pode ser atribuído ao fato de que há no campo educacional uma grave lacuna: a ausência total de referências ao funcionamento do nosso sistema mental. No curso elementar, e também no colegial, nada se fala sobre o desenvolvimento do aspecto emocional do homem, como se isso não existisse, ou não fosse importante.

O curriculum escolar contempla o estudo de línguas nativas e estrangeiras, matemática, ciências físicas e naturais, geografia, história, desenho, etc. Ensina-se a fazer coisas, mas não se ensina nada sobre relações humanas, sobre as emoções e seu efeito em nosso psiquismo.

Ninguém pretende, evidentemente que se ensine psicoterapia, como também não se pretende que se ensine medicina nos cursos elementar e colegial, mas é absolutamente necessário que se ensinem os princípios fundamentais da prevenção de distúrbios emocionais da mesma forma que se ensinam os princípios fundamentais da prevenção de doenças orgânicas. Basicamente, proponho o ensino de Relações Humanas.

Este livro pretende suprir a lacuna apontada. Para os que sofrem de doenças orgânicas existem os serviços médicos públicos, que, bem ou mal, atendem à população carente. Para os que sofrem de distúrbios de ordem emocional, entretanto, praticamente não existem serviços públicos; há uma carência total nesse campo, pois o serviço particular, pago, é inacessível à imensa maioria da população.

A leitura deste livro e a aplicação consciente e persistente dos exercícios, levam o leitor a compreender que ele mesmo tem a chave para uma vida emocional mais feliz.

PARA QUEM ESCREVO ESTE LIVRO

Escrevo este livro para você, sofredor silencioso e solitário de perturbações emocionais, como “stress”, nervosismo, ansiedade, angústia, tristeza crônica, timidez, depressão, fobias, pânico, pensamentos obsessivos, manias, irritabilidade, raiva, mágoas, dificuldade de atenção e concentração mental e qualquer outro distúrbio emocional.

Estes sintomas estão presentes no dia-a-dia da vida de qualquer pessoa. São perturbações emocionais responsáveis, todos sabemos, por grande sofrimento moral, além de limitar as possibilidades de progresso dos seus portadores nos campos social, profissional e familiar. Provavelmente não se encontrará, em todo o mundo, uma única pessoa da qual se possa dizer que nunca viveu uma perturbação emocional de algum tipo.

Escrevo este livro também para os profissionais da saúde – médicos, psiquiatras, psicólogos, terapeutas, pois todos encontrarão aqui material para reflexão. Na segunda parte do livro faço um relato de uma terapia feita com uma cliente, pela internet, via MSN, mostrando a interação cliente/terapeuta durante o processo.

Embora todo o trabalho se baseie em princípios teóricos bastante conhecidos não há aqui preocupação com teorias tradicionais. Ao público leigo elas são irrelevantes, e os profissionais as conhecem, ou deveriam conhecê-las à saciedade. Não falamos de teorias, falo de fatos concretos que podem ser comprovados por qualquer pessoa, a qualquer tempo. Não entramos também em considerações filosóficas, pois o objetivo do livro é a praticidade. Para saber se os exercícios “funcionam” realmente, basta executá-los. Aos profissionais que queiram eventualmente conhecer melhor a técnica, recomendamos que antes de tudo apliquem-na a si mesmos. Saberão assim por antecipação a reação dos seus clientes e, desejo sinceramente, poderão melhorar a técnica.

COMO SE DEVE LER ESTE LIVRO

Este é um livro didático e deve ser lido com o espírito de aprendizagem.

Quase tudo que aprendemos na vida serve para modificar alguma coisa fora de nós mesmos. A costureira aplica o que aprendeu para modificar a forma do tecido que tem em mãos, o médico e o psicólogo procuram modificar o estado físico ou mental do seu paciente utilizando um conhecimento que ele adquiriu, conhecimento que ele aplica em um terceiro mas em geral não sabe aplicar a si mesmo, o professor se empenha em passar para seus alunos o conhecimento que adquiriu em determinadas áreas, e assim por diante. Enfim, aprendemos a “fazer coisas” e esse conhecimento aplicamos sobre outras coisas ou sobre outras pessoas.

Neste livro o conhecimento que você adquirir será aplicado em você mesmo. Cada palavra, cada conceito que você aprender será aplicada sobre você mesmo. O que cada um aprende é, primeiramente, para seu uso exclusivo. Depois você poderá repassar para outros.

Deste modo, os exercícios indicados deverão ser, antes de tudo, praticados. A simples leitura de um exercício não vai fazer com que você saiba como é que ele “funciona”; não vai mudar nada em você, se não for acompanhada da sua prática, isto é, se você não aplicá-lo em você mesmo. Supõe-se que você adquiriu o livro para isso!

Considere que este é um livro técnico. É um “manual de instruções” elaborado de forma simples e clara, para ensinar você a lidar com os instrumentos mais perfeitos jamais criados – sua mente e seu corpo, ou seja, você mesmo! Como “manual de instruções” deverá estar sempre à mão para consulta diária, pois só assim você poderá conhecer todas as “dicas” para solucionar os problemas que surgirem. Quanto mais você lê e aplica as “instruções” indicadas (exercícios), melhor você se sentirá.

Tente praticar os exercícios à medida que eles forem surgindo no texto. Se tiver alguma dificuldade, o texto mesmo lhe dará mais informações. Neste caso, leia o livro até o fim, pois à medida que você o lê encontrará as respostas para suas eventuais dúvidas. Volte então ao começo e pratique os exercícios na forma proposta.

Você notará que se pede a repetição constante dos exercícios. É esta persistência nos mesmos exercícios que fará com que você atinja os resultados esperados. O aprendizado, qualquer aprendizado, se dá pela repetição do processo, até que você o domine completamente. Aqui não é diferente: o sucesso depende do seu interesse e da sua persistência.

Cada um encontrará no texto o assunto que mais diretamente se relaciona com o seu estado emocional. Recomendo que o leitor volte ao texto, todos os dias, se possível, até que, pela insistência nos exercícios, encontre a solução para o seu problema particular. A constante leitura do livro, ainda que de umas poucas páginas por dia, resultará em grande benefício para o estado emocional geral do leitor.

EMBASAMENTO TEÓRICO

Apresento aqui aos interessados alguns trechos de autores consagrados no campo da psicologia, cujas idéias servem de apoio ao presente trabalho.

BREUER & FREUD - “O MECANISMO PSÍQUICO DOS FENÔMENOS HISTÉRICOS”
(COMUNICAÇÃO PRELIMINAR
1893)

“Temos dito, com efeito, e para surpresa nossa a princípio, que os diferentes sintomas histéricos desapareciam imediata e definitivamente quando se conseguia despertar, com toda clareza, a recordação do processo provocador, com o sentimento (mágoa, tristeza, raiva) concomitante, e o paciente descrevia com o maior detalhe possível dito processo, dando expressão verbal ao sentimento (afeto). A recordação desprovida de sentimento carece quase sempre de eficácia. O processo psíquico ocorrido originalmente, tem que ser repetido o mais intensamente possível, retroagindo ao status nascendi, e verbalizado depois. Quando aquilo com que estamos lidando são fenômenos envolvendo estímulos (espasmos, neuralgias, e alucinações) estes reaparecem uma vez mais com toda intensidade e então desaparecem para sempre. . As paralisias e anestésias desaparecem também, ainda que, naturalmente, não seja perceptível sua momentânea intensificação.

Invertendo o princípio de que, cessando a causa, cessa o efeito, podemos muito bem deduzir destas observações que a memória do sintoma do processo causal atua de algum modo depois de muitos anos, e não é indiretamente, por mediação de uma cadeia de elementos causais intermediários, mas imediatamente, como causa inicial, do mesmo modo que uma antiga dor psíquica, recordada em estado de vigília, provoca ainda as lágrimas. Assim, pois, o histérico padeceria principalmente, de reminiscências”.

Pe. NARCISO IRALA. S.J. “REEDUCAÇÃO DO CONTROLE CEREBRAL NA VIDA RELÂMPAGO” (Edições Técnicas Brasileiras – 1944)

Pág. 11 e seguintes - “Aos vinte e um anos de idade, com uma ânsia insaciável pelo estudo, encontrei-me repentinamente impossibilitado de estudar. Dez minutos de leitura bastavam para deixar em mim uma sensação penosíssima de fadiga, dor, e mais freqüentemente, de calor ao redor da cabeça e das órbitas. Simultaneamente achava-me impossibilitado de repelir essa sensação para concentrar-me em outras coisas. Um tumulto de pensamentos sucedendo-se de um modo obsessante, me oprimiam sem que eu pudesse ou soubesse refreá-los: pensamentos ordinariamente tristes, recordando o passado, ou angustiosos, prevendo desgraças para o futuro, às vezes tão obsessantes que nem mesmo as conversas, passeios ou o trabalho manual conseguiam afastá-los totalmente. Era um despedaçar-se da alma no seu âmago, era como se outro “eu” se sobrepusesse ao eu consciente. E com o decorrer dos dias, desalento, preocupações, sentimento de inferioridade, indecisão; e outras vezes, brusco trânsito do otimismo ao pessimismo, da alegria à tristeza, sem causa objetiva.

O caminho estava aberto para todas as fobias: temor de aparecer em público, ameaças de vertigem, escrúpulos de consciência, etc., etc. Pouco depois apareceram as insônias, o sono pouco reconfortante, interrompido de sonhos e pesadelos. Ao levantar-me, achava-me mais cansado do que ao deitar-me.

Agravava-se o mal e a tristeza pela incompreensão dos que me rodeavam. Uns ao verem-me robusto e bem disposto exteriormente, diagnosticavam uma enfermidade imaginária. Outros, com caridade, mas não cientificamente, tentavam persuadir-me que fizesse o que anelava, tão ansiosamente, isto é, não preocupar-me, distrair-me, não temer, dominar-me. Não me patenteavam, porém, o modo como fazê-lo. Era como se a alguém que sofresse de tosse ou vômito, se aconselhasse que não tossisse ou vomitasse, mas não lhe dessem os meios para tal.

Dez anos de introspecção penosa no meu psiquismo descontrolado, realçada e iluminada finalmente pela ciência e experiência do célebre psicólogo jesuíta Pe. Laburu, que me fez compreender ser a minha doença psíquica, e completada e sistematizada logo pelo Dr. Arthus, em Lausanne, segundo os preceitos do Dr. Vittoz, deram-me por fim a chave da minha cura: a reeducação do controle cerebral, e ensinaram-me a consolar e orientar aos que sofriam de mal idêntico.”

“Para reeducar pois os atos é preciso primeiro controlar as idéias, sejam meras sensações, sejam abstrações do sensível, sejam ainda fusão do sensível e do espiritual.

Pelos atos chegamos a influir nos instintos e a formar ou transformar os sentimentos localizados no inconsciente que são frutos dos atos. De outra parte, pelos sentimentos facilitamos ou dificultamos os atos e as idéias.

Por isto esforçar-nos-emos por ter sensações verdadeiras, conscientes e voluntárias, reeducando a receptividade. Conseguiremos logo o domínio dos nossos pensamentos, mais ou menos sensibilizados, ao ponto de mesmo pensarmos quando quisermos e o que quisermos, de modo que, escolhendo livremente o pensamento do bem ou do ato que se tenciona realizar, passemos livre e facilmente à sua execução, mesmo sob a repugnância e o temor do subconsciente.”

KAREN HORNEY - “NOSSOS CONFLITOS INTERIORES” (Civilização Brasileira, 1974).

Pág. 26 e seguintes: “Mas o fato espantoso é que a maioria das pessoas não se dá conta deles (*dos conflitos*) e, por conseguinte, não os resolve por uma decisão nítida qualquer: via de regra deixam-se levar pela correnteza, ao sabor dos acontecimentos. Não sabem qual é a sua posição; fazem acomodações sem saber que as estão fazendo; estão mergulhadas em contradições, sem disso se aperceberem. Refiro-me aqui a pessoas normais - não no sentido de típicas ou ideais, mas apenas no de não neuróticas.”

“Viver conscientemente conflitos, apesar de doloroso, pode ser um dom inestimável. Quanto mais enfrentarmos nossos próprios conflitos e procurarmos nossas próprias soluções, tanto mais ganharemos em liberdade e vigor interiores. Só quando estamos dispostos a arcar com os embates é que podemos aproximar-nos do ideal de sermos o comandante de nossa pró-

pria nau. Uma tranquilidade espúria, alicerçada na inércia interior, pode ser tudo menos algo digno de inveja: ela tende a tornar-nos fracos e presa fácil de qualquer tipo de influência”.

Pág. 103: “A pior desvantagem (*da manutenção da imagem idealizada*) é, provavelmente, a conseqüente alienação do eu. Não podemos suprimir ou eliminar partes essenciais do nosso eu sem nos afastarmos de nós mesmos. (...) A pessoa simplesmente vai-se esquecendo do que realmente sente, gosta, rejeita ou acredita - em suma, do que realmente é. Sem o saber, pode estar vivendo a vida de sua imagem (...) A pessoa perde o interesse pela vida porque não é mais ela que a vive; não pode tomar decisões porque não sabe realmente o que quer; suas dificuldades crescem, pode sentir-se invadida por uma sensação de irrealidade - uma expressão acentuada da sua situação permanente de ser irreal perante si mesma. Para compreender esse estado, devemos ter em mente que um véu de irrealidade que envolva o mundo interior tenderá a cobrir o mundo exterior.”

Pág. 107: “Quando dou o nome de externalização a esta busca de solução (do conflito), defino, com isso, a tendência de uma pessoa a sentir os processos internos como se ocorressem fora do eu e, como regra, responsabilizar tais fatores pelas suas dificuldades. Tem em comum com a idealização a mesma finalidade de fugir ao eu real. Entretanto, ao passo que o método de retoque e a recriação da personalidade real permanece dentro dos domínios do eu, a externalização implica um abandono total do território deste. Falando em termos mais simples, isso quer dizer que a pessoa pode abrigar-se de seu conflito básico refugiando-se na imagem idealizada; mas quando as divergências entre o eu verdadeiro e o idealizado atingem um ponto em que as tensões se tornam intoleráveis, ela não pode mais apelar para coisa alguma dentro de si. A única coisa que lhe resta é escapar inteiramente de si mesma e ver tudo como se estivesse do lado de fora.

Alguns fenômenos que se passam a esse respeito são abrangidos pelo nome “projeção”, significando a objetivação das dificuldades pessoais. No sentido em que é comumente aplicada a projeção consiste em transferir a culpa e a responsabilidade para outrem, no que toca à rejeição subjetiva de inclinações ou qualidades, tal como desconfiar que existam nos outros suas próprias tendências para traição, ambição, prepotência, farisaísmo, brandura e assim sucessivamente. Nessa acepção o termo é perfeitamente lícito.”

“O que é especialmente importante com relação a isso é ela não se aperceber de suas atitudes para consigo mesma; por exemplo, terá a impressão de que alguém está zangado com ela quando, na verdade, é ela que está zangada consigo própria. Ou então terá consciência da ira de outras pessoas, quando, de fato, é ela que está irada contra si mesma. E, mais ainda, atribuirá não só suas inquietações, mas igualmente sua boa disposição ou suas realizações, a fatores externos; enquanto seus insucessos serão encarados como decretos do destino, os sucessos serão levados á conta de circunstâncias fortuitas, seu bom humor ao estado do tempo, e assim sucessivamente.

Quando alguém acha que o bem ou o mal de sua vida é decidido por outras pessoas é perfeitamente lógico que só se preocupe em modificá-las, transformá-las, puni-las, defender-se de sua interferência, ou impressioná-las. Dessa forma a externalização contribui para a subordinação a outrem, contudo uma subordinação bastante diversa da criada pela necessidade de afeto,”

Pág.109: “Outro fruto inescapável da externalização é um penoso sentimento de vácuo e

frivolidade, que tampouco é corretamente localizado. Em vez de sentir o vácuo emocionalmente, a pessoa sente um vazio no estômago e procura livrar-se dele comendo compulsivamente.”

Pág. 113: “A terceira maneira de externalizar a raiva é focalizá-la em distúrbios do próprio organismo. A ira contra o eu, quando não sentida como tal, aparentemente cria tensões físicas de gravidade considerável, que podem aparecer como doenças intestinais, dores de cabeça, cansaço, etc. É bem esclarecedor ver como todos esses sintomas desaparecem com a velocidade do raio desde que se percebe conscientemente a raiva”.

Pág. 119: “O paciente com tendência generalizada para externalizar apresenta dificuldades características no transcurso da análise. Ele procura o analista como procuraria um dentista, esperando que o mesmo faça algo que realmente não lhe cabe. Ele está interessado na neurose de sua esposa, seu amigo, ou seu irmão, mas não na sua própria. Fala sobre as circunstâncias difíceis em que vive e reluta em examinar a parte delas que lhe toca. Se sua esposa não fosse tão neurótica ou seu trabalho tão perturbador, ele estaria perfeitamente bem. Durante longo tempo não percebe de forma alguma que quaisquer forças emocionais possam estar agindo no seu íntimo; ele tem medo de fantasmas, ladrões, trovoadas, pessoas vingativas, da situação política, etc, mas nunca de si mesmo. No máximo interessa-se por seus problemas pelo prazer intelectual ou artístico que lhe proporcionam.

A externalização é, assim, um processo ativo de auto-eliminação. A razão de sua exequibilidade reside no alheamento do eu, que, de qualquer modo, é inerente ao processo neurótico. Com o eu eliminado, nada mais natural que os conflitos interiores sejam também afastados da consciência. Entretanto, tornando a pessoa mais recriminadora, vingativa e medrosa em relação aos demais, a externalização substitui os conflitos interiores por outros exteriores. Mais explicitamente, ela agrava grandemente o conflito que põe em marcha todo o processo neurótico: o conflito entre o indivíduo e o mundo objetivo”.

Pág. 195: “Só existe um caminho (para a resolução dos conflitos neuróticos) : os conflitos só podem ser resolvidos modificando as condições internas da personalidade que propiciaram seu nascimento.

Esse é um caminho radical e também penoso. Em face das dificuldades subentendidas em modificar qualquer coisa dentro de nós mesmos, é bem compreensível que esquadriremos o terreno à procura de atalhos. Talvez seja por isso que os pacientes - e outros, da mesma maneira - tão freqüentemente perguntem: será bastante que a pessoa veja qual é o seu conflito básico? A resposta, evidentemente, é negativa.

A procura de um caminho mais fácil deu origem a outra pergunta. a que se emprestou um certo peso pelo realce dado por Freud ao problema das origens: será suficiente relacionar esses impulsos conflitivos - uma vez identificados - com suas origens e primeiras manifestações na situação infantil? A resposta é novamente negativa - e, novamente aplicam-se aqui na maior parte as mesmas razões. Mesmo a recordação mais minuciosa de suas primeiras experiências pouco proporciona ao paciente além de uma atitude mais tolerante e indulgente para consigo mesmo: ela não torna seus conflitos atuais, de forma alguma, menos dilacerantes.

O objetivo da terapia, por conseguinte, só pode ser modificar as próprias condições. O neurótico tem que ser ajudado a descobrir-se, a tomar conhecimento de seus sentimentos e desejos reais, a criar seu sistema pessoal de valores e a relacionar-se com outras pessoas de acordo com seus sentimentos e convicções. Se pudéssemos realizar isso por algum passe de mági-

ca, os conflitos seriam dissipados, sem que mesmo se tivesse que tocar neles. Como não existe semelhante mágica, precisamos saber quais os passos a dar para ocasionar a modificação desejada.”

Pág. 212: “ (,,) O paciente será menos hostil quando, ao invés de externalizar, perceber sua própria quota de responsabilidade na dificuldade, bem como quando ficar menos vulnerável, menos receoso, menos dependente, menos exigente, etc, etc.

(...) O resultado geral dessas modificações é o melhoramento das relações do paciente com outras pessoas e consigo próprio. Ele fica menos isolado, à medida que se torna mais forte e menos hostil; os outros, gradativamente cessam de ser uma ameaça a ser combatida, manejada ou evitada”.

Pág.214: (...) “Poderíamos dizer, mais exatamente, que uma análise pode ser encerrada com segurança se o paciente tiver adquirido essa capacidade mesma de aprender com suas experiências - isto é, se puder examinar o quinhão que lhe cabe nas dificuldades que apareçam, compreendê-lo e aplicar essa percepção à sua vida.

(...) O paciente tem de conseguir a capacidade de assumir a responsabilidade por si mesmo, na acepção de sentir-se a si próprio como a força ativa e responsável de sua vida, capaz de tomar decisões e de arcar com as conseqüências.”

CARL R. ROGERS - “TORNAR-SE PESSOA” (Martins Fontes Editora Ltda. 1975)

Pág. 153: “Os pacientes aprendem a pouco e pouco que a experiência é um recurso amigável e não um inimigo a reear. Estou assim a pensar num indivíduo que, perto do termo da terapia, quando uma questão o embaraçava, apertava a cabeça entre as mãos e dizia: ‘vejamos o que é que eu estou a sentir. Quero aproximar-me disso. Quero saber o que é’. E depois esperava, tranqüila e pacientemente, até poder discernir a natureza exata dos sentimentos que nele ocorriam. Sinto muitas vezes que o paciente tenta ouvir-se a si mesmo, tenta ouvir as mensagens e as significações que lhe são comunicadas a partir das suas próprias reações fisiológicas. Não tarda a compreender que as suas reações e experiências internas, as mensagens dos seus sentidos e das suas vísceras, são amigos. Começa a querer estar próximo das suas fontes internas de informação, mais do que permanecer-lhes fechado.

PAUL WATZLAWICK, JOHN WEAKLAND E RICHARD FISCH - “A MUDANÇA - PRINCÍPIOS DE FORMAÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS” - (Editora Cultrix - 1977)

Pág. 93: “O conhecimento do fato de que se está fazendo a pergunta por que? e de que ela determina os procedimentos científicos e seus resultados, não se baseia numa explicação válida do motivo por que ela está sendo feita. Ou seja, podemos tomar a situação tal qual ela existe aqui e agora, sem jamais entender por que ela veio a ser assim, e apesar de nossa ignorância de sua origem e evolução podemos fazer algo com ela (ou a seu respeito).

Ao fazê-lo estamos perguntando o que? isto é, que situação é, que se está passando aqui e agora? Entretanto, o mito de que para se resolver um problema tem-se primeiro que entender-lhe o porque está tão enraizado no pensamento científico, que qualquer tentativa de abordar tal

problema apenas em função de sua presente estrutura e atuais conseqüências é considerada como sendo o cúmulo da superficialidade.”

Pág. 97: “Consideremos o caso de uma pessoa cuja fobia a impede de entrar numa loja vivamente iluminada e cheia de fregueses, pelo receio de desmaiar ou sufocar. Originalmente, ela pode não ter experimentado nada pior que um mal estar passageiro, uma hipoglicemia casual ou uma vertigem, ao entrar na loja. Mas quando, alguns dias depois, ela estava para entrar na loja de novo, a lembrança do incidente ainda lhe podia estar fresca na memória, e ela com certeza “se dominou” para evitar uma possível recorrência do pânico original; em conseqüência, o mesmo pânico tornou a se reproduzir.

É compreensível que uma pessoa assim tenha a sensação de estar à mercê de forças internas, de espontaneidade tão desconcertante, que a sua única forma de defesa lhe pareça ser esquivar-se por completo da situação, talvez recorrendo, ainda por cima, ao uso regular de tranqüilizantes. Mas essa esquiva, além de não representar nenhuma solução e de unicamente perpetuar as condições contra as quais se dirige, constitui ela própria o problema, e a pessoa em questão foi colhida nas malhas de um paradoxo. Ela pode ser auxiliada mediante a imposição de um contra-paradoxo, como por exemplo determinando-se a entrar na loja e desmaiar de propósito, independente de ansiedade. Como ela teria de ser uma espécie de iogue para fazer isso, pode-se a seguir, instruí-la a penetrar na loja até o ponto que desejar, tendo porém o cuidado de parar a um metro do ponto em que a ansiedade a acometeria”.

Pág. 121: “Todos os problemas humanos contêm um elemento de fatalidade, senão não seriam problemas. Isto se dá especialmente com relação aos problemas que em geral denominamos sintomas. Voltando uma vez mais ao indivíduo acometido de insônia: lembremo-nos de que ao esforçar-se por dormir, ele se coloca numa situação paradoxal do tipo “seja natural!”, e nós sugerimos que a melhor maneira de abordar-lhe o sintoma é, portanto igualmente paradoxal, ou seja, fazendo-o esforçar-se por continuar desperto. Mas isto é apenas um modo mais complicado de dizer que, por esse meio, nós lhe “prescrevemos” o sintoma; ou seja, nós o levamos a provocá-lo ativamente em vez de combatê-lo. Ao que saibamos, a prescrição de sintomas - ou no sentido mais amplo, não-clínico, a mudança de segunda ordem via paradoxo - é, sem dúvida o modo mais poderoso e elegante de resolver problemas.

Pág. 123: “O mais importante calcanhar de Aquiles dessas intervenções é, entretanto, a necessidade de motivar eficazmente alguém a seguir nossas instruções. O paciente que a princípio concorde com uma prescrição de comportamento e depois diga que não teve tempo de a pôr em prática, que se esqueceu, ou que, pensando melhor, achou-a meio tola ou inútil, etc, é um mau prenúncio.

VIKTOR E. FRANKL - “A PSICOTERAPIA NA PRÁTICA” (Editora Pedagógica e Universitária Ltda. 1976)

Pág. 17: “Nós distinguimos três padrões de reações patológicas. O primeiro pode ser descrito da seguinte maneira: o paciente reage a um sintoma existente com o medo que o mesmo possa reaparecer; portanto, ele reage com uma angústia de espera que, por seu lado, faz com o sintoma surja novamente - fato esse que apenas confirma no paciente seu medo original.

Pág.19: O segundo padrão patogênico de reações não pode ser observado em casos de an-

gústia neurótica, mas de neurose obsessiva. O paciente está sob a pressão das idéias obsessivas que o invadem e reage contra elas tentando suprimi-las. Ele procura, portanto, exercer uma contra-pressão. Esta contra-pressão, por sua vez, apenas provoca o aumento da pressão original. Novamente se fecha o círculo e outra vez o paciente se encerra neste círculo diabólico. O que caracteriza a neurose obsessiva não é a fuga, como no caso da neurose de angústia, mas a luta contra as idéias obsessivas. Novamente temos que nos perguntar pela causa que provoca esta atitude. Mostra-se que o paciente ou tem medo de que as idéias obsessivas possam ser mais do que uma neurose, indicando uma psicose, ou ele teme que as idéias obsessivas de conteúdo criminoso o levem a cometer algo contra si mesmo, ou contra alguém. De uma ou de outra forma: o neurótico compulsivo não tem medo da angústia, mas medo de si próprio.

(,,) Em 1965 fiquei sabendo que H.V. Hattingberg também relata uma experiência análoga. ‘Quem consegue, por exemplo, desejar conscientemente o surgimento de um sintoma nervoso, contra o qual ele se defendia até então ansiosamente, poderá eliminar, através dessa atitude volitiva a angústia e finalmente o sintoma.’

Na página 23 do livro citado Frankl relata o caso de um médico que, em meio a uma conferência começou a suar excessivamente. Lembrando-se do que leu em um livro de Frankl, falou para si mesmo, sem interromper sua palestra: “Spencer, mostre aos seus colegas como você sabe suar! Mas sue bem - isto ainda não é nada - você precisa suar muito mais! E não passaram mais que alguns segundos para que eu observasse que a minha pele estava seca”.

O. CARL SIMONTON – “COM A VIDA DE NOVO” (Summus Editorial – 1987)

Pág.13 – “Cada um de nós tem a sua própria participação na saúde ou na doença, a todo momento.” “Ao compreendermos como podemos participar de nossa saúde ou de nossa doença estaremos dando o primeiro passo importante para recuperarmos nosso bem-estar”

Pág. 63 - O Dr.Lawrence LeShan, psicólogo experimental por formação e clínico por experiência, é o teórico mais importante sobre a vida dos pacientes cancerosos. Em seu livro, publicado recentemente, *You Can Fight for Your Life: Emotional Factors in the Causation of Cancer*, ele relata descobertas semelhantes às de Evans (Dra.Elida Evans), sob muitos pontos de vista. LeShan identifica quatro componentes típicos da vida de mais de 500 pacientes cancerosos com quem trabalhou:

- A juventude do paciente foi marcada por sentimentos de isolamentos, desespero e negligência, com relações interpessoais com características difíceis e perigosas.
- No início da vida adulta, a pessoa conseguiu estabelecer um relacionamento forte e significativo com alguém., ou encontrou grande satisfação no trabalho. Uma grande quantidade de energia foi colocada neste relacionamento ou trabalho. Na realidade, esta pessoa ou trabalho tornou-se o centro da vida do paciente.
- Então, o relacionamento ou trabalho escapou às mãos da pessoa – ou por morte, mudança, um filho saído de casa, aposentadoria, ou algo parecido. O resultado foi então de desespero, como se a “ferida” da infância tivesse sido dolorosamente aberta.

- Uma das características fundamentais dessas pessoas é que o desespero havia sido “engavetado”. São incapazes de fazer as outras pessoas saberem quando se sentiam feridos, chateados, ou hostis. Outros encaram os pacientes cancerosos como pessoas fundamentalmente boas, e dizem delas: “É uma pessoa tão bondosa” ou “Ela é uma verdadeira santa.” LeShan conclui que “A qualidade benigna, a “bondade” dessas pessoas vem do fato de que não conseguiram acreditar o suficiente em si mesmas, e da sua falta de esperança”.

IMPORTANTE

Não obstante a afirmativa de que a maioria das doenças são de origem emocional este livro não pretende substituir de maneira nenhuma a consulta médica.

Os exercícios aqui propostos têm se mostrado 100% eficazes em centenas de casos em que os distúrbios são reconhecidamente psicossomáticos. Algumas doenças, entretanto, mesmo aquelas originadas de um trauma psíquico, precisam de cuidados médicos e de medicamentos adequados, pois seus efeitos podem ter lesado fisicamente o organismo.

Posso afirmar entretanto, com certeza, que a execução habitual dos exercícios contribui decisivamente para a redução das dores em geral e são de importância fundamental para a erradicação até mesmo de doenças orgânicas de origem provavelmente emocional. Isto, aliás, pode ser comprovado pela execução dos exercícios, por qualquer pessoa.

Recomendo pois aos leitores a consulta regular ao médico para questões de saúde.

COMO TUDO COMEÇA

As perturbações emocionais têm sua origem na nossa infância, quando não temos condições mentais suficientes para entender tudo o que se passa à nossa volta, pois não temos desenvolvida ainda a nossa faculdade de raciocínio. Nesse estágio, garantem os mestres, formamos conceitos errôneos, necessários nessa fase para a nossa sobrevivência que, a menos que sejam revistos, permanecem por toda nossa vida. Nosso pensamento se forma com base nesses conceitos. Adotamos certos comportamentos e atitudes, para o bem e para o mal, quase sempre em nosso prejuízo, igualmente sem nos darmos conta deles.

É assim que se desenvolve em nós a ansiedade, a timidez, a insegurança, as fobias, os medos em geral, o sentimento de baixa-estima, o sentimento de inferioridade, o sentimento de culpa, e tantas outras perturbações emocionais.

Toda a educação que recebemos faz, como regra geral, com que nos voltemos para os outros. O outro é sempre a nossa referência. Enquanto criança somos totalmente dependentes deles para a nossa própria sobrevivência. Perder o amor do outro é a mais terrível ameaça para nós. Ensinam-nos que o outro é sempre mais importante do que nós. Aprendemos a obedecer, aprendemos a respeitar, aprendemos a ser “bonzinhos”, porque nos sentimos quase sempre sob ameaça de um castigo. Acabamos por “modelar” a nossa personalidade segundo aquilo que julgamos que os outros esperam de nós.

É assim também que nos tornamos adultos dependentes emocionalmente dos outros, sejam eles nossos pais, marido ou mulher, parentes, amigos, namorados, professores, patrões ou colegas. É claro que os outros são igualmente dependentes de nós, quando nos colocamos no lugar deles. Isto faz com que coloquemos a nossa felicidade na mão dos outros por uma questão, julgamos, de sobrevivência.

Ao nos libertarmos desta **DEPENDÊNCIA EMOCIONAL** passamos a ter a **NOSSA** vida em nossas mãos e não mais na mão dos outros.

O que chamamos de doença mental na verdade não é uma doença; é apenas uma perturbação (mental e física, como veremos), como consequência de não termos aprendido a corrigir de forma conveniente o legado emocional da nossa infância. A forma de corrigir esse legado é o que se propõe ensinar este livro.

Ao contrário do que se pensa o restabelecimento do equilíbrio emocional nem sempre exige meses ou anos de “tratamento” em um consultório. Trata-se de um processo de aprendizagem que pode ser desenvolvido em sua própria casa ou onde quer que você exerça sua atividade. Seus resultados dependem exclusivamente do seu empenho e do seu interesse nesse aprendizado. Isto é, cada um se torna o seu próprio terapeuta. Isto é o que nós chamamos de **AUTO TERAPIA** – você faz a sua própria psicoterapia. A sua “cura” depende exclusivamente de você, do seu interesse em se curar.

Nós somos os agentes da nossa vida. Tudo o que acontece conosco tem a ver conosco mesmos e não com os outros, mesmo quando estes estão envolvidos. Nós não podemos mudar o outro, só podemos mudar a nós mesmos.

Podemos mudar a nossa maneira de ver o mundo e as pessoas, podemos mudar a nossa maneira de nos relacionar com os outros.

Podemos mudar o nosso estilo de vida, para vivermos uma vida melhor.

ESQUECERAM DO HOMEM

A perturbação emocional sofrida pela criança nos primeiros anos de sua vida pode produzir nela muito mais mal do que qualquer condição física ou social desfavorável. Nenhuma perda é maior, e tão carregada de sofrimento humano, do que a privação do amor materno. Desde que nascemos estamos nos relacionando uns com os outros. Da nossa relação com os outros depende a nossa própria sobrevivência. Por isso mesmo o outro tem tanta influência na nossa vida.

É inconcebível que a escola dê tão pouca importância ao relacionamento humano. A escola prepara o homem para o trabalho, para a manipulação de coisas, inclusive do homem, não para o viver. Por isso, talvez, o progresso do homem, como ser, mostra tão grande defasagem em relação ao progresso material. Todos corremos atrás da felicidade, não importa a situação material de cada um, mas tudo o que encontramos, tudo o que conseguimos com o nosso esforço, é maior conforto material. O bem estar emocional é quase sempre relegado a segundo plano.

Aprendemos cada vez mais a lidar com máquinas e cada vez menos a lidar com gente. Sabemos tudo a respeito de máquinas e fazemos tudo para que funcionem sempre bem; pouco sabemos a respeito do homem, mas fazemos tudo para que ele também sempre funcione bem. Funcionar bem é ser economicamente rentável.

Desenvolvem-se as qualidades da máquina (controle de qualidade é essencial), e deixa-se de lado o desenvolvimento das qualidades morais, espirituais e emocionais do HOMEM, das quais depende a felicidade por ele tão procurada.

Estamos tão deslumbrados com o progresso tecnológico que nos esquecemos que o homem, promotor desse progresso, é um ser moral e espiritual e que é dominado, em quaisquer circunstâncias, pelas suas emoções, sobre as quais ele próprio pouco ou nada sabe (na escola e em casa nada lhe falaram sobre isto!)

Quando nossos problemas emocionais nos tornam menos produtivos, rotulam-nos de “doentes mentais” e nos mandam a uma clínica psiquiátrica, onde “especialistas” nos fazem um “recondicionamento” como em qualquer máquina defeituosa. Ou, quando esses mesmos problemas nos tornam violentos e criminosos mandam-nos para a cadeia.

Toda a ênfase é colocada na produtividade. O homem é valorizado de acordo com a sua habilidade em produzir coisas. As livrarias estão abarrotadas de livros destinados a ensinar ao homem como ser produtivo, a atingir o sucesso! Ah, o sucesso! A criança aprende, já no curso elementar, a manipular o computador, o símbolo do progresso tecnológico. O “homem econômico” foi elevado à categoria de deus.

Evidentemente ninguém pode ser contra o desenvolvimento material, supondo-se que ele sirva aos interesses do indivíduo, do ser humano, da humanidade em geral, que, em última instância deverá ser o seu beneficiário. Se todo o progresso material não servir ao HOMEM, para que serve?

A questão que se coloca não é o fato de que se procura tornar o homem “produtivo”, mas o fato de que o homem, o ser humano como tal está sendo esquecido. Esquecido por ele mesmo.

O homem está cada vez mais sendo considerado um “fator de produção”, um instrumento que se deve aperfeiçoar para produzir mais e melhor. Cuida-se da saúde do homem para que ele não falte ao trabalho (a falta ao trabalho resulta em prejuízo). Cuida-se da sua mente para que ele se torne mais criativo e produza mais.

Não se cuida do homem para ele possa viver em paz consigo mesmo e com os outros, e por isso não se consegue eliminar os conflitos (as guerras) nas diversas “áreas” da sua atuação - o lar, o trabalho, o trânsito, o futebol. Faz-se de tudo para “curar” o homem quando ele adoecer, mas não se faz o que pode ser feito para evitar que ele adoça.

Visto que não recebemos, na época própria, os ensinamentos necessários para lidar com os nossos problemas emocionais, torna-se imperioso, agora que somos adultos, fazermos o aprendizado conveniente para viver em paz conosco mesmo e com os outros.

Pretendo convidar o leitor a olhar para si mesmo, a se perceber como pessoa, independentemente dos papéis que eventualmente desempenha.

O homem não pode continuar a ser considerado apenas como uma peça do mecanismo de produção. Ele é o agente que cria e põe em funcionamento a máquina, mas não faz parte dela. É disso que ele precisa se dar conta.

Sua vida depende de você mesmo. Só o seu esforço, vontade e interesse farão para você uma vida melhor.

DISTÚRBIOS FÍSICOS E DISTÚRBIOS PSÍQUICOS

Do mesmo modo que você se preocupa com o aspecto físico da sua saúde, deve se preocupar com o aspecto emocional. Se você sente uma dor que lhe incomoda, ou um mal estar físico, você se apressa em procurar uma forma de aliviar o sofrimento, seja procurando um médico, ou recorrendo a algum medicamento, ao passo que se um distúrbio emocional qualquer, como os citados acima, lhe aflige, você segue sofrendo, mas não procura tratamento. O comportamento usual é o uso de paliativos, (produtos farmacêuticos) na maior parte das vezes sugeridos pela propaganda comercial.

Admite-se hoje, sem contestações, que os traumas psíquicos, têm sua origem na infância, e que, além de imporem sofrimento moral levam ao aparecimento de dores e doenças físicas na vida adulta. O exemplo mais comum é a úlcera gástrica, mas poderíamos citar inúmeras outras, inclusive o câncer.

Por que então você, como a maioria das pessoas, “aceita” conviver com esse sofrimento emocional, como se não houvesse nenhuma condição para a sua libertação? Algumas razões podem ser apontadas:

1 - Ha um mito, ou melhor, um estigma em torno do tratamento dos distúrbios emocionais: “quem procura tratamento psicoterápico é porque está louco”. Muitas pessoas que fazem psicoterapia ocultam o fato até de pessoas mais chegadas, como se tivessem vergonha de consultar um psicólogo. Claro que isto não tem o menor sentido.

2 - Algumas pessoas alegam falta de tempo para freqüentar um consultório psicológico, dado que o tratamento exige várias sessões, geralmente uma por semana.

3 - Outros não entram em tratamento porque o custo está, em geral, acima de suas possibilidades financeiras.

4 - Outros, ainda, acreditam que: “eu é que tenho que resolver os meus problemas”.

Este livro lhe fala de uma nova forma de tratamento psicológico no qual as razões apontadas acima são eliminadas. A única condição, indispensável, é o seu interesse e sua vontade de se libertar dos “problemas” emocionais.

Só você sabe que está fazendo o “tratamento”.

Você não precisa de tempo “extra” para fazer o tratamento, a menos que se trate de uma situação extrema. Uma das condições do tratamento é que este é feito DURANTE SUAS ATIVIDADE NORMAIS. Não é necessário, de modo algum, interromper suas atividades diárias, pois os exercícios foram elaborados especialmente para serem feitos exatamente durante as suas atividades normais, seja no seu trabalho profissional, seja em sua casa, no relacionamento

social, nos esportes, e até mesmo quando você participa de uma reunião, assiste um programa de televisão, ouve música, toma banho, come, joga cartas, etc.

Veremos, no decorrer do livro, como os distúrbios emocionais, negligenciados durante toda a vida, influem de forma consistente na nossa saúde física. Muitos episódios que nos perturbam e que nós, por não sabermos como lidar com eles, “deixamos pra lá”, no decorrer dos anos vão minando a nossa saúde, limitando a nossa capacidade de viver plenamente.

A MUDANÇA NECESSÁRIA

Cabe a cada um promover o seu Programa particular de mudança de atitudes, visando um melhor relacionamento consigo mesmo e com os outros. Só assim, acredito, poderemos fazer um mundo melhor, para nós e para os outros.

Este livro pretende conduzir você a uma visão de si mesmo de um novo ângulo, assim como se você se distanciasse de si mesmo e se tornasse o seu próprio observador.

Você será, ao mesmo tempo, o observador e o objeto observado. Só assim você chegará ao conhecimento de si mesmo. Só assim você saberá como é que você age e como é que você reage em cada situação da vida. Em suma, você poderá ver como é que você “funciona”. Esta é uma coisa que ninguém pode fazer por você.

Você andará por caminhos pelos quais jamais andou, e no entanto eles estavam a um passo dos seus pés.

Um sem número de livros já foram escritos para explicar o que são perturbações emocionais, como elas surgem e como infernizam toda a nossa vida. Freud em uma frase sintetizou todo o problema: “O homem sofre de ressentimentos”.

Milhares dos chamados livros de auto-ajuda estão à disposição dos interessados. Você mesmo pode ter sido, em algum momento, ajudado por eles a sobreviver a um passo infeliz ainda que o cerne da questão continue intocado: a libertação só ocorre com a SUA PARTICIPAÇÃO NO PROCESSO. E você precisa aprender a viver o processo, a ser um participante do processo. É isto que este livro pretende ensinar.

Devemos a alguns grandes pesquisadores, a partir de Freud, o conhecimento de que os traumas infantis são responsáveis por grande parte, senão por todo o sofrimento emocional a que estamos sujeitos na vida adulta.

Na infância, mais do que em qualquer outro momento da nossa vida, sentimo-nos em perigo. O modo como vivemos a nossa infância, a interpretação que demos aos fatos então ocorridos, o ambiente em que vivemos, as dores morais e físicas a que fomos sujeitos foram fornecendo os materiais para a formação da nossa estrutura física e mental (e para os nossos ressentimentos).

A estrutura física, mais visível e manifesta, recebeu e continua recebendo mais cuidados do que a mental. Daí a necessidade de procedimentos terapêuticos para corrigir os danos infligidos à nossa estrutura mental. É a isto que se propõe este livro.

Quando falamos em “estrutura mental” estamos nos referindo à base sobre a qual se forma o nosso pensamento, pois do mesmo modo que o nosso desempenho físico depende da nos-

sa estrutura física, o nosso desempenho mental depende da nossa estrutura mental e do mesmo modo que podemos influir, conscientemente na nossa estrutura física, através de procedimentos adequados, podemos também conscientemente influir na nossa estrutura mental, através de procedimentos adequados.

CONCEITOS

Desde muito pequenos aprendemos conceitos que nos são transmitidos pelos adultos ao mesmo tempo em que criamos nossos próprios conceitos, os quais vão afinal fazer parte da nossa estrutura mental inconsciente. Esses conceitos para o nosso inconsciente são verdades sobre as quais se baseiam os nossos pensamentos.

Todos conhecemos os conceitos negativos e positivos que formamos de nós mesmos, ainda quando muito criança, e que perduram em nosso inconsciente até a idade adulta. Eis alguns desses conceitos:

CONCEITOS NEGATIVOS

Eu não posso..., eu não sei..., eu não sou capaz....
Eu sou desobediente, preguiçoso(a) ...
Ninguém gosta de mim...
Eu incomodo todo mundo...
Eu não aprendo nada...
Eu sou muito gordo (gorda)...
Eu sou feio (feia)...
Ninguém me ouve...
Eu sou culpado (a)...
Eu sou mentiroso(a).
Eu sou ladrão(a)...
Eu sou medroso (a)
Etc., etc.

CONCEITOS POSITIVOS:

Eu tenho valor...
Eu sou capaz...
Todos gostam de mim...
Eu tenho coragem...
Eu sou inteligente...
Etc., etc.

Das pessoas que são dominadas por conceitos negativos dizemos que têm BAIXA AUTO ESTIMA, e das pessoas que se guiam por conceitos positivos dizemos que têm ALTA AUTO ESTIMA.

Tenha-se sempre em mente que esses conceitos são criados, na infância, com base na interpretação que fazemos daquilo que os adultos falam e do que eles fazem. Trata-se de uma experiência pessoal, única, não compartilhada e não questionada, vivida por alguém (você) sem

as mínimas condições de compreensão e de avaliação, portanto, eivada de erros e mal entendidos.

São esses conceitos, zelosamente guardados em nosso inconsciente, que determinam o nosso comportamento atual. Provavelmente cada um de nós nunca saberá como e quando tais conceitos surgiram.

Sempre que sofremos uma emoção que nos provoque ansiedade, angústia, raiva, mágoa, sentimento de inferioridade, sentimento de inadequação ou outro qualquer, nos comportamos, inconscientemente claro, em função daqueles conceitos. Vejamos um caso.

Silva chegou em casa e encontrou a esposa com cara de poucos amigos.

Ele mesmo havia passado um dia tumultuado. Discutiu com o chefe e sentiu o seu emprego em risco. Estava com os nervos “à flor da pele”.

“Assim não dá mais para agüentar, começou a senhora Silva. Não sei mais o que fazer para segurar as despesas. Você precisa falar como seu chefe...”

Silva sentiu toldar-se-lhe a visão, teve uma espécie de vertigem, e quando voltou a si se deu conta de copos quebrados, o aparelho de som derrubado, o vidro da mesa quebrado, a sala toda em desordem. A mulher e os filhos encolhidos num canto, tinham o pavor estampado nos rostos. Ao se dar conta do seu momentâneo “ato de loucura”, Silva caiu num choro convulsivo, junto com a esposa e os filhos, arrependido do que havia feito.

Silva e família são vítimas, como tantos milhares de outras, da pressão exercida sobre todos nós, pela conjuntura econômica e social que vivemos. Mas o comportamento do Silva não surgiu assim, de repente. É o resultado de anos e anos de uma luta insana consigo mesmo, ao tentar conciliar os seus conceitos inconscientes (criados na infância) com a realidade da sua vida atual.

O que podemos fazer para resolver o problema? O que podemos fazer para evitar que os conceitos que criamos na infância não continuem a nos perturbar através de toda a nossa vida? É o que veremos no decorrer deste livro.

Sem dúvida podemos fazer alguma coisa para “proteger” a criança contra futuros problemas emocionais, mas evitar a formação daqueles conceitos aos quais nos referimos é uma tarefa quase impossível, pois o que importa não é tanto o que os pais fazem, mas a reação da criança diante de cada situação. O próprio processo de “educação” leva à formação de muitos daqueles conceitos, pois a criança não tem discernimento, não tem condições de raciocínio para compreender o sentido da ação dos pais.

É imperioso, por isso, que os pais se empenhem em explicar aos filhos, quando estes atingirem a idade do raciocínio, o sentido dos seus atos, e lhes ensinem novos conceitos para substituir os antigos.

PERTURBAÇÕES EMOCIONAIS

Vejam, primeiro, o que vêm a ser essas perturbações emocionais às quais estamos todos sujeitos vez ou outra na vida e cujas raízes, sem muito esforço, podemos sentir que se encontram nas profundezas da nossa infância. Chegamos até em muitos casos a perceber no outro que este está tendo um comportamento infantil!!!

◆ Todos nós nos irritamos com coisas que o outro habitualmente nos faz, ou deixa de nos fazer, e que nos desagradam, seja esse outro o marido, a esposa, o filho, o pai, a mãe, o namorado, o chefe, o colega, ou qualquer outra pessoa. Isso nos incomoda e faz com que procuremos nos afastar do outro. Se não podemos nos afastar, calamo-nos, sofremos e fazemos represálias, aprofundando o conflito.

◆ Todos nós ficamos magoados quando sentimos que nos fazem algo que não merecemos; quando ficamos desiludidos ou frustrados com a atitude de alguém quando somos criticados, quando nos sentimos desvalorizados, quando não recebemos a atenção a que nos julgamos com direito. Isso nos torna tristes e deprimidos, impedindo que vivamos plenamente a vida.

◆ Todos nós ficamos com raiva de alguém por quem nos sentimos ofendidos e isso nos impede de raciocinar com clareza em determinadas ocasiões, fazendo com que pratiquemos atos dos quais nos arrependemos mais tarde.

◆ Todos nós nos sentimos mais ou menos inibidos em determinadas situações pelas quais temos que passar, dominados por um sentimento de inferioridade.

◆ Todos nós sofremos perdas irreparáveis, desde uma simples separação até a morte, e não sabemos como lidar com a dor resultante.

◆ Todos nós temos momentos de ansiedade e angústia, aparentemente sem nenhuma razão, do mesmo modo que experimentamos vários tipos de medos e fobias, apreensões e temores.

◆ Todos nós sofremos durante a vida frustrações das mais variadas espécies, seja porque não atingimos os nossos objetivos, seja porque fomos vítimas de algum fracasso, seja porque não recebemos muitas vezes o reconhecimento a que nos julgamos com direito.

◆ Todos nós estamos sujeitos a sentimentos de culpa, ou porque julgamos que ferimos ou prejudicamos alguém de algum modo, ou porque pensamos que transgredimos alguma regra moral ou um preceito religioso.

Como vemos, a lista é infundável; cada um pode acrescentar uma situação particular.

De qualquer modo, a nossa atividade diária, seja no lar, no trabalho, na escola, ou no ambiente social, é profundamente influenciada por essas perturbações emocionais. De uma maneira muito real, nós somos um produto das nossas emoções.

Como veremos não podemos modificar o outro para impedir que ele nos irrite, nos magoe, nos cause frustrações, e que nos cause alguma espécie de sofrimento. Nós mesmos devemos, e podemos, aprender alguns procedimentos mentais para não sermos atingidos pelas ações dos outros.

EMOÇÕES E COMO ELAS NOS ATINGEM

As emoções se caracterizam por uma alteração orgânica que atinge vísceras e músculos. O medo, a raiva, a ansiedade, e quase todas as emoções fortes, provocam taquicardia, dores no peito e em outras partes do corpo, perturbações gastrintestinais, tremores, sudorese, e outros sintomas físicos.

A criança sente-se agredida ou violentada sempre que seus desejos não são satisfeitos ou suas necessidades não são atendidas. São inumeráveis as ocasiões em que a criança se sente ameaçada, Surgem assim o medo, a raiva, a ansiedade, logo nos primeiros meses da vida.

Qual é a criança, ainda nos primeiros dias de vida, que não chora quando sente fome ou quando suas necessidades não são atendidas.? O choro é a manifestação do seu sentimento de perigo e do seu desconforto físico. É a sua maneira de se comunicar com o mundo, e isso mesmo é muitas vezes reprimido: não se deve chorar!

Mais tarde, ao ser contrariada nos seus desejos ela esperneia, grita, quer agredir. É a manifestação de sua raiva. Esse comportamento é reprimido muitas vezes com castigos até físicos. Consideram os pais que esta não é uma maneira apropriada de se comunicar com o mundo. Ensinam às crianças “bons modos”. Não se deve sentir raiva, não se pode dar vazão às emoções.

Entretanto as emoções são inerentes ao nosso organismo e não podemos impedir que elas surjam.

A timidez é a manifestação do medo de ser repreendida, humilhada, criticada, ou agredida de alguma forma, por algum comportamento inadequado, como deve ter acontecido em vários momentos da sua pequena vida. E a timidez, em vez de ser compreendida, e tratada convenientemente, é em geral motivo de escárnio.

Compreende-se que a criança viva, em maior ou menor grau, em um estado permanente de ansiedade suscitado pela suspeita ou previsão de um perigo eminente para a sua integridade física ou moral.

Pudessem as crianças, e também os adultos, dar vazão às suas emoções, principalmente a raiva, teríamos sem dúvida pessoas mais equilibradas emocionalmente. O processo de civilização, ou de educação, entretanto, impede a descarga emocional, daí resultando a repressão com todo tipo de “doenças”, como a depressão, a timidez, a ansiedade, os medos, o que, por sua vez, dificulta o crescimento harmônico da personalidade.

Técnicas psicológicas podem hoje ser utilizadas para ajudar as pessoas, adultos e crianças, a superar os bloqueios emocionais, não importa a idade dos seus portadores. Quando aplicado em crianças, o aprendizado destas técnicas promove um amadurecimento emocional precoce, minimizando e até evitando os sofrimentos causados pela repressão da descarga emocio-

nal.

Essas técnicas psicológicas, aqui expostas, deveriam ser preferencialmente utilizadas pelos professores, que são, dentre todos os que estão próximos à criança, os que têm melhores condições de aplicá-las. A sua adequada utilização leva à uma elevação da auto-estima do indivíduo, permitindo também a descarga emocional que o liberta dos ressentimentos provocados pela repressão das emoções.

O primeiro passo do processo é o desenvolvimento da auto percepção, ou da consciência de si mesmo.

AUTO-PERCEPÇÃO - A consciência de si mesmo

Nossa atenção, de um modo geral, está sempre dirigida para objetos exteriores a nós mesmos. Estamos atentos às pessoas e às coisas que nos cercam, às coisas que por qualquer razão despertam o nosso interesse atual. Quase nunca observamos a nós mesmos. Quase nunca estamos conscientes das nossas ações, e menos ainda das nossas reações. Temos, por assim dizer, nítida consciência do comportamento alheio, mas nenhuma consciência do nosso próprio comportamento.

Nosso pensamento, por outro lado, está constantemente se voltando para o passado ou para o futuro, isto é, para coisas que já fizemos ou que já aconteceram, ou para coisas que vamos fazer ou que esperamos que aconteçam. Isto interfere na nossa atividade atual, dificultando a nossa concentração mental.

Quando estamos de algum modo emocionalmente perturbados ou preocupados (=pré-ocupados), ou quando um interesse maior chama a nossa atenção para outra atividade ou para outro fato, tudo o que estamos fazendo fica de algum modo “contaminado” pelo pensamento nessa outra atividade ou fato predominante.. Nestes casos nossa atenção tem dificuldade de se fixar naquilo que estamos fazendo. Fazemos uma coisa pensando em outra, com duplo dispêndio de energia.

Embora isto aconteça com todos, os estudantes especificamente, são as grandes vítimas desta “armadilha”. Seus pensamentos estão geralmente dispersos, e eles vivem, pode-se dizer, a maior parte do tempo no mundo da fantasia.

Podemos dizer que temos duas qualidades de atenção. A atenção involuntária e a atenção voluntária.

A atenção involuntária não depende da nossa vontade. É aquela atenção provocada por um acontecimento qualquer inesperado. Por exemplo, um estampido próximo do local onde estamos, a queda de um objeto que produz um forte ruído, um local fortemente iluminado, um grito de alguém, etc. Nós dizemos que aquilo “nos chamou a atenção”. A nossa atenção foi despertada pelo acontecimento. Também um objeto qualquer pelo qual nos interessamos “chama” a nossa atenção. A criança em geral exercita em alto grau a atenção involuntária. A sua curiosidade faz com que a sua atenção salte a todo momento de um objeto para outro, sem se fixar em nenhum deles.

A atenção voluntária, ao contrário, depende da nossa vontade, exige o exercício da nossa vontade. Sou eu que dirijo a minha atenção para o objeto que eu mesmo escolho ou que me é imposto.

É assim que se dá a percepção dos objetos - pela aplicação da atenção, voluntária ou involuntária. Temos em geral uma consciência mais ou menos nítida de um objeto, dependendo

da importância que ele tenha para nós.

A importância de um objeto somos nós que a damos. Alguma coisa pode ser importante para mim, e não sê-lo para outros. Se um objeto é importante para mim eu posso lhe dar mais atenção (voluntária) do que daria a um objeto não importante. Assim, a consciência que eu tenho de um objeto depende da atenção que eu, voluntariamente, lhe dou.

Entretanto, embora eu tenha a consciência nítida de tudo o que me cerca e do que eu faço, nem sempre tenho consciência de mim mesmo como agente da ação. Embora não nos demos conta disso, nós somos sempre agentes; eu sou o agente que fala, o agente que ouve, o agente que sente, o agente do meu andar, do meu pensar, da minha escolha, etc. As crianças, e a maioria dos adultos, não se dão conta deste seu alheamento de si mesmo.

Você está sentado diante do aparelho de TV. Assiste a um filme, uma telenovela, ou um noticiário. Você pode se envolver de tal maneira que pode até se emocionar com as cenas exibidas, ou pode ser levado a rápidas reflexões sobre os acontecimentos noticiados, mas em nenhum momento você se dá conta de que você está ali sentado, vendo a televisão. Em nenhum momento você observa a si mesmo vendo a TV. Você tem consciência da TV e de tudo o que se passa na tela, mas não tem consciência de você mesmo como telespectador.

Observe um garoto diante de um videogames. Ele está atento ao que passa na tela. Podemos dizer que a sua consciência está totalmente na tela à sua frente. Ele se esquece de comer, de ir ao banheiro, de tudo. Só existe para ele aquela pequena tela. Tudo se passa fora dele!

Ou observe uma adolescente participando de um festival de rock. O fenômeno é semelhante e o resultado igualmente dramático. Ela como que se integra no espetáculo. Ela não se vê assistindo ao show, ela faz parte dele. Ela renuncia voluntariamente à sua capacidade de pensar e pensa com o grupo, o pensamento não é dela, é o do grupo. Então ela se torna membro de uma manada e age como a manada. Ela não tem consciência de si mesma agindo, ela não se percebe como o agente da ação.

Este alheamento de si mesmo, tornando-se um hábito, pode ter como consequência doenças de caráter psíquico.

Por outro lado, uma característica comum a todos os que procuram tratamento psicológico, é a falta de concentração mental, bem como a deterioração da memória e dificuldade de raciocínio. Isto se deve ao “embotamento” da atenção (a faculdade psíquica que deveria ser objeto de desenvolvimento desde a nossa infância), por falta de uso adequado. Para “reverter” a situação, o caminho é a REEDUCAÇÃO DA ATENÇÃO (Pe.Narciso Irala, O controle mental, 1944 – E.P.U).

Admite-se hoje que algumas doenças, especialmente na idade avançada (Halzeimer, por exemplo)) poderiam ser minimizadas senão até evitadas, mediante o desenvolvimento de hábi-

tos de concentração mental, como, por exemplo, a resolução de palavras cruzadas.

Neste livro toda a ênfase é colocada na criação de hábitos de concentração mental, através de exercícios mentais. Aprendemos assim a dirigir a nossa atenção constantemente, sem nenhum esforço, para os objetos de nosso interesse. Eliminamos por este meio o hábito do pensamento disperso, causa principal do estresse.

É tão arraigado em nós o hábito do pensamento disperso que algumas pessoas sentem extrema dificuldade em manter a sua atenção em um só assunto ou objeto durante ao menos alguns segundos. Seu pensamento está sempre “distante”, como dizem. Outros dizem que certas pessoas estão sempre “no mundo da lua”.

Algumas pessoas pensam que a depressão, ou a ansiedade, ou qualquer outra perturbação emocional faz com que elas tenham dificuldade de concentrar-se mentalmente.

Na verdade, a dificuldade de concentração é que leva à depressão e outras perturbações emocionais. Urge, portanto, restabelecer a capacidade de concentração. Os exercícios aqui propostos têm todos esse objetivo

AS NOSSAS EMOÇÕES NO DIA-A-DIA.

Marcelina é secretária de um departamento em uma empresa multinacional e o seu trabalho, entre outros, é o de preparar documentos de importação que devem ser assinados pela sua superiora imediata, Heloisa, com a qual sempre manteve cordiais relações

Um dia destes Marcelina, como de costume, levou alguns documentos para Heloisa assinar. Ao entregá-los para Heloisa, disse:

- Aqui estão alguns documentos para você assinar.

- Heloisa olhou os documentos e explodiu:

- Você não precisa me dizer sempre o que tenho que fazer. Deixe sobre a mesa que eu sei muito bem o que devo fazer.

Marcelina ficou surpresa e contrariada com a expressão ríspida de Heloisa. Sentiu-se humilhada, achando que não merecia esse tipo de tratamento. Chegou a comentar o fato com algumas colegas que aparentemente tomaram o seu partido, criticando a atitude de Heloisa. Foi para casa profundamente magoada com a sua chefe. Doía-lhe a cabeça e à noite demorou para conciliar o sono. Acordou cansada e de mau humor.

Heloisa havia manifestado, neste episódio, o seu lado de mulher insegura, resultado de conflitos infantis não resolvidos e dos quais ela evidentemente não se dava conta. As palavras de Marcelina soaram-lhe como uma ordem e esta era uma oportunidade para demonstrar a sua superioridade. Manifestou-se aqui o seu ponto fraco: o descontrole emocional.

Marcelina, por sua vez, não percebeu que Heloisa estava agindo em função de algum problema dela mesma, que nada tinha a ver com o episódio, mas ficou emocionalmente perturbada. Passou a agir em função do comportamento de Heloisa (produto do estado emocional dela, que absolutamente não lhe dizia respeito). Entretanto, ela não conseguia ver isto, só via o episódio em si, e passou a sofrer por uma ação alheia. Manifestou-se aqui também o ponto fraco de Marcelina: o descontrole emocional.

No dia seguinte Marcelina chegou ao escritório e não cumprimentou Heloisa. Estava realmente muito magoada com o acontecimento da véspera. Fez o trabalho que devia fazer, mas não dirigiu uma palavra sequer à sua superiora. O clima, não só entre as duas, mas até mesmo em relação às outras colegas de trabalho tornou-se tenso durante muitos dias, criando uma situação geral de constrangimento.

Heloisa evidentemente percebeu a mudança de comportamento da subordinada, que agora, segundo sua opinião, estava agindo como uma boa auxiliar. Heloisa não notou que Marcelina havia perdido o seu interesse pelo trabalho, limitando-se a fazer o estritamente necessário. Cada vez que tinha que se dirigir à sua chefe sentia uma certa irritação e repulsa e confessou a algumas colegas que isso lhe fazia mal. De qualquer modo, sentia-se desconfortavelmente no seu trabalho. (“Eu sempre procurei ser uma boa funcionária e é isto que recebo em troca!”, era o seu pensamento dominante.)

O que aconteceu entre Heloisa e Marcelina acontece freqüentemente com a maioria de nós sem que nos demos conta disso. Basta prestar atenção ao nosso comportamento em dadas circunstâncias e aos nossos sentimentos. Muitas e muitas vezes sentimo-nos ofendidos e magoados por alguma expressão, uma atitude ou mesmo um gesto do outro. Isto acontece entre marido e mulher, pais e filhos, amigos, colegas de escola ou de trabalho. Agimos então de forma inadequada, criando situações constrangedoras de conseqüências imprevisíveis.

Muitas relações se desfazem simplesmente porque não sabemos lidar com as nossas emoções. Todos nós conhecemos este quadro. Esta situação é bastante comum no dia-a-dia das empresas, bem como nas relações familiares e sociais. Não é preciso que a expressão usada seja ofensiva, ou que a pessoa que a profere tenha a intenção de magoar a outra. Importa mais a reação de quem sofre a ação e o juízo que esta faz a respeito. Cada qual tem o seu motivo e a sua justificativa. Ninguém quer “engolir sapos” como se costuma dizer. Enquanto isso, além do ambiente constrangedor o trabalho se ressent e a eficiência diminui. E, o que é de tudo o pior, aquele que se sente atingido sofre pela ação do outro, pela qual, evidentemente não é responsável.

Cada um pode ver este episódio por vários ângulos. Alguém dirá que Heloisa deveria tratar com mais delicadeza a sua subordinada. Outro dirá que Marcelina deveria “deixar barato” o ocorrido e não se incomodar tanto com o que disse Heloisa. Haverá alguém que diga que Marcelina deveria ter reagido à altura, dizendo por sua vez alguma coisa para desabafar sua raiva (provavelmente não o fez pelo risco de perder o emprego). Essas “soluções”, entretanto, estão longe de resolver a questão.

De qualquer modo Marcelina, sem perceber, deixou que Heloisa passasse a comandar a sua vida, passou a viver em função do sentimento de mágoa por ela despertado.

Mas o fato está consumado e quem mais sofre é Marcelina, a parte que se julga injustiçada. Durante muito tempo Marcelina guardou aquela mágoa, como uma lembrança dolorosa da sua vida. Muitas vezes ela quer fugir da mágoa mas não sabe como fazê-lo. Às vezes procura uma pessoa amiga para “desabafar”, e nesse desabafo revive todo o drama por que passou. Note-se que cada vez que revive o episódio Marcelina está “alimentando” a mágoa.

É assim que acontece com todo mundo: cada vez que nos lembramos do fato nós estamos alimentando a mágoa. Às vezes o autor da mágoa até já morreu, mas nós continuamos so-

frendo pelo que ele nos fez ou nos disse. Esse sofrimento é, real, físico. Sentimos, na recordação do fato, os sintomas que estavam presentes por ocasião do fato real. Isso acontece com a mágoa, a raiva, e qualquer outra emoção.

Marcelina precisa fazer alguma coisa para não continuar sofrendo a mágoa e a raiva por que passou e para prevenir o aparecimento de algum sintoma físico. Heloisa também precisa fazer alguma coisa, em nome da harmonia indispensável no trabalho. Ela não se deu conta do prejuízo moral que causou a Marcelina. Sofre também a empresa, que passa a ter uma funcionária descontente, desmotivada.

Entretanto, a reação emocional de Heloisa e Marcelina, como a do Silva, não teve sua origem nesse episódio. Sua origem remonta aos primeiros anos de suas vidas, quando se formaram os conceitos sobre os quais falamos nas páginas iniciais deste livro.

Heloisa pode ter passado, na sua infância, por situações semelhantes à que passava neste momento, quando os adultos lhe diziam sempre o que deveria fazer, ainda que fosse algo que ela habitualmente fizesse. Talvez isso soasse a Heloisa como: “você nunca sabe o que tem que fazer”, ou “você é uma incompetente!”. Impedida de reagir Heloisa acumulava ressentimentos. O leitor provavelmente já viu a reação de um adolescente numa situação semelhante: “eu ia fazer, mas agora que você falou não faço”. (Os adolescentes não gostam de “ser mandados”). Neste caso a revolta atual de Heloisa contra Marcelina era a mesma revolta que ela nutria contra os adultos da sua infância. Heloisa manifestava também aqui a força do seu ressentimento.

Marcelina, por seu lado, sentiu-se ofendida por não ter sido compreendida, ela não tivera a menor intenção de irritar Heloisa. Ofendeu-se do mesmo modo como terá se ofendido em situações semelhantes na sua infância, quando criticada na presença de outras pessoas. Também impedida de reagir, Marcelina acumulava ressentimentos que se manifestavam com violência neste episódio.

O fato indiscutível é que Heloisa e Marcelina são vítimas de um sistema educacional que não leva em conta a emotividade das pessoas, como se isso não existisse ou não fosse importante.

Ninguém contesta, hoje, a importância profunda do estado emocional no relacionamento entre as pessoas, seja na empresa, na família, e até no ambiente social, político e esportivo. A imensa maioria das pessoas passa toda a vida perturbada pelas situações emocionais, como se as coisas fossem naturalmente assim e que nada pudesse ser feito para ser diferente.

Quando o estado emocional de uma pessoa atinge graus insuportáveis, para ela própria e para os que lhe são próximos, ela se considera, ou é considerada, “doente” e procura um psicólogo ou um psiquiatra para se “curar”.

PODEMOS APRENDER HIGIENE MENTAL

A verdade é que do mesmo modo que aprendemos noções de higiene corporal para manter o corpo saudável, podemos aprender noções de higiene mental para manter uma mente saudável. Assim como, também, observamos e temos consciência do comportamento dos outros, podemos aprender a nos observar, através da percepção de nós mesmos, e a termos consciência das nossas próprias ações e reações e do nosso próprio comportamento. Este aprendizado nos levará a mudar a nossa atitude diante da vida, e a mudar muitos dos conceitos que vimos formando ao longo do tempo a nosso respeito e a respeito dos outros.

Está claro, neste relato, que Heloisa e Marcelina não se conheciam a si mesmas e não se davam conta das suas próprias reações e dos seus próprios comportamentos. Elas não haviam aprendido a entrar em contato consigo mesmas. Pode-se dizer que elas, como a maioria das pessoas, viviam fora de si mesmas, e só se davam conta dos comportamentos alheios.

O ideal seria que cada uma delas tivesse sido educada, desde a mais tenra infância, de modo a não sofrer traumas psíquicos com as conseqüências que conhecemos, mas infelizmente não dispomos ainda das condições necessárias para que tal ocorra, e nem mesmo sabemos se isso será possível um dia.

Deste modo, agora que somos adultos temos que aprender o que devemos fazer para evitar o sofrimento causado pela educação deficiente a que estivemos sujeitos. Este livro tenta mostrar, do modo mais simples possível, o que podemos fazer.

HÁBITOS

O homem é um feixe de hábitos (William James)

Podemos dizer que é o hábito que nos permite viver. Andar, falar, comer, ler, escrever praticar esporte, são hábitos adquiridos. Não poderíamos dirigir automóvel, aprender uma profissão, se não adquiríssemos hábitos.

Desde que nascemos vamos desenvolvendo hábitos, bons e maus. Enquanto os bons facilitam a nossa vida, os maus a infernizam. Têm início ao surgirem os conceitos na nossa infância. Os hábitos são uma consequência da lei do menor esforço, por isso é que temos dificuldade para mudar hábitos. A criação de novos hábitos exige esforço.

Felizmente temos a faculdade de eliminar os maus hábitos e criar novos. Visto que hábitos se formam através do aprendizado, podemos aprender novos hábitos, saudáveis, agora por nossa vontade, de uma maneira consciente. Os hábitos antigos, substituídos pelos novos, acabam desaparecendo por falta de uso.

Um dos hábitos criados por Heloisa, por exemplo, era o de se irritar quando se sentia “mandada”. É comum observarmos na criança um tipo de comportamento assim, quando se lhe manda fazer alguma coisa que ela habitualmente faz sem ser mandada: “eu ia fazer, mas agora que você mandou, não faço.” Heloisa evidentemente não podia dizer isso, mas descarregou sua irritação em Marcelina. Foi um comportamento infantil, dizemos nós, mas qualquer um de nós pode apresentar algum tipo de comportamento infantil, basta aprender a se observar.

Pelo lado de Marcelina, o hábito era o de se magoar, de se ofender quando se sentia criticada, principalmente na presença de outras pessoas.

Elas não sabiam, evidentemente, que a irritação, a mágoa, a timidez, o sentimento de inferioridade, a baixa auto estima, que surgiram na sua vida quando elas ainda eram bem pequenas, haviam se tornado hábitos, e como tal inconscientemente se repetiam.

Mas como substituir esses hábitos por outros mais saudáveis?

Bem, quando queremos mudar alguma coisa, precisamos conhecer essa coisa. Não podemos mudar o que não conhecemos. Para mudar algo em nós mesmos, precisamos portanto conhecer a nós mesmos, e isto só conseguiremos se aprendermos a olhar para nós.

Mas o que Heloisa e Marcelina precisavam aprender a respeito de si mesmas? Tudo! Precisavam se conhecer a si mesmas. Precisavam aprender, antes de tudo, a se observar. Para isso teriam que considerar a si mesmas um objeto de observação. Passariam a ser ao mesmo tempo o observador e o objeto observado. Se Heloisa tivesse aprendido a se observar, teria dito

a si mesma: “olha eu aqui me irritando porque Marcelina me disse para assinar os documentos”, e Marcelina teria dito: “olha eu aqui me magoando porque Heloisa foi grosseira comigo”.

Do ponto de vista do auto conhecimento e do controle emocional, qualquer episódio deve ter como foco não o outro mas eu mesmo. Não se trata de saber POR QUE eu me comportei de tal modo, ou POR QUE o outro se comportou assim, mas sim COMO FOI que EU me comportei. Aqui começa o auto conhecimento.

Evidentemente Heloisa não poderia mudar o comportamento de Marcelina e nem Marcelina poderia mudar o comportamento de Heloisa. Cada uma só poderia mudar a si mesma, daí a necessidade de se auto conhecerem.

Note-se que o que se pretende é uma mudança de atitude por parte de cada uma delas, e essa mudança de atitude implica uma mudança de hábitos. Um desses hábitos é estar voltada para o outro, isto é, cada uma observa o comportamento da outra, mas não sabe observar o seu próprio.

COMO SE FORMA UM HÁBITO.

Poderíamos dizer que há uma lei geral na formação dos hábitos: um ato executado uma vez, abre caminho para a sua repetição.

Um hábito começa com uma primeira vez. Porque Marcelina uma vez se sentiu magoada (quando era ainda uma pequena menina), será mais fácil se magoar uma segunda vez, depois uma terceira, e assim por diante. O hábito se formou inconscientemente, isto é, sem Marcelina se dar conta.

William James utiliza a figura de uma folha de papel dobrada para explicar como se formam os hábitos: pegue uma folha de papel e dobre-a no meio; a folha se dobrará muito mais facilmente no meio, no lugar onde já foi dobrada uma vez, do que em qualquer outro lugar. Ele dizia que a folha de papel “adquiriu o hábito de se dobrar ao meio” (W.James-Principios de Psicologia). Ele admite até que algumas dores (psicossomáticas) doem simplesmente porque uma vez doeram. As pessoas adquirem o “hábito de sentir determinada dor”. Por incrível que pareça, muitas pessoas adquirem o hábito de se sentir doentes.

Repare que o hábito leva você a fazer determinadas coisas sempre do mesmo jeito, desde calçar os sapatos e dirigir o seu carro, até sua maneira de olhar e de apresentar sua fisionomia. Algumas pessoas que têm o hábito de se queixar, apresentam habitualmente um ar doente, e triste, sem que tenham doença alguma, enquanto outras apresentam habitualmente um ar de pessoa saudável e alegre.

Há quem diga que possivelmente algumas pessoas adquirem o hábito de serem depressivas ou de se tornarem doentes.

COMO ADQUIRIR UM NOVO HÁBITO.

Um hábito se adquire também pela execução consciente de um determinado gesto ou de uma determinada atitude, ou de um determinado ato. Executado persistentemente o novo gesto ou a nova atitude passa a se tornar um novo hábito.

Você adquiriu um novo hábito quando aprendeu a dirigir automóvel, quando aprendeu a cozinhar, a dançar, quando começou a fumar, enfim quando você passou a fazer “automaticamente” algo que você aprendeu a fazer. Algumas pessoas adquirem um novo hábito com facilidade, outras demoram mais. Deste modo, desde que você queira, você pode adquirir qualquer hábito, saudável ou não.

Ao contrário de um hábito inconsciente, para adquirir *conscientemente* um novo hábito ou atitude, você precisa *se exercitar*, por vontade própria, na execução do ato, você precisa praticar, por vontade própria, *exercícios* adequados à aquisição do novo hábito. Foi assim quando você aprendeu a dirigir automóvel e a fazer tantas outras coisas.

Uma cliente me contou que marcava em todas as páginas da sua agenda a palavra EXERCÍCIOS para se lembrar de fazer sempre os exercícios recomendados, até que se tornaram hábitos.

A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO

Costuma-se dizer que qualquer perturbação emocional, faz com que a pessoa perca a capacidade de concentração. A pessoa nesse estado não tem qualquer controle do seu pensamento.

O correto é dizer que a pessoa fica perturbada emocionalmente por causa da dificuldade de se concentrar. Então o caminho da cura só se torna possível quando a pessoa readquire a sua capacidade de concentração. E para readquirir a capacidade de concentração é preciso reeducar a atenção.

Vejamos como funciona a atenção. A atenção é um mecanismo mental de seleção, de escolha de um objeto entre muitos de que eu estou consciente.

Por exemplo, em um jogo de futebol eu estou consciente do grupo todo de jogadores no campo, como estou consciente da torcida, etc. Mas a minha atenção vai de um jogador para outro, ou melhor vai para onde a bola vai. Então a minha atenção, na maior parte do tempo do jogo, está na bola, não em um jogador nem na torcida. Mas a minha atenção pode ser "chamada" por um tumulto na torcida, por uma "defesa" bem feita do goleiro, etc. Quer dizer, a minha atenção salta a cada momento de um ponto para outro, ela não se fixa em um determinado ponto. A minha atenção, aqui, não depende de mim!

Observe que não há de minha parte, como espectador, nenhum esforço para dirigir a minha atenção durante o jogo, pelo contrário, a minha atenção é dirigida "automaticamente" pela ação do jogo, em função do meu interesse. Não obstante, eu posso dizer que estou "concentrado" no jogo, não perco nenhum lance, se eu realmente estiver interessado no jogo. Se eu não estiver interessado, minha atenção estará em outra parte. Esta "concentração" também não exige nenhum esforço de minha parte, porque eu apenas observo o que acontece. Eu não participo da ação. Eu vou assistir ao jogo para me "distrair".

Vejamos entretanto o que acontece, noutro exemplo, quando uma pessoa está preparando uma refeição na cozinha. Se ela estiver "interessada" por alguma razão naquilo que está a fazer, ela fica atenta à colocação dos ingredientes na ordem e na medida certas, ao tempo do cozimento, etc. Ela concentra sua atenção no que faz.

Entretanto, ou porque preparar a refeição é um ato rotineiro, que a pessoa faz automaticamente, ou porque a pessoa está preocupada com alguma outra coisa, ou porque não gosta do que está a fazer, e portanto não está interessada, a sua atenção em geral está em outro lugar, ela está pensando em outra coisa que não o preparo da refeição. Enquanto ela prepara a refeição o seu pensamento está disperso, não se fixa em coisa alguma, dizemos que ela está "distráida".

Em ambos os casos a refeição sai perfeita, mas no segundo caso há um prejuízo para a “cozinheira” que se deixa dominar pelo hábito do pensamento disperso, perdendo assim o controle da sua atenção. O prejuízo se reflete no fato de que ela se habitua a fazer sempre uma coisa pensando em outra.

Há muitas situações, entretanto, em que precisamos desenvolver um esforço consciente e, principalmente, estarmos interessados no que queremos para dirigirmos a nossa atenção. Quando se trata do estudo, por exemplo, a atenção depende de nós. É necessário sempre um esforço consciente de nossa parte para nos concentrarmos naquilo que é objeto de nosso estudo. Guardar na memória nomes de pessoas, igualmente, exige a nossa atenção, e a atenção depende do interesse. Muitas vezes nos queixamos de memória fraca, mas não nos damos conta da nossa falta de atenção.

Este estado CONTINUADO de "distração", de não fixação da atenção ou do pensamento em um determinado trabalho ou assunto, leva inexoravelmente à dificuldade de concentração de que tanta gente se queixa, com o seu cortejo de problemas mentais, a começar pelos problemas de memória.

Quem não adquire o hábito de prestar atenção, adquire o hábito da distração.

O caminho mais eficaz para o desenvolvimento da concentração mental, e conseqüentemente da memória, é prestar atenção em cada coisa que fazemos.

Na medida em que você concentra mais a atenção em cada coisa que faz, você descobre um mundo novo. É isto que faz você se sentir VIVO!

A pessoa que cultiva o hábito de aplicar toda a sua atenção em cada coisa que faz, consegue manter boa memória até a idade avançada. Ela pode dizer que está fazendo um seguro para uma velhice livre de problemas mentais.

OS EXERCÍCIOS NA AUTOTERAPIA

A AUTOTERAPIA é um processo de tratamento em que o interessado aprende a criar para si mesmo novos hábitos de pensar e de viver. A criação desses novos hábitos mentais exige, como vimos, a prática de exercícios mentais adequados. Esses exercícios podem ser ensinados à distância, como é o caso da terapia via internet com a intermediação de um terapeuta, ou pela leitura deste livro onde quer que você esteja, ou ainda por um terapeuta em um consultório.

Em qualquer caso o resultado obtido depende do seu interesse e empenho na execução dos exercícios, exige esforço persistente, diário, até que o exercício se torne um hábito como outro qualquer.

Ao começar este Programa o leitor interessado deverá considerar como prioritários em sua vida os exercícios propostos. O seu interesse deverá concentrar-se na execução pura e simples dos exercícios. Devem ser evitados questionamentos, julgamentos, etc., sobre os exercícios, pois esta atitude apenas serve para que a mente se desvie do objetivo pretendido. Como dissemos, não discutimos teorias, apresentamos fatos que podem ser comprovados por quem quer que seja.

Você pode ler este livro como se estivesse lendo um romance, ou como se estivesse obtendo informações sobre algum tema. Mas só estará fazendo terapia, só poderá dizer que é o seu próprio terapeuta, se praticar os exercícios da forma e com a persistência indicada.

As pessoas que tiram o melhor proveito dos exercícios são aquelas que os fazem todos os dias, em quaisquer circunstâncias, durante pelo menos 30 dias. A partir daí passam a fazer os exercícios naturalmente, porque se sentem bem.

Os exercícios propostos são de duas categorias:

- 1) Exercícios de auto percepção
- 2) Exercícios terapêuticos

Os exercícios de auto percepção têm como objetivo tornar a pessoa cada vez mais consciente de si mesmo, levando-a ao auto conhecimento. Estes exercícios conduzem ao equilíbrio emocional, tendo por si mesmo efeito terapêutico.

Os exercícios que chamamos de terapêuticos são aqueles destinados especificamente à libertação de qualquer perturbação emocional.

** *****

Uma prática recomendável é que o interessado dedique, inicialmente, uma semana a um dos exercícios, sem se preocupar com os outros.

Por exemplo: durante uma semana se ocupará com o exercício “Consciência da Ação”, praticando exclusivamente esse exercício em todos os momentos do seu dia. Na semana seguinte se ocupará, do mesmo modo, com o exercício “Descontração Facial”, e assim por diante.

Mais tarde praticará, naturalmente, todos os exercícios, todos os dias, sem qualquer dificuldade.

EXERCÍCIOS DE AUTO PERCEPÇÃO

Veremos a seguir os exercícios desta categoria.

ENTRANDO EM CONTATO COM VOCÊ MESMO

Você já deve ter ouvido mais de uma vez a expressão “fulano estava fora de si”, a que nos referimos linhas atrás, para se referir a alguém que, num momento de descontrole emocional, comete atos que em seu estado normal não cometeria, como aconteceu com Silva.

A expressão é absolutamente correta. A tensão permanente que domina a maioria das pessoas faz com que elas percam completamente o controle dos seus pensamentos. Quando isto acontece, podemos dizer que perdemos o contato conosco mesmo. Não será isso que acontece quando estamos lendo um livro, por exemplo, e de repente o nosso pensamento se dispersa de tal maneira que nossos olhos continuam vendo as palavras escritas mas não temos mais consciência do que lemos?

Sabemos que o pensamento é energia, e quando não temos controle a energia mental se desperdiça, com prejuízo para a nossa saúde física e mental. É uma experiência comum que quando estamos dominados por uma idéia fixa, ou uma preocupação, despendemos tanta energia mental que ao final do dia, mesmo que não tenhamos feito nada, estamos esgotados.

Em geral fazemos uma coisa pensando noutra, ou, por outras palavras, nunca estamos onde realmente estamos. Nunca estamos “ligados” naquilo que estamos fazendo. O resultado é puro desperdício de energia e conseqüente estresse.

Na verdade raramente ou nunca estamos em contato conosco mesmo e a maioria das pessoas nem percebe que isso ocorre. A permanência neste estado por longo tempo proporciona o aparecimento de doenças das mais variadas espécies, porque isto debilita o nosso sistema imunológico.

Proponho um primeiro exercício para mostrar o que quero dizer quando falo em “entrar em contato com você mesmo”

EXERCÍCIO:

Sente-se em uma cadeira e olhe para um objeto qualquer situado a uns poucos metros à sua frente. Concentre a sua atenção nesse objeto, durante 10 segundos. Observe detalhes desse objeto.

Agora deixe de olhar o objeto, baixe os olhos, e olhe para você mesmo. Olhe para você, para sua roupa, seus braços, suas mãos, como se você também fosse um objeto de observação. Concentre a sua atenção em você, como você concentrou no objeto exterior.

Faça isto sem fazer nenhum juízo, nenhum questionamento, simplesmente olhe.

Faça de novo o exercício e repare que quando você olhou para o objeto se você concentrou nele sua atenção você só teve consciência do objeto como se só ele existisse.

Do mesmo modo, quando você olhou para você mesmo o objeto desapareceu da sua consciência e você só teve consciência de você mesmo.

Ao fazer este exercício não faça nenhum juízo, nenhum questionamento, nenhum comentário. Limite-se a olhar para você.

O controle do pensamento começa com este exercício. Faça-o algumas vezes. Você estará começando a aprender a olhar para você mesmo. Estará aprendendo a ter consciência de você mesmo. Com o hábito este exercício se torna repousante e você o fará exatamente por isso.

Neste exercício você pode perceber que você passa quase toda a sua vida olhando para fora de você mesmo. Você só percebe as pessoas e coisas que estão ao seu redor, como se só elas existissem. Geralmente não nos damos conta de nós mesmos.

O pensamento disperso é o principal responsável pela depressão e por todas as perturbações emocionais. Perdemos o controle do pensamento e nos tornamos seus reféns.

Os exercícios aqui propostos têm como objetivo principal evitar a dispersão do pensamento e portanto o dispêndio de energia.

Uma dica para fazer constantemente este exercício: Quando você estiver conversando com alguém, olhe para a pessoa, como se ela fosse um objeto de observação, e em seguida “olhe” para você mesmo, como se você também fosse um objeto de observação. Dê-se conta de você mesmo conversando com o outro. Não faça nenhuma comparação. Faça apenas uma constatação. Simplesmente diga mentalmente: “olha eu aqui, conversando com fulano”.

Algumas pessoas acham difícil fazer os exercícios aqui propostos, ou melhor, acham difícil LEMBRAR-SE de fazer estes exercícios. Aqui devo dizer o seguinte:

Nós nos lembramos de qualquer coisa pela qual estamos realmente interessados. Isto se aplica a qualquer atividade, seja lembrar de um número de telefone, do nome de alguém, como também fazer alguma coisa, como lembrar-se de fazer o exercício proposto. Tudo é uma questão de prioridade.

Se nos conscientizarmos de que a nossa saúde mental é tanto ou mais importante do que a nossa saúde física, pois esta depende em grande parte daquela, e se estivermos realmente interessados em melhorar a nossa saúde mental, com certeza usaremos de todos os meios ao nosso alcance para lembrar-nos de fazer o exercício proposto.

Nunca é demais dizer que o nosso desenvolvimento pessoal depende exclusivamente de nós mesmos, ou que a cura de nossos males depende de nós e de mais ninguém, embora muitos prefiram confiar nos produtos químicos porque não exigem nenhum esforço. Nada em nossa vida é mais importante do que nós mesmos e por isso o nosso desenvolvimento pessoal deve ter prioridade sobre tudo o que fazemos.

Nada é mais importante para nós do que nós mesmos.

Só pode estar bem com os outros quem está bem consigo mesmo.

OLHAR PARA VOCÊ MESMO

Não temos por hábito olhar para nós mesmos, e este hábito pode fazer toda a diferença entre uma vida mental saudável e uma vida mental doentia. Para desenvolvermos esse hábito faz-se mister “treinar”, de todas as maneiras possíveis, cotidianamente, o comportamento de “olhar para si mesmo”. Isto se consegue com a execução de todos os diferentes exercícios aqui propostos. O exercício a seguir servirá para mostrar a que espécie de exercícios estou me referindo.

EXERCÍCIO : Eu estou aqui

Baixe os olhos e olhe para você mesmo. Diga mentalmente:

“Eu estou aqui, eu me percebo aqui, sentado nesta cadeira, percebo a posição dos meus pés, das minhas pernas, dos meus braços, das minhas mãos, da postura do meu corpo na cadeira. Eu estou consciente de mim mesmo. Nada mais existe, neste momento, a não ser eu, aqui, sentado nesta cadeira.”

Feche os olhos ao fazer o exercício se quiser se concentrar melhor em você mesmo.

Mantenha-se nesta posição durante alguns segundos.

Este exercício lhe dá a oportunidade de ficar alguns segundos com você mesmo, não importa o que você esteja fazendo. Ao fazer este exercício você não é médico, advogado, mecânico, motorista, executivo, pai, mãe, dona de casa... você é só você. Este exercício pode ser feito a qualquer momento, quer você esteja numa reunião de negócios, numa sala de aula, na cozinha da sua casa, em um ônibus, no metrô, parado no farol do trânsito, no seu local de trabalho. Isto é ESTAR PRESENTE. É como se você fizesse uma visita a você mesmo durante alguns segundos, ou ainda como se você fizesse uma retirada estratégica para reunir suas forças. EXPERIMENTE AGORA MESMO. Basta dizer mentalmente: “Eu estou aqui”.

Faça este exercício inicialmente varias vezes por dia. Ele se tornará um hábito e você o fará até sem perceber.

Um outro exercício importante no desenvolvimento da tomada de consciência de si mesmo, que reforça o precedente, tem a sua origem em uma brincadeira de criança - estátua. A um grupo de crianças em movimento se dá uma ordem: estátua; imediatamente todas as crianças ficam imóveis, na posição em que se encontram, e assim permanecem até ordem em contrário.

EXERCÍCIO: Estátua

A qualquer momento, não importa o que estiver fazendo, diga “estátua” para você

mesmo. Você se torna uma estátua por alguns segundos e “olha” para essa estátua, tomando consciência da sua postura corporal: como estão seus pés, suas pernas, seu corpo, seus braços, suas mãos, sua cabeça. É como se você se “recolhesse” por um instante em um lugar seguro, passando-se em revista, refazendo suas forças e continuando o seu trabalho.

Faça isso agora mesmo: pare de ler este texto, fique imóvel, e “veja” como está a sua estátua. Pronto. Pode continuar a leitura.

Os professores do curso elementar podem utilizar este exercício para introduzir nas crianças o hábito de olhar para si mesmas, preparando-as para um trabalho de “percepção de si mesmas”. Dou aqui uma sugestão:

Inicialmente, com um pequeno número, 4 ou 5 crianças, faz-se a brincadeira de “estátua” que quase todas as crianças conhecem. Quando as crianças estão imóveis pede-se a cada criança que olhe para a sua postura física: como estão seus pés, suas pernas, suas mãos, seus braços, suas mãos, sua cabeça, como está todo o seu corpo.

Continua-se a brincadeira repetindo algumas vezes o mesmo procedimento.

Feito isto pode-se então pedir às crianças, antes de iniciar as aulas, que se vejam como uma estátua, sentados em suas próprias carteiras, e que vejam a posição dos seus pés, das suas pernas, dos seus braços, das suas mãos, etc.

Esta é uma forma de ensinar às crianças como entrar em contato consigo mesmas. A partir daí poderão ser ensinados os demais exercícios de auto-percepção aqui expostos.

NÓS E OS NOSSOS PAPEIS

Observe que nós passamos a maior parte da nossa vida desempenhando papéis: em um dado momento estou agindo como pai, noutro, como marido, filho, cliente, professor, aluno, fornecedor, vendedor, patrão, empregado, motorista, profissional, e assim por diante.

Pensamos e agimos, na maior parte do tempo, em função do papel que desempenhamos no momento. Se falo com um fornecedor, comporto-me como comprador, se falo com meu filho, comporto-me como pai, se falo com minha mulher, comporto-me como marido, e assim por diante. E mais: no desempenho de cada um desses papéis posso exibir um estado emocional diferente, dependendo da minha relação com a pessoa com quem estou a “contracenar” em dado momento.

Raramente, quase nunca, nos damos conta de nós mesmos como uma pessoa autônoma, um ser vivo que respira, que sente dores, que sofre e tem prazer, que tem necessidades interiores que precisam ser satisfeitas, independentemente do papel que desempenha e da pessoa com quem estou interagindo a cada momento.

Confundimos aquilo que fazemos com aquilo que somos. Precisamos aprender a nos perceber além dos papéis. Precisamos aprender a ver e ouvir aquela pessoa que está dentro de nós e da qual nunca nos damos conta. Precisamos aprender a prestar atenção a nós mesmos. Estamos habituados a prestar atenção somente nos outros. O que eles fazem, o que eles dizem, como é que eles agem ou como é que reagem. Sabemos mais dos outros do que de nós mesmos. .

Quando você estiver, por exemplo, assistindo a uma aula, habitue-se a baixar um instante os olhos para você mesmo e pense (sinta): “eu estou aqui, eu me percebo aqui, assistindo a esta aula” . Esta tomada de consciência de si mesmo fará com que você retome a sua concentração. Você gasta menos de cinco segundos cada vez que faz isto!

Se você estiver numa reunião de negócios, dando uma aula, atendendo a um cliente, faça a mesma coisa. Você notará um rápido relaxamento que, repetido ao longo do dia, combate o estresse diário, além de proporcionar maior concentração naquilo que estiver fazendo.

COMECE AGORA MESMO!

Baixe os olhos, “olhe” para você mesmo, e diga mentalmente: “Eu estou aqui, lendo este livro”. Dê-se conta de você mesmo lendo este livro. Nada mais que isso, sem qualquer juízo ou comentário. Três segundos são suficientes.

Este exercício é a chave da auto-conscientização. Quando você perceber a sua importância você o fará durante todo o dia, e sempre que começar a se sentir tenso ou seu pensamento começar a divagar. Você está começando a criar o hábito de estar consciente.

Este exercício é um antídoto contra a depressão.

Lembre-se:

Cada vez que você faz um dos exercícios, você está fazendo terapia.

CONSCIÊNCIA DA AÇÃO

Parece redundância falar em percepção consciente, ou ação consciente, pois percebemos o ambiente através das nossas sensações, isto é, através dos nossos sentidos.

Ocorre, entretanto, que em geral não nos damos conta de nossas sensações. Quantas vezes você olhou sem ver, tocou sem sentir, respirou sem sentir o odor, bebeu ou comeu sem sentir o paladar, ouviu sem escutar? Você está fazendo uma coisa pensando noutra. Nesses momentos você não está consciente dos seus atos. Você não está “ligado” naquilo que está fazendo, embora não esteja completamente “desligado”, como no caso do Silva.

Quando você faz alguma coisa, pensando noutra, você não pode, evidentemente, ter plena consciência da sua ação, pois ao mesmo tempo em que faz uma coisa está “ocupado” com outra. Assim suas sensações são pouco nítidas.

Tomemos como exemplo o ato de dirigir um automóvel. Você apanha a chave e com ela abre a porta, depois entra no carro, sentando-se ao volante; introduz a chave no lugar apropriado, gira-a e faz o motor entrar em funcionamento. Coloca as mãos sobre o volante, pisa no pedal da embreagem (se seu carro não tem câmbio automático), coloca a mão sobre a alavanca de câmbio.....e assim por diante. O ato de dirigir um automóvel tornou-se um automatismo. Você criou um hábito.

Experimente fazer diferente: ao entrar no carro dê-se conta de que está sentado, com as mãos no volante. Perceba-se colocando a chave no lugar, verificando a alavanca do câmbio, dando a partida. Sinta seus pés nos pedais, perceba-se acelerando, mudando a marcha, enfim, esteja consciente de todos os seus gestos ao dirigir o seu carro.

AUTOMATISMO X ATO CONSCIENTE

Automatismo! Isto é ruim? De modo algum, pois o automatismo ocorre naturalmente e não conseguiríamos viver se assim não fosse. Andar, falar, escrever, etc. são automatismos. Mas não se esqueça que o automatismo não é instinto, não nasceu com você. O automatismo é o resultado do aprendizado.

O que é ruim é você não conseguir que um automatismo se torne novamente um ato consciente, pois todo automatismo, todo hábito, se inicia com um ato consciente. Foi assim quando você aprendeu a dirigir, ou quando você começou a fumar.

O grande problema é que se nos deixarmos dominar pelos automatismos torna-se mais difícil nos concentrarmos no que estamos fazendo e abrimos o caminho para a dispersão do pensamento. E a dispersão do pensamento, por sua vez, abre o caminho para todo tipo de pensamento incontrolável, responsável pela depressão, o estresse, e a maioria das perturbações emocionais.

A CONSCIÊNCIA DE ESTAR CONSCIENTE

Faz alguns anos um cidadão, em uma grande cidade, estacionou o seu veículo em local proibido. Um policial, guarda de trânsito, advertiu-o de que não era permitido estacionar naquele local, sob pena de multa e guincho. Depois de discutir com o policial o cidadão, extremamente irritado, foi até sua residência, próximo dali, e voltou com uma arma de fogo com a qual atirou e matou o policial. Foi julgado e condenado a vários anos de prisão.

Esse homem, dominado pelas suas emoções, provocou uma tragédia para ele e sua família, ao mesmo tempo que o fez com o guarda e sua família.

Faltou a esse homem o “treinamento” do domínio de si mesmo. Ele não foi capaz de dizer a si mesmo “Olha aí o que eu estou fazendo!”. Sem dúvida ele estava consciente, mas não estava “consciente de si mesmo”, e menos ainda consciente da sua ação.

Só posso dizer que estou consciente de estar consciente quando posso voltar-me para mim e dizer-me: “dê-se conta do que você está fazendo neste momento”, seja tomando um banho, manipulando o computador, assistindo a um filme, participando de uma reunião, tomando uma decisão, ou ao me sentir irritado, ofendido, etc., ou ainda lendo este livro.

Estamos de tal modo acostumados a viver automaticamente que fazer um ato consciente, isto é, concentrarmo-nos naquilo que estamos fazendo exige de nós um grande esforço. E aqui vemos novamente a fonte do estresse: o que deveria ser natural em nós, torna-se penoso.

Dê-se conta, tanto quanto possível, daquilo que você está fazendo em cada momento:

Ao abrir uma porta, sinta o contato da sua mão com a maçaneta, ao andar, sinta os seus passos, perceba como é que você anda.

Neste exato momento olhe para você e diga mentalmente: “EU ESTOU AQUI, LENDO ESTE TEXTO”.

Para deixar mais claro o que quero dizer com “Consciência da ação”, proponho um pequeno exercício:

EXERCÍCIO - CONSCIÊNCIA DA AÇÃO

Levante-se da sua cadeira, apanhe um objeto qualquer e o coloque em outro lugar.

Depois faça a mesma coisa, mas ao apanhar o objeto dê-se conta de você mesmo apanhando-o; sinta o objeto na sua mão, perceba seu peso e forma; ao colocá-lo em outro lugar diga para você mesmo “eu estou colocando este objeto neste lugar”.

Nas duas vezes você fez a mesma coisa: mudou o lugar de um objeto. Entretanto, na primeira vez você o fez automaticamente, enquanto que na segunda vez você tinha a sua atenção

dirigida para o que você estava fazendo, você estava consciente da sua ação.

Este hábito de estar consciente da ação ajuda consideravelmente a sua memória. Se você se habituar a fazer isto, não se esquecerá mais onde deixou a chave do carro, ou se fechou as portas de casa, ou se fechou o gás, e assim por diante.

Perguntam-me muitas vezes se o hábito de estarmos conscientes de nós mesmos e das nossas ações não nos torna egoístas. Digo que quando estamos conscientes de nós mesmos e das nossas ações estamos nos tornando melhores pessoas, para nós e para os outros. Será isso egoísmo?

Depois que você se habituar a “estar consciente da sua ação”, você se perceberá consciente até dos menores gestos, como lavar e enxugar as mãos, mastigar a comida, atender ao telefone, etc. Você passará de uma ação a outra sempre consciente daquela que você estiver fazendo a cada momento. Isto se torna um automatismo.

SEPARANDO O REAL DA FANTASIA

O acesso mais imediato à nossa realidade é o nosso próprio corpo. Nada é mais real para nós do que o nosso corpo. Quando você toma consciência de si mesmo, você se percebe como uma entidade autônoma, capaz de se concentrar em si mesma e de se sentir plenamente livre.

Quando você imagina que está em outro lugar você entra no reino da fantasia. Você está lá apenas em pensamento, ou em imaginação, pois a sua realidade, agora, é estar aqui. Observe que a maior parte da sua vida você a passa fantasiando, pois podemos dizer que sempre que pensamos estamos no mundo da fantasia.

Não que seja um mal fantasiar. A fantasia é necessária. Idealizar alguma coisa é pensar em algo que ainda não existe. Tudo o que existe já foi um dia uma simples idéia, uma fantasia. Desde a roda até a viagem à lua. Esta cadeira em que estou sentado existiu, primeiro, na cabeça de quem a projetou. Quando observo meu filho pequeno brincando, sem formular nenhum pensamento a respeito, apenas olhando, estou diante da realidade. Mas quando começo a pensar num futuro para ele, estou no reino da fantasia. E isso é importante. Igualmente, se fico pensando nas coisas que me aconteceram no passado, ao longo dos anos, ou se me ponho a sonhar com o que poderá ocorrer no futuro, estou no mundo da fantasia.

O mal é não conseguirmos sair do mundo da fantasia. É não conseguirmos viver o presente sem fantasiar sobre o passado ou o futuro. É vivermos o presente com o pensamento no passado ou no futuro. Sabemos que do passado não mudaremos uma vírgula. O que aconteceu, aconteceu, ninguém pode mudar. O futuro depende do que fizermos agora, neste momento.

O mundo real chega até nós através dos nossos sentidos. O mundo da fantasia, através dos nossos pensamentos. Ambos são vitais para nós, fazem parte da nossa vida. Só temos que nos dar conta de quando estamos em um e quando estamos no outro.

Para conseguirmos distinguir quando estamos no mundo da realidade ou no mundo da fantasia, precisamos nos habituar a dar direção à nossa atenção, precisamos estar alertas para a observação de nós mesmos.

EXERCÍCIO

1 - Sente-se em uma cadeira e diga mentalmente: “eu estou aqui, sentado nesta cadeira, percebo o meu corpo inteiro neste lugar.” Fique alguns segundos sentindo-se aqui.

2 - Agora, sem abrir os olhos, imagine que você está em outro lugar, totalmente diferente deste onde você está. Ande por esse lugar, observe detalhes. Fique lá, em imaginação, por alguns segundos.

3 - Ainda sem abrir os olhos, sinta-se novamente aqui, sentado nesta cadeira, sentindo seu corpo inteiro aqui. Fique assim, durante alguns segundos concentrado em você mesmo, até que se sinta bem consciente de que está aqui. Depois abra os olhos.

Faça o exercício “Eu estou aqui”, simplesmente concentrando-se em você mesmo durante alguns segundos. Depois pense em alguma coisa durante alguns segundos e em seguida sinta você novamente durante alguns segundos “..

Ao fazer este exercício você pode perceber claramente que quando você está “aqui” você está em contato direto e imediato com a sua realidade, e quando você imagina que está “lá”, você está lá somente em fantasia, em imaginação.

Perceba que na maior parte da nossa vida nós estamos “lá”. Isto é, quase nunca estamos de corpo e mente onde realmente estamos. Isto contribui para o estresse em que vivemos.

Repita este exercício varias vezes, consecutivamente, isto é, faça o exercício completo uma vez, logo em seguida repita o mesmo exercício quatro vezes, sem intervalo entre eles. Você perceberá que, ao pensar em outro lugar você como que “sai” de você mesmo, e depois “volta” para você mesmo.

AUTO-CONHECIMENTO

Veja que ao propormos estes exercícios não estamos pretendendo que você se torne um narcisista (um “adorador” de si mesmo), mas sim que você esteja cada vez mais consciente de si mesmo, do seu comportamento, das suas ações e das suas reações, enfim, mais consciente de como você é. Trata-se de auto-conhecimento.

Ao dizermos que conhecemos uma pessoa provavelmente mais correto seria dizer que fazemos um julgamento dessa pessoa com base no seu comportamento manifesto. Julgo pelo que vejo e pelo que sei a respeito dessa pessoa e pelo que ela fala e escreve, pois não tenho acesso aos seus pensamentos mais íntimos, às suas aspirações, aos seus desejos, aos seus medos, às suas fantasias, etc., etc. Por muito que observemos essa pessoa, só conheceremos dela o que é de alguma forma manifesto.

Se é difícil conhecer o outro, mais difícil ainda é conhecer a si mesmo. Os conceitos que formamos a nosso respeito são um obstáculo ao conhecimento de nós mesmos. Só podemos conhecer verdadeiramente a nós mesmos através de uma paciente, persistente, e imparcial observação de nós mesmos.

É por causa disso que, se quisermos conhecer a nós mesmos, precisamos aprender primeiro a olhar para nós mesmos, da maneira mais imparcial possível. Precisamos aprender a observar não só o nosso comportamento, as nossas ações e reações, e, principalmente, os nossos pensamentos.

Uma pessoa pode mentir, por exemplo, como um hábito, sem se dar conta das conseqüências do seu ato. Ela mentiu uma vez, quando criança, talvez com medo de um castigo. De acordo com a “lei da formação dos hábitos”, está aberto o caminho para mentir outra vez, e mais outra, sem nenhuma necessidade, e também sem nenhum constrangimento. Este “hábito de mentir” só pode ser eliminado pela aquisição de um novo hábito – o “hábito de dizer a verdade”.

Mas para adquirir o novo hábito é preciso que a pessoa “se veja mentindo”, que ela tenha desenvolvido a percepção de si mesma (“Olha eu aqui dizendo uma mentira”) e pense nas conseqüências do seu ato.

Muitas vezes a própria pessoa não percebe o alcance de determinado comportamento. Conheci uma pessoa que tinha por hábito depreciar as pessoas com quem se relacionava, Para ela se tratava apenas de uma brincadeira, mas esse comportamento irritava e aborrecia os outros, prejudicando o relacionamento. Levava as pessoas a se indisporem contra ela.

O hábito de “perceber-se em ação”, teria feito com que esse indivíduo pudesse perceber: “olha eu aqui falando depreciativamente”.

APRENDA A DIVIDIR SEUS OBJETIVOS

NÃO AMONTOE COISAS!

“Tenho tanta coisa para fazer, que não sei por onde começar”

A pessoa que assim fala pode estar realmente com a sua agenda totalmente lotada. Não, uma pessoa que assim fala não tem agenda, pois se a tivesse cada coisa teria seu lugar definido no tempo e no espaço. Ela saberia que duas coisas não podem ser feitas ao mesmo tempo, assim como dois objetos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço. Na cabeça dessa pessoa as coisas ficam amontoadas umas sobre as outras, formando um aglomerado disforme. Ela não consegue organizar o caos, ou melhor, ela não sabe dividir os seus objetivos.

SEPARE COISAS, OU, PONHA ORDEM NO CAOS!

Imagine uma senhora que acorda de manhã, num dia em que a empregada não veio. Logo pensa no mundo de tarefas a serem cumpridas: seu banho, o café da manhã para a família, passar a blusa da Terezinha, levar as crianças à escola, dar um pulo no supermercado, marcar hora no dentista, e ainda, de quebra, lavar um montão de louça que ficou da reunião de ontem à noite!

Cada uma dessas coisas é um objetivo em si mesmo a ser atingido. Então, o que pode fazer a senhora? Primeiro separar os objetivos por ordem de prioridade. Admitamos esta ordem: Primeiro a louça, depois o café da manhã, depois o banho, depois a blusa, depois a escola, depois o dentista, e finalmente o supermercado.

UMA COISA DE CADA VEZ!

Convenhamos que enquanto ela lava a louça, seu primeiro objetivo, os outros objetivos terão que esperar. Não ajuda nada ficar pensando neles. Só serve para aumentar a ansiedade, pois enquanto lava a louça ela não pode ir ao supermercado, nem passar a blusa, nem fazer qualquer outra coisa.

DIVIDA AINDA MAIS

O primeiro objetivo, entretanto, por si só já é desanimador, se a senhora ficar pensando em toda a louça a ser lavada.

Ela pode dividir também esse objetivo - lavar cada peça pode ser um objetivo.

É claro que é isso mesmo que ela vai fazer, pois não poderá lavar mais do que um prato de cada vez. Mas a sua ansiedade não vai diminuir se ela lavar cada peça pensando que tem que lavar um monte delas.

CONCENTRE-SE EM CADA GESTO

O melhor que ela faz é concentrar-se em cada peça como se fosse a única coisa a fazer durante todo o dia. Ela não vai gastar mais tempo para lavar a louça, e ainda fará um trabalho melhor, com menos desgaste físico, pois não estará ansiosa nem gastando energia mental pensando em outra coisa.

REPITA O PROCESSO!

Atingido o primeiro objetivo a senhora passará para o segundo - o café da manhã, dividindo também em partes pequenas, dando a cada parte uma atenção exclusiva. Cada objetivo pode ser dividido em tantos outros objetivos menores quantos forem os “passos” necessários para a sua concretização.

ELIMINE A ANSIEDADE E A TENSÃO!

A concentração em cada “passo” funciona como um atenuador de ansiedade e tensão, resultando sempre em economia de energia e menos desgaste físico. Qualquer pessoa que se habitue a viver o seu dia “dividindo os seus objetivos”, dificilmente se sentirá estressada. Confira.

IMPORTANTE:

Ao lavar a louça, lave cada prato como se isto fosse a única coisa que você tem a fazer em toda a sua vida. Diga mentalmente: “Eu agora estou lavando ESTE prato. A minha atenção está concentrada neste único prato”. Depois pegue o outro prato e faça a mesma coisa. Procure agir consciente dos seus gestos, EM TUDO O QUE FIZER. Repare que este texto tem tudo a ver com o ‘EU ESTOU AQUI’. Trata-se de fazer cada coisa consciente de que você a está fazendo

ATENÇÃO!!

Este exercício embora aparentemente simples, tem uma boa dose de dificuldade, que você logo perceberá quando tentar fazê-lo, sempre devido ao fato que nosso pensamento está sempre disperso. Entretanto, se você está interessado em se livrar do transtorno do pânico, do TOC, da depressão, da timidez, da angústia, etc., este é o caminho mais curto e seguro.

Esta dificuldade resulta exatamente da nossa incapacidade de concentrar o nosso pensamento em uma coisa só, durante algum tempo. O nosso pensamento está quase sempre disperso, e esta é a causa primeira de todos os nossos problemas. Aqui está uma fonte importante de estresse!

A sua “cura” depende em grande parte deste exercício. Quando você perceber a importância que isto tem na sua vida, você jamais deixará de o praticar, até que se torne um hábito.

Muitas pessoas dizem que são capazes de prestar atenção a duas, três, ou mais coisas “ao mesmo tempo”. Por exemplo, jogar baralho e falar ao telefone. Vejamos como isso acontece: a pessoa, ao jogar baralho deveria estar concentrada no jogo, naquilo que ela está fazendo; ao atender o telefone ela desvia por um momento a sua atenção do jogo de baralho e passa a dar atenção ao telefone. Se o assunto do telefonema é mais importante ela passa a dar uma atenção superficial ao jogo de baralho. Ao contrário, ela pode dar uma atenção superficial ao telefonema, se o jogo de baralho é mais importante para ela.

O que se vê é que ela divide a sua atenção entre uma coisa e outra, pois ela não pode prestar atenção, AO MESMO TEMPO, a duas coisas diferentes. Experimente o leitor pensar em duas coisas ao mesmo tempo. Você verá que você pensa alguns segundos em uma coisa e alguns segundos em outra coisa, mas em hipótese nenhuma você pode pensar ao mesmo tempo, pois isso seria como colocar duas coisas ao mesmo tempo no mesmo lugar.

O estresse, a doença do homem moderno, é o preço que as pessoas que habitualmente trabalham atendendo a várias coisas, ou a vários assuntos, “ao mesmo tempo”, pagam pelo seu esforço.

Um vendedor de loja diz que pode atender até três pessoas “ao mesmo tempo”. Na verdade ele atende a uma pessoa durante alguns segundos, depois dedica alguns segundos à segunda pessoa e afinal mais alguns segundos à terceira, atendendo às solicitações de cada uma. Esse vendedor estará atendendo a uma pessoa de cada vez, ainda que por alguns segundos. Ele estará fazendo, sem dúvida, apenas uma coisa de cada vez. Isso não impede que ele tome consciência, que ele se dê conta, de que está atendendo ora uma, ora outra!

PASSEIO MENTAL INTERIOR

EXERCÍCIO

Entre em contato com você mesmo usando o exercício “Eu estou aqui”.

“Com os olhos fechados, faça um passeio mental por dentro do seu corpo. Comece pela cabeça. Excluindo qualquer pensamento, concentre aí sua atenção, como se estivesse “examinando” sua cabeça pelo lado de dentro. Se algum pensamento quiser se intrometer, deixe-o passar, dizendo a si mesmo: “eu estou ocupado observando minha cabeça”. Você é, neste momento, um detetive à procura de alguma pista, ou um pesquisador, observando o que se passa dentro da sua cabeça. Veja (sinta) se há aí alguma tensão.

Agora procure sentir os seus olhos. Veja se há também aí alguma tensão

Dirija agora sua atenção para sua boca, sua garganta, seus ombros.

Faça uma “varredura” mental no seu tórax. Dirija a atenção para o coração e os pulmões.

Faça a mesma coisa com o seu abdome. Visite mentalmente seu estômago, o baço, o fígado, a vesícula, os rins, os intestinos, e os órgãos genitais.

Faça também uma visita aos seus braços, suas mãos, suas pernas e seus pés.”

Não importa se você não sabe exatamente a localização de todos os seus órgãos. Considere-os no lugar que você imagina que eles estão. Seu organismo agradecerá a atenção que você está lhe dando.

DESCANSO CEREBRAL

Você já viu que a cada choque emocional corresponde uma ou mais sensações corporais. Viu também que essas sensações ficam inscritas no nosso corpo, seja sob a forma de uma sensação difusa, indefinida, ou sob a forma de tensões, que em geral passam despercebidas.

Cada pessoa tem o que se costuma chamar de “órgão de choque”, isto é, o órgão que nessa pessoa assimila em maior ou menor grau os efeitos físicos de uma emoção como o medo, a raiva, a mágoa, a ansiedade.

Para algumas pessoas esse órgão é a cabeça, para outros o coração, ou o estômago, os intestinos, etc. Outras pessoas, ainda, transformam em tensão muscular os efeitos dos conflitos emocionais.

Pelo efeito relaxante de se concentrar a atenção sobre a parte mais sensível do corpo, a sensação, a tensão ou a dor se diluem com maior ou menor rapidez, aliviando o incômodo.

O exercício a seguir é parecido com o “Passeio Mental Interior”, mas é feito de outro modo e tem outra finalidade.

EXERCÍCIO

“Feche os olhos para se concentrar melhor. Concentre sua atenção na cabeça. Examine-a “pelo lado de dentro”. Desta vez demore-se no exercício de 2 a 3 minutos.

Preste atenção primeiro ao lado esquerdo. Se notar qualquer sensação, seja o que for, fique em contato com essa sensação até que ela desapareça totalmente. Essa sensação pode ser uma pequena dor, uma espécie de nuvem escura em um dos lados, peso em um dos lados, pressão, ou qualquer outra. Pode ser também que você não sinta nada, mas não interrompa a busca.

Depois passe para o lado direito e faça a mesma coisa. Compare os dois lados e concentre-se no lado que mais chamar a sua atenção.

O importante é que você fique em contato com o interior da sua cabeça. evitando durante todo o tempo qualquer pensamento, qualquer questionamento, qualquer julgamento. Limite-se simplesmente a sentir. Este é também um exercício de concentração mental e auto-percepção”.

Sempre que pedimos, nos exercícios, para evitar qualquer pensamento, qualquer questionamento, qualquer julgamento, queremos que você se habitue a viver no presente, que você viva a realidade.

DESCONTRAÇÃO FACIAL

Sempre que somos atingidos por uma emoção a parte do nosso corpo que recebe o primeiro impacto é o rosto. A fisiologia do rosto comanda também, em grande medida, o nosso comportamento. Um rosto fechado, contraído, demonstra tensão, preocupação, mal estar, raiva, ao passo que um rosto aberto, sorridente, demonstra tranqüilidade, bem estar. Há pessoas tão habituadas a manter o rosto fechado, triste, que mesmo quando se sentem bem aparentam um estado de mal estar. E o que é mais importante: a tensão do rosto se estende pelo corpo, do mesmo modo que a descontração (relaxamento) facial .

EXERCÍCIO - Meu rosto está descontraído

Concentre-se em você mesmo, com o exercício “eu estou aqui”. Diga a você mesmo, mentalmente: “Meu rosto está descontraído” Você sentirá essa descontração. (Algumas pessoas têm de tal maneira tenso o rosto que precisam de algum tempo para começar a sentir a descontração).

Aproveitando este “relax” esboce um leve sorriso, um sorriso interior, que vem de dentro de você, que só você percebe. Permaneça assim durante alguns segundos, usufruindo o bem estar que o exercício proporciona.

Você verá que não é sem razão que se diz que sorrir é o melhor remédio.

Faça este exercício sempre, várias vezes ao dia, sem interromper suas atividades, principalmente quando se perceber tenso ou quando quiser ficar algum tempo com você mesmo. Só você percebe que o está fazendo, e a sensação de bem estar lhe dá um rápido alívio de tensão. Experimente fazê-lo agora mesmo, ainda que com os olhos abertos.

Pode-se dizer, sem medo de errar, que cada vez que você faz o exercício de “Descontração Facial” você está ajudando o seu sistema imunológico a cuidar melhor de você, Sabe-se que a função do sistema imunológico se rebaixa quando ficamos muito tempo sob forte tensão, e se reforça quando vivemos sob baixa tensão.

O hábito de manter o rosto descontraído é uma garantia para a perfeita saúde mental e física. A descontração facial leva à descontração de todo o corpo.

OBSERVANDO SEUS PRÓPRIOS PENSAMENTOS

É comum dizermos que temos “mil pensamentos na cabeça” durante todo o dia. Você verá que na verdade você pensa “mil vezes” a mesma coisa. Pensamos hoje pensamentos de ontem, do mês passado, do ano passado, ou de há vinte anos, sem que isso nos traga nenhum benefício. Apenas consomem energia. São coisas passadas que por muito que pensemos continuam sempre as mesmas.

Este exercício põe você em contato com os seus próprios pensamentos. Perceba que você pode “pensar sobre os seus pensamentos”. Você pode refletir sobre eles.

Como um observador imparcial de você mesmo, você pode julgar o valor que eles têm. Cada vez mais consciente de si mesmo, você pode tomar consciência dos seus pensamentos.

Perceba que cada vez mais você é dono da sua vida interior, à qual só você tem acesso. Este é o caminho que vai ajudá-lo a chegar ao conhecimento de si mesmo.

EXERCÍCIO:

Feche os olhos, relaxe e deixe fluir os pensamentos que invadem a sua cabeça, ficando atento a eles, como se você dissesse a si mesmo: “olha aí o que você está pensando agora”.

Tome consciência deles e perceba quais são os que lhe ocorrem mais repetitivamente, ou com mais frequência. Você vai se dar conta de que você não pensa “mil coisas”, você pensa a mesma coisa “mil vezes”.

Diga para você mesmo: “agora estou pensando em tal coisa: agora nesta outra”, e assim por diante.

Veja que você pode escolher o pensamento que quer pensar, mas não pode deixar de pensar em alguma coisa só dizendo “não quero pensar em tal coisa”.

NÃO PENSAR

Às vezes um pensamento insiste em permanecer na sua cabeça, apesar dos seus esforços para se livrar dele. Pode ser um pensamento desagradável, que está a impedir que você leve sua vida normal. Ou pode ser a procura da solução para um problema, solução que se apresenta sempre a mesma, tornando-se necessário “arejar” a cabeça, deixando de lado por algum tempo esse pensamento. Assim você “dá espaço” para novas idéias.

Sabe-se de inúmeros casos de cientistas que encontraram a solução de um problema justamente quando não pensavam nele.

No caso de um pensamento insistente adote a atitude de “querer pensar”, por sua vontade própria, aquele pensamento, em vez de “lutar” contra ele.. Diga a você mesmo: “agora quero, por minha vontade, pensar este pensamento”. Continue **repetindo mentalmente a mesma frase**, mas mantendo constantemente na sua cabeça a idéia de que você é que quer pensar. Isto faz com que você tome um distanciamento de si mesmo e “olhe” para o seu próprio pensamento.

Você pode também dar um descanso ao seu cérebro por alguns instantes, fazendo o seguinte

EXERCÍCIO

Feche os olhos, faça “Descontração facial” e queira “ver” os pensamentos que surgem, mas REJEITE SEMPRE qualquer pensamento que surgir, esperando outro.

Você verá que por alguns momentos você não terá mais pensamento algum. Na verdade você terá um único pensamento, ainda que não explícito: “estou esperando pensamentos”.

Nunca deixe de fazer os exercícios “Eu estou aqui” e “Consciência da ação”. Eles são fundamentais para o sucesso da sua terapia.

CONSCIÊNCIA DO SEU ESTADO DE ESPÍRITO

Quando nos olhamos no espelho, não olhamos para nós. Olhamos para coisas que consideramos como parte de nós, acessórios que nos tornam mais ou menos aceitáveis a nós mesmos, e, pensamos, aos outros.

Diante do espelho você olha para o seu cabelo, para o seu penteado, para o batom da sua boca, vê se a sua maquiagem está perfeita, se você é mulher, ou, se você é homem, vê se a barba está bem feita, se o cabelo está penteado, enfim, coisas que podem ser vistas e julgadas pelos outros.

Proponho aqui que você olhe para você mesmo, mas “olhando pelo lado de dentro”, como você fez em “Passeio Metal Interior”, procurando perceber como é que está seu estado de espírito em determinado momento. Principalmente de manhã, ao se levantar.

Tome consciência do seu estado de espírito. Você pode se perceber triste, desanimado, deprimido, irritado, nervoso, ansioso, angustiado, inseguro, preocupado, cansado, como também pode se sentir alegre, bem disposto, confiante, seguro de si, tranqüilo.

Este procedimento faz parte do processo de auto-conhecimento no qual você se engajou ao decidir “voltar para você mesmo”.

Muitas vezes nosso estado de espírito está rebaixado, sem uma razão aparente. Como não reagimos de forma conveniente, vamos entrando cada vez mais em um estado depressivo que, sem percebermos, nos leva até a sentir pena de nós mesmos.

Quando olhamos para dentro de nós, quando percebemos o que se passa dentro de nós, damos conta do que está acontecendo e podemos nos libertar da situação desagradável.

O exercício a seguir pode ser feito em combinação com “eu estou aqui”, sempre que você tenha algum momento livre, a qualquer hora do dia. Produz, como outros exercícios, um breve e rápido relaxamento, pondo você mais em contato com você mesmo.

EXERCÍCIO

“Feche os olhos e entre em contato com você mesmo com “eu estou aqui”.

Procure perceber como é que você se sente. Neste exercício você não vai procurar sensações físicas. Você vai olhar para você perguntando a si mesmo como é que está o seu “moral”, ou como está o seu “astral”.

Se você se sente alegre, feliz, contente consigo mesmo, “prá cima”, usufrua desse momento de contato com essa felicidade, essa alegria, esse contato positivo com você

mesmo. Mas se você, pelo contrário, se sente infeliz, triste, nervoso, ansioso, inseguro, angustiado, “prá baixo” enfim, diga mentalmente a você mesmo:

“EU QUERO PERCEBER COMO É QUE EU FICO QUANDO ESTOU TRISTE” -

Muitas vezes esse sentimento de tristeza, de infelicidade, nos leva a sentir pena de nós mesmos. Veja se isso está acontecendo com você. Se estiver, diga a você mesmo:

“EU QUERO VER COMO É QUE EU FICO QUANDO TENHO PENA DE MIM MESMO”.

Como em todos os outros exercícios feitos até agora, mantenha contato com o sentimento dominante naquele momento, até que a sensação desapareça por completo e você se sinta bem novamente.

Também como nos outros exercícios, aqui você se torna um observador imparcial de você mesmo. É assim como se você tomasse um certo distanciamento de si mesmo e começasse a ver o que está se passando com você naquele dado momento. Você está, cada vez mais, entrando em contato com você mesmo!

Os estados emocionais são, como você observará, hábitos que você cultiva sem perceber. Se você prestar atenção no seu próprio rosto você saberá do que estou falando

AFINAL, QUEM COMANDA A SUA VIDA?

Passamos a vida tentando agradar os outros para que eles nos valorizem, para que nos achem boas pessoas, para que confiem em nós, e acabamos por esquecer de nós mesmos. Vivemos como se a nossa vida sempre dependesse dos outros: do pai, da mãe, dos irmãos, dos amigos, do namorado, da namorada, do marido, da mulher, do patrão, e até de desconhecidos, como se fôssemos seres sem vida própria. Às vezes nos tornamos agressivos para não mostrar a nossa fraqueza.

Certa vez, num grupo de 12 rapazes, todos eles conhecidos entre si, colegas de escola, pedi que ficassem sentados em frente um do outro, dois a dois, e que se olhassem nos olhos, uns dos outros, por cinco minutos. Apenas uma dupla conseguiu fazer isto. A maioria não conseguiu. Perguntei qual era o problema e todos responderam que era vergonha. Vergonha do que?, perguntei, vocês não se conhecem?, não sabem o nome da cada um?, não falam uns com os outros todos os dias?, não brincam juntos?, não fazem trabalhos juntos?. Todos concordaram, mas apesar disso não conseguiam olhar diretamente nos olhos uns dos outros. Sentiam-se inibidos.

E você, cara leitora, ou caro leitor, é capaz de olhar o outro de frente, fixar o seu olhar nos olhos dele durante alguns minutos, sem fazer nenhum julgamento, ou sem pensar no que ele possa estar pensando de você? Quando você fala com o seu companheiro, ou com sua companheira, quando você fala com seus filhos, com seus amigos e amigas, com seu patrão ou com seus empregados, você olha nos olhos deles? Se não consegue olhar é porque você é uma pessoa insegura, e isto mostra que você ainda não comanda a sua vida, que você não acredita em você!

Quando você conseguir conversar com o outro olhando nos olhos dele, sem fazer nenhum julgamento, sentindo-se seguro, você pode dizer que não tem medo do outro. Ele é igual a você!

Mas quando você não está seguro de si você mesmo se coloca diante do outro como se estivesse diante de alguém que tem algum poder sobre você, como se ele exercesse algum domínio sobre você. Então você não diz o que sente e o que pensa, e o diálogo se torna impossível. O que deveria ser um diálogo passa a ser uma sessão de acusações mútuas, pois para se defender do outro você passa a acusá-lo, como se ele fosse, sempre, o responsável pela situação.

Ai, onde não é mais possível o diálogo, a vida de cada um vai perdendo o sentido. Em todo este processo você vê o outro como mais importante ou mais poderoso do que você, ou como alguém de quem você depende para ser feliz, e isto leva você a pensar que ele quer fazer de você uma pessoa submissa. Em geral, quando você se revolta rompe-se a relação, e, no caso de casais, vem a separação. De qualquer modo você sofre por causa disso.

Parece incrível que tudo se passa porque você não tem coragem de olhar nos olhos do outro, e não olha nos olhos do outro porque não aprendeu a olhar para si mesmo. Como não con-

seguem conversar, dialogar, cada um vai criando um mundo próprio, que na maior parte dos casos só existe na sua própria cabeça!

Experimente isto:

Quando você estiver diante de alguém que você sinta como uma ameaça, olhe nos olhos dele e pense:

“Eu posso vê-lo como amigo, não importa como ele me veja”.

Não há ninguém que não passe ocasionalmente por momentos que levam à tristeza, à depressão ou a medos infundados, por isso você precisa aprender algumas técnicas para utilizar quando isso ocorrer.

Você precisa ter à sua disposição uma espécie de terapia preventiva, ou uma “ferramenta” da qual você lança mão sempre que necessitar. Do contrário as coisas vão se agravando cada vez mais. É como uma ferida à qual você não dá importância, mas um belo dia aparece uma infecção que exige cuidados redobrados e que pode fazer você sofrer muito.

Os exercícios que você está aprendendo funcionam como uma terapia preventiva. Quando você quer melhorar o seu desempenho físico você se dedica com afinco aos exercícios físicos, “malhando” em uma academia várias horas por semana. Do mesmo modo, para melhorar o seu desempenho emocional você precisa dedicar todo o seu tempo aos exercícios mentais desenvolvidos para esse fim. Você pode comparar também os exercícios mentais a uma vacina que imuniza contra as perturbações mentais. Se você não tomar a vacina você continua vulnerável à doença.

Um médico homeopata que atendi há algum tempo disse-me o seguinte: “Pode-se dizer que você faz homeopatia no campo emocional, de um modo diferente, e com um resultado mais imediato!”.

A PERSISTÊNCIA NOS EXERCÍCIOS

Estes exercícios de auto percepção e auto conhecimento são como aqueles medicamentos que os médicos receitam com a indicação: “para uso contínuo” . São exercícios que você fará a vida toda, pois são estes exercícios que ajudarão você a eliminar os perniciosos hábitos antigos e criar novos hábitos saudáveis. Você passará a ter uma nova visão da vida, das pessoas, e do mundo.

Depois deste primeiro contato consigo mesmo, visando o auto conhecimento, proponho outros exercícios, para você perceber como é que você age; como é que você reage às ações dos outros; às suas emoções; e a seus próprios pensamentos.

O simples hábito de fazer persistentemente os exercícios até aqui sugeridos garante uma tranqüilidade e paz de espírito que surpreende a todos que os experimentam. Mas estamos apenas iniciando o processo da AUTOTERAPIA.

O CAMINHO ATÉ Á AUTOTERAPIA

Eu quero falar agora do caminho que segui até chegar ao estabelecimento dos exercícios mentais que compõem este método terapêutico, a que denomino AUTOTERAPIA mas poderia chamar também de “PSICOTERAPIA SINTOMÁTICA”, pois seu foco é o sintoma, como se verá. Meu trabalho nesse sentido começou a se desenvolver a cerca de 40 anos. Este livro contém não só os exercícios que criei, mas também os testemunhos e o relato fiel de inúmeros casos de terapia feita em consultório e pela internet, via MSN. A leitura destes casos esclarecerá melhor o leitor sobre a forma de aplicação dos exercícios.

1 - A CONCENTRAÇÃO MENTAL

Pe. Narciso Irala em seu livro “Controle Mental na Vida Relâmpago” (1944), aborda de maneira simples, mas completa, a importância da Reeducação do Controle Cerebral na vida psíquica.

O resultado que obtive, pessoalmente, com a aplicação dos princípios expostos pelo Pe. Irala despertou meu interesse pelo papel que desempenha, em todos os aspectos da nossa vida a ATENÇÃO VOLUNTÁRIA, e para a total ausência de maiores esclarecimentos, na escola, sobre o assunto. Acredito que o desconhecimento do assunto é responsável pelo pensamento dispersivo, que tantos males causa às pessoas, já na fase escolar.

2 - TRAUMAS INFANTIS E REMINISCÊNCIAS.

“O homem sofre de reminiscências” - Sigmund Freud

Os traumas psíquicos que sofremos na infância, explica-nos Freud, ficam gravadas em nosso inconsciente sob a forma de reminiscências, por toda a nossa vida.

Embora não tenhamos acesso, de forma consciente, a essa “lembrança oculta”, a nossa mente a tem bem viva, e de uma certa forma tenta nos “proteger” do sofrimento que teríamos se ela pudesse surgir espontaneamente em nosso cérebro. E essa “proteção” vem sob a forma de um sintoma físico, o qual, por assim dizer, “desvia” a mente da lembrança do trauma físico vivido. Quer dizer, a nossa mente substitui a lembrança do trauma psíquico por um sintoma físico.

Freud descobriu que se conseguisse fazer com que o seu paciente, emocionalmente perturbado, se lembrasse do trauma infantil responsável pelo seu comportamento atual, esse paciente se libertaria desse comportamento. Para atingir seu objetivo ele criou a psicanálise, que tem, ainda hoje, milhares de seguidores.

3 - TODA EMOÇÃO VEM ACOMPANHADA DE UM SINTOMA FÍSICO.

William James (médico e psicólogo americano), nos diz em “Os Princípios da Psicologia”, que não se pode falar em emoção se, simultaneamente não ocorre um sintoma físico, ainda que sutil. Ele nos mostra que a taquicardia, por exemplo, está presente em praticamente todos os episódios onde a emoção está presente. Mas inúmeros outros sintomas físicos ou sensações fisiológicas ocorrem, em qualquer parte do corpo. É comum a dor de cabeça, o “nó” na garganta, dores nas pernas, na nuca, nos ombros, perturbações no sistema gastro-intestinal, e tantos outros. Sobejamente conhecidos como provocadas pelos estados emocionais são as úlceras gástricas, e até mesmo as síncope cardíacas. Aqui têm sua origem as chamadas dores e doenças psicossomáticas.

4 - A REVIVÊNCIA PLENAMENTE CONSCIENTE DE UM SINTOMA PROVOCA O SEU DESAPARECIMENTO.

Costuma-se dizer que para se libertar de um problema emocional é preciso enfrenta-lo, expondo-se a ele, o que é uma verdade....em termos. Viktor E. Frankl, em “A psicoterapia na prática” (EPU-1976) nos fala da “psicoterapia da intenção paradoxal”. Esta técnica psicoterápica consiste em levar o paciente a fazer exatamente aquilo que o incomoda. Aliás, William James já dizia que é impossível viver, de propósito, por vontade própria, uma emoção qualquer! Este principio faz parte da “intenção paradoxal”.

Frankl no livro citado relata alguns casos de cura utilizando a “intenção paradoxal”. Em um caso se pediu a um gago que falasse gaguejando de propósito. Isso se mostrou impossível ao sujeito, que a partir daí deixou de gaguejar (pág. 26).

5 - UM RELATO DE ROLLO MAY

“Darei um exemplo da psicoterapia de possessão com um estado geral considerado não demoníaco, isto é, a solidão. Em, determinado paciente, ataques de profunda solidão, conduzindo ao pânico, eram freqüentes. Não conseguia orientar-se então, perdia o senso do tempo e sua capacidade de reação tornava-se embotada. O caráter fantasmagórico desta solidão manifestava-se no fato de desaparecer instantaneamente quando ele ouvia a campainha do telefone, ou os passos de alguém descendo o corredor. Procurava desesperadamente combater esses ataques – como todos nós fazemos, o que não surpreende, uma vez que a solidão é, ao que parece, o mais doloroso tipo de ansiedade que o ser humano é capaz de sofrer. Os pacientes expressam às vezes a dor dizendo sentir um aperto físico no peito, uma punhalada no coração, ou um estado mental semelhante ao que deve sentir uma criança abandonada num mundo deserto.

Este paciente tentava, quando se sentia solitário, desviar a mente para outras idéias, trabalhar ou ir ao cinema – mas, fosse qual fosse o tipo de fuga, a satânica ameaça continuava adejando sobre ele, qual uma presença odiada, à espreita para mergulhar uma adaga no seu coração. Se estivesse trabalhando, quase ouvia a gargalhada mefistofélica às suas costas, zombando dele e lembrando-lhe que o estratagema não seria resultado; mais cedo ou mais tarde teria que parar, mais cansado que nunca – e imediatamente sobreviria a punhalada. Ou, se estivesse no cinema, não poderia deixar de notar, toda vez que a cena mudava, que a dor o assaltaria no minuto que saísse à rua.

Mas um dia chegou comunicando que fizera uma surpreendente descoberta. Quando se esboçava um ataque agudo de solidão ocorreu-lhe não combatê-lo. Fugir jamais dera resultado, de qualquer maneira. Por que não aceitá-lo, respirar com ele, voltar-se para ele, não fugir? Surpreendente, a solidão não o dominou quando a enfrentou diretamente. Pareceu até diminuir. Animado, pôs-se a acenar para ela, imaginando situações no passado em que se sentira profundamente solitário, evocando as lembranças que haviam, até então, sido uma dica certa para o pânico. Mas, estranho, a solidão perdeu a força. Não sentiu pânico, mesmo quando se esforçou nesse sentido. Quando mais se voltava para ele e lhe acenava, mais impossível tornava-se imaginar sequer que algum dia fora solitário e de maneira tão penosa.

O paciente havia descoberto – e me ensinava naquele dia – que só sentia a solidão aguda quando fugia; quando se voltou para o “demônio”, este desapareceu, para usar de linguagem metafórica. Mas não é metafórico observar que a própria fuga é uma resposta que assegura ao demônio seu poder obsessivo. Concordemos ou discordemos da teoria das emoções de James-Lange, é exato com certeza que a ansiedade (ou solidão) domina enquanto continuamos a dela fugir”. (Eros e Repressão – Editora Vozes – 1973)

COMPLEMENTANDO FREUD

Tudo indica que Freud estava certo quando disse que os distúrbios emocionais atuais vividos pelos adultos têm sua origem em fatos ocorridos na sua infância. (traumas psíquicos).

Freud nos diz que é possível eliminar esses distúrbios emocionais vividos pelos adultos, se conseguirmos, de alguma forma fazer com que os pacientes se recordem com detalhes daqueles fatos e os revivenciem inclusive com as emoções (sintomas) ocorridas na ocasião. Ele criou para isso a psicanálise. Nesta revivência dos sintomas os pacientes sofrem muitas vezes dores atrozes, tanto moral como fisicamente. O que Freud queria é que o paciente “re-sentisse”, que provocasse o “re-sentimento” dos sintomas ocorridos na infância. Freud dá a esta revivência dos sintomas o nome de “catarse”, que significa literalmente depuração, ou purificação. A palavra, do grego “catharsis”, era utilizada no antigo teatro grego com o significado de “limpeza da alma”.

Por experiência pessoal me dei conta de um fato absolutamente corriqueiro que, embora esteja à disposição de todos, parece não ter recebido nenhuma atenção por parte dos estudiosos dos fenômenos psíquicos: o surgimento de sintomas físicos, quando nos recordamos de um episódio emocional que foi significativo para nós, e a possibilidade de “trabalhar” com esses sintomas na terapia.

O SALTO PARA UMA NOVA FORMA DE PSICOTERAPIA

Ao iniciar a minha vida profissional como psicólogo, embora na faculdade me houvessem dado uma formação tradicional, empreguei, logo nos meus primeiros atendimentos, a técnica da “intenção paradoxal”, de Frankl, sob a forma de exercícios mentais que eu criei. Um dos meus primeiros clientes, executivo de uma empresa, 27 anos, se apresentou com intensa sudorese, as mãos completamente molhadas de suor.

“Veja, doutor, este é apenas um dos meus grandes problemas. Quando entro em uma situação desconhecida para mim, ou quando estou em uma reunião com pessoas desconhecidas, começo a suar a ponto de molhar completamente a minha camisa, além de me “dar um branco”, perco a capacidade de raciocínio, quero desaparecer!”.

“Bem,” disse eu, “sente-se neste sofá e queira sentir esse suor”.

“Mas eu estou suando, o senhor não viu?”

“Sim, você está suando, mas NÃO QUER suar. Estou sugerindo que você agora “QUEIRA SUAR”, deliberadamente, por sua vontade própria”.

Ele fechou os olhos, para se concentrar melhor. Depois de 20 ou 25 minutos abriu os olhos e disse, sorrindo: “Parece mágica, mas minhas mãos estão completamente secas, não estou suando mais!”.

Perguntei-lhe se estava sentindo, naquele momento, alguma sensação física desagradável.

“Sinto agora uma dor no braço esquerdo, na altura do ombro.”

Pedi-lhe então que concentrasse sua atenção naquela dor durante alguns minutos. Novamente ele fechou os olhos e se manteve em silêncio durante uns 20 minutos.

Quando abriu novamente os olhos perguntei o que havia acontecido.

“Quando me concentrei na dor ela foi descendo pelo braço até à mão. Continuei prestando atenção na dor e ela foi subindo novamente até que chegou próximo do ouvido. Aí aconteceu uma coisa que acho que não poderia ter acontecido: senti um estalo muito forte no ouvido e tudo passou. Acontece que eu tive, quando menino, uma infecção no ouvido esquerdo e me foi tirado todo o mecanismo de audição. Eu sou absolutamente surdo do ouvido esquerdo.”

O rapaz, que no início da sessão estava todo “encolhido”, com os braços cruzados, terminou a sessão com os braços abertos, ocupando todo o espaço do sofá.

“Para que o senhor veja o meu estado de timidez, vou lhe contar que hoje pela manhã pedi ao meu diretor um adiantamento de salário, que eu vinha ensaiando há mais de uma semana. Diante dele suei muito, senti muito calor no rosto e no corpo todo, eu queria que a terra se abrisse aos meus pés.”

Na semana seguinte ao se apresentar para a sessão, contou-me que naquela semana havia pedido um aumento de salário, que ele vinha ensaiando há três meses para pedir, o que lhe foi concedido.

“Mas na semana passada você quase se “desintegrou” ao pedir um adiantamento, como é você conseguiu pedir um aumento?”, perguntei.

“Eu me sentei na frente do meu diretor e comecei a sentir calor no rosto e a suar. ‘Pode sentir calor e suar quanto quiser, agora eu já te conheço,’ pensei comigo mesmo. Isso para mim foi a minha primeira vitória”.

Em 4 meses de terapia, uma vez por semana, estava completamente “curado”.

Falei com esse homem seis ou sete anos após a terapia, e ele se disse muito feliz e que diariamente aplicava, automaticamente, os exercícios que havia aprendido.

A APLICAÇÃO DA TÉCNICA

Vou relatar um caso de aplicação dos exercícios de Auto-percepção e Consciência da Ação, para que o leitor avalie o seu valor.

CASO GUSTAVO - O menino hiper-ativo.

Gustavo, menino de 8 anos, veio à instituição onde eu clinicava, encaminhado por uma escola pública, onde freqüentava a segunda série, com indicações de que era muito irrequieto, perturbava a classe o tempo inteiro, não fazia as lições de casa, tinha o pensamento muito disperso e dificuldade de aprendizagem. Havia sido ameaçado de expulsão.

Na primeira sessão dei-lhe toda liberdade para fazer o que quisesse. Perguntava alguma coisa sobre sua escola, seus colegas, sua professora, etc., que ele sempre respondia de forma depreciativa. Nas primeiras sessões eu sempre lhe levava um bombom. Percebi que era um menino inteligente. Não ficava sentado por mais do que dois minutos, andava pela sala tocando nos objetos e abrindo varias vezes a porta, deitava-se e rolava no chão. Perguntei-lhe porque agia daquele modo. Respondeu, sempre sorrindo: “eu sou hiper-ativo, tenho muita energia e preciso pôr essa energia prá fora”.

Na terceira semana, comecei a sessão dizendo-lhe que qualquer menino podia viver como “menino bobo” ou como um “menino esperto”, a escolha era só dele. Propus brincar com ele para mostrar como era um “menino bobo”. Pedi-lhe que me falasse primeiro sobre o jogo de futebol do domingo anterior – quais os clubes que jogaram, quantos gols fizeram, quem fez os gols, e assim por diante. Enquanto ele falava eu coçava as costas sem olhar para ele, levantava-me, abaixa-me para mexer nos sapatos, olhava para o teto, mexia nas coisas que estavam ao meu alcance, etc., enfim, me distraia com outras coisas o tempo todo. Quando ele parou de falar perguntei-lhe quais eram os times, quantos gols fizeram, quem havia feito os gols, etc.

- Mas eu já falei tudo, disse ele.-

- Mas eu não ouvi, respondi, não entendi nada. Porque será?

- É porque você não estava prestando atenção, retrucou ele.

Mostrei-lhe então que era assim que ele agia o tempo todo, sem prestar atenção a nada, como se fosse um menino bobo, mas ele tinha o direito de agir assim, se era isso que ele queria. “Eu gosto de você do mesmo jeito. Só que se você fosse um menino esperto poderia aprender muito mais coisas e as pessoas gostariam ainda mais de você”

Expliquei-lhe então o que era ser um “menino esperto”, fazendo-me de um “menino esperto”: Pedi-lhe para falar novamente do jogo de futebol. Enquanto ele falava eu olhava para ele, sem me mexer do meu lugar, perguntava-lhe alguma coisa, enfim, mostrava que eu estava

acompanhando e me interessava pelo que ele dizia.

“Isto é ser um menino esperto,” disse-lhe, “aquele que presta atenção ao que está ouvindo e ao que está fazendo”.

Você pode escolher entre ser um menino bobo ou um menino esperto, você tem esse direito, ninguém tem nada com isso, nem eu. Você é que escolhe. Vamos primeiro brincar de menino bobo, vamos fazer as coisas como você gosta de fazer, mas desta vez vamos prestar atenção ao que estamos fazendo. Quando começamos a mexer nos objetos eu disse: “agora eu estou mexendo nisto”, “agora estou mexendo nesta outra coisa”, “agora nesta aqui”, faça assim você também. Quando ele se deitou no chão e rolou, eu também me deitei e disse – “agora eu estou deitado no chão e estou rolando”. Faça assim também, diga o que você está fazendo; assim você vai prestando atenção a cada coisa que você faz. Nós estamos fazendo como menino bobo, mas sabemos que estamos fazendo como menino bobo. Podemos continuar, se quisermos.

Agora vamos brincar de menino esperto, disse eu. Imediatamente ele se sentou a mesa e ficou olhando para mim. Expliquei-lhe então que ele estava aprendendo a ter consciência dele mesmo, a ter consciência daquilo que estava fazendo.

Durante varias sessões fizemos os exercícios de auto-percepção e de conscientização de cada gesto. “Isto se chama ter consciência da ação”, disse eu. . “Você faz alguma coisa que você quer fazer, mas está consciente do que está fazendo, está se dando conta de que está fazendo essa coisa e de como está fazendo”. Durante todo o tempo em que eu falava ele prestava atenção ao que eu dizia.

Depois de algumas sessões não quis mais brincar de “menino bobo”. Fizemos então algumas atividades em que ele devia prestar atenção em cada coisa que fazia. Nunca mais se mostrou “hiper-ativo”.

Brincávamos de “estátua”, e quando ele parava em uma posição eu pedia para ele prestar atenção na posição do seu corpo, das suas mãos, das suas pernas, da sua cabeça. Enfim, ele olhava para ele mesmo, para a “sua estátua”, para o que ele estava fazendo. Outras vezes dei-lhe um brinquedo de montar: ele devia pegar cada peça dizendo “eu estou pegando esta peça”, “agora estou colocando esta peça neste lugar”, e assim por diante.

Depois de 8 ou 10 sessões ele disse, enquanto saíamos da sala de terapia: “Sabe de uma coisa? Eu tomei uma decisão: vou ser um menino esperto”. Realmente ele se transformara durante aquelas poucas semanas.

Ao fim de 12 sessões encaminhei-o à psicopedagoga da instituição, para trabalhar as suas dificuldades de aprendizagem. Depois de algumas semanas perguntei a ela como estava o garoto. “Ótimo, disse ela, é o melhor do grupo; eu o escolhi para meu auxiliar”.

Devo acrescentar que, segundo ele me disse, apanhava da mãe quando havia reclamações da escola, por isso tinha raiva dela. Fizemos então alguns exercícios de “sentir raiva”, quando lhe foi ensinado o modo de sentir toda a raiva que tinha da mãe. Depois de fazer algumas vezes esse exercício, disse que não tinha mais raiva da mãe e que ela tinha razão de ficar brava com ele. Posteriormente vim a saber que seu relacionamento com a mãe tinha melhorado consideravelmente.

Observe-se que eu ensinei ao garoto, no tratamento, os princípios de auto-percepção e consciência da ação. Isto foi suficiente para provocar uma mudança radical no seu comportamento.

TESTEMUNHO

“Apos ter realizado a terapia tenho obtido bons resultados no trabalho, no que diz respeito a competência e eficácia.

Meu caixa nunca mais deu diferença, nos estudos sinto-me mais tranqüilo, pois estou sempre fazendo o exercício – Eu estou aqui.

A minha impressão é que fazendo o exercício –“Eu estou aqui” não sobrecarrego meu cérebro com pensamentos não prioritários concentrando-me apenas no presente. Isso me possibilita errar menos, pois minha atenção é na maioria das vezes total.

O exercício da raiva também e muito útil, pois quando me permito aceitar minhas frustrações, ansiedades, raivas..., consigo entende-las e trabalhar esses sentimentos de forma madura e adulta, e assim tenho melhorado meus comportamentos e atitudes.

O resultado destes exercícios me proporciona um melhor relacionamento para com as pessoas que vivem a minha volta. Pois sinto-me mais seguro, otimista, confiante e tenho muito mais paciência com as pessoas, pois agora entendo os motivos que as levam a comportamentos indesejáveis.

Entendo agora que as pessoas diferenciam-se de mim em tudo, ou em quase tudo, e não devo exigir destas mais do que podem oferecer ou comportamentos semelhantes aos meus.

Sr.Durval, foi um grande privilégio tê-lo conhecido.

Abraços e desejo ao senhor e sua família muita saúde, alegrias e felicidade. Obrigado!!!

Meu e-mail é: dmgarrao@gmail.com “

PSICOTERAPIA E FÉ

Na cura de muitas doenças, pela autoterapia, está presente, sem que os pacientes se dêem conta disso, a fé. Isso mesmo, a fé em uma entidade ou uma inteligência superior, Deus, ou qualquer que seja o nome que se lhe queira dar.

Sabemos todos que a fé é um importante fator para o sucesso. Fé em Deus e fé em si mesmo. Vejamos como isso ocorre na autoterapia.

Quando se pede a um paciente que entre em contato com ele mesmo. utilizando o exercício "Eu estou aqui", ele é instruído a "voltar-se para si mesmo", sem fazer qualquer julgamento, qualquer avaliação, qualquer pensamento a seu próprio respeito. Nesse instante o paciente se torna "apenas ele mesmo". Ele não é, naquele instante, pai, ou mãe, filho ou filha, patrão, empregado, médico, engenheiro, advogado, desempregado, não é rico nem pobre, não é doente nem saudável, Ele é APENAS, um indivíduo, um ser indivisível, completo em si mesmo.

Para conseguir isso a pessoa precisa "desligar-se" totalmente de tudo o que faz parte da sua vida, ela precisa sentir que "está na mão de Deus", que "alguém" cuida de tudo o que é dela, enquanto ela se "desliga" do mundo para se ligar a si mesma. O mesmo acontece quando a pessoa pratica o exercício "Consciência da Ação". A pessoa se concentra totalmente naquilo que estiver fazendo, deixando tudo o mais nas mãos de Deus, que ela aceita como seu protetor. Isto acontece sempre quando uma pessoa se concentra totalmente no que faz.

É uma experiência fantástica "entregar-se nas mãos de Deus". Toda "pré-ocupação" desaparece, enquanto me "ocupo" com o que tenho em mãos naquele momento, desde que eu tenha fé, desde que eu acredite que "alguém" cuida de mim e de minhas coisas quando estou centrado naquilo que faço.

MEMÓRIA CORPÓREA

Quem já não ouviu alguma vez, ou mesmo não disse, a expressão: “Só de pensar nisso meu coração dispara”, ou “Quando penso em tal coisa me sinto mal”, ou ainda “Sinto muita raiva quando penso nesse assunto”, e assim por diante.

Se uma pessoa se recordar de um episódio emocional doloroso para ela, não importa se ocorrido ontem, há um mês, ou há trinta ou cinquenta anos, essa pessoa observará o surgimento de sintomas físicos, que a principio podem não ser muito nítidos, mas a repetição do exercício de recordação do mesmo fato fará com que se tornem salientes. Os sintomas físicos são a memória corpórea do trauma psíquico, memória que se conserva por toda a vida da pessoa.

Podemos admitir que esses sintomas estiveram presentes por ocasião da ocorrência de um episódio emocional original na infância (o episódio que os psicanalistas procuram). A ocorrência, posteriormente, de episódios semelhantes provocariam, em cada um deles, o reaparecimento dos mesmos sintomas físicos.

Ao se recordar do episódio (recente), a pessoa geralmente começa a sentir sintomas físicos. Se ele vivenciar esses sintomas atuais, querendo senti-los deliberadamente, por sua própria vontade, os sintomas irão aos poucos se diluindo até desaparecerem por completo. ISTO É CATARSE, aquilo que para Freud era a condição necessária para a libertação dos distúrbios emocionais.

A pessoa deverá então repetir duas, três, ou quatro vezes (em alguns casos mais) o exercício de se recordar do mesmo fato e a cada vez procurar sentir deliberadamente os sintomas. A cada repetição do exercício os sintomas surgem cada vez mais fracos, até não mais surgirem.

O fato relembrado, que ocasionou os sintomas, perde então a importância, tornando-se apenas uma lembrança sem maiores conseqüências.

SENTIR X PENSAR

O homem de hoje vive quase exclusivamente no mundo das idéias, no mundo do pensamento. Pode-se dizer que ele perdeu a sua capacidade de sentir, de perceber as próprias sensações, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. Como vimos em “Olhar Para Você Mesmo”, a sua consciência está permanentemente voltada para fora de si mesmo.

Pensamos continuamente - no passado e no futuro. pensamos num passado do qual não podemos mudar uma vírgula sequer, ou pensamos num futuro sobre o qual não temos o menor controle. Precisamos recuperar a nossa capacidade de SENTIR.

O presente é a nossa base para PENSAR sobre o passado ou sobre o futuro. É a base onde guardamos nossas lembranças e de onde projetamos as nossas fantasias. E é também o único lugar onde podemos SENTIR. Nós não temos pensamentos no passado, nem no futuro. Nossos pensamentos ocorrem aqui e agora. As nossas lembranças do passado e as nossas fantasias do futuro estão acontecendo aqui e agora.

Entretanto, estamos de tal forma habituados a pensar no passado e no futuro que acabamos por acreditar que o que pensamos está acontecendo agora, ainda que tenha acontecido há muito tempo, ou ainda nem tenha acontecido.

A maioria das pessoas não sabe a diferença entre sentir e pensar.

Para sentir é preciso viver no presente, mas como “vivemos, como vimos acima, a maior parte da nossa vida no passado ou no futuro, raramente sentimos a nós mesmos, raramente, quase nunca, percebemos o que está acontecendo conosco aqui e agora. É quase como se existíssemos apenas através dos nossos pensamentos.

Quando passamos por uma dor, uma sensação ou “sentimento” desagradável qualquer, pensamos nessa dor ou sensação como algo de que devemos nos livrar o mais rapidamente possível, pensamos que é algo que vem “de fora” de nós, de que temos que nos livrar rapidamente, por meio de alguma coisa que também tem que vir “de fora” de nós mesmos, nunca como alguma coisa que vem “de dentro” de nós mesmos e de que podemos nos livrar utilizando nossos próprios recursos interiores.

Para aprendermos a sentir, precisamos, antes, aprender a viver no presente, a “olhar para o nosso corpo”.

Quando pedimos a uma pessoa para falar sobre o que ela sente, hoje, sobre um episódio ocorrido no passado, em que ela teria ficado extremamente magoada, em geral ela diz que tem um sentimento de tristeza muito grande, ou um sentimento de rejeição, ou um sentimento de não ser amada, ou um sentimento de não ser valorizada, ou então uma raiva muito grande, ou um sentimento de humilhação.

É assim que ela representa a sua mágoa. Mas ela está descrevendo a sua mágoa com o pensamento na mágoa. Ela está falando sobre os seus “sentimentos”. Está falando sobre o que ela PENSA ainda hoje sobre o episódio em questão. Ela pensa na tristeza, na rejeição, em não ter sido amada, em não ter sido valorizada, em ter tido raiva, e na humilhação de que foi vítima.

Essa pessoa não está falando sobre o que ela realmente SENTE hoje. Ela não está falando das sensações físicas que ocorrem quando ela se lembra do episódio e que com certeza ocorreram quando o episódio aconteceu. Se ela aprender a viver no presente, a prestar atenção ao seu corpo agora, a “olhar para si mesma”, ela perceberá que ao trazer do passado a lembrança do episódio ela traz também a lembrança das sensações físicas que ocorreram junto com o episódio. É a “memória das sensações físicas”.

Ela sentirá então “um aperto no peito”, “uma dor no coração”, “uma bola, ou um nó na garganta”, “um ligeiro tremor”, “uma bola ou um frio no estomago “um formigamento nas mãos”, “uma sensação de enjô”, ou outra sensação física qualquer.

SENTIMENTO E SENSACÃO

É indispensável ter sempre presente a diferença entre sentimento e sensação.

O sentimento é algo ligado ainda ao pensamento. O sentimento quase sempre pressupõe pena de si mesmo, abatimento, tristeza (aconteceu uma coisa muito ruim comigo!). Posso dizer: eu tenho um sentimento de raiva, ou de mágoa, ou de injustiça. O sentimento traz consigo, implicitamente, a lembrança do fato que provocou a raiva, a mágoa, a injustiça, e isso nos torna tristes. Usamos até a expressão: “fiquei muito sentido com o que tal pessoa me fez”, querendo significar “fiquei muito triste, muito aborrecido, muito magoado, etc.” Isto é o que chamamos **RESSENTIMENTO!**

A sensação, ao contrário, é algo puramente físico. Eu posso sentir (ter a sensação de) uma dor e essa sensação de dor não me remete à raiva, à mágoa ou à injustiça. Eu posso constatar a existência da dor, sem ficar “sentido”, ou magoado por causa dela.

Sempre que falamos aqui em “concentrar sua atenção na sensação que a lembrança do fato traz”, pedimos apenas para “constatar” a existência da sensação, sem fazer nenhum juízo sobre ela e permanecer em contato durante o tempo necessário para que ela se dilua e desapareça. Isto pode durar 10, 20, 30 minutos.

Algumas pessoas têm uma grande dificuldade em perceber com nitidez as suas próprias sensações físicas. Sentem um mal estar difuso, que não sabem definir com exatidão. Isso é também uma sensação física e devemos concentrar aí nossa atenção. Os exemplos de intervenção terapêutica aqui contidos farão mais compreensível o processo.

A MEMÓRIA DAS SENSACÕES

Quando você pensa em um episódio que lhe causou magoa, humilhação, raiva, você está “alimentando” essa mágoa, essa humilhação, essa raiva. É como se você cada vez mais aprofundasse a “marca” deixada em sua mente pelo evento.

Vimos também que toda emoção, ainda que mínima, é acompanhada de transformações fisiológicas no nosso organismo. As diversas glândulas secretoras de hormônios são também afetadas pelas emoções.

Vários autores se referem ao comportamento de “preparação para a luta ou para a fuga”, para descrever as alterações fisiológicas que ocorrem quando qualquer animal, inclusive o homem, se encontra diante de uma situação ameaçadora. O organismo se prepara para lutar ou para fugir, aumentando as suas reservas físicas para enfrentar a ameaça. Desmond Morris, em “O macaco nu” (Círculo do Livro - 1973), faz uma descrição muito poQWA\rmenorizada do que ocorre em tais situações.

Na vida prática, no dia-a-dia, sentimo-nos ameaçados a cada instante. Com certeza o homem primitivo tinha, numa situação ameaçadora, as alternativas de lutar ou fugir, mas para nós, seres civilizados, essas alternativas não são acessíveis. Na maioria das vezes sentimo-nos ameaçados, moralmente, e nada podemos fazer; não podemos reagir. (Do contrário podemos perder o emprego, deixar de fazer um negócio, brigar continuamente com todo mundo).

Como não podemos reagir nessas situações, todo o aparato fisiológico de ataque ou de fuga que entra em funcionamento, fica sem ser utilizado, não tem uma via de saída, fica bloqueado em algum lugar do nosso organismo, dando lugar ao aparecimento das chamadas “dores psicossomáticas” e das mais variadas sensações físicas. Isto sem dúvida foi o que aconteceu a M.G. cujo caso relatarei mais para diante.

O nosso corpo como que guarda, conserva em si mesmo, não só a lembrança do fato desencadeador da emoção mas também a memória da sensação vivida. É assim que, ao revivermos o episódio, nosso corpo revive também as sensações que lhe correspondem. Embora em condições normais não nos demos conta delas, elas aí estão e aparecem quando despertadas pela lembrança do episódio.

Freud nos ensina que se pudermos, de forma adequada, trazer para o consciente o trauma infantil que jaz no nosso inconsciente e que é responsável por determinados comportamentos na vida adulta, podemos nos libertar de nossos conflitos emocionais.

Pude observar que, se revivermos determinados episódios dolorosos, antigos ou recentes, presentes no nosso consciente, reviveremos também as sensações físicas que acompanharam esses episódios.

Se nesse momento nos permitirmos “sentir” profundamente aquelas sensações, agora presentes em nosso corpo, nós nos libertamos, não só das sensações desagradáveis, mas também do conflito emocional original. Os fatos ligados ao conflito emocional perdem a sua força e deixam de nos perturbar.

O que acabo de dizer não é uma teoria. É uma experiência prática, que o leitor pode fazer a qualquer momento, consigo mesmo.

SINTOMAS FÍSICOS

Temos dito que cada sintoma psíquico traz consigo, concomitantemente, um sintoma físico. Os mesmos sintomas físicos são comuns a vários sintomas psíquicos. Por exemplo, a taquicardia é comum à depressão, à síndrome de pânico, às fobias em geral, à ansiedade, e a todas as manifestações emocionais. William Harvey, médico que viveu há cerca de 300 anos, dizia que todas as emoções passam pelo coração, pois em todas elas ele observou e ocorrência da taquicardia.

Entre os sintomas físicos que acompanham as manifestações emocionais podemos relacionar:

Falta de ar, taquicardia, respiração ofegante, pressão ou dor na cabeça, dor na nuca e/ou nos ombros, dor ou “nò” na garganta, dor ou pressão no peito, tremores, sudorese, sensação de frio ou calor, formigamento, tonturas, dor nos braços, nas pernas ou em outras partes do corpo, sensação de “uma bola no estômago”, enjôo, sensação de desmaio, mal estar geral e tensão muscular.

Vimos, também, que o sintoma físico está presente tanto na situação real de um evento emocional como na rememoração de tal evento.

Qualquer que seja o sintoma físico, não importa a qual manifestação emocional ele esteja associado, na AUTOTERAPIA ele deve ser sentido deliberadamente, conscientemente, desvinculando-o do fato que lhe deu origem. Isto quer dizer que o paciente deverá “querer sentir”, por vontade própria, o sintoma que se apresentar. O sintoma evidentemente é desagradável, mas nunca o será em medida maior do que o paciente já sentiu, o que quer dizer que ele pode ser suportado sem qualquer dano.

Nunca será demais insistir que o sintoma físico deverá ser objeto de atenção, cada vez que se faz o exercício, até que ele desapareça por completo.

Desaparecido o sintoma, repete-se o exercício. O sintoma poderá aparecer novamente, porém mais suave. Faz-se então exatamente como foi feito da primeira vez, dando atenção ao sintoma até que ele desapareça novamente. Deve-se suspender o exercício somente quando o sintoma, objeto do exercício, não mais aparecer ao relembrar o fato.

EMOÇÕES E SENSACÕES

M.G. me procurou queixando-se de insegurança, ansiedade e angústia. Conversamos durante alguns minutos e depois eu lhe pedi que pensasse em alguma situação muito dolorosa pela qual tivesse passado (não precisaria me dizer o que era).

Pedi-lhe que revivesse mentalmente a situação como se estivesse acontecendo agora, e que, ao começar a sentir sensações corpóreas, físicas, deixasse de pensar no fato doloroso, passando a se concentrar exclusivamente naquelas sensações. Deveria desvincular as sensações do fato ocorrido.

Deveria “querer sentir” as sensações, procurar por elas, manter-se todo o tempo em contato com elas, com exclusão de qualquer pensamento, como se quisesse, por vontade própria, sentir aquelas sensações, fossem elas quais fossem. Deveria procurar intensificar as sensações, como se quisesse senti-las mais intensas.

M.G. fechou os olhos e fez como eu lhe pedi. Ficou aproximadamente 45 minutos concentrado nas sensações, sem dizer uma palavra. Depois abriu os olhos, respirou fundo e disse: “passou”.

Pedi-lhe então que me contasse como tinha sido para ele essa experiência.

Lembrei-me de uma coisa horrível para mim, o que me deixou no estado em que estou agora. Primeiro senti uma forte pressão na cabeça, acompanhada de muita dor, como se estivesse sendo apertada num torno. Por um instante a dor aumentou, mas aos poucos, lentamente, foi aliviando mais e mais até desaparecer por completo. Depois me concentrei numa dor terrível que senti no peito. Parecia que estavam me enfiando uma broca no peito. Foi horrível, mas eu me concentrei na dor, querendo senti-la, como você disse. Também aí a dor inicialmente aumentou de intensidade, mas aos poucos foi cedendo até que não senti mais nada.

M.G. me contou então a situação dolorosa por que havia passado há 4 anos. Ele era funcionário categorizado de uma grande empresa, gozava de boa reputação e ganhava um bom salário. Sob o pretexto de redução de custos, foi despedido. Algum tempo depois M.G. soube que a sua demissão havia sido causada por uma trama urdida contra ele por alguns colegas, por razões que preferiu não comentar.

M.G. que de uma certa forma havia se conformado com sua demissão, sofreu um tremendo abalo emocional. Quatro anos se passaram e M.G. não conseguia ficar um dia sequer sem pensar na “traição” dos colegas. Sentiu-se tão abatido moralmente que nos quatro anos seguintes não conseguiu arranjar outro emprego.

Recomendei a M.G. que fizesse este “exercício” na sua casa, mais uma ou duas vezes,

exatamente como havia feito no meu consultório.

Na semana seguinte M.G. referiu-se ao exercício dizendo que da primeira vez que o fez em sua casa sentiu as mesmas sensações, porém em um grau de intensidade muito menor. Na segunda vez quase nada sentiu. Repetindo o exercício em meu consultório, disse não ter sentido nada desta vez, e que o fato agora já não o incomodava mais, parecendo muito distante no tempo.

Na quarta semana M.G. me disse que pela primeira vez, desde o ocorrido, havia passado uma semana sem pensar naquela situação. De vez em quando, como num “flash” a lembrança surgia, mas não lhe causava nenhum efeito.

Quase dois anos depois M.G. me informa que pode falar tranqüilamente sobre o fato, “como a lembrança de uma coisa que aconteceu há muito tempo”. Estava mais seguro de si e eram muito raras as crises de angústia, as quais, ele estava certo, nada tinham a ver com o episódio descrito.

“Para um melhor entendimento do texto, explicamos o sentido que damos, neste livro, aos termos “pensar”, “sentir”, “emoção”, “sensação ou sintoma”, sentimento”.

Pensar é uma atividade mental, tem a ver com idéias, raciocínios, lembranças.

Sentir é uma faculdade física, orgânica, ocorre em todo o organismo. Tem a ver com dores, formigamentos, mal estar, tontura, sudorese, calor, frio.

Emoção é uma reação orgânica, acompanhada de uma alteração corpórea. O medo, a ira, a ansiedade e a angústia, são emoções que geram alterações corpóreas importantes, que muitas vezes levam a doenças físicas (orgânicas).

Sensação ou sintoma, é a manifestação física do organismo.. Pode ocorrer por ação externa, como um “trauma físico” (dor), como reação ao ambiente (frio, calor), e como reação a uma emoção (dor moral, ou emocional). É deste tipo de sensação que falamos neste livro.

Sentimento é um estado mental em que o indivíduo sofre, ou se alegra, com a lembrança prolongada de um momento de emoção, ou com as fantasias a respeito de si mesmo (sentimento de prazer, sentimento de tristeza, sentimento de inferioridade, por exemplo).

REVIVÊNCIA DAS EMOCÕES

Se você praticou todos os exercícios propostos até agora, você está pronto para entrar na parte mais importante do nosso trabalho.

Releia o capítulo “Emoções e Sensações e o capítulo “Memória das Sensações”

Quero que você compreenda bem a diferença que existe entre pensar e sentir.

Você vai deixar o mundo do pensamento e entrar no mundo das sensações.

Vou pedir para você “querer sentir”, sem formular nenhum pensamento, nenhum julgamento, nenhuma avaliação. Você pode até achar que é uma coisa ridícula querer sentir uma sensação que você naturalmente já sente. Mas esta maneira de sentir é diferente. Em geral você tem a sensação desagradável e quer livrar-se dela o mais depressa possível. Agora você não vai querer se livrar da sensação. Pelo contrário, você vai querer senti-la, vai querer “ver” como ela é, você vai simplesmente observá-la. Você vai se tornar um observador imparcial de você mesmo..

Dispondo-se a sentir deliberadamente, por vontade própria, as sensações, por mais dolorosas que sejam, você está enviando mensagens ao seu inconsciente, dizendo: “eu não tenho mais medo desta sensação”.

Insisto em que, durante o exercício que eu vou propor, você deve se concentrar exclusivamente em sentir as sensações físicas, pois, como você já sabe, pensar só faz alimentar a dor, a mágoa, a raiva, etc.

Não importa quem provocou a dor, ou quem é responsável pela sua mágoa, raiva, culpa, humilhação, ou qualquer outro sentimento. Pode ser um amigo, uma namorada, sua mãe, seu pai, ou outra pessoa qualquer. Pode ser até que você sinta raiva de você mesmo. Com o exercício a seguir você vai fazer as pazes com essa pessoa e com você mesmo. Tenha em mente, sempre, que este é um procedimento terapêutico.

Veja bem que não estou lhe pedindo para “enfrentar a dor ou a mágoa”, no sentido de “lutar contra” a dor ou a mágoa. Pelo contrário estou lhe pedindo para “aceitá-las”. Mais do que isso: estou pedindo para você acolhê-las como amigas. Em vez de querer afastá-las, você vai chamá-las. Este é um procedimento terapêutico.

Faça o exercício a seguir, algumas vezes, em dias seguidos, até que você possa pensar no que aconteceu sem que isso lhe cause qualquer incômodo. Você verá que quando a sensação desaparecer por completo o fato que lhe deu causa perde totalmente a importância e o ressentimento se vai.

LIBERTANDO-SE DE RESSENTIMENTOS.

Freud descobriu que o homem “sofre de reminiscências”. As reminiscências a que ele se referia são vagas lembranças dolorosas de fatos ocorridos na infância. Chamamos isto de ressentimentos.

(É comum dizermos que ficamos ressentidos com alguma ofensa que nos fazem). Sobre esta descoberta Freud construiu a psicanálise. Em linhas gerais, a psicoterapia proposta pela psicanálise baseia-se na revivência do fato doloroso que deu origem ao sintoma físico (histérico, como ele dizia) que atualmente perturba o paciente.

A partir da leitura dos autores citados no “Embasamento Teórico” e das experiências e observações por mim feitas, em mim mesmo e nos clientes por mim tratados, desenvolvi os exercícios mentais do que eu chamo de AUTOTERAPIA, objeto deste trabalho.

As perturbações emocionais são, em geral, um conjunto de sintomas, pois a mesma pessoa pode adotar mais de uma reação de defesa em determinado momento. Em consequência muitas vezes existe uma mistura de sintomas, sem predomínio de uma em particular.

O exercício a seguir é básico, na AUTOTERAPIA, para o tratamento de qualquer perturbação emocional.

EXERCÍCIO

Procure um lugar calmo e tranquilo, em que você não seja perturbado pelo menos durante 30 a 60 minutos.

Feche os olhos e pense em algum acontecimento da sua vida cuja simples lembrança você sinta como algo significativo, pelo sofrimento moral ou físico que lhe causou. Pode ser uma profunda depressão cuja origem você não conheça, mágoa, uma raiva muito intensa, um sentimento de culpa, um sentimento de humilhação, de inferioridade ou de timidez, ou pode até ser algum episódio que hoje não pareça tão importante, mas que na ocasião lhe causou algum sofrimento. . Não importa se o fato aconteceu ontem, há um mês, um ano, ou 20 anos. Não importa também quem ou o que causou aquele acontecimento doloroso.

Você notará que a recordação do fato traz consigo um sem número de dores e sensações físicas. É com essas sensações que você vai trabalhar. Perceba como são essas sensações.

Pode ser que você sinta pressão no peito, taquicardia, dor ou pressão na cabeça, dores em qualquer lugar do corpo, formigamento nos braços, tremor nas pernas, falta de ar, uma “bola” no estômago”, ou “nó” na garganta , ou qualquer outra sensação. Pode ser que você sinta apenas um mal estar difuso, que você não é capaz de definir.

Concentre-se nessas sensações, ou nesse mal estar, sem fazer qualquer juízo a respeito. Suspenda nesse momento qualquer pensamento. Se algum pensamento quiser se intrometer, diga mentalmente: “agora estou ocupado com as minhas sensações”.

Dirija sua atenção para uma sensação de cada vez. até que ela desapareça inteiramente. Isto pode demorar 20, 30, 40 minutos. Só a sua vontade pode salvar você.

Não queira apressar nada, nem crie nenhuma resistência às sensações. Queira sentir as sensações ou dores, sejam quais forem, com a maior intensidade possível, como se você quisesse que elas fossem ainda mais fortes. Não as rejeite de forma alguma. Queira fazer-se amigo dessas sensações. Não fuja delas, nem queira que elas se vão embora. Nos diversos exemplos que você encontrará mais adiante, você entenderá melhor o que quero dizer.

Inicialmente você pode ter a impressão de um aumento da intensidade da dor, mas não se preocupe. Aos poucos ela vai perdendo a força, até desaparecer por completo.

Pode acontecer que você não consiga sentir nenhuma dor ou sensação, mas tem um “sentimento” de mágoa, raiva, rejeição, inferioridade. Concentre-se então nesse sentimento até que ele se dilua e desapareça. O que se pretende é que você “enfrente” o seu inimigo, olhando-o de frente, mas sem lutar contra ele. Mais adiante trataremos de cada distúrbio em particular.

Se ao realizar o exercício você sentir vontade de chorar, não reprima o choro, dê vazão a todos os seus sentimentos, mas esteja sempre consciente desse choro. O choro consciente é um elemento importantíssimo em nosso tratamento.

LIBERTANDO-SE DA DEPRESSÃO

A depressão se caracteriza por um abatimento físico e moral (emocional) em que a pessoa perde o interesse pelas coisas que a cercam, sente constante tristeza, perda de auto-estima, muitas vezes acompanhada de insônia, cansaço, falta de apetite, etc. Este estado emocional resulta em dores e doenças físicas, que agravam o quadro, levando o paciente a pensar que para esta situação não há saída.

Todos os exercícios indicados neste livro, se praticados com interesse e empenho, levam à libertação da depressão.

O depressivo não consegue cortar o fluxo dos seus pensamentos negativos e assim vai cada vez mais mergulhando na depressão. (Mas nós não estamos interessados em saber como começa a depressão - estamos interessados em saber como nos livrarmos dela.)

Aqui tratamos o depressivo procurando desenvolver ao máximo a consciência de si mesmo e a sua capacidade de estar consciente das suas sensações. Isto quer dizer que você deve estar o mais que puder em contato com você mesmo e deve se concentrar o máximo em cada coisa que faz, durante todo o tempo. Se você usa com muita frequência o “Eu estou aqui” e lê os capítulos “Consciência da ação ” e “Aprenda a dividir seus objetivos”, você já está no caminho certo.

EXERCÍCIO

Quando começar a se sentir deprimido, ou quando já estiver num processo de depressão, faça o exercício “Estátua” (pág.) e diga mentalmente :

“EU QUERO VER COMO É QUE EU FICO QUANDO ESTOU DEPRIMIDO”, ou “EU QUERO VER O QUE É QUE A DEPRESSÃO FAZ EM MIM”.

Com certeza você perceberá inúmeros sintomas físicos. Concentre-se nesses sintomas até que eles se diluam e desapareçam, conforme indicado em “Libertando-se de Resentimentos”

Observe que os exercícios “Eu estou aqui” e “Consciência da Ação” executados constantemente, servem principalmente para desenvolver a sua capacidade de concentração, facilitando o processo de eliminação da depressão.

Os casos citados a seguir são exemplos da aplicação da técnica.

SENHORA D.

A Sra. D., 63 anos e seu esposo, procuraram ajuda psicológica por estarem vivendo um momento traumático em suas vidas.

A Sra. D. extremamente deprimida, havia sabido, há três meses, que o marido tinha tido um caso amoroso há 20 anos e que desse relacionamento nascera uma menina, que agora contava 18 anos. O fato foi contado pelo próprio marido em virtude da morte da mãe da menina. Visto que o marido havia assumido a paternidade da criança, ela naturalmente fazia parte da família, e fazia-se necessário portanto que esta soubesse do ocorrido. O casal tinha 2 filhos.

Para a Sra. D., casada há 40 anos, o mundo desabou. Ao saber-se traída durante 20 anos pelo marido, a quem amava, sem que ela soubesse de nada, seu sofrimento não tinha limites.

Pedi à Sra. D, que rememorasse o que aconteceu no dia em que tomou conhecimento do caso, com detalhes, e me dissesse o que sentia fisicamente agora, neste momento. Após 10 minutos disse:

“Sinto raiva, ódio, dores no corpo, é um sofrimento horrível”.

Pedi-lhe então que repetisse a rememoração do fato e que, ao começar a sentir a raiva concentrasse sua atenção na raiva que estava sentindo. Ela deveria sentir essa raiva com a maior intensidade possível, extravasando mentalmente todo o seu ódio, xingando o marido, dizendo palavrões, imaginando que o agredia, enfim, deveria fazer mentalmente tudo o que gostaria de ter feito no momento em que ficou sabendo do fato. AO FAZER ISTO NÃO DEVERIA PENSAR NO FATO EM SI, DEVERIA CONCENTRAR SUA ATENÇÃO NAQUILO QUE OCORRIA EM SEU CORPO.

Quando aparecessem sintomas físicos (dores), deveria dirigir sua atenção para essas dores, até que desaparecessem.

Durante 40 minutos a Sra. D. chorou copiosamente, se contorceu de dores, mas seguiu estritamente o que eu havia pedido para fazer. Aos poucos foi se acalmando e finalmente disse que apesar de ter sido tudo muito doloroso, encontrava-se agora relativamente tranqüila, muito melhor do que momentos antes ao chegar no consultório.

Ensinei-lhe alguns exercícios de auto percepção e de relaxamento e marcamos outra sessão.

Ao chegar para a segunda sessão a Sra. D., bem mais calma, informou que pela primeira vez após o ocorrido havia dormido a noite inteira.

Pedi-lhe para fazer novamente o exercício de recordar o dia em que tomou conhecimento do caso e quisesse sentir novamente os sintomas que surgissem, como havia feito na sessão anterior.

Ela prontamente aquiesceu e depois de 15 minutos disse que os sintomas tinham vindo muito mais suaves desta vez. Pedi para fazer mais uma, duas e três vezes, consecutivamente, até que ela informou que era capaz de pensar no fato de uma forma mais racional, sem se desesperar, e que havia compreendido que o mal já estava feito e não havia mais nada a fazer quanto a isso.

Na terceira sessão a Sra. D. informou que havia conversado com os seus filhos sobre o assunto e que queria conhecer a filha do marido, para o que já haviam combinado um almoço em um restaurante da cidade. Fizemos, a seu pedido, alguns exercícios de recordar fatos desagradáveis, que ela considerou definitivamente superados.

Na quarta sessão a Sra. D. informou que havia conhecido a filha do marido. “É até uma moça muito simpática, e naturalmente ela não tem nenhuma culpa do que aconteceu. Vou combinar um dia para que meus filhos a conheçam, afinal ela é sua irmã”, disse ela. Ela me disse que, ao contrário do que lhe sugeriam as amigas, havia decidido não se separar do marido. “Eu estou com 63 anos, ainda posso aproveitar muito a minha vida, e quando eu estiver mais velha ainda terei meu marido como companhia. Mesmo que tenha sido um canalha ainda sinto amizade por ele.”

Na quinta e última sessão a Sra. D. contou que os filhos já haviam conhecido a irmã, e que dentro de um mês ela e o marido iriam fazer uma viagem à Europa. “Pela primeira vez na minha vida”, disse ela, “vou fazer a ‘minha viagem’, pois sempre que viajávamos era eu que fazia tudo para o conforto dele. Agora me sinto livre, independente, penso primeiro em mim, depois nele. Afinal este episódio serviu para alguma coisa: a minha libertação.”

CASO ADRIANA

Adriana, 22 anos, participou de um Curso de Reequilíbrio Emocional, com 6 sessões de 2 horas cada, com 60 pessoas, em 1996. O que a levou ao curso foi o fato de ter sido literalmente abandonada pelo noivo no dia do seu casamento. Fazia 5 meses que o fato havia ocorrido e Adriana estava em profunda depressão, sem conseguir alívio para seu sofrimento emocional.

Depois dos exercícios iniciais introduzi o exercício de “querer sentir a raiva”, do qual falamos aqui. Após fazer o exercício 5 ou 6 vezes, de acordo com as instruções, já na quarta sessão Adriana informou ao grupo que se encontrava perfeitamente bem, e que o fato não representava mais para ela “o fim do mundo”.

“Vejo que o que sucedeu foi para mim um importante aprendizado. Estamos sujeitos, a vida toda, a frustrações e desilusões, e é necessário aprender a lidar com isso. A minha vida não pode parar por causa de um erro do outro. Tenho que continuar e estou pronta para começar uma nova vida, agora mais madura emocionalmente.”

CASO CARMEM

Carmem, mulher de 60 anos, casada, 2 filhos. Vive em estado de profunda depressão e ansiedade, com início a cerca de 4 anos. Chora continuamente. Tem dificuldade para dormir. Toma medicamentos e há um ano faz psicoterapia tradicional. Relata sintomas físicos como aperto no peito (angústia) e dores no abdômen. Teve problemas de relacionamento com a mãe envolvendo o marido. Tem medo de sair de casa sozinha. O marido a acompanha a todos os lugares que vai. As vezes sente medo sem saber do que.

Primeira sessão

Ensinei-lhe os exercícios de auto-percepção e expliquei-lhe que na AUTOTERAPIA o trabalho todo é feito pelo paciente. Este apenas deverá seguir as orientações do terapeuta. Expliquei-lhe que os sintomas físicos faziam parte do processo de depressão e que os exercícios que ela iria fazer tinham por objetivo eliminar os sintomas. Eliminados os sintomas, automaticamente se eliminaria a depressão.

Expliquei-lhe também que os exercícios aprendidos no consultório deveriam ser repetidos em sua casa, constantemente, sendo esta repetição dos exercícios, todos os dias, essencial para uma cura mais rápida.

Ela me disse então que a sua terapeuta lhe dizia muitas vezes para ela enfrentar os sintomas, deveria perder o medo deles, mas ela não sabia como fazer.

Pedi-lhe que rememorasse um episódio muito desagradável desse seu relacionamento e me dissesse quais os sintomas físicos que surgissem em consequência. Não precisaria me dizer nada sobre o episódio lembrado. Eu estava interessado apenas nos sintomas físicos que surgissem quando ela se recordasse do episódio.

Após um minuto informou que sentia uma forte dor no peito, uma terrível angústia e dores insuportáveis no abdômen. Chorava muito.

Pedi-lhe que passasse a prestar atenção a cada um dos sintomas, um de cada vez, como se quisesse, de propósito, sentir o sintoma. Deveria deixar de pensar no fato desagradável e concentrar a atenção nos sintomas.

Em poucos segundos começou a chorar copiosamente, dizendo que doía muito, era uma dor insuportável. Tinha muito medo. Insisti para que se concentrasse no sintoma enquanto pudesse suportar a dor.

Ao abrir os olhos disse que a dor do abdômen em um dado momento cessara. mas a dor passou para as pernas, de onde voltaram novamente para o abdômen.

Terminada a sessão pedi-lhe para fazer em casa alguns exercícios do meu livro para se habituar a estar consciente da cada coisa que fazia.

Naquele mesmo dia, à tarde, telefonou-me para dizer que os sintomas haviam voltado muito fortes e se isso era normal.

Confirmei que assim era e que ela deveria sempre prestar atenção aos sintomas como já havia aprendido.

Segunda sessão

Começou dizendo que havia passado muito mal com a ansiedade e as dores e chegou a pensar que iria morrer. Não havia feito nenhum dos exercícios que aprendera, porque tivera medo de se sentir mal.

Muitas pessoas demonstram um medo exagerado dos sintomas físicos, e algumas vezes relutam em fazer em casa os exercícios indicados. Isso dificulta e retarda o processo de cura. De qualquer modo, a dor sentida por ocasião dos exercícios nunca é maior do que a já sentida em qualquer tempo.

Expliquei-lhe novamente o processo terapêutico e que em breve ela se sentiria melhor, à medida em que fosse dominando os sintomas. Expliquei-lhe que “enfrentar o sintoma” é olhá-lo de frente, não é lutar contra ele, pelo contrário, é ficar sua amiga.

Ela deveria simplesmente observar o sintoma, sem se queixar dele, sem querer que ele se fosse, e sem querer fugir dele. Deveria observá-lo da maneira mais imparcial possível.

Eu sabia que isso não era fácil, mas com certeza perfeitamente possível.

Pedi-lhe então que novamente pensasse no fato desagradável que havia pensado na primeira sessão e que observasse a reação física. Deveria ficar concentrada nos sintomas enquanto sentisse que podia suportar a dor.

Ao iniciar o exercício chorou um pouco e continuou de olhos fechados durante 20 minutos. Ao abrir os olhos disse que desta vez não havia sentido a ansiedade nem o aperto no peito, mas que a dor no abdômen foi muito forte, passando depois para as pernas, já mais suave.

Fizemos um exercício de relaxamento, sem muito sucesso, pois ela não consegue se relaxar. Seu estado de tensão é muito grande. Este exercício desta vez demorou 20 minutos.

Repetiu o exercício. Disse-lhe que não se tratava de “aceitar” os sintomas porque não tinha outra alternativa. Era mais do que isso. Era querer senti-los por vontade própria. Mostrei-

lhe que agora era ela que estava no controle dos sintomas, não era mais dominada por eles.

- Quer dizer que eu devo chamar os sintomas?

- Exatamente. Você agora não tem mais medo deles.

Desta vez também não senti a ansiedade e a dor no abdômen foi mais suave, passando um pouco para as pernas. Insistindo no exercício disse que as dores agora haviam desaparecido. Desta vez o exercício demorou 15 minutos.

Fez pela terceira vez o exercício, pensando no mesmo fato inicial. Desta vez não chorou, As dores do abdômen vieram, não tão fortes como das outras vezes. Depois de algum tempo, haviam passado para as costas, e depois desapareceram. Duração do exercício: 10 minutos

Perguntei-lhe como “via” agora o episódio. “Estou pensando que eu não precisava ter sofrido tanto nem por tanto tempo por causa disso”, foi a sua resposta.

Fez ainda mais uma vez o exercício. As dores foram bem mais suaves, foram para as costas e depois desapareceram. Não senti dor nas pernas. Duração do exercício: 8 minutos.

Terminada a sessão disse que se sentia agora exausta e com as pernas “bambas”.

Terceira sessão

Expliquei que deveria fazer nas suas atividades diárias, o mais que pudesse, os exercícios “Eu estou aqui” e “Consciência da Ação”. concentrando-se em uma coisa de cada vez. Falei-lhe da importância da atenção e dei-lhe um texto sobre atenção voluntária e atenção involuntária, explicando o significado de cada uma.

Em seguida pedi-lhe para fazer o exercício de “Sair e voltar”, que consiste em conscientizar-se da sua presença AQUI e em seguida pensar em alguma coisa LÀ FORA, depois “voltar para AQUI, sentir-se aqui, pensar em algo lá fora, repetindo o exercício seguidamente durante alguns segundos. Ao final disse que havia percebido uma espécie de movimento de “sair de mim mesma” quando pensava em alguma coisa e de “voltar para mim mesma” quando voltava a “estar aqui”.

Pedi-lhe para fazer o exercício de “Descontração facial.” Disse que hoje havia conseguido descontrair mais do que da última vez.

Pedi então para fazer o exercício de “sentir o sintoma” pensando no mesmo fato que havia pensado nas sessões anteriores.

Após o exercício que demorou 8 ou 10 minutos disse que não sentia mais a mesma angústia e dor no peito, mas que as dores do abdômen vieram, não tão fortes, e depois sumiram.

Fez pela segunda vez o exercício. Desta vez chorou. Disse que as dores ainda vieram mas sumiram mais depressa. Duração do exercício 6 minutos.

Na terceira vez que fez o exercício não chorou e disse que a dor veio muito fraca

Na quarta e na quinta vez disse não ter sentido mais a dor do abdômen.

Pedi-lhe para fazer uma última vez o exercício, sempre pensando no mesmo fato. Não teve mais dores. Perguntei-lhe como estava para ela, agora o fato cuja lembrança lhe causava tanta dor.

“Parece uma coisa que já passou, posso pensar nele sem que me cause qualquer incômodo”.

Antes de terminar a sessão ela disse que queria falar da sua mãe “Ela sempre foi, e ainda é, muito autoritária. É ela que determina o que e como tudo deve ser feito. Sinto-me muito submissa e sofro, mesmo agora, já casada, por não ter liberdade de fazer o que quero”.

Quarta sessão

Ao chegar disse que estava muito mal. Havia acordado já se sentindo mal. Sensação de paralisia nas pernas, dor no abdômen e ansiedade muito grande. Não fez em casa o exercício de “observar os sintomas” porque sentiu medo.

No momento sentia os mesmos sintomas. Pedi-lhe para “querer sentir” os sintomas, como já havia feito outras vezes. Fechou os olhos, chorou um pouco. Depois de 10 minutos disse que agora estava bem.

Pedi-lhe para fazer o exercício de “Meu rosto está descontraído” e procurar as tensões no rosto. Disse que sentia tensão nos olhos, mas que hoje conseguiu relaxar mais do que das outras vezes.

Pedi-lhe para lembrar-se de um episódio doloroso e procurasse observar os sintomas que aparecessem. Chorou um pouco, depois de 7 ou 8 minutos disse que sentiu os mesmos sintomas anteriormente sentidos, mas de modo mais suave.

Pedi-lhe para olhar os objetos da sala, conscientizando-se de que ela estava concentrando a sua atenção em cada um deles. Fez isto durante alguns minutos.

Pedi que recordasse o episódio lembrado na última sessão e que dissesse para si mesma

“Agora vou lembrar deste fato e quero observar os sintomas que aparecem”. Não chorou. Depois de 5 minutos disse que os sintomas vieram com muito menos intensidade.

Fez mais uma vez o exercício de observar os objetos, concentrando neles a sua atenção, e o exercício “Meu rosto está descontraído”.

Expliquei-lhe que esta terapia deveria ser feita 24 horas por dia, e que o resultado dependia do seu empenho em executar persistentemente os exercícios recomendados.

Quinta sessão

Como nas sessões anteriores, disse que havia passado muito mal, com os mesmos sintomas de sempre, mas começava a acreditar na eficácia dos exercícios.

Pedi-lhe para fazer o exercício de “sentir as sensações”. Chorou. Depois de 20 minutos disse que já não sentia mais os sintomas, restando uma sensação desagradável nas pernas.

Pedi-lhe para descontrair o rosto e procurar tensões nos ombros, nos braços, mãos, no tórax, abdômen e pernas.

Acho que estou fazendo errado, estou relaxando.

Expliquei-lhe que o objetivo do exercício era exatamente esse: o relaxamento.

Pedi-lhe para “querer sentir” as sensações no estômago, no peito, etc., porém desta vez deveria “fingir” que gostava das sensações, ao mesmo tempo que deveria sentir o rosto descontraído.

Desta vez as sensações desapareceram mais rapidamente. Ela quis saber se ao fazer o exercício em sua casa o resultado seria o mesmo.

Fizemos novamente o exercício de relaxamento. Disse que tinha dificuldade de relaxar agora o pescoço e principalmente a nuca. O resto do corpo conseguia relaxar.

Expliquei-lhe que a ansiedade que ela sentia era devida a uma ameaça que ela sentia à sua vida, mas que ela não sabia definir. Essa ansiedade produzia os sintomas físicos que ela agora sentia. Esses sintomas eram uma forma que o organismo havia encontrado de substituir uma dor moral (emocional) por uma reação motora (física). Não podendo fugir, lutar, nem “responder à altura” uma ofensa recebida, o organismo se expressou através dos sintomas físicos.

A partir daí, expliquei, ela passou a ter medo de alguma coisa concreta, que são os sintomas físicos. Estes sintomas físicos atuais são como que uma “lembrança corpórea” da ofensa recebida. Ela poderia até não se lembrar, não ter mais consciência do episódio emocional ori-

ginal, mas o seu corpo, utilizando os sintomas, não “esqueceria” nunca. A revivência dos sintomas, e a sua “observação imparcial”, de forma absolutamente consciente, por vontade própria, levará à eliminação desses sintomas. Era como se ela mostrasse ao seu inconsciente, que ela não tinha mais medo dos sintomas.

Perguntou-me se estes exercícios a levariam a se livrar do medo de sair sozinha de casa até para ir à padaria próxima. Assegurei-lhe que a constância dos exercícios de percepção consciente, de concentrar a atenção em cada coisa que fazia levariam à eliminação desse medo.

Pedi-lhe finalmente para fazer novamente o exercício, lembrando-se do fato e em seguida concentrando-se nos sintomas.

Depois de 10 minutos disse: “Que coisa interessante, o fato agora parece distante, não me incomoda mais, parece que se tornou neutro, não tem a importância que tinha antes, mas os sintomas vieram, embora mais suaves.

Ao chegar em sua casa, depois da sessão, telefonou-me para dizer que havia sentido uma tontura e queria saber se era normal.

Sexta sessão

Ao chegar para a sessão disse que se sentia melhor, mas ainda tinha muito medo.

Tinha sentido também as sensações no abdômen, mas não fez o exercício de sentir porque teve medo. A cliente está falando hoje com mais firmeza na voz.

Perguntei-lhe como se sentia neste momento. “Estou bem, um pouco com essa sensação na barriga.

Recomendei-lhe que desta vez fizesse o exercício “fingindo que gostava da sensação”. Ela fez o exercício. Em poucos minutos disse que a sensação mais forte havia passado. Agora só sentia alguma coisa, muito pouco, do lado esquerdo. Insisti para que continuasse a sentir a sensação. Disse que não era dor. Era uma sensação de “aflição”, que “vai e volta”, “Não incomoda muito, mas tenho medo. Às vezes sente um pouco de enjôo que sobe do estômago, mas passa.

Mandei fazer varias vezes o exercício de sentir o rosto descontraído, Agora estava sentindo tensão nos olhos e na testa.

Pedi-lhe para fazer o exercício de “olhar para dentro da sua cabeça”, procurando perceber o que estava se passando lá dentro. “O lado direito está preto, carregado, como uma nuvem escura. O lado esquerdo está completamente claro. Pedi-lhe para concentrar a sua atenção no lado direito enquanto estivesse escuro. Disse que havia sentido um inicio de dor de cabeça, mas

passou. Agora está tudo claro. Recomendei-lhe que fizesse este exercício algumas vezes em sua casa

A aflição que sentia no peito não apareceu mais.

Ao final da sessão disse que, como das outras vezes, se sentia “exaurida”, mole, mas agora não sentia as pernas bambas, como das outras vezes.

Acredito que essa “moleza” vem do fato de que agora ela está começando a relaxar, o que ela não conseguia antes. Vivia sempre em estado de tensão.

Sétima sessão

A cliente informa que ao acordar sente um grande mal estar, com medo de que alguma coisa ruim aconteça. Pedi-lhe que ao se deitar, à noite, fizesse o propósito de “querer sentir” o mal estar que sempre aparecia. Mas ela ainda não conseguia fazer os exercícios em casa, o que dificultava o processo.

CONCLUSÃO

Esta cliente fez 64 sessões, repetindo na maioria das vezes os mesmos sintomas, cada vez mais suaves e fazendo os mesmos exercícios. Em um dado momento da terapia, e durante algum tempo, ao fazer os exercícios apresentava sempre dor em uma das pernas; essa dor curiosamente passava de uma perna para outra. A partir de um certo ponto da terapia se apresentava muito mais alegre, não chorava, e se lembrava de alguns fatos da sua infância, dos quais havia tentado se esquecer durante toda sua vida.

Melhorou sensivelmente mais rápido quando passou a fazer os exercícios em sua própria casa, varias vezes por dia. Ao final do tratamento não sentia mais nenhum sintoma de dor, nem a “moleza” nas pernas, e nem o mal estar ao acordar de manhã. Não lhe ocorria que alguma coisa de mal poderia lhe acontecer. Já saia de casa sozinha, não precisando mais da companhia do marido. Dois anos após o termino do tratamento fez uma viagem aérea de turismo com o marido, sem qualquer problema. O problema de relacionamento com a mãe já não mais existia. Ela conseguira conversar com a mãe a respeito. “Não tenho mais medo da minha mãe, e eu disse isso a ela. Minha mãe disse que para ela tudo esteve sempre bem entre nós, mas ela não sabia o mal que me fazia com aquele dedo sempre apontado para o meu nariz. Eu disse isso a ela e a partir daí tudo melhorou entre nós.”

Dois anos depois de encerrada a terapia enviou-me uma carta dizendo estar completamente curada, continuava a fazer os exercícios, e estava plenamente feliz.

LIBERTANDO-SE DA MÁGOA

Raramente as pessoas nos magoam propositadamente, se é que alguma vez o fazem. Na maior parte das vezes, nem sabem que nos magoaram. Como no caso da irritação, somos nós que nos magoamos e não os outros que nos magoam. Digamos que é a interpretação que fazemos daquilo que os outros dizem ou fazem que nos deixa magoados.

Perceba que ficar continuamente pensando naquilo que nos magoou, ou nos entristeceu, faz com que a mágoa ou a tristeza perdure, e até aumente e acabemos sofrendo até fisicamente. Assim fazendo nós estamos alimentando a mágoa, enquanto aquele que nos magoou às vezes nem está mais aqui.

Certa vez uma jovem me disse que estava profundamente magoada com uma sua tia que a havia depreciado numa comparação com outra pessoa

Como é essa mágoa? perguntei.

Ora, é uma mágoa, você não sabe o que mágoa?

Sei, mas minha maneira de sentir a mágoa é diferente da sua. Só você sabe como é sentir a SUA mágoa.

Bem... é um aperto aqui no peito, que quanto mais eu penso, mais aumenta.

Pedi-lhe para “olhar” para esse aperto, para ver como ele era, mas sem pensar na tia.

- Apenas observe esse aperto. Não pense mais na sua tia nem no que ela disse. Concentre sua atenção nesse aperto, até que ele desapareça.

Depois de 20 minutos abriu um sorriso e disse:

- Engraçado, desapareceu o aperto e já não estou mais tão magoada com minha tia. Vejo que foi uma bobagem minha!

O exercício a seguir vai ajudá-lo a libertar-se da mágoa.

EXERCÍCIO

Se você fica magoado com alguma coisa que lhe fazem, ou lhe dizem, diga a você mesmo, mentalmente:

“EU QUERO VER COMO É QUE EU FICO QUANDO ESTOU MAGOADO”.

Tenha presente que o que se pretende é que você se perceba sentindo a mágoa. Procure

ver como é que você fica, fisicamente, quando está magoado. Como é estar magoado. Procure estar consciente, nesse momento, do sentimento de mágoa, e dos sintomas físicos, assim como se você quisesse, por sua vontade própria, sentir a mágoa.

Fique alerta para não entrar num estado de pena de si mesmo, de auto piedade. Seja um espectador imparcial do que está acontecendo em você.

Aqui também, como nos demais exercícios, é fundamental concentrar-se exclusivamente nas sensações (sintomas físicos) que a mágoa provoca em você, pois, como você já sabe, pensar no fato que causou a mágoa só serve para aumentá-la.

Faça como no exercício “Libertando-se de ressentimentos” e mantenha-se em contato com o que você sente, até que a sensação desagradável desapareça por completo. Junto com ela desaparece também a mágoa!

Ao pedirmos ao cliente para fazer determinado exercício, damos como certo que ele está fazendo, com razoável frequência, os exercícios “Eu estou aqui”, “Consciência da Ação”, “Descontração Facial” e todos os outros da série de AUTO PERCEPÇÃO, fundamentais para o sucesso da terapia.

LIBERTANDO-SE DE MÁGOAS ANTIGAS

É importante, para a nossa saúde física e mental, que nos libertemos de todas as mágoas que sofremos durante toda a nossa vida.

Você pode estar carregando uma antiga mágoa, de 1, 2, 10 ou mais anos. Aquela mágoa que, como dizem os poetas, “devora a nossa alma”. A simples lembrança do fato lhe faz sofrer, como se estivesse acontecendo agora. Esta é a hora de se libertar dela.

Relembre o episódio que causou a mágoa e deixe vir todas as sensações, como você fez no exercício “LIBERTANDO-SE DE RESENTIMENTOS”.

“Queira sentir” todas as sensações, todos os sintomas físicos, sejam elas quais forem, ainda que muito dolorosas. Tenha presente que você agora é um observador imparcial do que está acontecendo em você mesmo. Não oponha qualquer resistência. Fique em contato com as sensações até que elas desapareçam por completo.

CASO S.M.

S.M foi acusada injustamente pelo filho de ter participado de um determinado incidente. Não teve oportunidade de dar a sua versão do fato, pois o filho se recusou a ouvi-la.

C - Sinto como se o mundo estivesse desabando à minha volta, disse ela. Uma profunda mágoa acompanha tudo o que eu faço. Não quero pensar nisso, mas não consigo. Dia e noite este sentimento me persegue.

T - Feche os olhos, pedi, e pense no episódio todo em detalhe, como se estivesse acontecendo neste momento. Procure dar-se conta das sensações físicas que surgirem com essa lembrança.

Concentre-se nessas sensações, queira estar em contato com elas, seja lá o que for. Repita várias vezes, mentalmente: “eu quero sentir esta sensação”, “quero estar em contato com ela”.

(Depois de aproximadamente 30 minutos de concentração nas sensações, abriu os olhos e comentou:)

C - No começo eu senti formar-se uma bola no meu estômago. Foi crescendo, crescendo, até ficar do tamanho de uma bola de futebol. Depois foi diminuindo cada vez mais até ficar do tamanho de uma bola de ping-pong. Continuei em contato com essa bolinha, até que ela desapareceu por completo.

Agora me sinto absolutamente tranqüila. Tudo ficou mais claro para mim. Não tenho mais com que me preocupar. Não vou procurar meu filho, pois sei que logo ele saberá da verdade e voltará a me ver”.

Foi isso realmente que aconteceu.

Uma única sessão foi suficiente para essa senhora resolver o seu problema.

LIBERTANDO-SE DA RAIVA

Certa vez dei um curso para um grupo de pessoas, entre as quais havia uma freira. Como eu havia pedido para que as pessoas fizessem o exercício da raiva”, citado logo abaixo eu disse que poderiam sentir raiva do pai, da mãe, dos irmãos, de si mesmo, e até de Deus, pois havia gente que tinha raiva de Deus por não ser atendida nos seus desejos. Pedi à freira que me perdoasse a irreverência, mas eu conhecia algumas pessoas que tiveram raiva de Deus, por não terem seus pedidos atendidos. Ao final do curso essa freira me disse: “Sabe que o que o sr. está fazendo é apostolado?” E diante da minha surpresa completou: “O sr. está ensinando as pessoas a limparem as suas almas”.

Uma amizade ou um amor desfeito, uma injustiça que sofremos, uma expressão que nos magoa, uma ofensa física ou moral, uma decepção, um gesto de desprezo, uma desconsideração, a perda de um ente querido, enfim, tudo o que nos atinge emocionalmente, provoca uma grande tristeza, uma grande mágoa, que acaba se transformando em raiva. A raiva é algo inerente ao ser humano.

Desde muito pequenos sentimos raiva. Ninguém está imune ao sentimento da raiva, ninguém pode se impedir de sentir raiva. A raiva está presente em todas as emoções fortes, seja o medo, a ansiedade, a tristeza, etc. A criança que protesta com gritos e gestos quando se sente contrariada ou injustiçada, está manifestando a sua raiva. E essa raiva ocasiona o aparecimento de sintomas físicos que a pessoa nem sempre percebe, mas a acompanham durante toda a sua vida.

É comum dizer-se que a “raiva mata”. Mas há também uma “raiva que salva”. É aquela raiva revivenciada conscientemente, voluntariamente. Freud e outros pesquisadores da mente humana descobriram que se um trauma psíquico ocorrido na infância, for convenientemente revivenciado, conscientemente, em um processo terapêutico, ele perde a sua força e torna-se neutro, ou desaparece.

Eles apenas não disseram, porque ainda não sabiam, é que há um caminho muito mais curto, um atalho, se quiserem, para se chegar ao objetivo, para se libertar dos ressentimentos, da raiva e das conseqüências do trauma psíquico.

Sabemos que se pudéssemos, quando nos sentimos ameaçados, revidar à altura a ofensa ou a agressão recebida, certamente não sofreríamos as conseqüências de termos “engolido sapos”.

Pois quando recordamos uma situação recente e revivemos conscientemente toda a raiva que o fato nos provocou, a raiva paulatinamente se esgota e o fato perde a sua importância, como temos visto pelo relato de casos.

Há vinte anos desenvolvi um exercício de revivência da raiva, uma “terapia da raiva”,

que venho utilizando no tratamento de adultos e até de crianças, com resultados 100% positivos.

Não importa se você não está sentindo mais a raiva ou a mágoa no seu dia-a-dia, ou se não a está sentindo agora, basta que ainda se lembre do fato que a provocou.

A raiva é também um ressentimento, sobre o qual já falamos. Ocorre que algumas pessoas apesar de sentirem uma raiva muito intensa, não conseguem distinguir os sintomas físicos decorrentes. Neste caso o procedimento é o seguinte:

EXERCÍCIO

Relembre uma situação em que você sentiu muita raiva.

A recordação do fato vai trazer novamente a raiva que você sentiu na situação real, não importa se aconteceu ontem, o mês passado, ou há 20 anos. Não fuja da sensação de raiva que aparecer. Você agora vai sentir conscientemente essa raiva. Vai “querer” revivenciar deliberadamente, por sua própria vontade TODA A RAIVA que essa lembrança traz para você. Manifeste, mentalmente, TUDO o que você gostaria de dizer àquela pessoa que lhe abandonou, que lhe tratou com desumanidade, que lhe humilhou, que tirou a sua paz de espírito, não importa quem tenha sido – seu pai, sua mãe, seu irmão, seu amigo, colega, patrão, ou um desconhecido. Ponha para fora, mentalmente, toda a mágoa, toda essa raiva, desabafe com toda intensidade, dizendo (mentalmente) até palavrões, xingando, imaginando gestos de agressão, como se você estivesse frente à frente com o seu “inimigo”, seja ele quem for, ainda que a pessoa não esteja mais aqui. . Você pode manifestar deste modo a raiva até de você mesmo, disfarçada em sentimento de culpa.

Tenha em mente que essa é uma “raiva terapêutica”.

Diga para você mesmo: “agora eu quero sentir essa raiva de propósito, quero ver como ela é, quero ver como é que eu fico quando tenho essa raiva. não vou fugir dela”. Por mais doloroso que isso seja para você, você com toda certeza vai superar essa dor. Mantenha sempre este pensamento: “sou eu que quero sentir esta raiva”. É fundamental que você esteja o tempo todo consciente de que quer sentir essa raiva.”

Tenha em mente que isto é um procedimento terapêutico.

Ao fazer este exercício você poderá sentir algum sintoma físico (dor ou uma sensação qualquer). Concentre também aí a sua atenção. Queira sentir deliberadamente essa dor ou sensação física até que ela desapareça, conforme o exercício “Libertando-se de Ressentimentos”.

Repita o exercício mais 4 ou 5 vezes, até que você possa pensar no fato e não sentir mais raiva nem qualquer sintoma. Você verá que vai restar apenas a lembrança, sem nenhum incômodo para você.

CASO MARILIA

Menina de 7 anos (de origem negra) ouviu alguns comentários depreciativos sobre a sua condição de filha adotiva. Disse-me que quando se lembrava do fato tinha muita raiva, sentia o coração bater muito depressa, respiração ofegante, e suava muito. Pedi-lhe para se lembrar do fato como se estivesse acontecendo agora, naquele momento, e quisesse sentir, de propósito, toda a raiva que sentia. Podia dizer tudo o que quisesse às outras pessoas, xingá-las até, mentalmente.

Fechou os olhos por alguns segundos e disse: “Não é raiva, é ódio”.

Pois então sinta esse ódio o mais que puder.

Continuou o exercício por 20 minutos, com o coração arfando, depois já calma abriu os olhos e disse: “Ah, isso é passado, não me incomoda mais”.

“E a raiva, o ódio”, perguntei.

“Não tenho mais.”

Passados 5 ou 6 anos perguntei à menina se lembrava ainda do episódio e se isso a incomodava ainda, ao que ela respondeu:

“Nunca mais pensei nisso. Estou me lembrando agora, porque você falou”.

MÁGOA E RAIVA

Senhora de 70 anos, avó de uma garota de 17 anos, que ela amava, teve com esta um desentendimento e foi ofendida com palavras de baixo calão que a deixaram profundamente magoada. Essa mágoa se “misturou” com intensa raiva da neta. Todos os dias, durante três meses, chorava convulsivamente quando se lembrava do fato.

“Eu preferia morrer a ouvir aquilo”, repetia ela.

Quando veio falar comigo pedi-lhe para fazer o “exercício da raiva”. Depois de alguns dias me telefonou para dizer que havia feito o exercício em sua casa várias vezes, como eu ha-

via recomendado e que agora não tinha mais raiva de ninguém.

“Acho que esgotei o meu estoque de raiva” disse ela.

A Senhora se reconciliou com a neta, e agora, 15 anos depois, diz que ainda que se lembre do fato, não guarda nenhum ressentimento, e é até muito amiga da neta.

CASO A. A

A.A. um rapaz de 24 anos, contou-me que havia passado por uma situação que lhe despertara intensa raiva de uma determinada pessoa. Como ambos moravam no mesmo prédio, a lembrança da situação estava sempre presente e o sentimento de raiva dominava todos os seus pensamentos.

Pedi-lhe que rememorasse o acontecido e procurasse perceber as sensações físicas que essa lembrança despertava nele.

“É uma coisa horrível, disse ele depois de alguns instantes de concentração. Parece que meu corpo todo está tremendo por dentro. É muito desagradável sentir isto.”

Disse-lhe então que por mais desagradável que fosse a sensação, ele deveria senti-la com a maior intensidade possível, como se ele quisesse, de propósito, sentir essa sensação. Ele não deveria fugir da sensação, não deveria querer livrar-se dela. Pelo contrário, deveria ficar em contato com essa sensação, excluindo qualquer pensamento a respeito do fato. - Assim como se ele quisesse deliberadamente provocar a sensação.

Ficou com os olhos fechados durante aproximadamente 30 minutos, ficando em contato com aquela sensação desagradável. Afinal abriu os olhos e, sorridente, me disse que aquilo havia desaparecido por completo e que via o fato agora sem as proporções que lhe pareciam ter no início do exercício. Na sessão seguinte me informou que havia reatado relações com a pessoa causadora do incidente, a qual não lhe inspirava agora qualquer sentimento de hostilidade.

- Vejo agora que foi um fato comum, ao qual eu estava dando uma importância que ele não tinha.

Depois de passar por esta experiência, você poderá pensar no episódio, ou na pessoa que causou a raiva, sem que isso lhe incomode. O fato em si perde a importância, torna-se uma coisa neutra.

LIBERTANDO-SE DA ANSIEDADE

A ansiedade é o medo do desconhecido, ou daquilo que ainda não aconteceu e você nem sabe se vai acontecer. É o medo antecipado de alguma coisa desagradável pela qual você imagina que vai passar.

Ha uma ansiedade que podemos chamar de normal. Este tipo de ansiedade pode ser e é útil em inúmeras situações.

Quando você se prepara para um evento especial, importante na sua vida, essa ansiedade fará com que você se prepare melhor para enfrentar o que vai acontecer. Por exemplo: se você vai fazer uma prova escolar, ou vai ser submetido a um teste para admissão em um emprego, um pouco de ansiedade fará com que você tome todas as providências para se sair bem. Neste caso não se poderá dizer que você sente “medo” da prova ou do teste. Você apenas quer estar mais preparado para a prova ou o teste, e essa ansiedade o “motivará” para se preparar bem.

A ansiedade é anormal quando você é dominado pelo medo da situação, ainda que você saiba que tem condições para se sair bem. Você percebe que a ansiedade é anormal quando começa a sentir reações fisiológicas como taquicardia, suores, dificuldade de raciocínio, dores no estômago ou em qualquer parte do corpo, ou uma inquietude, entre outras.

Mas você pode ter ansiedade em um sem número de situações. Uma pessoa ansiosa pode muitas vezes nem saber porque está ansiosa. Há uma ansiedade difusa e constante, que ela mesma não sabe definir.

Os exercícios aqui propostos levam naturalmente a um decréscimo e à eliminação dos estados ansiosos. :

EXERCÍCIO:

Relembre uma situação em que você se sentiu muito ansioso, e dê-se conta dos sintomas físicos que ocorrem agora em seu organismo. Ao perceber qualquer sintoma físico, “queira senti-lo”, fique concentrado nele até que desapareça. Repita o mesmo exercício, com o mesmo sintoma, algumas vezes, até que, ao pensar na situação você não sinta mais o sintoma.

Se você estiver passando por uma situação em que se sente ansioso, volte-se para você mesmo, com o exercício “Eu estou aqui” e diga mentalmente:

“EU QUERO VER COMO É ESTA ANSIEDADE”,

Se aparecerem sintomas físicos, como dores, tremores, formigamentos, ou quaisquer outros, concentre-se nesses sintomas, como descrito em “Libertando-se de Ressem-

timentos” (pág.), até que desapareçam.

O que se pretende é que você perceba como é que você fica, o que acontece em você, quando está ansioso, exatamente como você já fez em outros exercícios. Também aqui você está simplesmente observando como é essa ansiedade. Concentre sua atenção na ansiedade, mas não faça comentários, não se queixe, não questione, não lute contra ela. Simplesmente perceba o que ela faz em você. Só pare o exercício quando não se sentir mais ansioso.

Quando você estiver bem, livre da ansiedade, procure ficar ansioso de propósito. Você verá que isso é impossível.

LIBERTANDO-SE DO TRANSTORNO DO PÂNICO

Costuma-se definir o transtorno de pânico como uma crise emocional caracterizada por um medo mórbido sem motivo aparente, que tem efeitos extremamente desagradáveis nos seus portadores.

O portador do transtorno de pânico não sabe porque, por exemplo, tem medo de sair de casa, de dirigir, e de fazer uma série de outras ações. Ele sabe, entretanto, que quando a crise aparece ele pode se sentir paralisado, seu coração dispara, o suor é excessivo, tem tremores, uma sensação desagradável no estômago, tontura, uma dor no peito, náusea, tem medo de perder o controle e pensa que vai morrer. Sem dúvida é uma das situações mais desagradáveis em que uma pessoa pode se ver envolvida. .

A vítima desta perturbação emocional em geral não se dá conta dos sintomas físicos que surgem por ocasião de uma crise. Entretanto, aí está a sua possibilidade de cura. A pessoa tem medo dos sintomas (dor no peito, taquicardia, suores, tremores, tonturas, etc.etc.). Ela precisa aprender a não ter medo dos sintomas.

A cura ocorre quando a pessoa aprende a “enfrentar os sintomas”. Enfrentar aqui não significa “lutar contra”. (Pelo contrário, significa olhar de frente os sintomas querendo sentir, de propósito, a taquicardia, a tontura, a náusea, a falta de ar, etc.)

Isso não é muito fácil, sem dúvida, e nem todas as pessoas têm a coragem necessária para tanto. E, o que é pior, nem tentam conhecer o processo e assim perpetuam o seu sofrimento. Mas este é, sem dúvida, o processo mais eficaz para a sua libertação. É preciso dizer que, embora o exercício exija uma boa dose de coragem para “enfrentar” os sintomas do medo, nunca estes serão mais fortes do que qualquer sintoma que ela já tenha sentido.

EXERCÍCIO:

Em sua casa, portanto em um lugar seguro e fora da crise, onde você pode parar o exercício na hora que quiser, recorde-se de uma situação em que se sentiu com muito medo e disponha-se a sentir os sintomas físicos que aparecerem.

Proceda como no exercício “Libertando-se de Ressentimentos” (pág.).

À medida que você faz os exercícios de acordo com o prescrito, você verá que paulatinamente você vai perdendo o medo nas situações reais.

Testemunhos:

Para um grupo que tenho na internet – Vidaemocional, uma associada enviou a seguinte mensagem.

“--- Em Vidaemocional@yahoogrupos.com.br,..... Escreveu:

“Boa tarde a todos os membros do grupo !!Faz algum tempo q faço parte deste grupo...e hoje resolvi deixar meu depoimento.Á algum tempo atrás,entrei para o grupo,pq sofria de uma síndrome do pânico terrível, na verdade acho q eu mesma estava me prendendo a enxergar o q parece tão difícil, mais q está ali ao nossos olhos...

Os exercícios realmente me deram uma nova visão, pude enfim entrar em contato comigo, de uma maneira q nunca tinha feito antes. No começo foi difícil...sentir as reações q o medo provocava em mim,mas a pratica, a vontade de me curar, me ajudaram e me ajudam muito.Descobri tbem, q nada nem ninguém pode te ajudar, além do seu empenho e persistência a fazer os exercícios. Aos q chegam agora ao grupo, e aos q já estão como eu a algum tempo digo q vale a pena investir em vc, e não mais na sua doença.Obrigada pela atenção .”

“Meu testemunho

Tive 10 anos de transtorno de pânico, logo após o nascimento da minha primeira filha, tinha 28 anos...todos os sintomas de tp, possíveis e imagináveis eu tive...Foram alguns anos sofrendo para descobrir o que tinha, qd finalmente descobri uma lista aqui na net, e nela achei o Dr. Guelfi...no início eu lia as mensagens eram confortantes, mas tinha uma certa relutância, em fazer os exercícios...Qd um dia simplesmente o Dr. Guelfi, saiu da lista...foi me dando desespero...comecei a fazer os exercícios e vi que realmente davam resultados... mesmo que constrangida mandei um mail para o dr. Guelfi, que mais do que prontamente atendeu...comecei a fazer os exercícios, com a orientação dele, e voltei a trabalhar, voltei a ser mãe das minhas filhas, mulher do meu marido, e o mais importante, voltei a ser eu mesma...

Atualmente, voltei a trabalhar fora, sou fonoaudióloga,utilizo o método Guelfi em meus pacientes, faço Pós graduação em neurofisiologia, e minha monografia vem direcionado ao comportamento, tudo baseado no que vivi, através do método Guelfi...Agradeço todos os dias, por ter encontrado em meu caminho, o dr. Durval, digo sempre, ele foi a mola mestra para minha cura total...

Qd as pessoas falam comigo, hoje, “coitada, perdeu 10 anos”...eu digo, não, achei...Com o Transtorno do Pânico pude ver o que realmente era, e fazendo os exercícios, pude restabelecer meu equilíbrio emocional...

Luciane G.”

CASO LEILA (Atendimento feito por e-mail)

C = Cliente T = Terapeuta

C - Primeiro quero parabenizá-lo pela riqueza de textos que tenho recebido do senhor, por e-mail. Saiba que isto tem me ajudado bastante, pois as minhas condições financeiras são um tanto precárias para pagar uma sessão de terapia duas vezes por semana a um custo de aproximadamente R\$-150,00 cada. Além do que na minha cidade temos carência muito grande de profissionais nessa área e pessoas com o seu gabarito é inexistente, pelo menos, que eu saiba. Quero comprar o seu livro e também fazer o curso via internet, pois resolvi dar prioridade à minha vida, pois estou vegetando há pelo menos uns 15 anos. Os melhores anos de minha vida foram ceifados por essa "coisa" terrível que eu não sei como conviver com ela. Estou ciente, que o senhor não faz milagres, mas acho que me mostrar a ponta do iceberg já é um bom começo. Estou disposta a responder quaisquer perguntas pertinentes ao assunto e também quero saber como proceder para adquirir o seu livro. aguardo resposta suas em breve. um forte abraço de agradecimento.

Tenho o transtorno do pânico desde criança, mas sempre consegui me sair muito bem das crises, apesar de não fazer a mínima idéia do que se tratava, até que aos 30 anos fui a um cardiologista para começar a fazer ioga e resolvi contar "aqueles sintomas" que eu sentia e ele diagnosticou como isquemia e me disse que eu tinha um coração de uma velha de 80 anos e que eu não poderia fazer nenhum tipo de esforço físico, nem ioga. Foi aí que eu comecei realmente a ficar doente, pois quando a crise vinha eu sempre achava que estava tendo um infarto, derrame ou coisa parecida e está sendo um inferno, não posso nem ouvir a palavra infarto que passo mal. Qualquer assunto sobre males do coração desencadeia a crise. Assim como fazer qualquer exercício físico ou qualquer tipo de esforço, logo tenho taquicardia. Não tenho mais as crises espontaneamente como antes, somente desencadeada por qualquer alteração emocional como raiva, susto ou notícia de morte por qualquer coisa do coração ou derrame ou até a própria palavra já me faz estremecer.

C - Alô Dr. Durval! Quero lhe dar uma boa notícia: "tenho feito os exercícios de "estou aqui" e tem funcionado perfeitamente e a última vez que ouvi "aquelas " palavras mágicas que desencadeavam a crise, não mais aconteceu. Lembra quando eu lhe falei que eu não podia ouvir notícia de morte súbita? Bom! eu estava jantando com um amigo quando este simplesmente me disse que um amigo estava bem trabalhando e morreu de repente e ainda disse o rapaz tinha quarenta e poucos anos. Isso, antigamente era motivo de ir para um pronto socorro. Eu fiquei parada, esperando a crise e ela não chegou. Não sei se ainda é cedo para cantar vitória, mas pra mim isso já é a glória.

T - Fico feliz com as suas notícias. Continue fazendo o "eu estou aqui" até que se torne um hábito. Você vai fazê-lo automaticamente, sem perceber e isso pode mudar completamente a sua vida.

Todo e qualquer sintoma que você venha a sentir ao fazer o exercício de recordação, é algo que você JÁ SENTIU antes, só que agora você está consciente dele e “o quer sentir” de propósito, pois este é o caminho para a sua cura definitiva. Você está trazendo para o consciente aquilo que está no seu inconsciente.

Leia no livro o capítulo “Revivência das emoções” (Refiro-me ao livro “A volta para você mesmo). Pode acontecer que você tenha alguma dificuldade. Experimente fazer o exercício conforme indicado e me escreva logo em seguida fazendo seus comentários.

C - Olá Dr. Durval! Foi muito bom o Sr. me responder e me anistiar das minhas faltas, isso demonstra uma atitude madura e sábia e gera mais confiança em seus pacientes, pois sempre esperamos que o nosso terapeuta tenha mais equilíbrio emocional que nós.

Estou fazendo outro exercício de exposição auferindo minha pressão arterial. Toda vez que vou medir a pressão ela fica alta pelo meu estado de pânico e isso é muito ruim para mim pois mascara a real condição, então tomei a decisão de enfrentar mais essa fera.”

T - Você fala em “exercício de exposição” em uma situação real. . Não é disso que falamos. Trata-se de um exercício de REMEMORAÇÃO de um fato ou episódio, ou de imaginar uma situação, fora da situação real, com o propósito de “OBSERVAR” os sintomas que surgem agora, por ocasião da rememoração.

Ao surgir o medo, nesta rememoração, alguns sintomas físicos aparecem no seu corpo, e então você “trabalha” com esses sintomas, “querendo senti-los”. Veja que você está fazendo isso (a rememoração ou a imaginação)) em um lugar seguro (a sua casa), e você pode parar o exercício a qualquer momento. O que nos interessa é OBSERVAR qual ou quais os sintomas físicos que aparecem AGORA no seu corpo, ao fazer o exercício de rememoração ou “imaginação”. Refiro-me a sintomas FÍSICOS, como taquicardia, tontura, falta de ar, sensação de desmaio, dor no peito, e outros, como você já sabe.

Quando você faz o exercício de rememoração procure concentrar a sua atenção em UM sintoma de cada vez. Fique em contato com ele durante o tempo necessário para que ele vá diminuindo, até desaparecer por completo. Isso pode demorar, 20, 30, 40 minutos, mas é importante que você faça o exercício até que o sintoma, cada vez que você faz o exercício, desapareça por completo.

É muito importante que você me descreva detalhadamente o que acontece com você, no seu corpo, quando você faz este exercício, como se estivéssemos frente a frente, pois só assim poderei lhe dar as orientações pertinentes. Só nos interessam os sintomas físicos. O fato que você rememora, ou imagina, você não precisa me dizer.

Leia constantemente os textos que vou lhe enviando, pois é como se eu os estivesse repetindo para você. Tenha sempre em conta que este tratamento visa uma modificação na sua atitude mental, resultado de uma mudança na sua estrutura cerebral.

C - Eu até então só vinha praticando o exercício do "eu estou aqui". Como melhorei bastante criei coragem de fazer os exercícios de exposição, mas não estou me saindo muito bem, que faço? continuo? paro?

T - Os exercícios devem ser feitos, sempre, pois eles são a parte mais importante da terapia, mas parece que você não está fazendo corretamente o exercício de REMEMORAÇÃO. Você não o está fazendo da forma como indiquei.

É preferível sempre rememorar um episódio ou imaginar uma situação e fazer os exercícios com os sintomas físicos que surgem aí.

Por exemplo, se você sabe que fica ansiosa ao auferir a sua pressão arterial, imagine primeiro, na sua casa, que você quer auferir a sua pressão, e veja que sintomas físicos você sente só de pensar nisso, e “queira sentir” esses sintomas.

Continuando, imagine que a enfermeira está colocando o aparelho no seu braço e fazendo os procedimentos necessários. Esteja sempre atenta aos sintomas físicos que ocorrem no seu corpo, enquanto você faz a REMEMORAÇÃO. “Queira sentir”, conscientemente, os sintomas, até que eles desapareçam.

Se os sintomas aparecem quando você vai fazer provas na faculdade, imagine, sempre em sua casa, que você vai fazer provas. Veja que sintomas aparecem, e “queira sentir”, não fuja, desses sintomas. Depois imagine que você está na sala, fazendo a prova, e igualmente veja que sintomas aparecem e “queira senti-los”, sem se queixar e sem rejeita-los. Eles são seus amigos. Repita este mesmo exercício (das provas) no mesmo momento, duas, três, quatro vezes, até que imaginando o ato você não sinta mais nada.

Para o caso de conversar com o seu ex-marido, faça a mesma coisa. Imagine-se falando com ele e perceba que sintomas aparecem e faça o mesmo exercício. O mesmo deverá ser feito com as situações estressantes, ou quaisquer outras.

Você verá que à medida que você faz cada exercício varias vezes (repetição), os sintomas vão paulatinamente se tornando mais e mais suaves até que você, ao pensar no fato ou situação, não sente mais nada.

Ao entrar na situação real você verá que os sintomas físicos não aparecem, ou, se aparecerem serão bem leves.

Mas, se em uma situação real, você começar a se sentir ansiosa, simplesmente se dispo-
nha a sentir, deliberadamente, como expliquei, os sintomas que aparecerem. Veja que o foco
do nosso trabalho são os sintomas FÍSICOS

C - Hoje quero apenas lhe dar notícias e agradecer imensamente a sua participação no
meu processo de cura.

Lembra quando eu dizia que passava mal nas provas? Pois na ultima 4^a feira fiz uma
prova de uma disciplina considerada o terror de todos (patologia e dietoterapia) e pasme! Não
tomei nenhum frontal, nem antes nem depois. Me achei a mulher mais feliz do mundo. Fiz a
experiência que o Sr. me recomendou: imaginei a situação da prova e senti os sintomas físicos.

Na hora da prova estava mais calma. Deixei vir a ansiedade...senti o coração bater mais
forte..as mãos ficarem um tanto geladas e suadas.. a respiração ficar um tanto encurtada..

Comecei a perceber tudo isso que relatei...comecei a respirar fundo e devagar e conver-
sar comigo mesma e relatar o que estava acontecendo. Confesso que racionalizei um pou-
co...fiquei dizendo para mim mesma que aquilo era apenas um sintoma, que era perfeitamente
normal, que a maioria das pessoas que ali estavam também estavam de uma certa forma ansio-
sas, muitas não conseguiram nem fazer a prova, outras tiveram dor de barriga e outros distúr-
bios característicos.

T - Veja que você não lutou contra o medo, nem contra nada. Você apenas se dispôs a
enfrentar (olhar de frente) os sintomas - a taquicardia, as mãos geladas, a respiração mais curta,
etc. Eu diria que você não fugiu de você mesma, pelo contrário, ficou em contato com você,
“querendo sentir os sintomas”.

Com a prática, pela repetição do processo, você vai ver que não precisa racionalizar. Vo-
cê vai se concentrar exclusivamente no sintoma, e o resultado vem cada vez mais rápido.

Lembra-se de que eu falei em um e-mail anterior, da necessidade de modificar as estru-
turas cerebrais?

É preciso mudar os “registros” mentais. Pela criação de novos hábitos mentais você vai
alterando esses “registros” sem que você perceba, e de repente você se sente uma pessoa “dife-
rente”. Algumas pessoas, sem se darem conta disso, criam uma certa resistência à mudança,
resistência a entrar numa área de certo modo desconhecida. Você não precisa ter medo disto, e
a melhor maneira de se fortalecer é manter o contato permanente com você mesma.

Insista na leitura e nos exercícios. Os exercícios de “Observar os seus próprios pensa-
mentos”, “Passeio mental interior”, “Descanso cerebral”, são todos exercícios simples e rápi-
dos, mas se feitos constantemente, têm um efeito muito benéfico contra o estresse.

T - Você é responsável por você e pelos seus filhos. Por causa disso mesmo é que você
tem “obrigação” de estar bem. Só pode se ajudar e ajudar os outros, quem está bem consigo
mesmo. Viver é uma aventura fascinante, quando estamos voltados para a vida!

É você mesma que promove a sua cura. Muitas pessoas aprendem estes exercícios, sabem como fazê-los, mas não o fazem. Acomodam-se de tal modo à situação em que se encontram que perpetuam os seus incômodos. Você insistiu, fez os exercícios, viu que “funcionam” e continuará a fazê-los pelo resto da sua vida. Você aprendeu a fazer AUTOTERAPIA, isto é, você aprendeu a curar-se a si mesma, tornou-se sua própria terapeuta. Eu só posso ajudar quem quer se ajudar. Parabéns.

LIBERTANDO-SE DA IRRITAÇÃO

Porque algumas coisas ou algumas pessoas nos irritam e não irritam os outros?

É porque a irritação está em nós mesmos e não nas coisas ou nos outros. Não são os outros que nos irritam - somos nós mesmos que nos irritamos!

Nós não podemos mudar os outros, ou alterar a ordem das coisas. Há muitas coisas que não dependem de nós.

Como nem sempre podemos nos afastar de situações desagradáveis ou irritantes, precisamos aprender a mudar a nossa atitude diante dessas situações, para não sofrermos.

Perceba que quando você fica irritado você sente algum tipo de sensação corpórea, em geral uma taquicardia, calor, ou outro desconforto qualquer.

Já vimos que observar uma sensação corpórea, originada por uma emoção, e manter contato com ela por algum tempo, faz com que desapareça não só a sensação, mas a “impressão desagradável” que a emoção nos deixou.

Em determinadas situações, entretanto, não nos achamos em condições de observar e manter contato com as sensações. Empregamos então um outro tipo de atitude que leva ao resultado desejado, com o exercício a seguir.

EXERCÍCIO

Quando você vai entrar em alguma situação que você sabe de antemão que vai lhe causar irritação, diga mentalmente:

“EU AGORA VOU ME IRRITAR, DE PROPÓSITO, COM TAL PESSOA, OU COM TAL COISA”. A idéia é que você veja você mesmo ficando irritado.

Se você começa a ficar irritado, diga a você mesmo:

“EU QUERO VER COMO É QUE EU FICO QUANDO ESTOU IRRITADO”.

Você vai olhar para você mesmo e se perceber irritado. Em qualquer caso, você vai tomar um certo distanciamento de você mesmo e ver-se irritado.

Freqüentemente quem faz corretamente este exercício diz que “o outro mudou”, pois não fez nada que o deixasse irritado. Em geral quando “queremos ficar irritados” com alguma situação, vemos que não há motivo para tanto. Perceba que o que houve aqui foi uma mudança de atitude da sua parte.

Habitue-se a fazer o exercício “Descontração facial”, pois este é um seguro contra irritação.

LIBERTANDO-SE DO SENTIMENTO DE INFERIORIDADE

Alfred Adler, discípulo de Freud, criou uma teoria para explicar o comportamento humano. Diz ele que todo indivíduo é vítima de um sentimento de inferioridade, tanto física como psíquica, (complexo de inferioridade), que tem sua origem na infância. Esse sentimento vem da comparação que a pessoa faz de si mesmo com os outros, sendo que, nessa comparação os outros sempre são mais bem dotados. Pela própria condição humana o homem nas primeiras etapas da sua vida é totalmente dependente do outro.

Esse sentimento de inferioridade, normal na criança, pode ser superado ou compensado por uma natural aspiração por segurança e pelo desenvolvimento da auto-estima através de educação adequada. No sentimento de inferioridade anormal, ou exacerbado, não é suficiente a compensação, mas sim a chamada supercompensação, pela qual a pessoa insegura procura salientar-se de modo ostensivo em algum sentido, Podemos ter então o indivíduo voltado para ser útil à comunidade em que vive, ou um revoltado. Em ambos os casos o que prevalece é aparentar superioridade para compensar o sentimento de inferioridade.

Para Adler, portanto, as perturbações emocionais das quais podemos dizer que todos nós somos vítimas, advêm de não termos aprendido a lidar com esse sentimento de inferioridade não superado ou compensado.

Libertamo-nos do sentimento de inferioridade utilizando o mesmo princípio utilizado para nos libertarmos de qualquer outro problema de ordem emocional, isto é, procurando conscientizar-nos completamente das sensações que esse sentimento provoca em nosso corpo, pois acreditamos que essas sensações estavam presentes em todos os momentos em que, ainda crianças, ou já adultos, nos sentimos inferiorizados.

EXERCÍCIO

Feche os olhos e rememore qualquer episódio, recente ou antigo, em que você se sentiu inferiorizado de alguma forma. Não importa quem ou o que provocou esse sentimento. Procure concentrar-se nas sensações físicas que estiverem ocorrendo agora, no seu organismo como descrito em “Libertando-se de Ressentimentos”, até que elas desapareçam. Você verá que à medida que você se liberta dos sintomas físicos, você se liberta também do sentimento de inferioridade.

Se você, em uma determinada situação, se sente inferiorizado por qualquer razão, não dê espaço para seu pensamento. Volte-se para você mesmo, com “Eu estou aqui” e diga mentalmente:

“EU QUERO VER COMO É QUE EU FICO QUANDO TENHO ESTE SENTIMENTO DE INFERIORIDADE”.

Fique em contato com essas sensações , quaisquer que sejam, até que elas se diluam e desapareçam por completo.

LIBERTANDO-SE DOS MEDOS E FOBIAS

Você já deve ter ouvido falar que a única maneira de se libertar de um medo é enfrentando-o. Mas este enfrentamento deve se dar de uma forma especial. Não se trata de “lutar contra” o medo, mas de olhá-lo de frente, de querer “viver” com ele, de querer senti-lo..

Do mesmo modo como você já fez com as mágoas, a raiva, e o sentimento de inferioridade, faça o exercício de libertar-se dos medos e fobias, que é o seguinte:

EXERCÍCIO

Feche os olhos e pense em alguma coisa ou situação que lhe provoca medo. Perceba que sensações aparecem no seu corpo.

Deixe de pensar naquela coisa ou situação e concentre sua atenção na sensação, no sintoma físico atual, seja qual for, até que ele desapareça, como descrito em ”Libertando-se de Ressentimentos”. Diga para você mesmo:

“EU QUERO VER COMO É QUE EU FICO QUANDO SINTO ESTE MEDO

Fique em contato com a sensação até que ela desapareça. Não se preocupe com o tempo. Pode demorar 10, 20, 30 minutos ou mais, mas você está em lugar seguro. Você notará que aos poucos a sensação, o sintoma, vai se diluindo, até desaparecer por completo.

Repita este exercício até que você possa pensar naquela coisa ou situação e não sentir mais nenhuma emoção ou sensação.

MEDO DE ELEVADOR

Se você tem, por exemplo, medo de elevador, imagine-se entrando em um elevador, depois imagine-se dentro do elevador e perceba que sintomas físicos você sente. Pode ser falta de ar, taquicardia, tontura, ou outro qualquer. Faça o exercício de “querer sentir os sintomas”, várias vezes, até que você possa se imaginar dentro de um elevador e não sentir nada. Quando tiver então que usar um elevador, diga a você mesmo:

“Agora eu quero sentir os sintomas que aparecerem. Eu quero ver como é que eu fico quando sinto medo de elevador.”

MEDO DE ALTURA

Se você tem medo de altura, imagine-se entrando em um prédio de 20 andares. Imagine-se subindo até o último andar. No último andar tem uma abertura para o teto. O teto é uma laje

de cimento sem nenhuma proteção. Imagine-se andando naquela laje sem qualquer proteção. Veja que sensações aparecem no seu corpo. Queira sentir essas sensações, fique em contato com elas até que desapareçam. Depois dê alguns passos sobre a laje e faça a mesma coisa (sinta as sensações). Quando estiver bem, continue a andar mais um pouco e depois volte.

Quando as sensações desaparecerem faça novamente o exercício, tantas vezes quantas necessárias para que você se veja andando na laje sem que apareça nenhum sintoma físico.

MEDO DE DIRIGIR

Se o medo for de dirigir, imagine-se sentado ao volante de um carro, perceba que sintomas físicos aparecem e queira senti-los, como explicamos aqui. Se não sentir sintomas, imagine-se dando partida, acionando os pedais, a alavanca de câmbio, e continue procurando sintomas. Depois se veja dirigindo nas ruas e faça a mesma coisa. Faça este exercício varias vezes, até que possa se ver dirigindo e não sentir nenhum sintoma.

Quando estiver numa situação real, diga para você mesmo: “Agora quero ver que sintomas vão aparecer”

Note que os exercícios são feitos, primeiro, sempre em uma situação segura, isto é, imaginando a situação real.

LIBERTANDO-SE DA TIMIDEZ

A timidez é responsável por grande parte da infelicidade humana. Pode atingir em maior ou menor grau diferentes indivíduos, mas pode-se detectar alguns padrões comuns a todos os tímidos.

Em geral a maior dificuldade do tímido se apresenta no seu relacionamento com os outros, e o problema tem sua origem, como outras perturbações emocionais, numa falha de educação..

É provável que a crítica continuada provoque na criança um sentimento de inferioridade e de auto-desvalorização que, quando essa criança se torna um adulto, faz com que atribua um excessivo valor ao julgamento alheio. A timidez parece estar intimamente ligadas ao receio de um julgamento depreciativo.

A timidez limita extraordinariamente as possibilidades de desenvolvimento da pessoa, pois impede que ela se aproxime de outras pessoas significativas para ela. Na escola não esclarece as suas dúvidas por faltar-lhe a coragem para abordar o professor. Procura não atrair atenção sobre si. Foge de qualquer oportunidade de falar em público. Está quase sempre desconfortável e insegura.

Na relação com o sexo oposto é que se situam as maiores aflições do tímido.

Todos os exercícios aqui propostos levam a uma sensível redução da timidez, ao tornar a pessoa mais consciente de si mesma e da sua própria importância. Uma das razões é a mudança de foco da nossa atenção, do outro para nós mesmos. Nós somos tanto ou mais importantes do que o outro!

O exercício a seguir deve ser feito sempre que você sentir que em algumas situações ainda é vítima da timidez. Você estará criando novos hábitos.

EXERCÍCIO

Quando estiver só, lembre uma situação desagradável, acontecida recentemente ou há muito tempo, em que se sentiu tímido e procure reviver com detalhes a situação tal como ocorreu. Naquela ocasião com certeza você sentiu sintomas físicos que com certeza aparecerão agora que você relembra o fato.

Ao começarem a surgir os sintomas físicos, concentre sua atenção nesses sintomas e fique em contato com eles, até que eles desapareçam por completo. Isto pode não acontecer na primeira vez, mas insista que o resultado será sempre positivo.

Ao começar a sentir os sintomas físicos, não pense mais no fato e desvincule os sintomas da lembrança do fato, como se uma coisa não tivesse nada a ver com a outra. Con-

centre-se nos sintomas, um de cada vez, como descrito em “Libertando-se de Ressentimentos”, até que eles desapareçam com completo.

Repita o exercício algumas vezes, até que possa pensar na situação e não sentir mais nenhum sintoma físico.

Quando você se sentir tímido ou inibido em alguma situação real, volte-se para você mesmo e procure perceber o que essa situação está provocando em você, fisicamente.

Se você sabe de antemão que vai entrar numa situação que habitualmente lhe provoca timidez, diga a você mesmo:

“EU AGORA QUERO ME PERCEBER TÍMIDO”.

Isto é, “eu quero ver que sensações eu tenho quando fico tímido, e quero, deliberadamente, sentir essas sensações”. Você verá que a timidez desaparecerá totalmente com a insistência no exercício. Perceba que em todos os exercícios o que se procura é que você esteja no controle, mas sem qualquer esforço!

UM CASO DE FOBIA SOCIAL

Trecho de e-mail recebido de C.N.P. que fez tratamento via e-mail.

“Com o exercício de revivência das emoções eu consegui melhorar 99% de um ressentimento “infantil” que eu estava vivendo ultimamente.

O que se passou comigo foi bem parecido com o que está relatado no livro. (Ela se refere ao meu livro “A volta para você mesmo” – esgotado) Dá uma sensação de alívio. Aliás não foi este o motivo de eu ter procurado ler seu livro, mas ajudou muito neste sentido também. Como eu tinha relatado anteriormente meu maior problema é a fobia social, que envolve basicamente comer, escrever e trabalhar em público. Fazer apresentações orais nem se fala. Eu não consegui vivenciar completamente as fobias na revivência das emoções, eu tinha que me concentrar bastante para eu sentir a mesma ansiedade que eu sinto nos momentos críticos.

Por isso eu tomei duas atitudes: primeiro eu aproveitava qualquer sinal de medo para fazer o exercício, e para poder vivenciar as fobias eu fiz algumas simulações, ou seja eu provocava de propósito o que eu temia. Por exemplo, eu fiz algumas compras só para assinar meu nome na frente do vendedor (esta é uma fobia minha). Nos primeiros dias minha ansiedade aumentou ligeiramente e depois diminuiu bastante.

(Neste caso, ao escrever na presença de alguém, diga a você mesma “eu agora quero escrever em garranchos, quero que a minha letra saia muito feia”. Isto funciona sempre, principalmente ao assinar o seu nome.)

Onde eu tive mais sucesso foi em comer em público. Nunca mais tive os tremores que eu tinha e isto graças à sua técnica. Eu memorizei frases inteiras de seu livro e repetia várias vezes nos momentos mais difíceis. Chegou ao ponto de eu começar a rir de mim mesma, porque tudo isto tem um quê cômico que só agora posso ver claramente.

Eu sou engenheira. Estou fazendo o curso de formação de engenheiro de processo. É possível imaginar como é debilitante ter este tipo de fobia na minha posição. Eu estou passando constantemente por provas, entrevistas e testes. A minha fobia de escrever em público, já estava me impedindo de fazer boas provas que são essenciais para meu desempenho no curso. Resolvi aplicar a técnica também nas provas e tenho tido resultados positivos. É até aterrorizante de início, mas se bem aplicado ajuda bastante.

O que eu fiz para este caso foi escrever uma carta para mim mesma, onde eu escrevo porque eu tenho que ser forte e como eu posso conseguir ir bem mesmo com a fobia. .

Eu releio esta carta antes de todas as provas. Atualmente eu tenho menos medo do medo.”

UM CASO DE TIMIDEZ ASSOCIADA A SINTOMAS FÍSICOS

Garoto de 15 anos. Extremamente inibido. Havia passado por uma cirurgia no estômago, em virtude de um mal congênito. Após a cirurgia começou a apresentar o seguinte comportamento: todas as vezes que se via diante de uma situação que o perturbasse emocionalmente (provas escolares, ser chamado á atenção diante de terceiros, ser “injustiçado”, etc), ficava dois ou três dias sem se alimentar, sentia dores no estomago e dormia continuamente. Isso fazia com que perdesse varias provas escolares, com evidente prejuízo para seus estudos. Chegou-se a pensar em uma nova cirurgia, mas os pais do garoto, por indicação de médico que conhecia meu trabalho, optaram por uma psicoterapia.

Começamos o tratamento com os exercícios de auto-percepção. Logo lhe pedi que imaginasse uma situação de prova escolar com um professor muito rigoroso e que procurasse “sentir” todo o medo que isso lhe causava. Deveria “querer sentir” a sensação, não se afastar dela, até que a mesma fosse desvanecendo, desaparecendo por completo.

Sentiu dores muito fortes no estômago, que foram amenizando até desaparecer por completo. Depois de repetir o mesmo exercício por 4 vezes as dores não mais apareceram.

Compreendendo perfeitamente o processo logo passou a aplicá-lo em todas as situações em que de alguma forma se sentisse desconfortável, não só no consultório mas também em sua casa.

Para surpresa dos pais, e dos médicos, em 1 ano e meio tornou-se um rapaz seguro de si, sem nenhum traço de timidez, na verdade um líder entre seus colegas. Melhorou até o próprio desenvolvimento físico, chegando a ser auxiliar do professor de educação física.

LIBERTANDO-SE DE “MANIAS”

Consideramos aqui “manias” o hábito de praticar repetidamente, de modo compulsivo, alguns gestos ou atividades que você sabe serem sem sentido, mas não consegue evitar.

Por exemplo, olhar debaixo da cama quando vai dormir, lavar as mãos repetidamente, verificar várias vezes se fechou portas e janelas ou se fechou a válvula do gás ou se apagou as lâmpadas, abrir e fechar portas de armários para ver se tem alguém lá dentro, evitar de pisar em determinados lugares, e coisas semelhantes, são “manias” que você adquire e das quais não consegue se livrar.

Os exercícios “Eu estou aqui”, “Consciência da Ação”, e todos os outros de auto-percepção, contribuem de maneira decisiva para a eliminação das manias. O exercício a seguir, repetido várias vezes, é específico para esta perturbação.

Admitamos que você tenha a “mania” de lavar as mãos muitas vezes por dia, como se elas estivessem sempre sujas. Não importa como você adquiriu essa mania. Você agora quer libertar-se dela.

EXERCÍCIO

Assuma, como uma tarefa a executar, o compromisso de lavar as mãos uma vez a cada hora. Digamos que você começa às 8:40 hs. Então você vai lavar as mãos às 8:40, 9:40, 10:40, 11:40, 12:40 e assim por diante, durante todo o dia, desde que você se levanta até quando vai dormir. Você vai lavar as mãos, agora, porque você mesmo quer lavá-las, não por uma imposição do seu inconsciente.

A mesma coisa você deve fazer com qualquer outra “mania”.

O que se pretende é que você passe a fazer, conscientemente, um gesto que até agora você tem feito por obra do seu inconsciente.

Cito abaixo a “cura” do hábito de roer unhas, adotando este procedimento:

CURA DO HÁBITO DE ROER UNHAS

Muitas pessoas ansiosas adquirem o hábito de roer unhas. O gesto é inconsciente, e para elimina-lo se torna necessário trazê-lo para o consciente. Convenhamos que ninguém roerá unhas conscientemente.

Eis o processo que adotei para “curar” uma senhora de 35 anos, vítima deste hábito, cujas unhas estavam completamente “roídas”. Ela já havia usado todos os processos que lhe indicaram, como passar pimenta, esparadrapo, coisas amargas, etc.

Dei a ela, por escrito, a seguinte prescrição:

“Para F.

Roer unhas,todos os dias, durante uma semana, nos seguintes horários:
8 horas, 13 horas, 19 horas, nem um minuto antes nem um minuto depois.”

Ela deveria roer as próprias unhas só nos horários pré-determinados, o que evidentemente teria que ser feito CONSCIENTEMENTE. O estabelecimento de horários definidos é imprescindível para que o ato seja consciente. É uma tarefa como outra qualquer, em horário certo.

Após 20 dias vi novamente a senhora, que me mostrou, feliz, todas as unhas compridas e esmaltadas.

“Deixei de roer unhas”, disse sorridente. Contou-me então que nos dois primeiros dias seguiu rigorosamente minhas instruções, mas a partir do terceiro dia achou “ridículo” roer as unhas, ela não precisava disso, e assim não mais as roeu. Tive contato com essa senhora ainda por mais 2 anos e pude constatar que o sintoma não reapareceu e nem surgiu outro por substituição.

Tudo o que eu fiz foi levar aquela senhora a fazer, conscientemente, um ato que ela fazia inconscientemente.

UM CASO DE ELIMINAÇÃO DE “MANIAS” PELA AUTOTERAPIA VIA INTERNET

Prezado Dr. Guelfi.

Tendo acompanhado seu livro há algum tempo, resolvi lhe escrever para tirar uma dúvida. Tenho várias manias como por exemplo: olhar várias vezes se fechei o gás, a geladeira , a torneira da pia.....`sempre olho antes de dormir para debaixo da cama para ver se tem algum bicho como uma barata, por ex.

O que está mais me incomodando agora é achar que o telefone está tocando de madrugada e sempre me levanto para ver se tem recado. Não estou conseguindo dormir direito por causa disso. Não agüento mais tantas manias.....não sei de onde elas vêm.....não sei nem pq isso está acontecendo comigo.....por favor , se puder me ajudar, estaria muito agradecida. Carla.

12-01-03

Carla

Você deve ter percebido, pela leitura e pelos exercícios do meu livro, que procuro ressaltar a importância de desenvolver a percepção de si mesmo, ou, por outras palavras, de estar consciente dos seus atos em todos os momentos. Ao recorrer aos exercícios para corrigir algum distúrbio emocional deve haver, sempre, um esforço de vontade, mas com a prática continuada o exercício se torna um hábito, ocorrendo de modo automático. E o que vem a ser “estar consciente de seus atos em todos os momentos”? É um “dar-se conta” de cada gesto. Da próxima vez que fechar o gás, diga para você mesma: “olha eu aqui, fechando o gás”. A mesma coisa você vai fazer com a geladeira, a torneira da pia, ao olhar debaixo da cama, etc.

Como treinamento faça o seguinte: - Feche o gás, como eu expliquei acima. Em seguida faça outras coisas, prestando atenção a cada uma delas. Depois diga a você mesma: “eu me lembro que fechei o gás, mas vou ver novamente. Faça isso algumas vezes, durante alguns dias, com o gás, com a geladeira, a torneira da pia, etc.

Trabalhe alguns dias com estas “manias”. Depois trabalharemos com o olhar debaixo da cama e com o telefone.

Você deve se dar conta não só de que fez uma determinada coisa, mas também de que está voltando para verificar se o fez.

Veja que costumamos fazer uma coisa pensando noutra, isto é, nem sempre estamos com a nossa atenção concentrada naquilo que estamos fazendo. Por isso, por causa da falta de concentração, “esquecemo-nos” de que já fizemos uma determinada coisa e voltamos a fazê-la novamente, e assim criamos um novo hábito. Dizemos então que temos algumas “manias”, das quais temos dificuldades de nos libertar.

Lembre-se do que digo sempre: “NINGUÉM PODE FAZER POR VOCÊ O QUE SÓ VOCÊ PODE FAZER”.

Original Message ----- **From:** [carla](#) **To:** [Durval Guelfi](#) **Sent:** Sunday, January 12, 2003 10:51 AM **Subject:** TOC

É com muita satisfação que lhe escrevo hoje. Fiz os exercícios propostos desde então e consegui, me concentrando naquilo que faço, não ficar repetindo os mesmos atos, como fechar o gás, a geladeira e a luz.

Sobre o telefone e a cama permita-me escrever com um pouco mais de clareza. Tenho costume de olhar para o telefone e esperar sempre mais um pouco para ver se alguém irá ligar, precisando de ajuda.

Sobre olhar debaixo da cama, gostaria de dizer que não só olho a cama, como às vezes o quarto todo. Às vezes tenho a impressão que vi algo, como uma barata, por exemplo. E fico com essa paranóia. É um custo para dormir.

Tenho feito os exercícios de relaxamento e estou com uma dúvida: quando os faço, sinto a minha cabeça, vazia, meio oca. Levo até um susto e fico tonta. É assim mesmo?

Mais uma vez meus agradecimentos e abraços. Carla.

Carla

Habitue-se a se concentrar em tudo o que você faz. Transforme realmente isto em um hábito. Esteja certa de que você está fazendo um seguro de saúde tanto física como mental.

Perceba que você está “pondo ordem” nos seus pensamentos. É você que dirige seu pensamento, não ele que dirige você.

Vejamos hoje o que fazer com a sua “mania” do telefone.

Você já sabe que o que se procura é tornar “consciente” aquilo que se faz “inconscientemente”. Quer dizer: quando você percebe, já está olhando para o telefone e esperando que ele toque.

Agora você vai fazer isso mesmo, CONSCIENTEMENTE, Algumas vezes durante o dia diga para você mesma: “agora eu vou olhar para o telefone e esperar um pouco para ver se alguém telefona”.

Pare o que você estiver fazendo e tome consciência de que NESTE MOMENTO você quer, por sua vontade própria, olhar para o telefone e esperar que ele toque. Você vai olhar para o telefone porque VOCÊ QUER OLHAR, DE PROPÓSITO. Você não vai mais fazer isso inconscientemente, ou “automaticamente”. Você vai transformar um ato inconsciente em um ato consciente: “eu estou fazendo isto porque EU QUERO FAZER”. Aos poucos você perceberá o ridículo da situação! .

Original Message ----- **From:** [carla](#) **To:** [Durval Guelfi](#) **Sent:** Friday, February 07, 2003 11:12 PM **Subject:** Olá

Eu estou me sentindo melhor sim, entrando cada vez mais em contato comigo mesma. Tenho acompanhado os exercícios o máximo que eu posso. Sobre as "manias" , devo dizer ao senhor que o número de vezes nas quais eu fechei o gás, a torneira da pia , a geladeira..... diminuiu bastante. Sobre o telefone, quase não mais olho para ele. Tenho dormido um pouco mais tranqüila.

De vez em quando olho debaixo da cama, pois às vezes tenho a impressão que vi alguma coisa. Mas também diminuiu o número de vezes.

Minha cabeça não anda mais oca. Tem acontecido o seguinte: ao começar o exercício, fico bastante inquieta e tento entrar em contato comigo mesma o mais depressa possível. Mas o meu pensamento é muito disperso. Vou tentar controlá-lo.

Bem, quando consigo entrar em contato comigo mesma , sinto varias sensações ao mesmo tempo e não sei em qual eu deva me concentrar. Sinto uma dor de estômago, junto com uma dor de cabeça e outras coisas mais. Mas estou tentando e acho que com um pouquinho mais de tempo, consigo ir até o fim. Carla.

Carla

Você vê que o resultado da terapia depende da sua persistência em fazer os exercícios. Continue a estar cada vez mais consciente de tudo que você faz, como você já aprendeu. **ISTO DEVE SE TORNAR UM HÁBITO.** Só assim você evitará que o seu pensamento se torne disperso. Concentre-se em cada coisa que você faz. Você verá que a sua vida se torna mais “suave” quanto mais você estiver em contato com você mesma.

Quanto aos sintomas de que você fala – dor de estomago, dor de cabeça,etc., procure concentrar a sua atenção em cada sintoma de cada vez. Por exemplo, quando tiver dor no estômago (verifique primeiro se não é algum mal estar provocado pela alimentação) concentre a sua atenção nessa dor, durante 20, 30 minutos ou mais, até que ela desapareça; Faça isto **SEMPRE** que tiver a dor no estômago. Depois passe para a dor da cabeça.

À medida que você vai se tornando mais consciente de você mesma você vai percebendo também se a sua dor do estomago aparece em determinadas circunstâncias ou quando você come alguma coisa, etc. Ai você pode mudar o seu comportamento em relação à sua alimentação.

LIDANDO COM AS PERDAS

Todos nós estamos sujeitos, no decorrer de nossas vidas, a sofrer perdas de entes queridos. Sabemos que nada podemos fazer, mas a dor da perda nos persegue por muito tempo. Algumas pessoas se ressentem da perda de um ente querido durante anos, chegando a adquirir doenças como o câncer e outras.

Aqui, também, a técnica de concentrar a atenção exclusivamente nos sintomas físicos decorrentes da lembrança alivia a dor da perda.

Certa vez tratei de um rapaz deficiente físico, de 30 anos cuja mãe tinha sido vítima de câncer e o prognóstico era fatal.

“Eu sei que minha mãe vai morrer”, disse-me ele um dia, “todos nós morreremos um dia. Mas eu não suporto a idéia de ver minha mãe dentro do caixão, isso me deixa apavorado, parece-me que aí é o fim de tudo”

Como ele já havia aprendido a fazer os exercícios de “querer sentir o sintoma propus-lhe que fechasse os olhos e procurasse ver, em imaginação, a sua mãe dentro do caixão, e que ficasse em contato com as sensações físicas decorrentes, até que elas se diluíssem e desaparecessem e ele voltasse a se sentir bem. Chorou copiosamente, mas ao cabo de algum tempo declarou que estava bem mais calmo e tranqüilo.

Por ocasião da morte da mãe, suportou bem o golpe, continuando sua vida normalmente.

Como o leitor percebe também nestes casos o procedimento é o de “querer sentir” profundamente a emoção, pelo tempo que for necessário para que a sensação da dor pela perda desapareça.

Quando o sentimento de perda se refere a uma amizade, a um namorado, a uma separação, o exercício neste caso é igual ao da mágoa, ou da raiva: pensar no fato e concentrar-se nos sintomas físicos que surgirem, até que eles desapareçam.

SINTOMAS PSICOSSOMÁTICOS

Uma abordagem moderna.

O tratamento de sintomas reconhecidamente psicossomáticos é relativamente fácil com a aplicação das técnicas aqui expostas.

Vou relatar alguns casos de pacientes tratados com sucesso pela técnica aqui exposta, dos quais os três primeiros me foram encaminhados por médicos que reconheceram que os sintomas apresentados eram puramente psicossomáticos, não cedendo á aplicação de medicamentos.

1 - Senhora de 55 anos, casada, orientadora pedagógica da rede municipal em licença médica ha mais de um ano. Foi-me encaminhada por um médico que a tratava ha vários anos, tentando inclusive hipnose, sem resultado.

Hipocondriaca, queixava-se principalmente de “uma falta de ar” crônica, e secundariamente de dores em várias partes do corpo. A “falta de ar” assumia um aspecto tão sério que , além de impedi-la de trabalhar, freqüentemente obrigava o marido a acompanhá-la a um pronto-socorro, geralmente á noite, para fazer inalação.

Na primeira entrevista ensinei-lhe o exercício de “Descontração facial”, que ela deveria fazer todos os dias, e perguntei-lhe se estava, naquele momento, sentindo “falta de ar”.

“Um pouco, respiro com uma certa dificuldade talvez pelo nervoso”, respondeu.

Depois de lhe explicar a diferença entre pensar e sentir, pedi-lhe que “quisesse”, de propósito, sentir aquela “falta de ar”

Ela deveria concentrar sua atenção na sensação de falta de ar, tentando perceber, com clareza, como era essa sensação. Deveria, por vontade própria sentir a falta de ar, como se a provocasse deliberadamente.

Depois de permanecer alguns minutos com os olhos fechados, tentando sentir a falta de ar, comentou:

“Não, não é falta de ar; vejo que estou respirando até muito bem. É uma sensação esquisita, aqui no peito, não sei dizer bem o que é...”

Disse-lhe então que se concentrasse nessa sensação. Deveria senti-la com toda intensidade, vendo bem o seu contorno, tentando identificá-la.

Mais alguns minutos se passaram e ela : “Ela foge. Quanto mais eu quero percebê-la,

mais ela desaparece. É até engraçado”

Sugeri que ela, durante a semana seguinte, varias vezes voltasse para si mesma, fazendo o exercício “eu estou aqui” e quisesse sentir deliberadamente aquela falta de ar. Deveria até provocá-la. A partir da primeira sessão nunca mais teve “falta de ar.

Continuamos, utilizando a mesma técnica, o tratamento dos outros sintomas que ela apresentava: dor no abdome, dor de cabeça, e em outras partes do corpo. Ao cabo de 8 meses estava completamente livre de todas as suas queixas e das suas “doenças”. Quis continuar a terapia por mais algum tempo, porque “nunca se sentira tão bem em sua vida”, e finalmente após dois anos, completamente “curada” retomou o seu trabalho. Em contato que tive com ela, 3 anos após o término da terapia, disse-me que continuava trabalhando e que se sentia perfeitamente bem.

3 - Moça de 33 anos, solteira, trabalha em um instituto de pesquisa industrial. Queixava-se de fortes dores no baixo ventre, especialmente na bexiga. Os sintomas resistem a todos os medicamentos e é encaminhada à psicoterapia.

Iniciando com os exercícios de auto-percepção, passamos a utilizar a técnica de “querer sentir” as dores. Como estas aparecessem em geral logo ao acordar, recomendei-lhe que ao deitar-se fizesse o propósito de “querer sentir” as sensações logo que acordasse. Deveria esperar por elas tranquilamente, como se estivesse interessada em senti-las com muita intensidade. Quando as dores aparecessem, deveria ficar em contato com elas, sem se queixar, sem questionar, não as rejeitando de forma alguma, até que elas desaparecessem por completo.

Na semana seguinte disse que “quase não conseguia” sentir as dores, por mais que as procurasse. Em pouco tempo se livrou por completo do seu incômodo. Depois de dois anos do término da terapia telefonou-me para dizer que continuava a se sentir bem e que estava se preparando para uma viagem ao exterior.

4 - S.I. Executivo, 52 anos. Há um ano começou a sentir dor nas pernas, dor que se estendeu depois para todo o corpo. Inicialmente o tratamento médico foi para “nevralgia do nervo ciático” mas os medicamentos não resultaram. Começou um tratamento de fisioterapia, mas teve que interromper porque não suportava as dores. Há alguns meses deixou de trabalhar, não podia andar, não podia dirigir e passava todo o tempo deitado. Os exames clínicos não revelaram nada orgânico.

Quando veio ao meu consultório, acompanhado da esposa, arrastava as pernas, apoiado em dois bordões,

“Quero morrer”, disse, não agüento mais estas dores.

Comecei pedindo que “quisesse sentir” a dor na perna esquerda, que no momento era a que mais doía. Deveria prestar atenção na dor, sem nenhum movimento de queixa. Como era essa dor: localizada, difusa, tinha um centro de onde se irradiava? Não precisaria me dizer nada, deveria concentrar toda a sua atenção na dor. Os olhos fechados ajudariam a concentração.

Depois de 40 minutos, ao fim dos quais começou a fazer movimentos com a perna, abriu os olhos e me comunicou que a dor havia diminuído consideravelmente, tendo desaparecido em alguns momentos (foi quando movimentou a perna).

Fizemos ainda mais 20 minutos de exercícios. Pedi-lhe que fizesse em casa, até a próxima sessão, o mesmo exercício de “querer sentir a dor”.

Na sessão seguinte já andava mais seguro, estava muito animado, e disse que havia feito, todos os dias, o exercício de “querer sentir a dor”. As dores estavam agora mais “suportáveis”.

Fizemos 8 sessões, ao cabo das quais me informou que já havia retornado ao trabalho, já dirigia e andava sem qualquer auxílio.

Dois ou três anos depois, encontramos-nos em uma situação social e ele estava perfeitamente bem.

5 - A Sra. M., 70 anos, procurou-me por causa de uma dor persistente no baixo ventre. Já havia consultado, segundo me disse, vários médicos, e nenhum deles encontrou, após os exames convencionais, nada “orgânico” no seu organismo que justificasse tal dor. “Isso deve ser emocional”, diziam-lhe.

“Você sente essa dor agora, neste momento?” perguntei.

“Sim”, disse ela “essa dor está sempre presente”.

“Quero então que você concentre a sua atenção agora nessa dor. Veja bem como ela é, quais os seus contornos, que partes do seu corpo ela alcança, qual a sua intensidade, enfim, fique em contato com essa dor. Diga mentalmente: ‘agora eu quero sentir essa dor por minha própria vontade, não quero que ela se vá’. Queira que ela fique aí para você poder observá-la melhor.”

Após 20 ou 25 minutos de concentração na dor, ela disse: “Curioso, no início senti perfeitamente a dor, agora já não consigo mais senti-la”

Ela me contou então um episódio ocorrido quando ela era ainda adolescente, que possivelmente estava relacionado com essa dor. “Mas eu não quero nunca me lembrar disso”!

Pedi-lhe que fizesse novamente o mesmo exercício de “querer sentir a dor” por vontade

própria. Dez minutos depois disse que a dor ainda apareceu, mas bem mais suave. Pedi ainda que fizesse mais uma vez o mesmo exercício, procurando sentir a dor.

“Agora não senti absolutamente nada. A dor desapareceu.”

A Sra. M. fez ainda mais quatro sessões, aprendendo os exercícios de auto percepção e relaxamento facial. A dor no baixo ventre não mais apareceu.

Tenho me encontrado socialmente com a Sra. M, e, passados três anos, ela me relata que nunca mais sentiu a tal dor, e se sente muito feliz.

LUCAS - O menino que tinha medo de frutas

Lucas, um menino de 10 anos, foi encaminhado à clínica por uma escola pública. A queixa é : “medo” de frutas em geral, exceto laranja, mexerica e limão. Na verdade evita olhar para as frutas porque quando o faz se sente muito mal. Sente dor, nojo e enjôos. Na sua casa não pode haver frutas à mostra, nem ninguém come frutas na sua presença. Os pais não têm conhecimento da origem do trauma.

1ª. sessão: Conversamos por alguns minutos e ele me disse, entre outras coisas, que ninguém sabe dizer quando o sintoma apareceu, mas disse que tem isso desde muito pequeno, e que isso acontece com todas as frutas, o que foi confirmado pela tia que o acompanhava.

A fruta que mais desperta o sintoma é a banana. Pedi-lhe que imaginasse que estava vendo uma banana sobre a mesa e procurasse perceber exatamente o que acontecia ao fazer isso.

Imediatamente começou a fazer cara de dor e repugnância. Disse que sentia dor no estomago e enjôo, muito fortes. Pedi-lhe para fazer a mesma coisa com outras frutas, como morango, maçã, pêra, etc. O efeito foi o mesmo.

Ensinei-lhe o exercício “Olhar para si mesmo” e “Eu estou aqui”. Fizemos várias vezes estes exercícios. Expliquei-lhe a razão e o objetivo desses exercícios, e disse-lhe que deveria fazer várias vezes por dia o “Eu estou aqui”, na escola, em casa, enquanto brincava, etc., para estar sempre em contato com ele mesmo.

2ª. sessão - Fizemos o exercício “Eu estou aqui” algumas vezes. Disse ter entendido perfeitamente o exercício e que o fez algumas vezes durante a semana.

Expliquei-lhe que o exercício que ele iria fazer agora iria provocar dores e enjôo, e o objetivo era de fazê-lo perder o medo da dor e do enjôo que sentia ao pensar na fruta. Perdendo o medo as dores desapareceriam.

Pedi-lhe que imaginasse que em cima da mesa havia uma banana. Ele deveria imaginar-se vendo essa banana e deveria querer sentir, de propósito, o sintoma que surgisse. Pedi-lhe que fechasse os olhos para se concentrar melhor nos sintomas.

Ficou alguns minutos com os olhos fechados, concentrado na imagem da banana. Disse-me que sentia dores no estômago e enjôo muito fortes.

Perguntei-lhe qual era a fruta que lhe causava menos “medo”. Morango, disse ele. Passamos a fazer o exercício então com o morango. Ele deveria fechar os olhos e imaginar-se vendo um morango.

Expliquei-lhe que ao começar a sentir os sintomas físicos – dores e enjôo, deveria concentrar a sua atenção nesses sintomas, deixando de pensar no morango e em qualquer outra coisa. Deveria “querer” sentir os sintomas, como se fossem uma coisa boa para ele.

Após se concentrar por 20 minutos na imagem do morango, abriu os olhos e disse que a dor e o enjôo eram muito fortes. Continuamos o exercício e após mais 10 minutos disse que a dor e o enjôo haviam diminuído.

Expliquei-lhe ainda que não bastava “diminuir” a dor. Era necessário que ele fizesse o exercício, isto é, que ficasse concentrado na dor e no enjôo até que esses sintomas desaparecessem completamente, cada vez que fizesse o exercício.

Fizemos alguns exercícios de auto-percepção e de novo pedi-lhe que repetisse o exercício com o morango, fazendo exatamente como fez da primeira vez, mas agora continuando até que a dor e o enjôo passassem por completo. Depois de 15 minutos disse que as dores tinham vindo muito fortes, mas depois diminuíram.

Fez de novo o exercício mas embora as dores e o enjôo fossem mais suaves ainda continuavam.

Pedi-lhe que continuasse a fazer em casa os exercícios que ele já aprendera e que tentasse fazer o exercício de imaginar o morango, como havia feito no consultório.

3ª.sessão: O cliente disse que já havia se acostumado a fazer o exercício “Eu estou aqui”, mas que teve medo de fazer o exercício de imaginar-se vendo o morango. Contou-me que em sua casa as frutas são todas cobertas com um pano para que ele não as veja. Ninguém come frutas na sua presença, pois ele passa muito mal quando isso acontece. Nunca vai a supermercados porque não pode ver as frutas expostas sem se sentir mal. O pai tem uma lanchonete, mas não pode trabalhar com frutas. Faz sucos com a polpa industrializada, sucos que ele não é capaz de tomar.

Pedi-lhe que novamente se imaginasse vendo o morango, repetindo o exercício já conhe-

cido. Disse que as dores e o enjôo voltaram novamente, porém mais suaves e depois de 15 minutos desapareceram completamente.

Pedi-lhe para repetir o exercício varias vezes. Ele não deveria, ao fazer o exercício, queixar-se das dores e do enjôo, deveria fazer como se quisesse se fazer amigo deles. Cada vez as dores e o enjôo vinham mais suaves e desapareciam mais depressa.

4^a.sessão - Pedi ao cliente que fizesse o exercício conhecido com o morango. Sentiu ainda um pouco de dor e enjôo, que logo se dissiparam.

Pedi-lhe então para fazer o exercício com a banana. As dores e o enjôo vieram fortes e demoraram para começar a diminuir. Após fazer várias vezes o exercício as dores não desapareceram por completo embora fossem mais suaves e menos demoradas.

Da 5^a. à 13^a. sessão o trabalho consistiu em imaginar-se vendo uma fruta e observar as dores e enjôo resultantes. Em cada sessão ele sentia menos dor e enjôo, até que conseguia imaginar-se vendo o morango sem que isso lhe causasse qualquer incômodo.

Passamos a trabalhar do mesmo modo com outras frutas. Afinal ele conseguiu o mesmo resultado com cada uma das frutas, inclusive com a banana. Podia imagina-las sobre a mesa sem sentir qualquer incômodo.

14^a. sessão: Apresentei ao cliente, sem aviso prévio, uma pêra. Ao ver a fruta fez um gesto de recuo e fechou os olhos para não vê-la. Pedi-lhe que observasse, como havia feito de outras vezes, os sintomas físicos que ele estava sentindo naquele momento. Olhava a fruta durante um ou dois segundos e fechava os olhos novamente. Fez isto várias vezes, cada vez fixando mais tempo o seu olhar na fruta.

Afinal, disse que podia ver a fruta sem que isso lhe causasse qualquer incômodo.

Pedi-lhe então para pegar a fruta. Com um pouco de receio estendeu a mão e encostou nela os dedos. Nenhum sintoma. Pegou a fruta, manuseou-a durante algum tempo, sem nenhum sintoma.

15^a. sessão: Apresentei ao cliente uma banana. Sua reação foi tranqüila. Apanhou a banana, manuseou-a tranqüilamente. Nenhum sintoma. Ao final da sessão para surpresa da tia que o acompanhava, apresentou-lhe a fruta, embrulhou-a em um papel e levou-a para casa.

Após mais duas sessões, quando manuseou outras frutas, sem o mínimo incômodo, recebeu alta. Disse que não tinha mais medo de frutas e que podia vê-las em qualquer lugar, sem se sentir mal. Na sua casa as frutas não eram mais cobertas e embora ele ainda não as comesse, as outras pessoas podiam come-las na sua presença. Ele entretanto tomava suco de todas. Na última sessão os pais do menino entregaram à diretora da instituição, onde fora atendido, uma carta confirmando que ele estava completamente curado. Informaram ainda que a pediatra que atendia o garoto havia dito que o caso não tinha cura e que nem mesmo um tratamento psicote-

rapêutico teria qualquer efeito.

Como pudemos ver, ainda que não se saiba a origem de uma dor ou uma sensação qualquer desagradável, desde que não seja orgânica, a técnica de VIVENCIAR deliberadamente essa dor ou sensação física faz com que ela desapareça por completo, definitivamente.

Ainda que se trate de dor “orgânica”, os sintomas sempre suavizam, como relatou uma moça que disse empregar o método quando tinha cólicas menstruais.

Este fenômeno de eliminação, ou de suavização da dor, tem uma explicação absolutamente normal. Ao começar a sentir uma dor qualquer a pessoa fica tensa, o que faz aumentar a dor. Ao deixar de se queixar da dor e passar a “querer senti-la” a tensão muscular automaticamente reduz, eliminando ou reduzindo a dor.

O CÂNCER E OS ESTADOS EMOCIONAIS

Na área médica a quimioterapia e a radioterapia têm tido avanços consideráveis, além das campanhas de prevenção do câncer com o objetivo de detectar logo no início o seu aparecimento e conseqüentemente o começo imediato do tratamento. Pode-se dizer que atualmente, do ponto de vista médico, graças a essas providências, o câncer deixou de ser uma sentença de morte.

Encontra-se hoje, entretanto, uma razoável quantidade de escritos que apontam para os estados emocionais como um dos fatores do desenvolvimento do câncer.

Trabalhei como voluntário, durante alguns anos, no CORA (Centro Oncológico de Recuperação e Apoio) entidade que utiliza o método Simonton como auxiliar no tratamento da doença, e pude ver muito de perto a relação entre o câncer e os estados emocionais.

Eu mesmo tenho conhecimento de alguns casos em que um câncer teve início após um trauma psíquico

Em 1989 a Associação STOP AU CANCER, da França, publicou um trabalho do Dr. Ryke Geerd Hamer, intitulado "GENESE DU CANCER". O Dr. Hamer perdeu um filho vítima do câncer e dedicou toda a sua vida ao estudo das causas da doença. Da observação feita pela sua equipe, de milhares de casos de câncer, ele constatou que a gênese do câncer obedece a uma "lei", que ele denominou de "Lei de bronze do câncer", da qual consta:

"Todo câncer é desencadeado por um choque psíquico brutal, um conflito agudo e dramático, vivido no isolamento, que não permite se abrir aos outros e que continua a atormentar o paciente dia e noite de uma maneira duradoura. É a síndrome Dirk Hamer." (*Dirk era o nome do filho do Dr. Hamer.*)

Afirma o Dr. Hamer em seu livro que "muitas vezes quando o paciente vai ao médico e recebe, sem qualquer preparação psicológica, a notícia de que está com câncer, sofre um abalo emocional tão forte que dentro de algum tempo começa a se formar um outro câncer

No livro de Simonton, já citado, e que recomendo a todos que queiram se aprofundar no assunto, pode-se ler, na página 58:

"A conexão entre o câncer e os estados emocionais já foi observada há mais de 2.000 anos. De fato, o que é novo é a separação feita entre o câncer e os estados emocionais. O médico Galen já dizia, há quase dois mil anos, no segundo século d.C., que as mulheres deprimidas tinham mais tendência ao câncer do que as de natureza mais animada e bem dispostas. Gen-

dron, em um tratado escrito em 1701, sobre a natureza e as causas do câncer, citou as “desventuras da vida que trazem problemas e infelicidades”

A sra. Emerson, após a morte de sua filha, passou por momentos de grande desespero e logo deu-se conta de que o seu seio começava a inchar, tornando-se colorido. Finalmente, um câncer profundo manifestou-se, tomando grande parte do seu seio. Esta senhora havia gozado, até aquele momento, da mais perfeita saúde.

A mulher de um imediato de navio mercante (que havia sido preso pouco tempo antes pelos franceses) ficou tão abalada que o seu seio começou a crescer e logo um câncer bastante profundo manifestou-se de tal forma que eu não pude fazer nada para ajudá-la. Anteriormente, ela jamais havia se queixado de qualquer tipo de problema no seio”.

A “CRIANÇA QUEIXOSA” NO ADULTO

Um psicólogo holandês, Gerard J. M. van den Aarweg, professor da UNICAMP, escreveu, em 1978, um livro intitulado “Auto Piedade Neurótica - Terapia Anti-Queixa” (Cortez & Moraes), no qual ele expõe a teoria de que a pessoa que vive se queixando de tudo e de todos não conseguiu desvencilhar-se daquela criança chorona que um dia ela foi.

A pessoa cresce em tamanho e em idade, casa, tem filhos, faz um trabalho de adulto, enfim, age como adulto em muitas coisas, mas, em outras, continua agindo e pensando como criança. Esse adulto está se utilizando dos mesmos recursos de que se utilizava quando criança para impressionar os outros e fazê-los prestar atenção nele. Além disso o seu comportamento, no seu relacionamento com os outros é o mesmo que de uma criança: irrita-se quando não consegue o que quer, magoa-se facilmente quando acha que está sendo passado para trás, sente raiva quando os outros não agem como ele quer, e assim por diante.

“Olhe como eu sofro, ninguém se incomoda comigo, ninguém respeita meus sentimentos, eu sou um coitado”, são os pensamentos de uma pessoa que leva uma criança queixosa dentro de si mesmo, ainda que ela não se dê conta disso, como é sempre o caso. A criança dentro dela, por sua vez, enxerga os outros como se só eles fossem adultos, e toma posição frente a eles como uma criança real.

Tais pessoas estão continuamente se depreciando, acham que jamais conseguirão ser como os outros. Consideram-se fracas e dignas de comiseração. Todos precisam ajudá-la! A auto-piedade está sempre presente. Afirma o autor citado que “o queixoso é infeliz porque vive se queixando; não se queixa porque é infeliz.”.

Repare na pessoa que está sempre se queixando. Tudo é motivo para queixas. Só vê o lado negativo das coisas, procurando motivos para reclamações. Outras se dizem emotivas e choram por qualquer coisa. Muitas pessoas choram com pena de si mesmas.

Sem nenhuma dúvida, queixar-se é um dos hábitos que muitas pessoas adquirem sem se darem conta disso.

Paulo (Corintios I, 13-11) diz: “Quando eu era menino, falava como menino, sentia como menino, pensava como menino; quando cheguei a ser homem, desisti das coisas próprias de menino”.

Muitos adultos, pelo menos em alguns aspectos, continuam falando, sentindo e pensando como meninos. Não conseguem, como o Apóstolo, desistir das coisas de menino.

Repare em uma pessoa que tem o hábito de se queixar. Ela se queixa do tempo (do frio, do calor, da chuva, ou da seca), queixa-se dos buracos da rua, do pão que não está cosido como ela gosta, do atendimento de uma loja, do trânsito, do defeito do carro, e de tudo o que de uma

forma ou de outra lhe causa incômodo. O rosto desta pessoa é um espelho do seu interior.

A queixa como hábito tem uma conotação extremamente negativa. Cada vez que uma pessoa se queixa, sem a ação, ela está mandando mensagens ao seu cérebro mais ou menos assim: “Como sou infeliz porque tenho que agüentar este sol!”, “Como sou infeliz porque está fazendo frio!”, “Como sou infeliz porque tenho esta dor!” “Como sou infeliz.....”

Proponho um exercício para você se tornar consciente desse hábito e promover a mudança, se é isso que você quer.

EXERCÍCIO

Ao acordar diga a você mesmo todos os dias

“DO QUE VOU ME QUEIXAR HOJE?” ou.

“HOJE QUERO ME QUEIXAR DE TUDO E DE TODOS”

Até que você possa dizer a você mesmo: “olha aí você se queixando de novo”.

O objetivo é tornar você consciente desse hábito. O hábito de se queixar é um comportamento comandado pelo inconsciente e para se libertar dele é necessário trazê-lo para o consciente.

MUDANÇA DE ATITUDE

O leitor já deve ter percebido que a grande mudança é a mudança de atitude na maneira como nós vemos o mundo, as pessoas, e nós mesmos.

Em geral nós criamos determinados padrões de percepção (paradigmas) que nos impedem de ver os fatos de um modo diferente daquele que estamos habituados a ver.

Em termos de relacionamento humano um acontecimento em geral não tem uma importância intrínseca, que se possa medir. A medida da importância somos nós que a damos. É por isso que determinado fato, que é importante para uma pessoa, não tem a menor importância para outra.

É evidente que em muitos casos os interesses de cada um são os determinantes da importância do fato. Eu vejo o fato apenas do meu ponto de vista. Sou eu que dou valor ou desvalorizo o fato.

Quando se trata de relacionamento humano os fatos quase sempre são valorizados segundo o estado emocional das pessoas envolvidas. Assim, o mesmo gesto que eu elogio em uma pessoa, posso depreciar em outra. Por exemplo, o comportamento de uma criança pode significar “falta de educação”, se a criança é filha do meu vizinho, e “afirmação de personalidade”, se for meu filho.

Às vezes o comportamento de uma pessoa me irrita, e eu não sei dizer exatamente porque. Em geral ela faz coisas de que eu não gosto, ou porque não sabe que eu não gosto e portanto não sabe que está me irritando, ou porque se diverte com a minha irritação, ou porque essa é a sua maneira de ser. O outro é sempre diferente e eu não posso muda-lo.. Só posso mudar a mim mesmo! Só posso fazer alguma coisa para mim mesmo. E há algumas maneiras de fazer isso.

Se, por exemplo, a presença dele lhe incomoda:

Você pode ter presente, sempre, que “ELE É ELE E EU SOU EU!”;

Você pode dizer a você mesmo: “EU POSSO VÊ-LO COMO AMIGO, NÃO IMPORTA COMO ELE ME VEJA”;

Você pode fazer o exercício “COMO LIBERTAR-SE DA IRRITAÇÃO”.

Em qualquer caso, a mudança de atitude foi sua.

Em todos os casos você mudou o foco da sua atenção, do outro para você mesmo. Em vez de se ocupar com a maneira dele ser, você passou a se ocupar com a observação de si mesmo. “O que se passa comigo” é mais importante do que “o que se passa com ele”.

O que foi dito a respeito da irritação vale para a raiva, para a mágoa, ou para qualquer outra emoção.

O importante é que você está mudando a sua atitude. Você passou a se interessar pelo que acontece com você, e não pelo que acontece com o outro. Você está se auto-protegendo.

É interessante observar que a sua mudança de atitude provoca no outro também uma mudança de atitude.

COMO SE PROCESSA A TERAPIA

Afim de dar ao leitor uma idéia muito clara do modo de aplicação dos exercícios, reproduzo aqui trechos de entrevistas feitas pela internet (MSN), com uma cliente, cujo nome evidentemente é fictício.

T = Terapeuta C = Cliente

T - Esta técnica tem dois objetivos: o primeiro é que você se livre de qualquer perturbação emocional de que esteja acometida, e o segundo é o de criar uma nova atitude diante da vida e do mundo. Evidentemente os dois objetivos se confundem porque eles se influenciam mutuamente, tanto na "construção" como na "transformação" do estado mental.

Como você verá, não se trata de uma psicoterapia no estilo tradicional, mas sim do aprendizado de uma técnica de desenvolvimento mental que se utiliza de "exercícios mentais" muito simples e práticos para atingir o seu objetivo. Pode-se dizer que é um Programa de desenvolvimento emocional, pelo qual você se torna responsável, como o executor e beneficiário.

Deste modo, os benefícios obtidos estarão na ordem direta do seu interesse e do seu empenho na execução dos exercícios indicados.

O resultado final vai muito além de uma simples psicoterapia, pois a expectativa de mudança envolve a aquisição de novos hábitos, novos modos de pensar, novas atitudes e novos comportamentos. Enfim, uma nova pessoa.

Porque utilizamos exercícios mentais? Digamos que você queira melhorar a sua disposição e saúde física através da melhora do seu desempenho muscular. Você vai a uma academia de condicionamento físico. Você vai aprender uma serie de exercícios físicos, que deverão ser repetidos, todos os dias, até que você atinja a sua forma física perfeita. Depois você continuará com esses mesmos exercícios para não perder a forma física adquirida. Os exercícios que você aprendeu deverão ser executados por toda a sua vida, além de outros que você acrescentará, como resultado da sua experiência.

Do mesmo modo você aprenderá aqui alguns exercícios para o desenvolvimento mental, indispensáveis para a aquisição da sua melhor forma mental e para a formação de novos hábitos.. Você logo perceberá que se trata do aprendizado de um novo modo de viver, de uma reeducação mental. É trabalhoso e exige disciplina, exatamente como acontece em uma academia de condicionamento físico. Só os persistentes e disciplinados obterão o melhor resultado.

Esses exercícios, na sua maioria, são executados durante as suas atividades normais, sem nenhum esforço de sua parte. Deverão ser executados diariamente, na verdade a toda hora, até que se tornem um hábito e depois de algum tempo você os executará até mesmo sem perceber. Você os adotará para toda a sua vida.

Fundamentalmente o que pretendemos, com os exercícios iniciais, é fazer com que você entre em contato com você mesmo e mantenha esse contato consigo mesmo no decorrer das suas atividades diárias. Cada exercício tem a sua razão de ser, por isso todos devem ser feitos com a maior seriedade possível, pois o seu efeito se fará sentir em pouco tempo.

Ao longo da sua vida você foi adquirindo alguns hábitos perniciosos dos quais você não se deu conta. Agora, quando você inicia uma "revisão" no seu modo de viver, esses hábitos devem ser eliminados, dando lugar a outros, que você desenvolverá durante o programa..

Entre esses hábitos perniciosos está o de fazer uma coisa pensando em outra, consequência da dificuldade que todos temos de concentrar nossa atenção naquilo que estamos fazendo.

C - Você tem razão. Isso faz com que eu esqueça muitas vezes onde deixei as chaves do carro, por exemplo, ou até onde deixei o carro no supermercado.

T - Isso ocorre porque sua atenção não está naquilo que você está fazendo, mas em outro lugar. Você vai se habituar, fazendo os exercícios, a prestar atenção, cada vez mais, em cada coisa que você faz.

A maioria de nós, em função do processo de educação, ou de socialização, pelo qual passamos, vive praticamente como se só os outros, e as coisas que nos cercam, existissem. Como veremos, temos em geral uma nítida consciência do outro, e quase nenhuma consciência de nós mesmos. Nossa primeira tarefa, portanto, é desenvolver a consciência de nós mesmos, a auto consciência. Isto será feito por etapas.

Os primeiros exercícios têm como finalidade precípua fazer com que você entre e permaneça em contato com você mesma, desenvolvendo sua concentração mental e eliminando o hábito do pensamento disperso.

Quero que você agora faça o exercício "Estátua" e me diga como foi para você essa experiência. Veja bem que eu estou pedindo para você se imaginar transformada em uma estátua e ver como é essa estátua agora. Não se trata de "pensar" em uma estátua, mas de "sentir-se" uma estátua. (Leia o exercício.)

C - A sensação foi muito positiva. Ao olhar para a minha "estátua" me dei conta de que nunca olhei para mim mesmo, ou melhor, nunca "prestei atenção" a mim mesmo. Senti-me bem. Acho que preciso praticar sem interrupção para obter resultado mais duradouro.

T - Exatamente. É a prática continuada de um exercício que produz os resultados esperados. Este exercício você pode fazer em qualquer lugar, a qualquer momento. Se você estiver numa fila, aguardando ser atendida, se estiver em uma mesa de almoço, ainda que com outras pessoas, quando você está tomando banho, quando você estiver conversando com alguém, enfim, ninguém ficará sabendo que você está fazendo o exercício, só você sabe. O que é importante é que você se habitue a "olhar para você".

C - É mais uma postura interna, é parar com os pensamentos acelerados. Eu me olho e me dou conta deste momento, entendi bem?

T - Correto. É realmente uma postura interna. Aliás, a modificação que se espera, no final, é a modificação da postura interna.. Quando você faz este exercício você por um instante entra em contato com você mesma, desacelerando seus pensamentos. Você verá que tudo gira em torno dos nossos pensamentos, ou melhor da falta de controle do nosso pensamento. Como

não aprendemos a controlar os nossos pensamentos, acabamos nos tornando vítimas deles. É esse controle que procuramos atingir com os exercícios. Trata-se na verdade de uma reeducação da nossa mente. O aprendizado da técnica e o aparecimento dos resultados dependerá da prioridade que você der aos exercícios, desde o primeiro dia.

C - Eu escolhi participar deste Programa, mesmo "sacrificando meu horário de trabalho" pois compreendi que não funcionarei bem lá, estando mal internamente. Só para lhe dar uma idéia, comando equipes de promotoras de vendas e vendedores, e preciso fazer reuniões com eles, antes eu até conseguia representar bem, hoje em dia eu passo mal mesmo, quase que não consigo expor minhas idéias. Sei que sou competente, mas algo está me bloqueando, acontecem dores, a memória falha, me sinto impotente, acho que é pânico mesmo.

T - Vamos agora falar de um outro exercício mental - "**Eu estou aqui**" que complementa o "Estátua". (Leia com atenção e pratique algumas vezes o exercício proposto).

C - Quando eu estava em outro lugar eu vi algumas pessoas e falei com elas. A primeira vez tive uma pequena dificuldade em voltar para "aqui", mas depois não tive mais problemas. Me senti bem.

T - Repare que, ao fazer o exercício, quando você está "em outro lugar, ou pensando em alguma coisa" você entra no mundo do pensamento, ou no mundo da fantasia. Você está "imaginando", pois a sua realidade é estar "aqui".

Aliás, nós passamos a maior parte do nosso tempo imaginando, isto é, pensando, fantasiando. Não que a fantasia seja um mal, pois tudo o que existe já foi um dia uma fantasia na cabeça de alguém. O computador que nós usamos foi um dia uma fantasia na cabeça dos seus criadores, até que se transformou em realidade. O que é ruim é "viver no mundo da fantasia", perdendo o contato com a realidade.

Faça novamente este exercício, procurando sentir a diferença entre "estar na realidade" e "estar na fantasia" e me conte como foi.

C - Agora percebi melhor o que você quer dizer por "realidade" e "fantasia". É interessante que, ao ir para outro lugar em imaginação, ou pensar em outra coisa, eu senti como se tivesse "saído de mim mesmo" e depois senti uma sensação de "voltar" para mim mesmo. Gostei. Me pareceu relaxante.

(Obs: Observe que, embora nesta transcrição das entrevistas, a resposta do cliente venha imediatamente em seguida à pergunta do terapeuta, há sempre um lapso de tempo (que pode ser de 5, 10, e até 30 minutos) entre a pergunta e a resposta, pois o cliente teve que fazer o exercício do modo solicitado e perceber o que estava acontecendo com ele para depois responder.)

T - Bem, Lucy, este exercício - "Eu estou aqui", deve ser feito também com os olhos abertos, a qualquer momento, quer você esteja numa reunião de negócios, numa sala de aula, na cozinha de sua casa, em um ônibus, dirigindo o seu carro, no seu local de trabalho, enfim em qualquer atividade. Você gasta dois segundos para sentir: "Eu estou aqui". Você o fará por toda a sua vida. Você notará que ele passa a fazer parte da sua maneira de ser. É uma mudança fundamental na sua vida, porque você se perceberá cada vez mais o agente da sua vida. Este exercício tem realmente um efeito relaxante, sendo ótimo antídoto para o estresse.

T - Vamos começar esta sessão com o exercício "Eu estou aqui". Sentada diante do computador, diga mentalmente, procurando SENTIR o que você está fazendo: "**Eu estou aqui, sentada nesta cadeira, diante do computador**". Simplesmente isso! Veja que isto não exigiu nenhum tempo extra para ser feito. No entanto este simples exercício, repetido várias vezes durante o dia, em todas as situações (dirigindo o carro, na mesa do almoço, ao fazer uma compra etc.,etc., age como um "orientador" da sua atenção a cada instante!. Você está consciente de você mesma a cada instante.

Vamos falar sobre um outro exercício desta série de "Entrar em contato com você mesmo".

C - Estes exercícios servem cada um para uma coisa ou tem todos o mesmo objetivo ?

T - Estes primeiros exercícios têm, todos, como objetivo desenvolver a consciência de si mesmo. Você aprende, cada vez mais, a "olhar para você mesmo", tarefa fundamental, pois você vai passar a observar você mesmo. Você é, ao mesmo tempo, o observador e o objeto observado. Você não pode mudar ninguém, só pode mudar a você mesmo, mas para isso precisa se conhecer primeiro. Este "auto conhecimento" exige que a sua atenção se volte para você.

Leia o exercício "Consciência da ação". Pratique-o agora, duas ou três vezes e me diga como foi a sua experiência.

C - Desta forma, com consciência do ato, me sinto melhor ao executar o exercício.

T - Exatamente. Da primeira vez você pegou o objeto e o levou para outro lugar, de uma forma automática.

O objetivo deste exercício é fazer com que você se concentre NAQUILO QUE ESTÁ FAZENDO. O foco da sua atenção vai para o objeto, mas você tem plena consciência disso., isto é, você se concentra no objeto, mas está consciente dessa concentração. Percebeu a diferença que ha entre este exercício e o "Eu estou aqui"?

C - Sim percebi, eu queria saber se há uma ordem nos exercícios, ou se é aconselhável fazer todos, variando conforme o decorrer do dia. Quanto ao "Estou aqui", percebi uma mudança em mim, desde a última vez: me tornei mais aberta, mais expressiva, estava medindo meus sentimentos para oferecer carinho e atenção às pessoas, me tornei mais flexível e amável, isso eu observei.

T - Ótimo, Lucy. Quando você faz o "Eu estou aqui", o foco da sua atenção é VOCÊ, Quando você faz o "Consciência da ação", o foco da sua atenção é o objeto, ou o que você está fazendo, mas você está consciente da ação. Como quase todas as pessoas, você faz uma coisa pensando em outra, e isso durante todo o dia, o que faz com que você gaste mais energia do que precisa. Gasta energia FAZENDO e gasta energia PENSANDO.

Uma das maneiras, provavelmente a mais importante, de se chegar à paz consigo mesmo é através do domínio do pensamento. Estes exercícios fazem com que você, aos poucos, atinja esse domínio. É por isso que a persistência nos exercícios é importante. Você está aprendendo a coisa mais importante da vida de qualquer pessoa. Você está percebendo que você existe, e que você é o agente da sua vida.

C - Nossa! É isso mesmo. Estou com 47 anos, solteira, agora estou começando a compreender, que terminei noivado e "perdi" tantas oportunidades por economizar Amor, fui fazendo coisas sem pensar direito, e cometi alguns erros, tudo por não saber "Quem sou". Fui vivendo automaticamente sem pensar e desperdiçando energia.

Vamos fazer agora o exercício "**Descontração Facial**". Leia o exercício. É um exercício de relaxamento rápido que você pode fazer em qualquer lugar a qualquer momento, pois só você sabe que o está fazendo.

(Em qualquer emoção, a parte do corpo que primeiro apresenta sinais fisiológicos é o nosso rosto. Na mágoa, na tristeza, na depressão, apresentamos o rosto abatido, na raiva apresentamos o rosto avermelhado, congestionado, no medo apresentamos palidez, e assim por diante. A tensão está sempre presente, através dos dentes cerrados, os músculos do rosto contraídos, etc.)

Faça o "Eu estou aqui" e depois diga para você mesma: "MEU ROSTO ESTÁ DESCONTRAÍDO" Fique alguns segundos sentindo o seu rosto descontraído. Deixe passar alguns segundos e repita o exercício, duas, três ou quatro vezes. Em seguida me diga como é para você esse exercício.

Sinta o seu rosto relaxado, o maxilar inferior solto, sem contato com os dentes superiores. Procure não forçar nada, tudo acontece naturalmente.

Aproveitando o rosto relaxado, esboce um leve sorriso, um sorriso que vem de dentro de você, um sorriso que só você percebe, como se estivesse vivendo um momento íntimo de grande felicidade e goze este momento de paz e tranquilidade.

Faça isto sempre, principalmente quando estiver se sentindo tensa ou com algum stress. Este exercício é um antídoto contra o stress e contra a depressão se for usado várias vezes durante o dia..

C - Sinto-me bem, percebo que os meus pensamentos estão desacelerando. Vou fazer muito esse exercício, pois preciso parar de pensar insistentemente. Preciso aprender um exercício contra a compulsão para comer.

T - À medida que você transformar em hábito os exercícios de 'Eu estou aqui' e "Consciência da ação", você vai empregá-los na hora de comer, como você fará com qualquer coisa que estiver fazendo. Quando se sentar à mesa faça este exercício: " Eu estou aqui, sentada à esta mesa, e tenho diante de mim tais e tais alimentos". Depois pegue os talheres, fazendo o "Consciência da ação": "Eu estou agora apanhando os talheres, sinto na minha mão o garfo, a faca, a colher. Agora vou me servir de feijão, ou de macarrão, arroz, carne, etc. Eu estou levando à boca o bocado de comida", e assim por diante. Veja que tudo se resume em estar consciente do que se está fazendo, de cada gesto. E aqui é que o pensamento disperso nos atrapalha a vida - faz-se uma coisa pensando em outra. Mas não se desespere, com alguns dias de prática, você começará a assumir o controle. Não direi que é fácil, mas tudo depende só de você.

C - Eu sei que depende só de mim..

T - Faça o exercício "Meu rosto está descontraído", mas desta vez, ao sentir o rosto descontraído, diga mentalmente: "**Deus, que está em mim, cura o meu corpo**", o que quer que seja Deus para você.

T - Hoje vamos começar a falar dos exercícios que chamamos de "Exercícios Terapêuticos".

Você vai aprender como fazer para se libertar dos ressentimentos, da ansiedade, da irritação, de pensamentos invasivos, de tiques nervosos.

Estes exercícios não precisam ser feitos com a mesma persistência diária daqueles que você aprendeu até agora. Devem ser feitos, conforme veremos daqui para diante, para que você se liberte dos traumas da infância. Para isso recorreremos à recordação de fatos ocorridos no passado, não importa se a uma semana, um mês, um ano, ou vinte, trinta anos.

Você deve ter percebido que sempre que lhe acontece alguma coisa desagradável, ou que lhe deixa contrariada, alguns sintomas físicos aparecem em seu corpo: a respiração acelera, o coração bate mais forte, etc. Isto sempre acontece, desde quando éramos ainda uma criança recém-nascida, e continua pela vida afora, até quando somos idosos..

Esses sintomas se repetem a cada vez que acontece um fato desagradável. Você se ofende com alguma coisa que lhe dizem, se irrita quando as coisas não saem como você quer, etc. Diga-me como e quando isso acontece com você..

C - Trabalho em uma empresa familiar (complexa). Quando alguém da direção quer tomar atitude que profissionalmente está incorreta, me irrita, e quando não precisam de minha ajuda naquele momento, e me "ignoram" me irrita, fico magoada. Percebo que me irrita quan-

do sou contrariada ou quando percebo incoerência no meu modo de perceber as coisas, pois procuro fazer o correto.

(Obs: Não importa se você se irrita, se magoa, sente raiva, quando se sente contrariado, rejeitado, desvalorizado, ou depreciado. O procedimento é sempre o mesmo, pois os sintomas sempre aparecem e devem ser "trabalhados" de acordo com a orientação aqui indicada.)

T - Bem, Lucy, você se dá conta da sua irritação. Eu estou interessado agora em saber quais as sensações FÍSICAS que você sente quando, nessas situações que você citou, você se irrita.

C -Sinto ansiedade, estomago enjoado, respiração ofegante, dores na coluna, a sensação é quase não querer ficar comigo mesma, nestes momentos quero sair, conversar, expor o que sinto.

T - Pois bem, é com essas sensações, com esses sintomas físicos que vamos trabalhar. Vou lhe relatar um caso para você compreender melhor o que nós vamos fazer:

"Certo cliente me procurou e ao me dar a mão esta estava molhada completamente, de tanto suor. "Este é um dos meus problemas", disse ele, "quando estou em uma situação nova, desconhecida, vem essa sudorese intensa, me dá um "branco" que me obriga muitas vezes a sair da situação em que estou e ir lavar as mãos e ver se consigo relaxar um pouco"

Bem disse eu, eu quero que você "sinta" esse suor. "Mas eu sinto o suor, o sr. não está vendo?"

"Sim, respondi, eu estou vendo, você está suando mas NÃO QUER suar. O que eu estou pedindo é que você QUEIRA SUAR "de propósito", que você queira que o suor fique aí, que não vá embora, para que você possa senti-lo mais ainda".

Ele fechou os olhos e fez o que eu pedi. Depois de uns 25 minutos ele abriu os olhos, com um sorriso e disse: "parece mágica, mas minhas mãos estão completamente secas."

É fundamental que você entenda bem o que é esse "querer sentir" o sintoma, ou a sensação. É assim como se você estivesse gostando da sensação. Como se você a quisesse sentir de propósito. Você entende?

C - Eu entendo sim, é querer ser amigo deste sentir não é? Quando tenho crise de pânico, exemplo, dentro de um ônibus fechado, com ar condicionado, ou numa sala de reuniões, onde eu tenha que me expor, eu sinto quase que como um desmaio, uma vez desmaiei mesmo, nesse momento eu devo querer sentir todos esses desconfortos internos?

T - Ainda não. Isto você vai fazer mas mais adiante no processo. Vou lhe explicar. Desde quando você era pequenina, cada vez que você se sentia contrariada você sentia os sintomas de respiração ofegante, taquicardia, dores, etc. Claro que você não se dava conta disso. A medida que você foi crescendo, a mesma coisa acontecia quando um fato desagradável ocorria.

Agora, adulta, você pode até não se lembrar de muitos fatos desagradáveis que lhe ocorreram na infância. Você só se lembra dos mais importantes, daqueles que "mexeram" mais com você. Mas esses sintomas, fracos ou fortes, ficaram registrados no seu corpo, como em uma segunda memória, a "memória corpórea". Por isso quando um fato acontece, hoje, os sintomas que você sente agora são iguais aos que você sentia quando menina.

O que é mais importante é que esses sintomas aparecem até mesmo quando você se recorda de algum evento desagradável, uma ofensa ou um insulto, uma crítica, ou coisas assim, não importa quando aconteceram. A simples lembrança do fato provoca o sintoma físico. É comum as pessoas dizerem "só de pensar nisso me sinto mal".

Quero que você, agora, neste momento, pense em algum fato desagradável, doloroso para você, que aconteceu não importa se foi a semana passada, a dez meses ou a 20 anos. Lembre-se desse fato e perceba que sintomas aparecem. Você não precisa, se não quiser, me relatar o episódio que você está rememorando.

(OBS.: O "fato desagradável" pode ser qualquer coisa que tenha acontecido com você, que foi muito dolorido e que até hoje, quando você se lembra dele você se sente desconfortável. Pode ser a perda de um ente querido, uma crítica, uma agressão física ou moral, uma separação, uma injustiça, um fato qualquer que lhe fez sofrer muito. Não importa se o fato ocorreu ontem, o mês passado, o ano passado, ou a vinte ou trinta anos. Os sintomas, as dores, estão ainda presentes.)

C - Lembrei-me do fato, e naquela ocasião me sentia em desespero, tonturas, ansiedade, suor, tremores, sensação de morte.

T - O que nos interessa **não é o que você sentiu no momento do fato real, mas sim O QUE VOCÊ SENTE AGORA, neste momento em que você se lembra do fato.** Procure perceber que sintomas aparecem AGORA no seu organismo, no seu corpo.

C - Sim. ok. Hoje quando me lembro daquele fato sinto culpa. E quando sinto culpa acontecem os mesmos sintomas, com menos intensidade mas é igual.

T - Diga-me que sintomas você sente AGORA, quando se lembra do fato?

(OBS.: O momento de fazer este exercício é agora, quando da recordação de um fato desagradável. Os exercícios agora funcionam como uma espécie de seguro, ou um trabalho preventivo, para que os sintomas não mais apareçam).

C - Sinto moleza nas pernas, tremores nas mãos, frio, dor de cabeça.

T - É isso que nós procuramos, Lucy: os sintomas que você sente agora, de forma natural quando se lembra do fato. São os mesmos sintomas que ocorreram por ocasião do fato real. Esses sintomas continuam acontecendo agora, quando você se lembra do fato ou quando aconte-

tece alguma coisa que o seu inconsciente liga com o que aconteceu lá atrás, não importa a quanto tempo. São esses sintomas, FÍSICOS, a matéria prima do nosso trabalho. Mas vamos devagar. Limite-se a fazer SÓ o que vou lhe pedir.

Não queira deduzir nada, simplesmente SINTA o que acontece em você, sem fazer qualquer juízo, como se estive olhando para alguma coisa pela primeira vez. Agora você vai começar a perceber a importância de olhar para você mesma, sem fazer qualquer juízo a respeito. No seu dia-a-dia, quando ficar irritada, ou emocionalmente perturbada com alguma coisa, procure sentir o seu corpo. De agora em diante você vai estar "ligada" nas sensações físicas que ocorrem em seu corpo quando você ficar irritada. Entendeu bem?

(OBS: Quando se procura SENTIR um sintoma físico se está voltando para si mesmo. Há uma "conexão" consigo mesmo. Quando se PENSA em alguma coisa é como se se saísse de si mesmo. Entra-se no mundo da imaginação, ou no mundo da fantasia).

C - Sim entendi. não importa o que eu pense a respeito, eu devo sentir e querer sentir com consciência.

T - Digamos que você quer ter consciência do que está acontecendo, como se você dissesse: "quero ver o que é que eu sinto, fisicamente, quando fico irritada". Ou "quero ver como é que eu fico, fisicamente, quando fico magoada".

C - Eu costumo dizer ansiosa, perturbada, etc, não é isso que importa para este programa e sim sentimento é isso ?

T - Não é bem "sentimento" também. É a "sensação física" que nos interessa. Alguma coisa que você sinta "fisicamente" e não emocionalmente. Uma dor, uma tontura, uma taquicardia, um aperto no peito, moleza nas pernas, dor de cabeça, frio, calor, sudorese, etc.

T - Este exercício de relembrar fatos desagradáveis vamos fazer, de agora em diante, todos os dias, até que você se liberte de tudo o que lhe incomoda, emocionalmente falando. Quero que você, neste momento, lembre-se de uma situação em que sentiu raiva, ou de um episódio muito doloroso que aconteceu com você. Imagine que você está vivendo novamente aquela situação, e veja o que acontece com você, fisicamente. Faça isso durante um ou dois minutos, depois me conte.

C - Senti "encolhimento do meu corpo", tipo contraindo o corpo. Como se estivesse me defendendo, me parece isso. Queria te colocar uma coisa: Eu tenho percebido que todo sofrimento que tive e sentimentos negativos, eu "sublimei". não experimentei de fato a raiva, fui aos poucos fugindo do que me causava desconforto, por isso que talvez esteja demorando um pouco para identificar as sensações. Agora ao me lembrar de algo que me causou raiva, procu-

ro querer sentir raiva, mas não consigo sentir raiva e sim apenas desconforto. é muito estranho, parece que não há objetividade, então estou percebendo que vivi muito automaticamente, sem perceber de fato o que sentia.

(OBS: Leia os capítulos "Revivência das Emoções" e "Libertando-se dos Resentimentos" para entender melhor o que ocorre nesta fase do tratamento)

T - Isso é normal que aconteça, Quase todas as pessoas têm inicialmente essa dificuldade , mas você verá que isso logo desaparece. De qualquer modo você já pode perceber que, até mesmo se você esquecer do fato, a lembrança corpórea continua. Quando, fazendo os exercícios, as sensações vão desaparecendo, a lembrança do episódio também deixa de incomodar, ele "perde a importância".

Agora eu quero que você novamente se lembre do mesmo episódio, e quando começar a sentir aquele desconforto, deixe de pensar no fato e concentre sua atenção nesse desconforto, durante alguns minutos, até que ele vai se diluindo, diluindo, até desaparecer.

C -Minhas mãos até ficaram vermelhas de tanto apertar. Estou compreendendo um pouco melhor, não importa muito agora o que eu sentia ou o que eu acho daquela situação, só importa agora a sensação corpórea que sinto hoje quando me lembro do fato. Preciso me lembrar sempre disso, e você disse na vez anterior que deve ser espontâneo.

T´ - Deve ser espontâneo, no sentido de que agora VOCÊ É QUE QUER SENTIR. Assim, agora você vai se lembrar de novo do mesmo episódio e VAI QUERER, DE PROPÓSITO, APERTAR AS MÃOS. Não deverá haver nenhum movimento de queixa ou fuga da sensação. Você vai, ao contrário, querer que ela fique, porque você quer conhecê-la bem, VOCÊ QUER ESTAR COM ELA. Faça isso e me conte.

C - Eu quis apertar minhas mãos e choro muito..

T - As coisas começam a fluir, Lucy. Não resista ao choro, mas esteja o mais possível consciente desse choro. Não entre num processo de queixa de jeito nenhum. Você QUER chorar!. Chore, mas esteja consciente desse choro. Continue.

C- Estou ofegante, mas já não consigo apertar as mãos, mesmo desejando apertá-las. a garganta dói de tanto que os músculos se contraíram. Senti uma energia (calor) no meu corpo todo. É mais ou menos isso que sinto, minha cabeça começou a doer.

T - Concentre sua atenção na dor de cabeça. Veja bem como é essa dor de cabeça. A dor tem um centro, um lado que dói mais, é uma pontada ou uma dor que abrange toda a cabeça.? Veja bem como ela é e fique em contato com ela (com a dor), durante algum tempo. Ela vai desaparecer.

C - As dores frontais melhoraram, estou massageando, e dói bem menos, senti um pouco de alívio..

T - Continue fazendo os exercícios de "Eu estou aqui" e "Consciência da ação". Se sentir alguma dor, qualquer dor, faça como você fez agora, - queira sentir a dor, ver bem como ela é. Esteja certa de que nenhuma dor que você sentir agora ao fazer o exercício, será mais forte do que qualquer dor que você já sentiu em sua vida.

C - Ah, a dor em torno do nariz passou completamente.

C - Esse episódio de dor por que passei há cerca de 10 anos me traz muita culpa, por isso choro muito. Mas não quero ter pena de mim.

T - Veja, Lucy. Muita dor está escondida dentro de você. É necessário pôr tudo isso para fora, e isso só acontece se você enfrentar a dor, se você a olhar de frente, superando o medo. Aliás, o que você chama de "Pânico" é o medo do sintoma, medo da dor, das sensações, por isso é tão difícil trabalhar. É preciso, antes, de tudo, perder o medo do sintoma. Como é que você está se sentindo, agora, neste momento?

C - Sinto melhor, mais leve, "moleza" no corpo todo, percebo que tenho medo dos sintomas sim, é verdade, mas quero ver isso de frente.

T - Ótimo, Lucy, Procure se "entregar" a essa "moleza", pelo tempo necessário, até que ela desapareça por completo.

(OBS.; Essa ação de “se entregar” conscientemente à sensação nem sempre é logo compreendida. A primeira coisa a fazer é parar de se queixar. A segunda é “olhar” para sensação física, querer “participar” dela, como se a pessoa estivesse realmente interessada em sentir de propósito a sensação. Parece difícil “querer sentir de propósito uma dor”, por exemplo, mas todas as pessoas acabam compreendendo o processo, quando percebem que a dor realmente desaparece)

C - Esse momento doloroso que vivi foram abortos que fiz, por isso tanta dor e culpa, e sei que há muito trabalho a fazer e estou disposta a fazer esse trabalho.

T - Você que fez yoga conhece o processo de respiração profunda. Faça isso sempre, para manter seu cérebro sempre bem oxigenado. Quando você "se entrega" à sensação, você automaticamente entra em um processo de relaxamento, eliminando todas as tensões.

Quando tiver vontade de chorar, não reprima o choro. "Entregue-se" ao choro, pois este é o processo natural de dar vazão às emoções.

Quero lhe dizer que algumas pessoas, nesta parte do programa, em que são obrigadas a se confrontar consigo mesmas, e a suportar a dor dessa confrontação, se recusam a sentir estas dores e com isso perdem a oportunidade de entrar em uma outra fase das suas vidas. Você verá que a fé tem muito a ver com tudo isto. Quando falo em fé, quero dizer fé em Deus, mas, fé no processo, e TAMBÉM, fé em você mesma.

C - Tenho tido com mais frequência crises de pânico. Me percebo mais, e observo o quanto eu vinha vivendo sem perceber conscientemente como sou de verdade. Por eu estar "passando mal" com mais frequência é por causa do exercício ou será defesa?

T - Você estava habituada a fugir das suas sensações, e agora está começando a ficar em contato com elas. Por isso você se observa mais e percebe mais as situações. Isso é perfeitamente natural.

C - Eu me lembro do fato e não sinto a raiva que sentia. Eu poderia estar "sublimando" as vezes penso nisso....Mas fisicamente nada me acontece quando me lembro do fato.

T - Isto é muito positivo. Relembre agora aquele episódio do carro, do qual você falou em sessão anterior, e queira sentir as sensações, ficando em contato com elas até que desapareçam por completo.

C - Também não consigo sentir nada fisicamente sobre esse episódio. Sinto mal estar ainda em relação ao episódio dos abortos.

(Obs:Quando já não se sente sintomas físicos ao se lembrar do fato, isso quer dizer que o assunto "está resolvido". Não incomoda mais, e nem vai incomodar. Ao contrário, o assunto dos abortos (neste caso) é ainda um "negócio inacabado" e precisa ainda de muita atenção.)

T - Compreendo. Veja, Lucy, que cada vez que você faz um exercício, "querendo sentir uma sensação, por vontade própria," você está mandando uma mensagem ao seu cérebro dizendo que não tem mais medo da sensação, que você não precisa mais sentir medo dela, e ela vai desaparecendo, o seu cérebro não a utiliza mais.

Do mesmo modo que as sensações desagradáveis se "consolidaram" por força do hábito de você ter medo delas, o fato de você dizer ao cérebro que não tem mais medo, torna-se também um hábito e passa a funcionar como hábito. Daí a necessidade de persistir nos exercícios. Agora relembre novamente um episódio dos abortos e "queira sentir" as sensações, os sintomas que aparecerem, ficando em contato com eles ainda que sejam muito dolorosos. Nunca serão tão dolorosos como qualquer dor que você já tenha sentido. Faça e me conte. Não tenha pressa, fique sentindo a dor até que ela desapareça.

C - Eu sinto muito frio, confusão mental, choro muito, mas já não tenho tanto medo dos sintomas.

Percebo que fico interferindo com pensamentos, ex. 'quero me livrar dessas sensações', fico opinando em pensamento. Sei que não devo fazer isto.

T - Essa é uma dificuldade natural no princípio do Programa. È por isso que se torna importante insistir no "consciência da ação" e "eu estou aqui". Estes exercícios vão fortalecendo a sua tendência para a concentração. Continue o exercício que você está fazendo.

C - Desta vez senti vontade de chorar. O nó na garganta senti com menos intensidade, a vontade de chorar passou. Surgiu dor de cabeça desta vez, fiquei com ela, e foi diluindo. Percebo que já consigo investigar melhor esse episódio tão dolorido, já estou mais em contato com as lembranças, antes evitava de lembrar, só de poder lembrar já é um avanço não é?

T - Sem dúvida. Você está "voltando para você mesma"! Você consegue ficar em contato com os sintomas até que eles desapareçam por completo?

C - Percebo flashes de sintomas, e consigo ficar com eles sim, mas sei que devo fazer mais vezes esse exercício. O que quero dizer é que já me sinto melhor, sem tanta culpa pensando no episódio. Vou me dedicar a esse exercício mais vezes, só nele, até desaparecerem todos os sintomas.

Toda vez que percebo bem e me concentro bem, vem o choro. Agora passou o choro compulsivo, e estou melhor.

T - Perceba, Lucy, que quando você se dispõe a sentir deliberadamente um sintoma, você se liberta da tensão, e então o organismo funciona livremente.

T - Você verá que a concentração vai aumentando à medida que você faz os exercícios de "eu estou aqui!" e "consciência da ação". O que você está fazendo é uma mudança na sua estrutura cerebral. Ao longo dos anos você "construiu" uma estrutura cerebral sobre a qual você passou a pensar. E o medo, a angústia, a ansiedade, fazem parte dessa estrutura. Quando você diz, por exemplo, que "quer sentir, de propósito" um certo sintoma do qual você até agora sempre quis se afastar, você está criando uma espécie de impasse no seu cérebro, como se ele pensasse: "que estória é essa de querer sentir o sintoma, se até agora você queria se ver livre dele!!" O objetivo é justamente criar uma espécie de "confusão" na mente para que ela tome uma nova decisão, para sair do impasse.

È um processo que ocorre fora da sua consciência, dentro do seu cérebro. O que você faz, com os exercícios, é promover esse processo de mudança, que ocorre naturalmente, e de cuja mudança você só perceberá os resultados. Por isso é que recomendo não pensar, simplesmente sentir, pois o resto fica por conta do cérebro. Quando você pensa, ao fazer o exercício,

você está interferindo no processo dificultando o seu andamento. Mas faça agora o exercício a que nos referimos e veja o que acontece. Faça e me conte.

C - Senti como gelar meu estomago, e agora me lembro do fato sem choro e me parece estar mais consciente do que aconteceu. Sinto tremores no corpo todo.

T - Concentre-se em uma sensação de cada vez. Primeiro no estômago, depois concentre-se nesses tremores. Queira tremer mais ainda!

C - Estou bem consciente do que sinto, choro compulsivo, sei muito bem o que acontece comigo agora, desde meus pés até minha cabeça.

C - Hoje gostei de fazer o exercício, porque senti de verdade mesmo as sensações físicas.

C -. Ontem ao me lembrar de um ocorrido quando eu tinha mais ou menos 20 anos fiz o exercício, mas o sentir-se mal se repete. Queria te perguntar sobre o caso de ter o mesmo sintoma em lembranças diferentes, como funciona, isso porque esse mal estar que sinto é o mesmo em todas as lembranças mais difíceis.

T - Cada vez que você se lembra de um episódio doloroso na sua vida os sintomas que aparecem são os mesmos que apareceram por ocasião do fato real, como eu disse. .. Cada um de nós tem o que chamamos de "órgão de choque". Para algumas pessoas é o estômago. Para outros são os intestinos, para outros ainda um aperto na garganta, falta de ar, dor de cabeça, tremores, sudorese, etc. Por isso episódios diferentes podem provocar sintomas iguais. Você verá que à medida que você lida com um episódio, no qual a sensação física é na garganta, por exemplo, o sintoma vai diminuindo, até desaparecer. Quando você for "tratar" de outro episódio, onde o sintoma ainda é a dor de garganta, a sensação será mais suave e sumirá muito mais depressa.

C - Eu sinto agora dores fortes na coluna cervical, ombros e estomago, sinto como se fosse perder a consciência. Eu estou muito mal. Não consigo parar de chorar

T - Chorar compulsivamente, sempre consciente desse choro é fundamental no nosso tratamento.

Chore quanto você tiver vontade. Isso é muito importante. Você passou muito tempo "escondendo" esse choro de você mesma. Deixe-o explodir agora, para a sua libertação!!

C - Agora sinto dores no peito. Me sinto cansada mas com um certo alívio.

T - Muita gente continua sofrendo por anos a fio porque se recusa a "olhar" para as suas dores. Certa senhora, em um curso que dei ha alguns anos, recusou-se a trazer para o presente

um certo episódio ocorrido a 29 anos, porque o sofrimento era muito grande. Depois que ela resolveu fazer o exercício, ela me disse: "Isso que você inventou é uma coisa formidável. Agora fico me perguntando porque sofri 29 anos, por uma coisa que, agora, me parece não ser mais do que um episódio em minha vida."

C - É um episódio sim, mas difícil demais, o que "fiz comigo mesma", Quero te contar, você vai ver que não há exemplos iguais, tenho quase certeza. Foi muito difícil ser eu naquela ocasião. Eu sei que terei que fazer mais vezes esse exercício.

T - Lucy, ninguém pode ser obrigado a sofrer uma vida inteira por um erro que cometeu. Na lei dos homens, existem penas limitadas, que depois de cumpridas nada mais deve o ofensor à sociedade. Acredito que Deus não imporá um castigo eterno a quem cometeu erros oriundos da ignorância ou dos arroubos da juventude. Você com certeza pagou pelo seu erro.

C - Sim devo ter pago, pois eu mesma decidi não me relacionar mais, isso faz mais de 10 anos. Eu mesma me "castiguei". Acho que é assim que funciona. Eu sabia das conseqüências, não era tão ignorante. Fiz 4 abortos e em 2 deles tive que refazer, pois os fetos continuaram a viver no meu útero, eles queriam vir à vida.

T - Tudo o que fazemos, por pior que seja, nós não o fazemos para o nosso próprio mal ou de alguém mais. Fazemos o que, na ocasião, diante das circunstâncias, e conforme o nosso estado emocional, parece-nos o melhor. Aí podemos ter errado, mas não tivemos como evitá-lo. Vamos fazer mais vezes esse exercício nas próximas sessões, ate que você fique COMPLETAMENTE liberta deste trauma.

C - É muito difícil pra mim lembrar tudo isso, mas já não tenho tanto medo.

C - Passei bem. Me senti tranqüila, ontem também me senti bem confortável comigo mesma. Essa noite tive sonhos ruins, acordei mais cedo que de costume mas me sinto melhor.

T - Quero que você perceba que, por muito dolorida que seja a sessão, depois virá sempre uma sensação de bem estar. Relembre de novo o mesmo episódio e repita o exercício, procurando sentir, por sua vontade, os sintomas que aparecerem, como você já sabe fazer.

C - Não sinto no momento vontade de chorar e nem outros sintomas, apenas um desconforto no estômago.

Neste momento eu me lembro do episódio e nada sinto mais. Queria saber: mesmo não sentindo agora se repetir o exercício em outro momento poderá manifestar algumas sensações físicas?

T - Sim, os sintomas ocorrem novamente, mais brandos. Você deverá fazer ainda algumas vezes este mesmo exercício, com o mesmo episódio e os sintomas se repetirão. Quando você, ao se lembrar do fato, não sentir mais nenhum incômodo, o que vai sem dúvida acontecer, podemos dizer que este assunto "está resolvido" e a sua lembrança não a incomodará mais. Mas temos ainda algum trabalho pela frente. Uma boa parte do trabalho já está feita, sem nenhuma dúvida. Esta parte é a sua compreensão de que a cura depende de você, do seu enfrentamento da dor.

Repita o exercício, lembrando o fato com o maior número de detalhes, como se estivesse acontecendo agora, queira que os sintomas apareçam, sinta-os até desaparecerem. . "Chame" os sintomas, como se você quisesse senti-los de propósito

C - Eu sinto vontade de chorar , novamente sinto aperto em minha garganta. Eu quero sentir essas sensações, já não tenho medo. Na ocasião eu não chorei nenhuma vez, apenas me sentia mal. Hoje, me lembrando dos fatos ocorridos choro muito.

T - O primeiro passo foi dado, e um passo muito grande: perder o medo dos sintomas. Esta é a chave para a cura. Faça agora um pouco o exercício "Eu estou aqui", e "Meu rosto está descontraído" e em seguida repita o exercício que você está fazendo..

C - Me sinto melhor. Percebo que consigo me concentrar mais facilmente. Percebo que devo fazer os exercícios cada vez mais, porque ao fechar os olhos já percebo um contato comigo mesma mais rápido. é como se um elemento entrasse em meu estômago e me sintonizasse comigo mesma. Queria te contar melhor sobre isso que sinto. É como se houvesse uma energia entrando em meu corpo e fazendo lembrar que eu existo independente de tudo, é mais ou menos assim que sinto. Agora vou fazer o exercício novamente.

T - Procure se lembrar de detalhes..

C - Estava me lembrando do ato da cirurgia, agora me lembro do antes, do meu desespero ao saber que estava grávida, da insegurança que sentia, do mal estar que sentia antes de ir à São Paulo fazer a curetagem.

T - Como é que você se sente agora, com relação ao episódio?

C - Sinto ainda raiva, diminuída como mulher, e fisicamente choro muito.

T - Neste exato momento, como é que você se sente?

C - Sinto minha garganta fechando e doendo, e eu estou querendo sentir cada vez mais esse aperto.

C - Passei a vida toda escondendo tudo, fazendo de conta que nada me atingia, e criei pensamentos e opiniões em relação às pessoas. Então agora preciso saber o que meu corpo me diz em relação a isso não é? Eu preciso aprender a ver o que acontece comigo fisicamente, não é isso? Eu compreendo bem: só preciso sentir.

T - Exatamente. De qualquer modo, antes de tudo você precisa se libertar do sentimento de culpa, e isso só vamos conseguir fazendo aqueles exercícios que você já conhece. Eu gostaria que você fizesse agora, uma vez, o exercício de se recordar do episódio dos abortos e ver o que acontece agora. Queira sentir tudo o que vier.

C - Sinto meu corpo todo "mole" sem forças.

T - Faça o exercício "Meu rosto está descontraído" e depois queira sentir o seu corpo "mole"!

C - Sinto um pouco de alívio. Hoje me sinto cheia de defeitos, pelo menos te falo isso, já é uma evolução, antes escondia tudo.

(OBS. - Este processo de tratamento tem momentos de "alta" e momentos de "baixa", pois aqui se trata da aquisição de uma nova atitude mental, o que não acontece de um momento para outro).

T - Veja que isto é um processo de mudança. Você não está fugindo de nada, nem lutando contra nada. Você está apenas dando uma direção ao seu pensamento, evitando que ele fique divagando, tomando conta de você.

T - Vamos fazer o exercício de sentir os sintomas. Começamos novamente pelo episódio dos abortos. Queira vivenciar novamente todos os momentos que você passou, concentrando-se nos sintomas que aparecerem.

C - Estou me recordando do episódio e não me aparecem os sintomas. Queria te contar que hoje de madrugada tive crise (eu chamo de pânico) suores, medos, parece que algo vai me acontecer, sinto culpa etc.

(Obs: O foco do nosso trabalho está voltado para o sintoma físico de origem psíquica o chamado "sintoma psicossomático". Quando dirigimos a nossa atenção, de forma adequada e persistente, para esses sintomas, eles desaparecem. Não importa se esses sintomas (dores, taquicardia, tremores, etc.) estão ou não, neste momento, vinculados à lembrança de algum distúrbio emocional)

T - Me diga, como é que está, neste momento, para você, aquele episódio?

C - Hoje me lembro sem sentir nada.

Veja, Lucy, uma coisa é você sentir uma dor, e não querer senti-la, isto é, queixar-se dela, querer se livrar dela. fugir dela de qualquer maneira. Outra coisa é você não se queixar da dor, é querer observá-la como se quisesse conhecê-la melhor, é querer que ela fique com você, fazer dela uma sua amiga. Veja que é uma atitude diferente daquela que as pessoas geralmente têm com relação a uma dor. Isto é estar consciente da dor, do sintoma.

C - É desejar sentir, ver o sintoma como "amigo".

T - Exatamente. Você já deve ter ouvido falar em "terapia breve". Quero dizer que o que estamos fazendo não é terapia breve, é um Programa definitivo, completo, se você, mesmo quanto dermos por terminado o Programa, continuar a praticar os exercícios recomendados. Você está aprendendo, uma vez por todas, a lidar com as suas emoções.. Você está aprendendo AUTO TERAPIA!

(Obs:Os tímidos, os que sofrem de fobia social, têm, neste procedimento, uma "ferramenta" importante para a sua cura. Como em qualquer perturbação emocional, na timidez ocorrem sintomas físicos, de maior ou menor intensidade. "Querer sentir" esses sintomas, da forma como é indicado aqui leva à cura da timidez. Uma vez perdido o medo do sintoma a timidez desaparece.)

T - Você pode se lembrar agora de uma situação social em que você se sentiu mal? Você poderia recordar essa situação, como se estivesse acontecendo agora? Veja se consegue e veja que sintomas aparecem, e queira senti-los.

C – Lembrei-me de um fato. Sinto fadiga, mal consigo respirar, meu corpo não aceita ficar parado, tenho que caminhar, sair da festa, me recuar, sensações horríveis.

T - Você conseguiu "querer sentir" essas sensações agora?

C - Eu quero sentir sim, e sinto o mal estar, sei que preciso sentir de verdade as sensações, ainda me falta senti-las mais corretamente.

T - No decorrer do Programa, quando você estiver mais familiarizada com o processo , você vai aprender a observar os seus sintomas no momento em que eles ocorrem. Assim, estando em uma reunião, e sentindo, por exemplo, falta de ar, você dirá a você mesma: "Bem, vamos sentir falta de ar", e isso você fará com qualquer sintoma físico, qualquer sensação. Mas isso vai acontecer naturalmente, depois que você se habituar a trazer o episódio para outro momento e então querer sentir o sintoma. Experimente da próxima vez que isso acontecer, ob-

servar o sintoma, na hora. Melhor ainda, quando você for a uma reunião, ou entrar em uma situação que você sabe que não vai se sentir bem, diga a você mesma: "Agora quero ver bem quais os sintomas que aparecem". Perceba que assim você vai assumindo, aos poucos, o controle da situação.

C - O que tem me acontecido é evitado situações sociais, invento desculpas e não vou, até digo que estou doente. Veja que ponto cheguei. Quando vou passo mal e não é apenas um sintoma e um mal estar geral.

(Obs.Muitas vezes as pessoas evitam situações nas quais sabem que costumam não se sentir bem. Esta atitude perpetua o problema.)

T - Algumas participantes do Programa, pela internet, me disseram que passaram a procurar, deliberadamente, as situações difíceis, para treinar o exercício; Mas isso deve ficar a seu critério. Experimente, para ver como é que funciona o exercício na situação real, depois de o ter praticado fora da situação.

C - Penso que evito por causa do transtorno que é. É muito ruim mesmo.Estou no caminho certo, penso assim.

C - Estou bem, tenho me sentido melhor. Passei final de semana tranqüila em paz, percebo que de manhã ao acordar já não me sinto tão mal como antes. Estou prestando mais atenção em mim mesma e respeitando o que sinto.

T - Você já percebeu que o que importa é o que você sente, isto é, a SUA reação ao que os outros fazem ou dizem. Naturalmente você não pode saber como os outros pensam, apenas pode concluir alguma coisa pela manifestação deles. Por isso é importante não dar asas à imaginação, pois você não sabe exatamente o que se passa na cabeça das pessoas. Continue prestando atenção à você mesma. A sua reação, o comportamento do seu organismo, pode dar mais informações sobre você mesma do que o seu pensamento.

C - Sim, a cada dia percebo mais isso que você diz. É difícil chegar no fácil. Ainda tenho às vezes dúvidas, mas estou caminhando e o melhor, me percebendo mais. Muitas coisas estão acontecendo, exemplo, hoje a psicóloga da empresa queria falar comigo, antes ela me ligava e eu ia na sala dela, hoje eu agi de forma que ela veio em minha sala. Entenda que não é orgulho, é sim colocar as coisas em seu lugar .

T - Isso quer dizer que sua auto-estima está aumentando. Você sabe que tem valor, e pode exigir respeito. Isso é muito bom.

C - Sim, antes ao tomar atitude desse tipo sentia culpa, hoje não, é mais natural, me sinto bem em comportar assim. Até meu pai me ligou ontem sendo que era sempre eu que ligava pra

ele!!!!!! Parece que existe algo oculto que trabalha por mim. Eu sei que é um trabalho que devo fazer comigo mesma, nada de mágica.

T - Veja, Lucy. que você não pode mudar ninguém. Você não pode impedir que alguém fale ou faça o que quer que seja. Você não pode também se impedir de ouvir o que quer que seja. A mudança pode ocorrer em você, só em você. E essa mudança vai ocorrendo à medida que você pratica os exercícios, que, como eu lhe disse outro dia, vão alterando a "estrutura" do seu cérebro.

T - Como é que você se sente, agora, neste momento?

C - Estou melhor. senti muita coisa hoje quando fiz o exercício, e percebi que quando desvinculei totalmente os sintomas do fato, houve como se fosse um corte em minha memória, não pensei mais nada, só senti,

T - O processo é assim mesmo, Lucy. Você vai aprender a observar o sintoma, de uma forma diferente. Quando você sentir uma dor, por exemplo, em vez de dizer: "Outra vez!!; que coisa chata, essa dor me incomodando de novo! " você vai dizer : "Ótimo, você está aí? Então vamos trabalhar, quero sentir você enquanto você estiver aí".

T - Diga-me, Lucy. Durante o dia aparece na sua cabeça a questão dos abortos? A lembrança deles aparece, assim de repente?

C - Antes aparecia todos os dias. Só agora que você perguntou é que me lembro que não tenho pensado, é raro pensar.

(Obs.: Note-se que a questão dos abortos, cuja lembrança levava a cliente ao desespero, não só não mais aparece em seu pensamento, como não lhe causa mais nenhum incomodo.)

T - Ótimo. Isso quer dizer que esta questão está perdendo a sua força. É por isso que você diz que não consegue se concentrar no fato. Os exercícios estão fazendo o seu efeito. Vamos daqui para a frente nos concentrar em outras situações, até que, uma a uma, sejam resolvidas.

T - Você fez o exercício de se lembrar daquela moça que se matou, como você contou em uma sessão anterior? Que sintomas apareceram?

C - Sim fiz, não senti nada ao me lembrar.

T - Então fale daquele fato que ocorreu quando você tinha 3 anos. Lembra-se?

C - Vou contar. Meus pais moravam em sítio e trabalhavam fora e me deixavam bem pequena com uma moça que cuidava de mim. Essa moça tinha problemas mentais e eu sempre me lembro desse fato, e depois de algum tempo sem me lembrar, foi justamente quando estava fazendo o exercício referente ao fato da moça que se matou, que surgiu a lembrança novamente. É uma lembrança que me incomoda, não tanto quanto foi no outro caso de choro compulsivo e medo, mas incomoda me lembrar desse fato.

T - Agora, ao pensar nisso, o que é que você sente?

C - Sinto um certo desconforto apenas.

T - Lembre-se do fato, como se estivesse acontecendo agora, e 'entre' nesse desconforto. Veja bem como é que você fica com esse desconforto.

C - Eu tinha dois anos mais ou menos nessa época. Como posso me lembrar tão bem do rosto dessa moça, nossa!!! é impressionante, me lembro dela, da casa onde morava, da balança onde ela brincava comigo, e me vejo triste em um canto com medo. Hoje sinto algo que não sei direito explicar.

T - Não é preciso explicar. Quero que você "entre" nessa sensação, queira senti-la, ver bem como ela é. Fique em contato com ela até que ela se vá completamente..

C - Ok. me sinto relaxada.

(Obs.: Qualquer fato que tenha acontecido em nossa vida, dos quais ainda temos memória, são importantes para nós. Devemos fazer o exercício de rememoração e observar os sintomas que eventualmente apareçam, querendo senti-los, como aqui indicado.)

T - Quero que você faça mais uma vez o exercício de recordação dos abortos. Veja como está hoje isto para você..

C - Quando recordo estes episódios não sinto mais nada, e engraçado que parece que preciso me esforçar para lembrar, pareço estar "meio aérea", não consigo me concentrar para me lembrar.

C - Estou sentindo uma dor muito forte na articulação do meu braço direito.

T - Preste atenção a essa dor, enquanto ela estiver aí, até desaparecer.

C - A dor passou. Agora vou prestar atenção em meu estomago. Passou o mal estar do estomago. Quero te contar sobre as dores articulares. Fui no reumatologista e ele disse que é reumatismo "palindromico" algo assim, não há causa física, é emocional, me pediu para fazer terapia, aí disse que já faço. Quando me vem a crise não consigo nem pisar no chão, os pés ficam vermelhos e inflamados, agora compreendo é dor psicossomática. Agora passou a dor articular como mágica.

T - Ótimo. Continue procurando se dar conta de você mesma em qualquer situação. O foco da atenção deve ser você e não os outros. Faça o "eu estou aqui!" em todas as situações. Você vai perceber que pode prestar atenção no que está acontecendo ao seu redor, ao mesmo tempo que se dá conta do que está acontecendo com. você.

C - Os exercícios que mais me fazem bem são os de auto percepção. Exemplo quando estou sentindo mal estar, procuro perceber o que está acontecendo comigo, e quando há dor de cabeça e ou na face, logo passa a dor com o exercício, mas depois volta tudo de novo.

T - È assim mesmo. Com a persistência nos exercícios as dores tendem a desaparecer mais depressa quando você faz o exercício, até que não voltam mais. Daí a necessidade de fazer os exercícios em casa. Mas veja que parece que você se ocupa muito mais com a doença do que com a saúde. Você "pensa em viver melhor", e aqui está implícito que você admite que não está vivendo bem. Você quer compreender o "por que" de tanto sofrimento mental . Aqui você continua falando que não está bem. Depois você diz que é incompetente para viver. Aqui você se deprecia. Você passa o tempo todo mandando mensagens de infelicidade ao seu cérebro e ele devolve isto para você. Ninguém precisa ser super-homem, ou super-mulher para viver. O sofrimento é inerente à vida e todos precisam se acostumar a administrá-lo de modo a viver com ele. Você pode não ter essa intenção, mas toda a vez que você pensa, fala ou escreve que não está bem, você está fazendo uma queixa. E essa queixa só faz aumentar o seu sofrimento. Repito que você deve falar do que acontece com você, mas é necessário que você mude a sua atitude com relação ao sofrimento.

C - Me parece que não quero compreender o por que de meu sofrimento, e sim o porque não consigo executar sozinha os exercícios que são tão simples e tão lógicos. Não executo um plano de controle alimentar, embora eu deseje muito. Não estou desanimada, eu quero continuar com os exercícios.

T - Provavelmente você ainda não "assumiu" a responsabilidade sobre a sua terapia; Sei que isso não é fácil. Sempre esperamos que os outros mudem, que nos tratem de modo diferen-

te, e esperamos até que alguma coisa aconteça para mudarmos a nós mesmos. Não vai acontecer nada disso. A mudança depende do nosso esforço pessoal, da conscientização de que somos nós os agentes da nossa vida. De qualquer modo, diga-me se você admite que alguma coisa mudou desde que você começou esta terapia. Se mudou, o que mudou?

C - Sim admito que mudou, eu me percebo mais, percebo o quanto de trabalho há pela frente para eu executar quando me sinto mal, sei que somente eu mesma farei o trabalho de superar isso, e sei que tudo depende de mim mesma.. Consigo participar de reuniões com mais segurança, consigo me expressar e dizer o que penso de verdade. Na verdade o que mudou mesmo foi que estou enxergando, tudo ficou claro pra mim , não tenho saída a não ser crescer de uma vez.

C - Fiz a lição de casa e foi bom. Hoje passei o dia todo em reunião. E pude olhar nos olhos das pessoas à minha frente e pensar: Eu sou Eu Ela é Ela. Me senti mais segura Tenho percebido muitos detalhes em mim mesma que precisam ser trabalhados por mim, e mudar meu comportamento. Estou VENDENDO muitas coisas no meu dia a dia que antes não via. Isso é um progresso!

T - Sem dúvida nenhuma! As mudanças só são percebidas quando começamos a nos comportar e a agir e reagir de um modo diferente do que fazíamos antes.

C - Percebo mais claramente que tenho sido "usada" profissionalmente. E percebo também que ninguém vai resolver isso pra mim a não ser eu mesma. Este final de semana tive crise de tonturas, procurei fazer os exercícios e saí da crise sem remédios. É sinal de uma melhora.

T - Essa tomada de consciência do que se passa ao seu redor indica que você está assumindo que você é o Agente da sua própria vida. Não se trata do "sucesso" em termos financeiros ou profissionais. Trata-se de um crescimento pessoal, que envolve a saúde e o aperfeiçoamento como pessoa, como individuo.. É assim como assumir o controle da própria vida.

Agora quero que você se recorde de uma outra situação social desagradável para você. Faça o exercício e depois me diga.

C - Essa situação de que me lembrei me causou sentimento de inferioridade, não percebo sensações físicas, estou com dor de cabeça, mas já estava antes.

T - Observe bem essa dor de cabeça. Queira senti-la, como você já sabe fazer. Veja que quando se observa uma dor, é preciso tomar um certo distanciamento dela, de modo a vê-la com a maior imparcialidade possível, sem queixar.

C - Estou me sentindo com mal estar muito grande, é como se algo muito ruim fosse me acontecer, como se eu fosse perder o controle sobre mim mesma.

T - Veja se você consegue "entrar" nesse mal estar. "Entregue-se " a ele, certa de que nada de mal vai lhe acontecer. Mas procure estar o mais possível consciente do que está acontecendo, como se você fosse uma observadora privilegiada.

C - O mal estar me pegou, estou muito mal.

T - Pare o exercício e procure fazer o exercício do "Rosto descontraído"

C - Estou observando meu estomago que está enjoado mas não passa..

T - Você pode descrever como foi o seu mal estar de agora?

C - É terrível descrever, é desespero, fadiga, calor, frio, tremores sensação que vou morrer, perder o sentido, mais ou menos isso, é medo.

T - Veja que o fato do qual você se recordou pode parecer a você que não foi, ou que não é, tão importante. Mas na verdade ele deixou marcas muito fortes no seu psiquismo. A dor de cabeça funcionou como um "concentrador" dos sintomas, e quando você quis se aproximar dela os sintomas ali escondidos "explodiram" com intensidade.

C - Estava aqui pensando na reforma íntima que tenho que fazer comigo mesma. Mudança de hábitos.

T - Acredito que a imensa maioria das pessoas precisa empreender essa mudança, mas poucos têm a coragem necessária.

C - Se uma pessoa fizer os exercícios propostos por você, e não questionar nada, apenas fazer o exercício, ela encontra o sentido para sua vida?

T - Eu estou absolutamente convencido disto, se ela deixar de procurar o sentido para sua vida e apenas se deixar viver, se apenas se deixar maravilhar com a natureza, com o milagre da vida! Para viver não é preciso intelectualizar. Um fato que acontece 100 vezes em 100 não precisa de uma teoria para explicá-lo. Vou lhe contar uma coisa: certa vez um colega, na internet, queria que eu explicasse em que teoria se baseavam os meus exercícios, pois ele não poderia aceitar uma técnica que não estivesse baseada em uma teoria. Eu lhe disse que durante milhões de anos as maçãs caíam ao solo quando estavam maduras, antes que Newton elaborasse sua teoria da gravidade, e continuariam a cair durante outros milhões de anos, sem precisar da teoria de Newton. Além disso, uma teoria não é uma certeza. Muitas teorias se mostraram erradas através dos tempos. O apego a teorias durante muito tempo, no passado, retardou o progresso da humanidade.

Eu gostaria que você agora pensasse na questão dos abortos e me diga como está para você, hoje esse assunto..

C - Penso no assunto e quase não me lembro mais dos detalhes, me parece que embora eu saiba que foi muito difícil essa fase em minha vida, é algo que ao pensar parece estar bem distante.

T - Você quer dizer que isso não a incomoda mais?

(Obs. Note-se que a vida da cliente era dominada pela lembrança do fato e pelo sentimento de culpa. Após algumas semanas de aplicação dos exercícios ela se sente liberta desses sentimentos)

C - Não incomoda não. Queria contar uma coisa que me acontece. Quando você me faz essa pergunta que exige uma resposta sim ou não, sou sincera em dizer que fico em dúvida. Mas nem tenho pensado mais nos abortos, antes era algo que todos os dias eu me lembrava.

T - É isso que nós buscamos. Eu sempre insisto que o importante é SENTIR e não PENSAR,. Ninguém pode, ao mesmo tempo, sentir e pensar, porque são duas atividades absolutamente contrárias. A primeira é a realidade, a segunda é a fantasia. Precisamos estar conscientes de uma e de outra.

C - Como fiz terapia demais e tudo focava a compreensão das coisas, acho que está marcado em mim. E agora eu sabendo que sentir e pensar são atividades distintas, é algo novo. E outra, por ter estudado muito religiões e outras filosofias, tudo leva a pensar muito, então estou aprendendo a sentir. Sinto que estou me voltando para mim mesma.

T - Veja o que acontece com uma pessoa que fica o dia inteiro pensando em alguma coisa desagradável que lhe aconteceu. Quanto mais ela pensa, mas grave fica o fato, ou, por outras palavras, mais lenha ela põe na fogueira. Tenho observado que as pessoas cuja cura é mais difícil, são exatamente aquelas que insistem em PENSAR, em "querer saber o por que das coisas". Primeiro querem saber o por que do sofrimento, e depois querem saber o por que da cura..

C - Estou compreendendo bem. Sentir é entregar-se sem perguntas apenas por sentir que se está no caminho correto. Quando eu sinto de verdade algo, sinto um certo "poder" interno que me causa um bem estar muito grande..

Me diga como está o seu dia-a-dia no relacionamento pessoal com os colegas e a direção da empresa.

C - Percebo que estou dominando melhor a situação. E já não coloco a responsabilidade toda do trabalho que faço apenas em mim mesma, enxergo que a empresa é complexa, familiar, com defeitos e não sou eu que vou mudar nada nela. Estou fazendo o que posso, evitando exageros. Há coisas que tenho que fazer para poder transitar em algo tão complexo, mas me sinto melhor, bem melhor.

Há algo que percebo em mim mesma que não estou gostando, eu mesma me acho "arrogante" as vezes, não sei ainda se é mesmo arrogância ou se é apenas um comportamento novo de um pouco mais de auto valorização.

T - Você já ouviu dizer que há pessoas que não se dão o direito de ser felizes? Não será alguma coisa do gênero que está acontecendo com você?

C - Sim, ser feliz é algo novo pra mim. Tenho revisto toda a minha vida e não me lembro de nenhuma fase que me senti bem e feliz. Tudo é novo pra mim, é como se estivesse renascendo. Tenho me comportado muito impulsivamente, só agora estou aprendendo a ser mais ponderada. Não é tarefa fácil, pois é uma reforma que tenho de fazer comigo mesma.

T - E isso é verdade. Este processo de auto-conhecimento leva a pessoa a um sentimento de auto-confiança que com certeza ela não tinha antes. Mas você notará também que automaticamente, quase sem você perceber, você vai se tornando mais humilde, compreendendo que há muito o que aprender e que tudo que se faz na vida serve como aprendizado, desde que se esteja sempre consciente da ação.

C - Sim eu me sinto assim, mas as vezes o comportamento "velho" aparece. Quando não gosto de algo a pessoa logo vê, não consigo esconder, e isso em um ambiente de trabalho onde estou é inadequado, pois há muita política na empresa, isto é, todos os familiares querem mandar, entende?

T - Lembre-se sempre que Você é você, eles são eles. Você verá que pode continuar mantendo a sua autonomia pessoal. Vou lhe ensinar outro exercício em complemento àquele de "Eu sou e eu,ele é ele". -

Olhe nos olhos da pessoa e pense: "Eu posso vê-la como amiga, não importa como ela me veja".

Está claro? - Experimente amanhã mesmo. .

C - Sim amanhã será uma boa oportunidade, vou viajar com a psicóloga da empresa.

T - Como foi a sua viagem?

C - Foi bem, viajei bem. Percebo que piora o mal estar quando estou próxima de algumas pessoas. Com outras, contorno e vai bem. Você se refere a experiência de olhar nos olhos da pessoa e dizer Eu posso gostar dela é isso? isto é eu posso vê-la como amiga, não importa como ela me veja.

T - Sim, você aplicou isso?

C - Apliquei foi bom, dá segurança o exercício.

T - Você testou com alguma pessoa cuja presença lhe causa mal estar?

C - Sim testei, mas não tive a oportunidade de testar com uma outra pessoa que acho necessário fazer o teste.

T - E como foi com a pessoa que você testou?

C - Eu me senti bem em sentir que posso ser independente do que o outro pensa ou sente, posso sentir.

T - Você percebe, Lucy, que o que aconteceu foi na verdade uma mudança na sua maneira de ver o outro? Foi uma mudança na sua atitude, sem nenhuma interferência do outro. Isso quer dizer que você, só você, pode alterar as situações que lhe perturbam.

C - Disso estou convencida. Somente eu mesma posso. Hoje estava pensando: desde muito pequena carreguei esse mal estar que não consigo explicar, que atrapalha e limita minha vida, somente com muito trabalho será possível mudar esse hábito .

T - Eu gostaria de saber se as crises continuam a acontecer com a mesma frequência e intensidade de antes.

C - Eu me sinto mais segura, mais fortalecida sim, o mal estar que sinto é constante, principalmente de manhã, tenho acordado 5 hrs da manhã todo dia, e tenho controlado bem o mal estar. A crise mesmo não tenho sentido , me sinto como se algo maior estivesse ocupando um espaço menor dentro de mim. Quero ver como é isso. Vou conseguir sim.

C - Tenho tido alguns momentos bons mesmo, com alguma parte do dia com bem estar, isso me deixa bem animada.

T - Ótimo. Vamos fazer o exercício de pensar no seu pai. Recorde-se de algum episódio muito doloroso e queira sentir, como você já sabe, os sintomas que aparecerem, sem fazer nenhum juízo a respeito.

C - Não me ocorre nenhum episódio doloroso. Me ocorre um fato no qual quando minha mãe ficou doente e teve crise de asma, eu soube que meu pai demorou para levá-la ao hospital. Isso me contaram após a morte de minha mãe. Eu me lembro disso com dor e lamento, mas não sinto nada agora.

T - Repita o exercício, com o mesmo episódio, imaginando que você está sabendo isso agora, neste momento. Veja o que acontece..

C - Choro compulsivo, mal estar geral.

T - Chore o mais que puder, sempre consciente desse choro. Queira sentir esse mal estar geral.

C - Vou fazer "Meu rosto está descontraído", porque sinto aperto na garganta insuportável.

T - É importante "querer sentir" esse aperto na garganta. Lembre-se que você até agora não conseguiu "engolir" certas coisas. Agora é a hora de acertar as contas. Você não pode fugir mais uma vez!

C - Sinto-me muito cansada. Vou repetir o exercício, pois sinto meu coração acelerado.

T - Isto é assim mesmo. A dor "guardada" é muito grande, por isso muitas pessoas têm dificuldade de enfrentá-la. Mas aos poucos você vai "acolhendo" essa dor e ela acaba desaparecendo. É um exercício difícil, sem nenhuma dúvida, mas essencial para a sua libertação.

C - Estou vendo mais claramente as coisas que me acontecem. A dor é a mesma, mas percebo que estou mais consciente

T - Quero que você faça o exercício de lembrar-se do seu pai.

C - Hoje penso em meu pai como sendo uma pessoa que passou a nós filhos, o que ele aprendeu de seus pais. Já não sinto o mesmo que sentia antes.

T - Você disse que quando pensava em seu pai só havia lembranças desagradáveis. O que é que mudou?

C - Não me ocorrem lembranças desagradáveis. Não me recordo de mais nenhum fato que tenha me magoado, quando penso nele, sinto-me "estranha", parece ser uma pessoa muito "distante".

T - Na verdade, o que normalmente acontece com quem faz estes exercícios é mesmo essa sensação de "passado distante", como se os fatos não tivessem tanta importância. É isso que você sente?

C - Sim, eu sinto que gostaria que ele fosse diferente comigo, tivesse me oferecido pelo menos um abraço, ou um olhar mais terno, penso também que eu poderia ter feito isso a ele se eu tivesse amadurecimento para isso. É uma sensação parece-me neutra.

T - O importante é que você não sofra mais pelo que ele eventualmente fez, ou pela sua maneira de ser, ou de tratar você. Quem realmente importa, agora, é você.

C - Estive pensando hoje: Sinto que estou no caminho certo. Tenho a sensação que esses exercícios não são nada mágicos, mas pra mim tem um valor muito grande, pois está me conscientizando, eu posso me ver agora.

T - Como digo, os exercícios não têm nada de mágicos, mas só funcionam se forem feitos. Neste sentido é preciso que o interessado pelo menos acredite que eles vão funcionar, pois de outra forma não os aplicaria.

T - A vida, Lucy, nunca é aquela que nós gostaríamos que fosse, mas é a que temos à nossa frente. Sempre teremos, em qualquer lugar, e a qualquer tempo, que enfrentar situações que nos desagradam. Isso é inerente à vida. Muitas vezes, como você agora, temos que fazer escolhas. Uma escolha pressupõe ganhos, mas pressupõe também perdas, e precisamos estar conscientes das duas coisas. Precisamos sempre avaliar o que, para nós, tem mais valor, pois quase nunca podemos voltar atrás. É por isso que a maioria das pessoas não se arrisca. Prefere a segurança material à segurança emocional. E cada um está certo, dependendo da sua maneira de ser, do seu caráter, dos seus objetivos.

T - Lucy, o nosso organismo parece conter um dispositivo de "solicitação de atenção", indicando que alguma coisa não está bem. Quando não lhe damos atenção, quando "deixamos pra lá" aparentemente ele nos deixa sossegados, mas ele continua lá, como uma criança que puxa a saia da mãe quando quer atenção e só se acalma quando lhe é dada essa atenção. Acontece que passamos tantos anos da nossa vida sem dar atenção ao organismo que agora precisamos passar por um processo de "reeducação", até que tudo volte ao normal. Felizmente esse processo não é muito demorado se nos empenharmos a fundo na tarefa. Esteja sempre atenta ao seu organismo. Uma taquicardia, ainda que leve, uma pressão na cabeça, uma dor em qualquer parte do corpo, enfim qualquer sensação física sem razão aparente, requer a sua atenção.

Quando alguma coisa acontece com você, uma sensação física acompanha o fato. Se você não puder dar atenção imediata, não deixe passar muito tempo e recorde o episódio, especificamente para sentir as sensações físicas.

C - Após a nossa última conversa dormi e sonhei que minha mãe matou uma cobra muito grande. Minha mãe pegou a cobra pela cabeça e a matou de vez. Nossa!!! foi um sonho incrível eu sempre sonhei com cobras mas dessa vez foi mesmo impressionante.

T - Este sonho teve algum significado para você?

C - Não sei direito, mas me parece que significou uma espécie de libertação.

T - Veja se você consegue se recordar do sonho, com detalhes, e veja o que acontece com você, que sintomas aparecem.

C - Sinto um certo alívio com esse sonho. não me lembro mais de detalhes.

T - Muito bem, Lucy. Eu quero que você se recorde de alguma situação de almoço em que você se sente desconfortável, e imagine que seu pai está sentado também à mesa. Veja como você se sente nessa situação.

C - Me sinto incomodada, um certo mal estar, não sinto prazer recordando essa situação. Há um mal estar, mas me parece estar bem distante essa situação.

T - Continue um pouco mais dentro dessa situação. Veja se aparece algum sintoma físico..

C - Essa situação que me recordei aconteceu a mais de 20 anos. E sinto um desconforto que parece ser vergonha, me senti inadequada naquela situação, envergonhada, tímida, sem jeito. Vou verificar se aparecem sintomas físicos.

T - Veja que estou pedindo para você imaginar que essa situação está acontecendo hoje, agora, e que veja o que está sentindo agora, neste momento.

C - Sim entendi.

C - Acelerou o coração, um tremor interno, dor de cabeça, me concentrei e passou.

T - Faça o "Meu rosto está descontraído" e depois repita o exercício que você acabou de fazer, imaginando seu pai na mesa do almoço, hoje..

C - A primeira vez imaginei meu pai sentado a minha frente na mesa do almoço, repetindo o exercício imaginei eu sentada ao lado dele.

T - O que você sentiu da segunda vez?

C - Me senti bem.

T - Agora quero que você se veja almoçando com algumas pessoas cuja presença lhe incomoda, inclusive aquela diretora da qual você falou na última sessão..

C - Surgiu sintomas de leves tremores, calafrio, me concentrei e passou.

T - E as crises do que você chama de Pânico, têm acontecido?

C - Não. Sempre tenho acordado as 5 hrs da manhã com suores e mal estar. Hoje percebi que esse mal estar apareceu com menos intensidade. Tenho a sensação que posso olhar para esse mal estar já com mais consciência. Antes era muito automático, era dominada.

T - Quando você for dormir hoje, faça o propósito de prestar atenção, amanhã cedo, ao acordar, nesse mal estar. Agora você quer sentir, de propósito esse mal estar.

T - Você não pode mudar, só porque você quer, suas reações e conceitos. Isso vai acontecer naturalmente. Você já sabe como é o seu pai, qual é o comportamento dele em determinadas situações, ou pelo menos você imagina que sabe como ele é, isto é, você tem um conceito formado sobre o assunto (sobre a maneira dele ser). Então não adianta nada você ficar pensando naquilo que seu pai sempre fala. Ele não vai mudar a sua maneira de ser e agir. Você aproveita muito mais se se concentrar nas sensações que você está sentindo no momento, do mesmo modo que você faz quando rememora algum fato.

C - É isso mesmo, acho que tenho sofrido por querer mudar a situação de minha família, isso será impossível, não tenho esse poder. Entendo bem, não posso mudar, a mudança ocorrerá naturalmente.

T - Como já deverá estar ocorrendo em alguns casos. Estou certo?

C - Sim você está certo sim. Já não sinto mais nada ao estar com a diretora da empresa, viajamos juntas no domingo e tudo correu bem, ela foi super simpática comigo, eu vejo muitas qualidades nela que antes não via. Você está certo: quando eu mudo tudo a minha volta muda.

T - Você pode perceber claramente agora que o seu sofrimento não é devido ao comportamento dos outros, mas à sua maneira de ver o comportamento dos outros.. Aliás, assim é o sofrimento da maior parte da humanidade. Dizemos que sofremos pelo que os outros fazem e

dizem. Em muitos casos isso pode ser verdade, mas na maioria das vezes, é a nossa maneira de ver o que o outro faz e diz que nos faz sofrer. Concorda?

C - Concordo sim, por isso busco o auto conhecimento. Tudo está em mim, eu sou o agente de minha vida, penso sempre assim, e quero sentir sempre assim, isto é, ser assim e não apenas desejar ser assim.

T - O auto conhecimento passa pelo conhecimento das nossas reações, assim como pelo conhecimento das nossas ações. Nós não precisamos julgar as nossas reações, nem as nossas ações. O simples fato de prestarmos atenção às nossas ações e reações vai produzindo a mudança necessária em nós. Quando uma pessoa faz alguma coisa que não faria em estado "normal", nós dizemos que tal pessoa está "fora de si", o que quer dizer que ela não está consciente do que está fazendo. Todos nós, se não nos habituarmos a estar conscientes de nós mesmos em todas as situações, estamos também, em um certo grau, "fora de nós".

C - Percebo que julgo muito, eu mesma e os outros, pelo menos estou percebendo isso, e ao perceber posso mudar!

T - Correto, Lucy, a percepção de si mesmo é a consciência de si mesmo. É isso que nós buscamos. Veja que quase sempre temos uma consciência muito nítida do outro, isto é, percebemos como é o outro, mas temos quase nenhuma consciência de nós mesmos.

C - Isso mesmo, estou percebendo bem isso, mas como é automático demais, percebo quase sempre depois que já fiz, quero muito perceber bem minhas reações antes de atuar

T - Quando você diz "julgo muito", você está dizendo "penso muito". Veja que quase nunca podemos fazer um julgamento perfeito, porque nos faltam os "dados" corretos para o julgamento. Julgamos pelas aparências, e o nosso julgamento está necessariamente prejudicado pelos conceitos que nós mesmos formamos, como eu disse acima..

C - Como tenho agido inadequadamente! Puxa! como eu gostaria de ter tido oportunidade de ter sido uma pessoa melhor!

T - Nunca se culpe! Pelo contrário, pense sempre que a oportunidade é agora e não a deixe escapar. A sua mudança, além de fazer bem a você, pode indiretamente ajudar outros. Todos nós, de uma forma ou de outra influenciados e somos influenciados. Assim como a influência pode ser má, ela pode também ser boa. Veja as coisas por este ângulo.

C - Eu sempre iniciei tratamentos, terapias e encerrava logo, foram muitas tentativas. Hoje em dia após conhecer você e seu trabalho me convenci que esse é o caminho que devo seguir, e não sinto a menor vontade de parar, quero continuar até haver a mudança total. Às

vezes penso, será que por ter passado por tantos sofrimentos desde pequena, não esteja muito impregnada em minhas células esses sintomas físicos que sinto?

T - Todos nós, em maior ou menor grau sofremos as conseqüências dos traumas pelos quais passamos na infância. Muitos autores estão convencidos de que o desenvolvimento da auto-consciência e o enfrentamento dos sintomas, é o caminho da cura. Eu tenho comprovação absoluta disso. Você já teve oportunidade de experimentar, aqui neste nosso trabalho, o resultado da auto-consciência, e tenho a impressão de que os resultados são positivos. O que você diz?

C - O que está sendo positivo pra mim é que agora posso compreender melhor. Antes quando tinha crise, corria para o hospital ou me ausentava de onde eu estivesse, agora já estou enfrentando as situações, percebo que me fortaleci um pouco mais. Tenho uma ferramenta comigo que posso aplicar e isso é um bom início, é como se eu não me sentisse mais só, se ando sempre acompanhada dos exercícios . Às vezes sinto falta das manifestações de carinho de meu pai e mãe, não me lembro de nenhum beijo, nenhum abraço, colo, não me lembro de ter recebido nada disso, e estou aceitando melhor essa condição.

T - Veja que você não tem escolha senão aceitar essa condição, visto que ela não pode, em nenhuma hipótese, ser modificada. Além disso, o carinho e atenção que você teria que receber de seu pai e sua mãe, é representado pelos cuidados que eles, ou quem lhes fazia as vezes, tiveram com você. (Essa era a forma que eles tinham de lhe dar amor).. E você precisava desses cuidados por uma questão de sobrevivência. Se você não fosse cuidada convenientemente, você poderia perecer. Mas hoje você é adulta, pode cuidar de si mesma. Não precisa mais daqueles cuidados que você criança precisava. A conseqüência de não ter recebido aqueles cuidados na hora certa, é que mais tarde, por muita atenção que você receba dos outros, falta sempre aquela atenção que você não recebeu naquela hora, e não tem mais como receber. . Quando nos conscientizamos disso as coisas começam a ter mais sentido. Creia!

C -. Estou bem, essa madrugada acordei as 4 hs. da manhã, agitada, me sentindo mal, fui me percebendo e querendo sentir até que passou o mal estar.

T - Aí está a "ferramenta" funcionando. Vamos trabalhar com o seu relacionamento com o seu pai. Faça o exercício de pensar nele, e querer sentir os sintomas que aparecerem.

C - Não aparecem sintomas físicos ao pensar em meu pai, somente surgem sentimentos que também não consigo identificar que sentimentos são. Não é ruim nem bom, não sei bem explicar o que sinto ao pensar em meu pai.

T - Procure se lembrar de algum fato que foi muito marcante para você, ou alguma coisa que você, ao se lembrar, se sinta desconfortável..

C - Quando minha mãe faleceu e eu fui a M. Encontrei meu pai já no velório e fui ao encontro dele para abraçá-lo. Eu me lembro que ele não me abraçou, isso ainda me incomoda um pouco, mas já compreendo que ele não fez isso porque não aprendeu a ser caloroso. Vou me lembrar com mais detalhes sobre esse episódio,

T - Faça isso e fique em contato com qualquer sentimento que apareça..

C - Ao me lembrar do episódio do velório, lembrei-me que tive a crise, sentia tremores e parecia que ia morrer. Eu quis sentir agora de propósito a crise mas não senti, apenas fiquei com o desconforto que senti e que agora passou.

T - Faça novamente o exercício e procure se ver na presença do seu pai, lá no velório. Qualquer sintoma ou sentimento que aparecer, fique em contato até que desapareça e você se sinta tranqüila.

C - Me sinto tranqüila.

C - Estou bem, mas tudo o que mais desejo é a mudança, estou muito interessada em mudar meu modo de ser. Eu desejo mudar e algo me bloqueia, me sinto insegura sim, é verdade. Há um forte desejo em mim de me encontrar, saber quem sou, não permitir mais fazer coisas que não queira, estar consciente, me conhecer, isso está bem forte em mim.

T - Você levou 50 anos para chegar ao ponto que você está. Não será em 5 meses que você vai reverter totalmente essa situação. Lembre-se de que eu lhe digo, desde o início da terapia, que você irá adquirir novos hábitos, para substituir os antigos, e isso demanda algum tempo. Um hábito se forma por força da repetição, portanto é absolutamente necessária a persistência nos exercícios de contato com você mesma, além dos exercícios de libertação das situações que lhe perturbam. Você está no caminho certo, e acredito que já tem provas disso. Vamos continuar com o nosso trabalho. Quero que você repita o exercício que estava fazendo, de comunicar-se com o seu pai. Faça como na vez anterior, diga-lhe o que você sente e procure sentir os sintomas que aparecerem..

C - Eu tenho certeza firme que estou no caminho certo, pois sempre fui inconstante nos tratamentos que fiz e agora não tenho nenhuma dúvida sobre os exercícios, essa certeza que faz bem. Agora vou fazer o exercício.

Como sempre, surge o choro e a dor na garganta muito forte é uma dor que queima, o choro passa mas a dor embora eu fique em contato com ela melhora mas não passa.

T - Faça o "Meu rosto está descontraído", sentindo ao mesmo tempo a dor na garganta .

C - Passou a dor, ficou me parece uma tensão na garganta, como se os músculos estivessem tensos. Fiquei prestando bem atenção na dor.

T - Continue observando mais um pouco essa tensão na garganta como se você quisesse se familiarizar com ela.

C - É assim, a dor espalha, quase some, mas volta. Coloco toda a minha atenção na dor. Me parece que está difícil de engolir algo.

T - Muito bem, Lucy. As dores psicossomáticas são provocadas pelo estado de tensão do organismo em situações de ameaça. Essa ameaça pode ser real ou imaginária. Quando você faz o "Meu rosto está descontraído" automaticamente há uma redução da tensão. A própria intenção de "querer sentir a dor" já provoca também uma redução de tensão. Faça o "Meu rosto está descontraído".

T - Veja, Lucy, nós criamos ou adotamos paradigmas, ou conceitos, dos quais precisamos nos libertar para sermos nós mesmos. Isso demanda esforço e tempo, mas não há melhor investimento em toda uma vida.

C - Talvez você tenha condições de avaliar. Eu desejo muito me transformar, só por um motivo, sentir paz, sentir bem com meu corpo, pois em minha vida até agora vivi muito na superfície das coisas, embora tenha lido filosofias profundas e conhecimentos secretos. Nada disso valeu muito. Mas sempre afirmo e afirmarei, esse caminho que encontrei através de Você, está sendo a coisa mais importante pra mim.

T - Estou certo de que você chegará ao seu objetivo, pois você tem demonstrado uma determinação e vontade que poucas pessoas têm.

C - O que é constante em minha cabeça é a sensação que por mais que me esforce não melhora, aí eu fico chateada, mas melhorei sim, é que gostaria que fosse mais rápido. 50 anos sem viver bem, como poderia ficar bem rápido, né?

T - Muito bem. Quero que você se concentre nessa frase: por mais que eu me esforce não melhora. Mas fique pensando nessa frase, sem desviar o seu pensamento, consciente de que é você que quer pensar. Se você percebe algum pensamento estranho, diga: agora estou ocupada com esta frase. Faça isto por mais ou menos 3 minutos.

C - Percebo que preciso cuidar muito do pensamento para não desviar, e percebo também que ao conseguir alguma concentração há uma melhora geral em mim, volto pra mim mesma.

Você me pede para entrar em contato com o que eu penso constantemente e com isso me concentrar, só assim, isso perderá a importância. é assim?

T - Quando você faz o exercício de pensar deliberadamente em um pensamento constante, do qual você pretende se libertar, e começa a pensar CONSCIENTEMENTE naquilo que você está pensando, você está "consciente do que está pensando" e admitindo o pensamento. Você deixa de lutar contra ele. Parece complicado, não é?

C - Parece sim, mas na verdade não é. Apenas no meu caso, vivi muito tempo distante de mim mesma, e preciso treinar muito para estar comigo o mais que puder.

T - Veja que podemos até fazer uma analogia entre "sentir o sintoma físico" e "sentir o pensamento indesejado". Este último pode ser considerado um "sintoma" e quando nós não fugimos dele, quando nós o enfrentamos deliberadamente, ele se esvaece e desaparece. Faça novamente o exercício com aquele mesmo pensamento, e veja o que acontece agora.

C - Compreendi bem isso agora. Percebo que sentir aquele pensamento e outros que sempre tenho é uma tarefa que tenho que sempre fazer para ter o controle, a minha vida controlada por mim mesma e não como tem sido controlada por fatores externos.

T - Faça mais uma vez este exercício de pensar naquele mesmo pensamento e me diga como está isso para você agora.

C - Me senti mais concentrada, sentindo melhor o pensamento, quase não apareceram outros pensamentos intrusos.

T - Como está essa idéia para você agora?

C - A idéia de pensar que por mais que me esforce não melhora não é bem verdade, preciso me esforçar mais é isso que sinto agora. Percebo que tenho que me esforçar mas usando as ferramentas corretas e não me desgastando "batendo a cabeça" inutilmente, sem resultados bons.

T - Você pode fazer mais uma vez esse exercício? Veja se consegue manter esta frase: "por mais que me esforce não melhora". Só isto. Faça por alguns minutos.

C - Sim vou fazer. Surgiu o sentimento que seria melhor se eu me tratasse com mais carinho a mim mesma. Tenho me tratado mal, me tornando minha maior inimiga.

T - Me diga como foi o seu dia hoje.

C - Sempre que converso com você à noite, durmo melhor, e passo o dia seguinte melhor: Hoje foi um dia difícil no trabalho, mas estive bem, ponderada. Fui procurada por um supervisor mais experiente que eu na empresa para aconselhá-lo em mudanças que deve fazer, e fui percebendo que tenho muitos conhecimentos, mas que na verdade eu mesma bloqueio a execução das coisas que sei profissionalmente.

Meu dia foi bom, tranquilo, pude executar bem todas as tarefas calmamente. É isso que busco em definitivo, ter clareza para viver. Ah! percebi também hoje que o que penso tem andado distante de meus sentimentos, por isso reajo às coisas por vezes, até agressivamente. Perceber-se é fundamental mesmo

T - Porque você disse que está muito vulnerável?

C - Na verdade hoje eu percebi isso. Que falo coisas demais!!!! Na verdade percebi que eu devo adquirir mais consciência do que digo, para dizer as coisas mais conscientes. Vulnerável. Eu percebi hoje que sempre fui assim.

T - O que é ser vulnerável, para você?

C - É ter reações impensadas, querer uma coisa, e depois voltar atrás, é estar disponível demais. É mudar de opinião rápido.

T - Compreendo. Quando você foi procurada pelo supervisor, hoje, a sua reação foi igual à de outras vezes em que isso aconteceu?

C - Não, costumo ser "agressiva" com ele. Hoje ponderei mais. Não fui tão radical como sempre tenho sido, e ao me comportar assim, fui ao mesmo tempo percebendo isso em mim. O fato é que tenho me comportado muito impulsivamente, parece que percebo melhor isso agora.

T - Você diria que a sua "impulsividade" está diminuindo, ou que você se comporta ainda muito impulsivamente?

C - Eu digo que estou me percebendo em ação. As vezes minha reação é tão impulsiva que chega a ser agressiva mesmo, a pessoa que me ouve, até se magoa, pela maneira como me dirijo a ela. O que eu digo, é que estou percebendo que sou assim, e estou verificando que há outras maneiras de se comportar mais adequadas. Mas é um impulso que às vezes não consigo me controlar, quando percebo já fui inadequada automaticamente. Percebo também que posso mudar isso.

T - Você ocupa um cargo de chefia, não é? Por isso você precisa dizer às pessoas que as vezes elas erram, que não fazem as coisas como deveriam ser feitas. O que você chama de "inadequada"?

C - Sim é isso. O ideal seria que eu fizesse essas coisas, de maneira correta. Um exemplo: Eu chamo a atenção de uma funcionária que cometeu um "erro", e depois me arrependo. Aí fico meio "perdida", não sei se peço desculpas (chefe não "pode" pedir desculpas) ou mantenho a postura mas me sentindo mal interiormente. Então fico dividida, por não pensar e sentir bem as coisas. Inadequada é agir e depois ficar mal por ter agido, parece ser culpa, é estranho isso em mim. Um exemplo quando dou uma opinião para uma situação importante, eu costumo me sentir estranha depois.

T - Entendo. Você fica assim com um sentimento de culpa. Não se preocupe, nem procure maneiras de se tornar diferente. Continue se percebendo, como você está fazendo, que automaticamente as mudanças vão ocorrendo. Tudo tem que correr naturalmente.

C - Isso estou percebendo sim. Porque hoje pude observar mais de perto as coisas, ao ver um carro na rua eu olhava o carro e via ele totalmente, a cor, os detalhes, quem dirigia, enfim eu não vi simplesmente o carro passar. Eu vi e percebi tudo. Antes eu estacionava no shopping e nem lembrava onde tinha deixado o carro. Isso já mudou, não aconteceu mais.

T - Lucy, o estado emocional pode ser influenciado pela alimentação e pelo exercício físico. Comer muito, por exemplo, força desnecessariamente o funcionamento normal do organismo, criando conflitos em outras áreas. A falta de exercício físico também. Como vai a sua "compulsão" para comer?

C - Melhorou, eu emagreci 5 k.

T - Maravilha!! Você está então comendo menos?

C - Sim. Há 40 dias não como pão, e a noite só frutas e sucos. Só não consegui animo ainda para fazer exercícios físicos

T - Ótimo. Você verá que os resultados vão aparecer. Aliás, já estão aparecendo!

C - Me sinto desmotivada, mas sei também que como você disse no início iria acontecer fases assim. Eu consigo perceber bem que sempre coloco nos outros a decisão, gostaria de já estar pronta para comandar minha vida, isso é maior desejo, e as vezes me pego fazendo tudo errado aí desanimo um pouco.

T - Você se tornou uma "perfeccionista" porque sempre quis mostrar que tem valor. Você não precisa provar nada a ninguém. Você precisa apenas viver. Vou mandar para você, agora mesmo, um artigo que já foi para o grupo, mas que considero muito importante para você agora: Psicoterapia e fé.

C - Tenho percebido que estou me perdendo. Às vezes penso: será que sinto que estou me perdendo porque na verdade estou me achando? É estranha a sensação que ocorre em mim. A fé deve surgir naturalmente não é? e não criá-la. estou correta?

T - Sim, a fé deve surgir naturalmente. Mas a fé e a dúvida não podem existir juntas, bem como a fé e o desespero. Uma coisa exclui a outra. É uma escolha que temos que fazer se quisermos viver em paz conosco mesmo. Porque algumas pessoas se entregam ao desespero e não se entregam a fé? Fé não significa abdicar da própria vida em favor de Deus, por exemplo, mas significa que eu reconheço que não sou onipotente, quase nada depende de mim. Deixo então de lado essa parte que não depende de mim, para ser cuidada por Deus, e cuido apenas da parte que de mim depende.

C - Entendo. Sabe o que me ocorreu hoje? Pois venho me percebendo aos poucos, esse contato que estou tendo comigo mesma, está sendo novo pra mim . Pensei hoje, “sabe de uma coisa, você não sabe pensar!!!!” Tenho muitas informações e não uso na prática. Diga-me o que limita a pessoa, para não se entregar de verdade à fé. Eu de vez em quando sinto uma fé grande, mas na maioria das vezes não.

T - Eu acredito que o medo é o grande limitador da fé, o maior de todos. Não acreditamos que Deus pode cuidar das nossas coisas e por isso precisamos estar sempre preocupados. Acredito também que a fé não é alguma coisa que a gente sente, é alguma coisa que a gente vive. A fé, a meu ver, é o resultado da mudança que se opera em nós quando nos damos conta de que podemos viver de outro modo. Quando nos damos conta de que não somos imprescindíveis. Quando nos damos conta de que a vida continua mesmo sem nós.

C - É meu maior desejo: Viver de outro modo. Percebo que para ser eu mesma , me sinto mal, isto é , consigo perceber claramente que quando sou naturalmente eu mesma, me sinto mal, por que? porque fui educada para agradar os outros e não a mim mesma, então agora que estou voltando pra mim mesma pode ser que esse sintoma de esquecer as coisas, e me sentir meio "perdida" seja pelo fato de ser bem novo pra mim me olhar, me sentir, me ter nas mãos. Quando não consigo fazer os exercícios talvez eu mesma esteja me limitando, para continuar com o comportamento anterior.

T - Parece que você se "atropela" nos seus pensamentos. Sei que não é fácil (você ainda tem medo!) deixar de pensar, no sentido de se preocupar com o que passou e com o que ainda está por vir. O exercício "A consciência da ação" procura exatamente fazer com que a pessoa deixe de pensar e se concentre na ação. Mas é preciso que isto se converta em um hábito de todas as horas, de todos os minutos.

C - Acho que você está correto sim, me atropelo nos meus pensamentos, eu ainda penso muito e quando faço os exercícios faço muito, tudo muito, aí , talvez me desequilibre, pois misturo tudo, é muito novo pra mim. Ainda é novo para mim SENTIR.

T - Eu acredito. Os exercícios foram elaborados para serem feitos de acordo com as circunstâncias, mas você pode escolher um deles prioritariamente, para praticar um dia inteiro, por exemplo. Assim com cada um deles. O que é importante é que você não dê espaço para os pensamentos indesejáveis.

C - Eu percebo que atropelo, isso já é bom, porque antes aconteciam coisas comigo e eu não percebia, agora percebo muito mais o que me acontece. Sei que tenho muito que fazer

T - Somos todos aprendizes, Lucy.

C - Eu sei que sim, mas eu me sinto muito impulsiva e sei que as coisas pra mim irão melhorar quando dosar melhor tudo, equilibrar. Vejo pequenas melhoras a cada passo. Isso é um avanço.

T - A sua maior dificuldade é aceitar que as melhoras sucedam devagar. A sua "mania de perfeição" exige que as melhoras sejam "totais e imediatas". Parece que você não dá valor às pequenas conquistas, e então a sua queixa continua, e quando você se queixa há um retrocesso.

C - Eu lia sobre pessoas que já melhoravam nas primeiras sessões dos seus exercícios e isso me trazia ansiedade, mas já está mudando isso em mim, eu sou única, não preciso me comparar a ninguém. Valorizo sim minhas conquistas, e muito e agradeço muito por elas, pois são as tais ferramentas que disse a você que agora tenho, antes eu me sentia muito mais perdida.

T - A melhora mais rápida ou mais demorada varia muito de pessoa para pessoa. Algumas pessoas até mesmo se contentam com alguma pequena melhora, Não buscam uma mudança, que é o seu caso, e que eu acho que é o certo. A melhora de um incomodo sintoma, quando é isso que se procura, pode ser rápida, mas uma mudança no modo de ser evidentemente demanda mais tempo.

C - Você acha que devemos contentar com uma melhora apenas?

T - Não, eu acho que devemos lutar por uma mudança total. O que acontece é que, ainda que pareça incrível, nós apoiamos a nossa vida em alguns fatos graves que nos aconteceram, e quando eles deixam de ser graves é como se nós perdemos um ponto de apoio em nossa vida. Então é preciso refazer a estrutura sobre a qual nos mantínhamos. Por exemplo, o caso dos abortos era um dos fatos sobre o qual você se apoiava, e eles agora não lhe dão mais "suporte".

C - Pois então é isso que acontece comigo, esse sentir-se "estar perdida". Não me lembro mais deles (dos abortos)!

T - Isso é muito comum na terapia. A pessoa "sente" que perdeu algo, que está faltando alguma coisa, mas não sabe bem o que é.

C - Puxa!!!! Como é bom compreender as coisas!!!! E como se refaz a estrutura?

T - Colocando outras coisas no lugar

T - Fale do seu relacionamento atual com os seus colegas de trabalho, como reuniões, almoços, etc. Como está isso hoje?

C - As reuniões estão bem melhores. Tenho tido várias. Percebo que estou muito bem, e percebo também que estou bem porque estou sendo valorizada e ouvida. Quanto as reuniões de festas nem sei como estou pois faz tempo que não vou. Irei na festa de final de ano da empresa e irei a um casamento como madrinha também. Lá vou me perceber. Me sinto muito distante de tudo, muito distraída,

T - Você pode definir melhor o que é "muito distante de tudo " e "muito distraída”?

C - É uma espécie de desinteresse. Neutra. Distraída é esquecer de nomes, estar desconcentrada.

T - Você tem feito os exercícios de "Eu estou aqui" e "Consciência da ação”?

C - Sim, tenho feito sim. Percebo que todo meu foco parece estar em mim. Opiniões contrárias às minhas já não me incomodam tanto.

T - Posso entender que quando você fala em desinteresse, esquecer nomes, desconcentrada, etc., é porque você não se preocupa tanto com os outros?

C - Não tenho bem certeza, parece que é isso sim. É que tem momentos que me pego bem alheia mesmo. As pessoas falam comigo e eu preciso fazer muito esforço para compreender. Preciso ler várias vezes uma mesma coisa para compreender. É muito estranho, tenho a impressão por vezes que pareço alguém que está vazia por dentro.

T - E você está realmente, em um certo sentido, vazia por dentro. O que preenchia os seus pensamentos era a questão dos abortos, o relacionamento com o seu pai, a desvalorização que você sentia no seu trabalho, e tantos outros fatores negativos, que eram o "acervo" de vida que você tinha. Agora já não os tem mais, e ainda não pôs outras coisas em seu lugar. Eu diria que este momento da sua vida é quase tão doloroso quando aquele do início da nossa terapia. É preciso agora encetar a tarefa de reunir outros valores, outros interesses em torno de você mesma.

C - Eu estou assim: anoto tudo com medo de esquecer, não estou assimilando nada. é assim mesmo? Nesse momento que estou é "normal" estar assim?

T - Absolutamente normal, e você paulatinamente vai tomando interesse por outras coisas. Não deixe de fazer o "Eu estou aqui",. Consciência da ação" "Meu rosto está descontraído" e os outros que você já leu no meu livro.

Você deve se lembrar que eu disse, no início da terapia que este Programa compreendia duas partes: uma era a eliminação de perturbações emocionais, e a outra era a criação de uma nova atitude diante da vida e do mundo. Você, acredito, superou a primeira parte. Estamos agora cuidando da segunda parte. Eu gostaria que você me falasse sobre o casamento em que você vai ser madrinha.

C - Será dia 9/12 é uma funcionária que me convidou, estou tranqüila, não está me assustando o fato de estar em público. Vou me perceber melhor lá. Penso que por ser uma pessoa simples não me causa temor. Da última vez que tive crise, foi de um casamento onde estavam muitas pessoas "exigentes", classe social diferenciada. Parece que naquele casamento me senti mal, por querer exigir muito de mim mesma. Não sei se analiso isso direito.

T - Você mudou, Lucy, e você vai, sem nenhuma dúvida, começar a fazer coisas que antes não fazia, ou que se sentia constrangida em fazer. Você falou em crise - a ultima crise... Como estão agora as crises que você tinha?

C - Crise não tenho tido, o que acontece é mal estar. Mas penso que "preciso" me colocar à prova. Não tenho saído de casa pra nada a não ser trabalhar. Então quando eu me colocar na situação nova pra mim, vou constatar se terei ou não crise. Sentia um medo muito grande de festas, de me expor, me sinto um pouco diferente, vou ver isso. Tenho observado que me altero por causa de meu temperamento meio agressivo no trabalho (por vezes) não é sempre. Quero melhorar isso em mim.

T - Imagine-se agora na festa de fim de ano, no meio de todo o pessoal da firma, inclusive diretores. Veja se acontece alguma coisa.

C - Sinto desinteresse por festas, nem imaginar consigo, gosto apenas de reunir meus amigos e estar com eles.

T - Mas nada aconteceu agora quando você pensou na festa de fim de ano?

C - Senti uma leve moleza nas pernas.

T - Pense nisso mais uma vez e "queira sentir" a moleza nas pernas.

C - Pensar na festa não me causou sintomas mas pensar em pronunciar abertura ou falar na frente de todos me causou mal estar sim.

T - Veja-se na festa, pronunciando a abertura, e queira sentir o mal estar, veja como é.

C - É um estremeamento no corpo todo, prestei bem atenção.

T - Faça esse exercício algumas vezes, antes da festa. Vai ajudar. Agora faça a mesma coisa, isto é, veja-se na festa, pronunciando a abertura, mas olhando nos olhos das pessoas e pensando: "Eu posso vê-los todos como amigos, não importa como me vejam".

C - Esse contato que se obtém consigo mesmo aumenta a auto-estima não é ?

T - Sem dúvida nenhuma.

T - Eu gostaria que você fizesse novamente aquele exercício de pensar na festa da empresa e você falando na abertura.

C - Vou pensar na entrega dos presentes pois não falarei na abertura. Senti um pequeno tremor por dentro do meu corpo, e também uma pressão no estomago.

T - Faça novamente, querendo sentir "melhor" esse tremor e essa pressão no estomago. Os sintomas voltaram? Ainda estão aí?

C - Não estão mais aqui. Eu penso e não aparece nenhum sintoma.

T - Como é que você se sentiu quando fez a segunda vez?

C - Senti que os sintomas foram menos fortes e ao prestar bem atenção desapareceram.

T - Me fale do mal estar constante que você sente. Ele continua?

C - Vou explicar como estou me sentindo. Eu sinto o desejo de estar distante de todos, familiares, empresa, amigos, mas não é negativo, é como se fosse uma necessidade mesmo. Sinto o desejo de viajar, ou não, mas ficar só. Parece que meu corpo está me pedindo isso. será que estou querendo fugir de algo? O mal estar acontece sim, mas não como antes.

T - Você é capaz de explicar como é agora? Qual é a diferença?

C - Não sei bem explicar, mas vou tentar. Quando acontece o mal estar é como se houvesse um escudo em meu corpo, o mal estar existe, mas algo em mim que me faz esquecer dele. Às vezes penso que estou com pena de mim mesma, por ter passado por tantas coisas negativas, mas tento detectar bem se é pena, mas não parece ser, poderia ser?

T - Esse sentimento de pena de si mesmo é muito comum. Durante muito tempo você pensou em termos de: "como sou infeliz!", "Porque isso tem que acontecer comigo?" "Será que isto nunca vai passar?" e coisas do gênero. Sentir pena de você pode ter-se tornado um hábito sem você perceber. Mas faça agora o exercício de sentir pena de você mesma. Veja se você consegue sentir raiva de você mesma.

C - Não consigo sentir raiva de mim mesma.

T - Diga-me se há algum pensamento que lhe incomode, no seu dia-a-dia.

C - Sim há. Sempre me incomoda o meu jeito de me comportar no trabalho. Desenvolvi com o passar do tempo uma certa impaciência com as pessoas, as vezes me coloco meio "agressiva" e isso me incomoda demais.

T - Lembre-se de algum desses episódios, como se estivesse acontecendo agora, neste momento, e perceba se surge algum sintoma físico. Veja como é que o seu organismo "responde" a essa situação.

C - É possível me comportar de outra maneira mais adequada é isso que me ocorre agora.

C - Fui ao casamento e tudo correu bem. Me senti bem, com alguns incômodos. Mas todos eu superei. Sentei à mesa com amigos (todos da empresa) e me incomodava um pouco estar ao lado de um casal que tivemos divergências no trabalho, nós do departamento comercial dispensamos o filho dele que era vendedor e até hoje ele não nos perdoa. Me senti um pouco inadequada, mas fui superando. Aí fui dançar um pouco, pra me colocar à prova mesmo. E percebi uma coisa "feia" em mim, eu estava mais a vontade porque as pessoas que estavam na festa eram bem simples, aí meditei, porque me sinto melhor quando estou com essas pessoas e me sinto mal quando estou em festas com pessoas menos simples? E fui me observando e estou ainda buscando compreender

T - Você referia algumas vezes que em situações como essa você tinha vontade de sair, andar. Como foi desta vez?

C - Desta vez fiquei quase até o final, e fui em outras mesas conversar, estava bem. Não tive crise não.

T - Segundo um estudioso todos nós, quando crianças, desenvolvemos um sentimento de inferioridade com o qual precisamos lidar de alguma forma. A maioria das pessoas, acredito, carrega este sentimento a vida toda, disfarçado sob várias formas, o que dá a impressão de que o problema não existe. A libertação deste sentimento depende de uma compreensão pro-

funda da questão, e de uma mudança de atitude no nosso modo de conduzir a nossa vida. "Eu sou eu, ele é ele" é uma das chaves da solução do problema. Cada um é de um jeito, cada um teve as circunstâncias da vida diferentes uns dos outros. Cada um teve oportunidades diferentes, nasceu em ambientes diferentes, enfim, não tem sentido compararmos a nossa vida com a vida de quem quer que seja. Quando compreendemos isto, vemos que ninguém é superior ou inferior a ninguém. Os conceitos são formados por nós mesmos, em grande parte devido às noções de valores que recebemos.

C - Minha reflexão do final de semana fez eu perceber uma coisa importante, está decidido, eu não conseguirei ser feliz se não for feliz por dentro, não vale pra mim aparentar ser feliz, eu desejo de verdade me conhecer bem e sei que esse trabalho é para o resto de minha vida. Percebi que tudo o que fiz até a pouco tempo foi representar ser o que não sou, então vou insistir até haver esse encontro comigo mesma.

T - Veja que nós estamos muito habituados a dar valor aos papéis que cada um representa. Porque, afinal, cada um de nós está representando um papel. O dono da empresa representa o papel de dono, enquanto que o diretor representa o papel de diretor, o vendedor representa o papel de vendedor, e assim por diante. Quando deixarmos de olhar para o papel que a pessoa representa, e olharmos para o que ela realmente é, nosso modo de ver essa pessoa muda. E o curioso é que isso acontece conosco também. Nós nos vemos representando um papel, e nos esquecemos de nos ver como uma pessoa, independente do papel que representamos. Com certeza há pessoas que vivem o seu papel com tal intensidade que quando não podem mais representá-lo sua vida perde o sentido.

C - Eu não quero mais representar, quero ser eu mesma, eu percebi também que tenho sido "generosa" com as pessoas e comigo mesma tenho sido muito exigente. Ao me preparar para o casamento, ao me arrumar, colocar meias finas, maquiagem, cabelos, fui observando os detalhes e procurei perceber o meu sentir e vi que parecia ser a primeira vez que me arrumava de tão estranha que me sentia, já que faz anos que não saio de casa pra festas.

T - E você se saiu bem no teste. Faça outros testes e você poderá perceber mais mudanças em você.

C - Tem pessoas na empresa que vivem me elogiando, e na festa observei mais de perto, e fui me saturando daquilo tudo, de perceber os elogios "políticos" não tenho mais ouvidos para isso, definições e palavras não me atraem mais, estou valorizando mais, o olhar, o jeito das pessoas, enfim, estou querendo muito sentir, é bem provável que ainda esteja confundindo as coisas, mas desejo muito SENTIR.

C - No sábado foi a festa na empresa. Observei o seguinte: conforme foi se aproximando o horário da entrega dos presentes, eu senti várias sensações e fui observando cada uma delas e

196

vi o quanto de sensações meu corpo guardou todos esses anos e pude observar como é "infantil" sentir essas coisas todas. Bem, mas fui bem. Deu certo, mas o desgaste físico foi grande.

T - O que você chama de "desgaste físico"?

C - Senti mal estar no estomago, as pernas tremiam, enfim, sintomas físicos, e depois que acabou a festa me senti cansada tanto que cheguei em casa e logo adormeci.

T - Você sentiu aquela sensação de ansiedade, de querer sair, andar, etc., que você referiu algumas vezes, em reuniões com colegas, por exemplo?

C - Senti mas não de uma maneira incontrolável, eu controlei tudo.

T -Eu gostaria que você pensasse na festa, como se estivesse acontecendo agora. Lembre-se das situações mais desagradáveis, e veja que sintomas aparecem agora. "queira sentir" esses sintomas.

C - O que acontece é que esse episódio da festa me parece estar bem distante, é como se nada tivesse acontecido.

T - A lembrança da festa não lhe trouxe nenhum incomodo?

C - Não. Mas lá houve incomodo, não compreendo isso!

T - Você na verdade "trabalhou" a situação, procurando sentir o incomodo. De uma certa forma, você "revidou" na hora aos ataques que o seu inconsciente apresentou.

T - Hoje como foi o seu dia de trabalho na empresa?

C - Me percebo diferente, as escolhas de roupas para trabalhar estão sendo diferentes, já não quero usar as roupas que usava, me sinto mais segura. O que me incomoda é ir passar o Natal com meus familiares. Gostaria de não ir, e me percebo querendo ficar em casa.

Ontem a tarde, mesmo sem vontade de sair, eu saí. Percebo que estou diferente na maneira de enfrentar as situações. Meu dia de trabalho foi bom, estamos em "crise" no setor em que trabalho. Engraçado, não me incomoda de jeito nenhum esse momento difícil pra nós. Me preocupo, claro, mas me sinto neutra. O que vem acontecendo de sábado até hoje é tonturas, sinto muita tontura.

T - Deixe-me explicar o que aconteceu no caso dos "incômodos" sofridos na festa da empresa. Você já sabe que quando você se permite sentir uma dor qualquer, quando você dirige a sua atenção para essa dor, ela acaba desaparecendo. O que aconteceu na festa: você procu-

rou sentir cada sensação que apareceu, você não ficou com medo dela, você se permitiu senti-la, por isso ela não lhe incomoda mais. Essa "tranqüilidade" você perceberá, vai se acentuando à medida que você insiste nos exercícios. . Quanto á questão da "crise" no seu setor de trabalho, você sabe agora que não adianta você se preocupar, pois você não pode fazer nada para impedir que isso aconteça. Não depende de você. E você sabe também que a vida continua, o mundo continua girando, haja o que houver.

C - Sim, percebo bem claro isso. A diretoria me pediu para cortar gastos, dispensar funcionárias, eu estou fazendo isso com tranqüilidade, até parece (para algumas pessoas) que não me incomodo de perder funcionárias amigas, mas de fato "não me emocionei" mesmo, fiz naturalmente meu papel.

Percebo também que os livros que eu gostava de ler agora leio e compreendo melhor. O Poder do Agora (Tolle) estou lendo e compreendendo muito melhor. Só ha um detalhe, não estou conseguindo muito bem, memorizar coisas do livro, mas percebo que emocionalmente percebo bem o que quer dizer.

T - Esteja certa de que a sua memória vai melhorar daqui pra frente. O que acontece é que você está deixando "espaço livre!" na sua mente e por isso a leitura é mais agradável, você tem menos pensamentos penosos a lhe atrapalhar. Você verá que pensando menos sua memória melhora.

C - Eu estive com minha família, me senti incomodada lá, mas passei pela situação bem, pude expressar o que realmente senti. Observei e procurei estar em contato comigo o tempo todo para compreender quem sou de verdade em contato com eles, quais meus sentimentos, e percebi que é como se não soubesse agir direito, como se tivesse que aprender a agir principalmente com meu pai, e vi claramente que não tenho no momento nenhum sentimento sincero de afeição em relação a ele.

T - Você quer dizer que não se sentiu mal lá? Essa observação que você fez, foi tranqüila?

C - Me senti mal fisicamente, dores lombares, senti aperto na garganta, não consegui dormir bem, mas tudo consciente, diferente das outras vezes, que só queria fugir da situação, dessa vez olhei de frente pra ela. Quando meu pai me pediu para deixar tudo e ir morar com ele para cuidar dele, eu fiz uma proposta a ele, de vir morar comigo que aqui eu cuidaria dele, aí ele recusou.

C - Hoje foi um dia pra mim que aconteceram muitas coisas no trabalho e a cada acontecimento pude estar sentindo melhor cada situação. Percebi que tudo o que me acontece em

relação ao trabalho está em mim mesma e "lamento" ter percebido tão tarde. Percebi que poderia ter feito nesses 20 anos algo mais produtivo, poderia ter me doado mais e feito mais pelas pessoas e por mim mesma.

Estou bem, apenas estou constatando como minha vida tem sido mecânica.

T - Tudo tem sua hora, Lucy. Você pode dizer que é uma pessoa privilegiada, pois a maioria passa a vida toda sem perceber nada, apenas sentindo-se infeliz. Você diria que agora você está em paz com você mesma?

C - Me sinto melhor sim, mas a paz que eu desejo sentir ainda não sinto. Hoje ainda pensei nisso, fiquei até alterada emocionalmente naquele momento, eu disse: porque sinto isso? porque sinto esse mal estar? Quero sentir de verdade isso!!!! eu falava comigo mesma!!! Quero eliminar essa coisa negativa que está em mim!!!!. Por sentir essa coisa que não sei o por que, percebo que me falta a paz tão desejada por mim. Lembrei hoje que você me falou que não iríamos entrar nos porquês, então eu apenas faço os exercícios.

T - Quando entramos nos porquês corremos o risco de entrar no mundo da fantasia, onde mesmo sem desejar, criamos pensamentos não apropriados, ou até mesmo falsos.

C - Confio nos exercícios.

T - Você gostaria de falar um pouco sobre os acontecimentos no trabalho que levaram você a concluir que tudo está "em você"?

C - Sim. Hoje foi um dia de muito trabalho na Empresa e eu estou tendo mais condições de olhar de verdade para as pessoas, olhar e ver coisas que não via antes. Conversei mais, senti mais as pessoas, e pude verificar carências no nosso Departamento Comercial, e eu por ler e gostar de participar de seminários de vendas, tive oportunidade de aprender muitas técnicas e colocar em prática o comportamento que vende. Isso consegui um pouco mecanicamente, mas de qualquer forma tive elementos para fazer contatos com grandes clientes. Pude me ver não dando muita atenção a alguns vendedores que tem comportamento difícil e são muito "machistas" (só eu de mulher na supervisão). E não gostei muito de ainda estar magoada com esse vendedor, mas não forcei nada, em um momento certo irei conversar com ele, talvez eu esteja mais preparada, mais adiante. Aí pensei, nossa!!!! Quanta coisa eu aprendi nesses 20 anos aqui nesta Empresa. Poderia repassar, é difícil onde há pessoas que criticam sem base apenas porque sou mulher e muitos deles não aceitam ordens minhas. Aí percebi também que eu posso mudar só o que está em mim, só a mim mesma. É apenas uma questão de consciência e de auto-conhecimento. Percebi que se eu melhorar mais e me fortalecer, se estiver confiante, poderei melhorar nosso departamento. Deve haver um jeito e deve haver uma forma de fazer as coisas com mais harmonia, depende de como eu vou me colocar diante deles, isso sim eu percebi que é importante. Estive em reunião com a diretora da Empresa, e me senti mal porque queria fazer mais, eu sugeri a ela algo e ela aceitou e adotou minha idéia, mas mesmo assim me senti

inadequada, meio sem graça, não sei bem te explicar. Eu gostaria na verdade de ter um comportamento melhor, mais serena e confiante, acho que é isso que sinto.

T - Como eu lhe disse uma vez, as coisas não acontecem, ou não mudam, em um estalar dos dedos. Nós vamos "integrando" em nós mesmos com uma certa lentidão os novos conhecimentos adquiridos, mas eles são a base para a integração de outros. Você verá que a continuar com os exercícios você se dará conta de novas mudanças em você mesma. Há sempre um resquício do velho e implacável sentimento de inferioridade a querer solapar a nossa confiança em nós mesmos, mas isso pode e será superado. O desenvolvimento humano não se faz por partes, isto é, não se pode desenvolver uma parte da personalidade integralmente se todas as partes não estiverem envolvidas no processo. . Isso implica, evidentemente, em uma noção bem clara de que é isso que se deseja, e que se está disposto a trabalhar persistentemente nessa direção.

C - Meu maior desejo é sentir paz interior, eu vou continuar com os exercícios porque foram eles que me ajudaram, eu tenho consciência que vivi 50 anos mecanicamente e agora estou iniciando uma nova vida.

T - Eu percebo que aquelas coisas, aqueles pensamentos, que você dizia serem motivo de infelicidade já não aparecem há muito tempo na sua verbalização. Suponho que muita coisa você já resolveu realmente e não vão nunca mais lhe incomodar. Algumas "arestas" precisam ainda ser aparadas, mas se você insistir nas suas "novas" atitudes você as irá fortalecendo e você alcançará o resultado que deseja.

C - As vezes fico em dúvida, por exemplo, tenho 3 dias de folga, poderia ficar com meu pai e irmãos, mas não há desejo sincero em mim, tenho vontade de ficar aqui, cuidando de minhas coisas, eu comigo mesma. Poderia querer passear, ir à uma festa, mas nada disso me motiva. Quero perceber bem se isso é de minha natureza mesmo ou se é fuga.

T - Eu diria que você está passando por um período de transição e não tardará muito para que você se dê conta de como é sua natureza. Ninguém precisa fazer isto ou aquilo quando isso não é de seu agrado. E você não precisa "provar" nada a ninguém, nem a você mesma. O único meio de você saber como você é, é através da auto-observação. Você descobrirá "coisas" sobre você, se você não se impedir de descobri-las. Coragem para isso você já tem. Agora é deixar a vida correr.

T - O seu relacionamento com seu pai precisa assumir uma definição, para você estar realmente bem com você mesma. Não deverá haver raiva, nem mágoa, e nem mesmo indiferença, mas uma posição definida. Quero dizer que você deve se sentir tranqüila quando pensar em seu pai. Faça o exercício de pensar nele e veja o que acontece com você agora.

C - Quando penso em meu pai há uma mudança nos meus sentimentos, sinto ser diferente a maneira de circular o sangue em meu corpo, parece esquentar, sinto um certo “desfalecimento”, enfraquecimento no meu corpo, parece ser uma depressão corporal, parece que minha energia cai. Não consigo sentir algo definido.

T - Continue o exercício, procurando "entrar" nesse estado indefinido que você sente. Preste atenção em tudo isso que você relatou. Queira conscientemente sentir esse estado, como se você se "entregasse" a ele. Faça isso até que você se sinta bem.

C - Me sinto relaxada agora.

T - Faça de novo o exercício, e queira sentir novamente os sintomas, como você fez agora.

C - Foi bom fazer esse exercício. Me percebo mais consciente. você disse que o relacionamento entre eu e meu pai precisa assumir uma definição, eu sinto que eu mesma estou indefinida, por isso tudo a minha volta está indefinido, não é agradável pra mim assumir coisas. É engraçado isso em mim, mas o exercício vai me dando clareza, isso é importante.

T - Veja, Lucy, que quando você pensa em alguém ou em alguma coisa, como se isso estivesse acontecendo realmente agora, o seu cérebro interpreta o pensamento como uma coisa real, que está mesmo acontecendo, e assim as coisas vão se resolvendo dentro do seu cérebro, dentro de você mesma. Você mesma disse que procura a perfeição em tudo o que faz, e exige a perfeição no que os outros fazem. É chegada a hora de você admitir que essa exigência de perfeição é prejudicial para você. Mas isso exige também uma mudança do seu modo de ser, para que você se torne mais tolerante e admita que você e os outros são diferentes. À medida que você aprofunda o seu auto-conhecimento, entretanto, você saberá se você é mesmo uma pessoa que nasceu perfeccionista ou se essa qualidade você mesma se impôs, inconscientemente, como condição para sobrepujar um eventual sentimento de inferioridade, sobre o qual nós já falamos.

C - Mediante isso que você expôs o que é bom mesmo é se perceber e ter referências sobre si mesmo e não esperar que os outros digam quem sou. Eu desejo mesmo mudar o meu modo de ser, e percebo que qualquer constatação que eu faça a meu próprio respeito agora, é bem provável que esteja enganada, pois ainda estou caminhando para eu mesma me VER como sou.

T - Esta exigência de perfeição faz com que você tenha dificuldade de assumir coisas, como você diz, como se tivesse medo de não fazer corretamente o que deve ser feito. Daí esse sentimento de indefinição a que você se refere. Você está sempre com medo de fazer as coisas de modo errado.

C - É isso mesmo.

T - É por isso que, mesmo quando você faz coisas que são aprovadas pelos outros, ainda fica pensando se está ou não correta.

C - Sim é isso, por isso sinto o mal estar, me sinto inadequada, ansiosa, sem ter a calma de estar centrada e voltada pra mim mesma, o meu olhar tem focado o outro e não a mim mesma, é isso sim que acontece comigo, só não tinha percebido que era perfeccionismo isso, eu não definia isso, não sabia o que era.

T - Como devo ter dito em outra ocasião, nós podemos corrigir algumas coisas em nós mesmos que fará com que "funcionemos" melhor, mas a noção de "estar bem consigo mesmo" depende de um desenvolvimento global, integral da pessoa. É por isso que insisto na questão do relacionamento com o seu pai e seus familiares.

C - Eu concordo com você. O exercício hoje foi muito bom, senti clareza. Vivi até hoje de maneira muito indisciplinada, até fazer essa reforma!!!!!! mas vou conseguir sim.

C - Estive fazendo o exercício (pensar em meu pai) e cada vez mais percebo que devo intensificar mais o exercício porque há muita coisa "acumulada" que precisa ser percebida.

T - Faça o exercício sempre que puder, observando sempre os sintomas, sejam eles quais forem. Vamos fazer agora mesmo, e me diga.

C - Senti um pouco de taquicardia, um aperto no peito, bem leve, o que mais percebi é que ao pensar em meu pai, penso muito, e deveria apenas sentir após pensar não é assim?

T - Exatamente. Veja que quando você pensa você entra no mundo do pensamento, que é também o mundo da fantasia. E quando você se recorda de fatos acontecidos, sem efetivamente sentir o sintoma que está presente em seu organismo, você está apenas, "pondo mais lenha na fogueira", isto é, você acrescenta, à recordação um julgamento, ou uma nova idéia sobre o fato, o que não tem, absolutamente, nenhum efeito terapêutico. Quando eu digo, por exemplo, "sentir a raiva", eu quero me referir à raiva que se manifesta fisicamente, e não à rememoração da raiva/emoção que ocorreu por ocasião do fato real.

C - Eu entendo mentalmente isso sim, só percebo que mesmo compreendendo bem, fisicamente falta um pouco ainda. Agora senti um mal estar grande pelo meu corpo, vou entrar neste mal estar. Quando não há interferência do pensamento o exercício é bem realizado, pois se sente bem.

T - Diga-me o que aconteceu agora, quando você fazia o exercício.

C - Prestei atenção no mal estar pelo meu corpo, uma certa moleza, tremores leves, percebi bem e fiquei tranqüila em contato, não pensei nada, apenas senti, e foi passando o mal estar, aí surgiu dores atrás de uma de minhas pernas e coloquei atenção no local (como se existisse o sentir a dor só) , e passou, agora me sinto bem relaxada. parece que quando o exercício é bem feito há relaxamento no final.

T - Faça novamente o exercício, pensando no seu pai, exatamente como você fez a primeira vez.

C - Neste momento ao pensar em meu pai surge como se fosse uma coisa como sendo uma luz no lugar da imagem de meu pai, parece que por uns momentos ele "saiu" de meus pensamentos.

T - Pense novamente no seu pai e queira voltar a essa sensação de "saída" de seu pai dos seus pensamentos. Fique quanto tempo puder em contato com essa sensação.

C - Quando faço esse exercício tenho a sensação de estar bem distante de meu pai, há um distanciamento estranho até.

T - Você fez o exercício que eu pedi? Observar seus pensamentos?

C - Sim, fiz, e observei que os meus pensamentos me deixam ansiosa. Aí eu quis de propósito ficar ansiosa, e veio o relaxamento físico e me senti menos ansiosa.

T - Você vai fazer então o exercício de "querer pensar um dos pensamentos que deixa você ansiosa". Lembre-se de um pensamento que deixa você ansiosa e "assuma" esse pensamento. Você vai agora querer, de propósito, pensar naquilo que deixa você ansiosa. Mantenha esta frase na sua cabeça: "agora eu quero, de propósito, pensar em tal coisa". Fique em contato com essa frase o tempo que você conseguir.

C - Se o pensamento que causa ansiedade está relacionado com uma pessoa, penso apenas no pensamento e não na pessoa é assim?

T - Exatamente, concentre-se no pensamento. Pensar na pessoa é outro exercício.

C - É assim, fico ansiosa quando espero um retorno de uma pessoa e essa pessoa não retorna, estou confusa, como eu penso nesse pensamento?

T - Este exercício é um pouco difícil de entender, mas de um efeito muito positivo. Vou tentar explicar melhor. Neste caso não se preocupe com a ansiedade. Concentre-se só no pen-

samento, como se você dissesse: "agora vou apenas pensar, concentrando o meu pensamento neste caso." Tente mais uma vez e me diga o que acontece.

C - Difícil pensar e não sentir!

T - Imagine que você quer pensar em um objeto, concentrar a sua atenção só nesse objeto, sem fazer nenhum juízo a respeito. Apenas manter o objeto na sua cabeça. Tente isto e veja o que acontece.

C - Quando se trata de objeto é fácil mantê-lo na cabeça, quando se trata de escolher um pensamento, há o desejo de raciocinar sobre esse pensamento, mas vou tentar novamente.

T - Formule este pensamento: "eu quero pensar que espero o retorno dessa pessoa". Só isto. Repita essa frase varias vezes para você mesma.

C - Esse exercício faz com que se fique consciente da frase, e por isso reduz a ansiedade. Você está se dando conta do que você está pensando.

T - Experimente agora pensar nessa pessoa e veja o que acontece.

C - Não há nada que eu possa fazer para que essa pessoa me dê retorno, posso aguardar mais tranqüila e não ficar tão ansiosa.

T - Faça esse mesmo exercício, com esse mesmo pensamento, mais vezes durante a semana. Você pode e deve fazer isso com qualquer pensamento que de alguma forma lhe perturbe. Você quer tentar com outro pensamento?

C - Eu quero pensar agora no seguinte pensamento: eu quero pensar que penso que não mereço ser amada. É assim que formula a frase?

T - Melhor será: "agora quero pensar que não mereço ser amada", Afinal o seu pensamento é: "eu não mereço ser amada". Faça isto durante uns 10 minutos. Esta frase "quero pensar" é fundamental no exercício. Ele exprime a sua conscientização do pensamento.

C - Dessa forma ficou fácil de compreender e fazer o exercício.

T - Pense novamente "EU QUERO PENSAR que não mereço ser amada" e me diga o que acontece agora.

C - Não sei bem se é isso, mas me parece que ao pensar "Eu quero pensar que eu não mereço ser amada" cria a possibilidade de acreditar que posso ser amada.

T - Veja que o pensamento que você expressa agora não é: "eu não mereço ser amada". mas sim "EU QUERO PENSAR que eu não mereço ser amada". São coisas muito diferentes, Você entendeu bem isso?

C - Sim percebi, "eu quero pensar que não mereço ser amada" é diferente de pensar "eu não mereço ser amada". No primeiro caso estou consciente de que "eu não mereço ser amada" é apenas UM PENSAMENTO meu e não uma realidade.

T - Faça também este exercício, exatamente assim, tantas vezes quanto puder. Não precisa haver uma ocasião especial. Quando se lembrar, faça o exercício.

C - Fiz o exercício "quero pensar" em um pensamento. Achei bom esse exercício, hoje viajei e minha pressão arterial caiu muito, e me ocorreu medo, passei mal, e naquele momento eu, queria colocar em prática esse exercício de querer pensar mas não soube bem definir o pensamento ao qual deveria pensar. É ótimo esse exercício mas é preciso compreender bem. Eu penso que o objetivo é estar consciente o tempo todo é isso, não é?

T - Exatamente. É extremamente importante estar consciente o tempo todo. Nós vamos fazer vários exercícios para que você possa compreender bem como fazer.

T - Se você fez aqueles exercícios praticados na última sessão, como foi para você essa experiência?

C - Foi bom, me senti bem, me senti mais em contato comigo mesma. Eu fiz o exercício repetindo essa mesma frase: "eu quero pensar que não mereço ser amada" Pelo meu entendimento, quando eu penso conscientemente que "EU quero pensar a dedução, em minha mente é que conscientemente ninguém deseja não ser amada, estou certa?

T - Pois bem, o objetivo, ao fazer este exercício, é que o pensamento que nos incomoda não apareça mais. Se você fizer o exercício de pensar na frase várias vezes, esse pensamento não surgirá mais na sua cabeça. Isso você só vai verificar depois de algum tempo, quando já terão surgido oportunidades de ele aparecer.

C - É importante eu perceber que as pessoas gostam de mim. Eu compreendo quando elas dizem que gostam mas eu não sinto de verdade, então quero deixar tudo acontecer naturalmente. Vou lhe contar como me senti hoje: estou conseguindo me VER em ação, enxergando onde eu "enrosco". Percebo bem, que há uma culpa em mim, um sentir-se menor, e esse sentimento está sempre aparecendo, "sensação de estar devendo" pro outro, parece ser isso, estou percebendo aos poucos o meu modo de ser em relação com as pessoas, aos poucos estou

enxergando, não é nada agradável, mas estou percebendo, e hoje especificamente pensei, estou sentindo isso agora, o que devo fazer, aí pensei em te pedir para me passar exercícios que me ajude a perceber mais claramente o que é esse se sentir menos. É como se eu precisasse de uma aprovação.

T - Vou tentar mostrar alguma coisa a você. Você é capaz de saber porque gosta de algumas pessoas e não gosta de outras? É muito difícil responder a essa pergunta, mas podemos dizer que o fato de você gostar é porque essa pessoa "parece gostar de você também". Ela diz coisas que lhe agradam, não diz coisas que lhe desagradam e aparentemente tem gostos semelhantes ao seu.

Dizemos então que ha uma "afinidade" entre vocês. E isso não acontece evidentemente com todas as pessoas. As pessoas com as quais você não tem afinidade podem ter também qualidades que você preza mas você não sabe que ela tem essas qualidades. Lembra-se do caso da sua Diretora, de quem você me disse que tem qualidades que você não sabia? Digamos que você deveria "abrir um crédito" a todas as pessoas com quem você se relaciona; usar aquele exercício "Eu posso vê-la como amigo."

O fato de você se sentir "menor" se deve ao fato de você ainda estar presa às figuras às quais você achava que devia obediência, como ao seu pai, às suas professoras, e a tantas outras pessoas que você julgava "importantes". Hoje você pode tratá-las de igual para igual. Mas falta ainda um pouco mais de auto-estima para você fazer isso.

C - O que posso dizer é que eu me sinto bem comigo, gosto de estar só, às vezes questiono, e acabo saindo só para me ver saindo, para observar! Quase não me agradam as conversas, mas quando saio com um amigo o Nando, tudo é diferente, ficamos de 3 a 4 horas juntos, e conversamos muito, é muito agradável, então é uma questão de afinidades mesmo, é que não tenho mais amigos assim, sinto falta, mas estou bem, assim, só estou me observando.

T - Perceba que você está se transformando em um "objeto de estudo". Você descobrirá que possui algumas coisas que não poderá chamar de "virtudes", mas concluirá que você é assim mesmo e não precisa mudar, porque isso não prejudica ninguém, nem a você.

C - Correto, eu percebo que há coisas em mim pra mudar, mas vejo também que estava exigindo muito. A realidade, principalmente no meu local de trabalho, é desagradável mesmo, pena que estou percebendo só depois de muitos anos, trabalhando automaticamente, agora a pouco atendi um telefonema de um vendedor falando comigo de uma maneira "brusca", horrível, mas ainda bem que estou percebendo que posso mudar isso tudo, que posso sair desse ambiente, que eu posso comandar minha vida, escolher onde realmente quero ESTAR, então é isso, estou enxergando melhor.

T - Ótimo, Lucy. Nós não podemos agradar a todos, e nem todos podem nos agradar. Não precisamos nos aborrecer nem com uma coisa nem com outra. Quando alcançamos matu-

ridade emocional essas coisas não têm a mínima importância. Nós nos tornamos independentes das circunstâncias, do momento, sobre as quais na verdade não temos o menor controle.

C - Estou vendo também que o que eu sempre desejei que acontecesse em minha vida (auto conhecimento) não vem como regra, como filosofia, não está disponível pra mim em lugar algum. O que eu realmente busquei e busco está em mim mesma, isso tem me dado um bem estar, estou caminhando.

T - Exatamente, Lucy. Quem procura o auto-conhecimento não sabe exatamente o que está procurando, pois se o soubesse não precisaria mais procurar. O prazer está na busca, não no encontro, que é apenas consequência. Só se pode descobrir o que está encoberto, o que ainda não se conhece. Por isso cada descoberta é uma surpresa.

C - Já comentei com você que os exercícios tem me ajudado na compreensão de minhas leituras, e quando compreendo algo, e o melhor, quando constato, aí me sinto muito bem, estou me observando e vendo-me em ação e isso está sendo bom.

T - Eu diria que você está no estágio em que estaria uma criança aprendendo a ler. Ela conhece todas as letras, conhece muitas palavras, mas ainda tem uma certa dificuldade em ler, e principalmente em entender o que está escrito. A desenvoltura só virá com o tempo, à custa de muito ler. De repente ela percebe que já lê e compreende tudo, embora às vezes precise recorrer ao dicionário. Com você vai acontecer a mesma coisa.

C - É isso mesmo, pensei hoje, quanto tempo de vida, quantas coisas experimentei e de uma maneira medrosa e automática, e há em mim agora fé, de que tudo vai dar certo, estou aprendendo a esperar as oportunidades, sei que há muito trabalho, mas estou caminhando.

T - Na verdade você está precisando agora é da sua própria aprovação. Lembre-se que você repetiu muitas vezes a palavra "inadequada". Quer dizer, você mesma não se aprovava, e tinha necessidade da aprovação dos outros. Em outras palavras, você se desvalorizava e precisava ser valorizada pelos outros para se sentir bem. Agora que você sabe que os exercícios agem "silenciosamente", insista naqueles exercícios que aproximam você cada vez mais de você mesma, como o "Eu estou aqui", feito junto com o "Estátua" pelo tempo que você puder. Como lhe disse, cada vez que você faz este exercício você está mandando mensagens ao seu cérebro informando que você gosta de você.

C - Você diz que eu preciso da aprovação porque eu não sei se estou fazendo a coisa certa?

T - Não, não é bem assim. Você sabe que está fazendo a coisa certa, mas precisa que os outros aprovem, que os outros digam que você está fazendo a coisa certa. É como se você quisesse dizer a alguém: "Você está vendo? eu estou fazendo a coisa certa".

É como se você quisesse aplauso. O aplauso é o alimento do artista. A aprovação dos outros é como alimento para você. Por muito aplauso que um artista receba, ele continua "precisando" dele, como precisa de comida todos os dias.

Acredito que você, quando criança, ansiava por esse "aplausos", você ansiava pela aprovação, pelo que chamamos "carinho" e talvez não o tenha recebido em quantidade suficiente. Aliás, não ha uma medida para isso. Vivemos a vida inteira esperando, desejando esse carinho.

Você, como todo mundo, é um produto das suas circunstâncias. Claro que você nasceu com uma "tendência", mas a maior parte do que você é, é o resultado de um aprendizado. O meio em que você viveu, os conceitos que lhe foram ensinados, e outros que você mesmo criou, fizeram de você o que você é e como você é. Você não vai poder mudar "tudo", mas sem dúvida poderá promover muitas mudanças

T - O nosso cérebro é uma coisa fantástica, e um dia nós vamos aprender a usá-lo. Hoje, falando com meu filho, ele (62 anos) me disse que está aprendendo a pensar mais ou menos como está aprendendo a comer. Come o que é bom e necessário e rejeita o que é ruim e supérfluo. Faz a mesma coisa com os pensamentos Aceita o que é bom e rejeita o que é ruim. Acho que é mais ou menos por ai.

C - É isso mesmo. Eu tenho muitas desvantagens, vim de uma educação familiar sem orientação pra nada (não culpo meus pais de forma alguma), mas há algo em mim que devo considerar, é o desejo de ser uma pessoa consciente e sentir paz comigo mesma, por isso vou continuar meu trabalho comigo mesma.

T - Hoje li um livro de Carl J.Jung, em que ele diz que o homem verdadeiramente moderno é aquele que não tem história, isto é, não vive no passado e nem no futuro. É o homem que vive no presente. E ele diz também que poucas pessoas são capazes de viver no presente porque colocam seus interesses acima de si próprios. São pessoas que não percebem que elas são mais importantes do que qualquer coisa que possam ter. O título do livro é "O homem à procura de uma alma".

C - Ultimamente tenho me sentido bem. Não conseguia fazer certas coisas sem culpa, mas hoje a senhora que faz faxina em meu apartamento me pediu para ajudar a comprar um celular, pois com o próprio nome não podia. Eu disse não, e não me senti mal. O que está me incomodando um pouco é com meu companheiro de trabalho. Me irrita com ele, mas é só no

momento, passa rápido, mas tenho observado que é um descontrole e que preciso cuidar melhor disso.

T - Você pode ver, pelo caso da faxineira, que você não precisa "determinar" como vai ser seu comportamento em tal ou qual situação. O comportamento novo vem naturalmente. No caso do seu companheiro de trabalho, ao se irritar você deve "olhar para você" e perceber o que é que você sente, e não tentar jogar sobre ele a causa da sua irritação. Não é preciso procurar explicações, justificativas, ou o que seja. Apenas sentir o que se passa em você, como se você se perguntasse sempre: "o que é que eu sinto nestas situações". No mais, é importante que você estabeleça um objetivo, uma meta para a sua vida. Mas tem que ser um objetivo factível, que você sinta que pode atingir. Pode ser alguma coisa material, ou pode ser alguma coisa espiritual, como o domínio de si mesmo, o auto conhecimento, ou coisas assim. Desde que você tenha isso em mente, tudo o que acontece pode ser considerado como um caminho na evolução, algo necessário para o seu crescimento.

C - Quanto às minhas reações de impaciência com algumas pessoas, sei que está em mim a causa, preciso melhorar isso. Em outras situações sinto que melhorei a maneira de reagir. Estou aprendendo. Me sinto às vezes como uma criança, parece que tudo é novo, tenho que aprender o básico da vida.

T - Você tem razão. Todos precisamos aprender o básico da vida, porque isso não nos foi ensinado. Parece que, emocionalmente, nós passamos metade da nossa vida fazendo coisas erradas, sempre tentando acertar. Depois precisamos passar a outra metade tentando consertar o errado que fizemos e o errado que nós achamos que fizemos.

Isso acontece comigo e com todo o mundo também. Às vezes começo a pensar nas coisas erradas que fiz, mas logo percebo que não posso mudar mais nada e que o caminho é "olhar para mim mesmo" hoje, e constatar que apesar de tudo continuo a fazer coisas erradas, porque isso é da natureza do ser humano.

Como temos falado, conhecemos muito pouco, quase nada, a respeito de nós mesmos, do ser humano, emocionalmente falando, e tudo o que fazemos está sujeito a erros. Temos que aceitá-los em nós, assim como temos que aceitar nos outros. A ciência humana não é uma ciência exata!

Muitas vezes vemos pessoas que vivem como se estivessem absolutamente seguras de tudo o que fazem. Na verdade elas apenas não percebem que são incapazes de avaliar seus próprios comportamentos.

C - Hoje eu estou em paz, por ter percebido a situação em que estou, e por estar me sentindo bem, sentir-me bem é o sinal que estou caminhando corretamente. Estive refletindo e percebo que obtive melhoras em meu dia a dia, mais consciente, mas é um trabalho diário mesmo, principalmente pra mim que desejo uma mudança muito grandiosa em minha vida, desejo me conhecer, então é um investimento que farei pra sempre.

T - Qualquer melhora de desempenho pessoal exige continuidade e muito treino. A atenção é ainda condição essencial para uma boa saúde tanto física como psíquica. Nós passamos a vida toda sem nos preocuparmos com a direção da nossa atenção. Vamos dando atenção às coisas que "emergem" no nosso dia-a-dia. Dar uma direção à atenção deliberadamente, conscientemente, é uma tarefa difícil mas com dividendos mais que compensadores.

C - É verdade, quando me sinto tranqüila, em paz, faço os exercícios com muita tranqüilidade, é mais custoso quando estou ansiosa, mas é aí que é mais necessário treinar, eu bem sei.

T - Você tem razão. A tarefa é para toda a vida. Invista e insista. Veja bem: se você constrói alguma coisa e não dá a manutenção necessária, todo o trabalho foi inútil.

C - Você disse uma vez que podemos falar em dois passados. Eu gostaria que você falasse sobre isto.

T - Talvez possamos mesmo dizer que temos dois passados. Um passado, que poderíamos chamar de "passado ancestral", é aquele passado que nos foi legado pelos nossos pais, a nossa herança genética, que não podemos mudar. Este passado, eu diria, não é de nossa responsabilidade, e não pode ser mudado.

Quanto ao passado recente, que considero como o passado de nossa responsabilidade, aquele passado que começa quando nascemos, esse sim, acho que está sujeito a mudanças. Este passado recebe o nosso julgamento, mas o nosso julgamento está sujeito a inúmeras variáveis: a cultura em que vivemos, a religião que nos foi ensinada, o ambiente em que vivemos, e, talvez a principal, os novos conhecimentos que vamos adquirindo, através do estudo, sobre o mundo, sobre as pessoas, e sobre nós mesmos.

C - Hoje fiz um "balanço" e percebi que estou bem melhor que antes, não tenho dúvidas do valor dos exercícios. Sinto que estou retornando aos poucos onde estava. Talvez esse período de 30 dias, ausente das sessões, eu estive "dispersiva", já estou melhor, mais confiante.

T - O desafio, Lucy, não é eliminar os obstáculos para ser feliz, mas sim ser feliz apesar dos obstáculos.

C - Sim, pra mim o conceito ser feliz é sentir paz comigo mesma, quando estou assim, tranqüila, relaxada, me sinto feliz, eu em contato real comigo mesma. O importante é que me sinto melhor, devo melhorar mais ainda.

T - Penso que você construiu uma sólida base sobre a qual você pode erigir a estrutura de uma nova vida, e a está erigindo! Você já tem em mãos todo o material necessário para isso.

Não permita que algum fato adverso desvie você desse caminho. O mais difícil, creia, você já superou!

C - Eu não tenho escolha, mesmo que eu queira não consigo mudar o caminho, é um trabalho que devo fazer comigo mesma, tentei muitas vezes, sempre voltava no zero. Agora tenho um pouco mais de chance. Eu me vejo em situações atuando com o "velho" modelo. O automático é difícil de retirar, os hábitos do impulso ainda me perseguem!!

T - Essa "volta ao modelo antigo" é absolutamente normal, mas chegará um momento em que você, mesmo que queira não saberá mais como agir do modo "antigo". Aliás, é uma experiência interessante. Algumas vezes eu quis fazer isso: me ver agindo como eu agia antes. Tudo o que eu consigo é estar consciente de que estou "querendo agir como era antes", isto é, não sou mais capaz de agir como eu agia antes. Você verá!

C - Me diga como você percebe a mim na terapia, o que você acha? Eu gostaria de “me dar um tempo” para assimilar tudo o que aprendi.

T - Eu acho que você teve um ótimo aproveitamento e já está na hora de “se dar um tempo”. Pelo que você mostra, você resolveu um grande numero de problemas, como o caso da culpa dos abortos,. o seu relacionamento com a diretoria e os colegas da empresa, o relacionamento com você mesma, etc. O problema com sua família você terá que aprender a administrar, como já temos falado.

Posso dizer que você está em condições de utilizar plenamente a AUTOTERAPIA.

Naturalmente o objetivo que você quer alcançar, de um total domínio sobre você mesma e sobre as suas emoções, virá com o seu empenho em persistir no caminho que você já está trilhando. É um trabalho de “reconstrução de si mesma”, que demanda tempo.

Você ainda é muito jovem, tem muita vida pela frente, e acho que aprendeu muito neste ano. Hoje, falando com um amigo de 75 anos, ele me disse: "Eu sempre pensei que era eu que dirigia a minha vida. Agora vejo que é a vida que me dirige, que me leva de um lugar para outro. Tudo o que tenho feito na verdade é administrar a minha vida, como se ela fosse uma empresa da qual eu sou o administrador. Pena que nem sempre fui um bom administrador!

C - É isso, talvez eu tenha sido alguém muito sonhadora e imaginava poder ter algo que não existe.

T - Ou talvez tenha colocado as suas expectativas em um lugar de difícil acesso. Isso é próprio das pessoas sonhadoras, mas não é razão para desistir dos seus sonhos. Acho mais saudável deixar-se levar pela vida e apreciar os caminhos pelos quais ela nos leva.

De qualquer modo,você passou alguns anos da sua vida tendo como único objetivo libertar-se de algumas situações dolorosas pelas quais você passou. Agora é a hora de reorganizar a vida de um modo diferente. Passe alguma parte desse tempo que você vai se dar sem fazer projetos, sem objetivos definidos, para que as coisas se coloquem novamente nos devidos lugares. É as-

sim como se você se concedesse um período de férias no qual todos os projetos ficam em suspenso. De repente você verá que novas idéias surgirão.

Aproveite esse tempo para festejar as conquistas que você conseguiu em outros campos da sua emocionalidade. Valorize o que você já conseguiu e pense positivamente em relação ao que você ainda quer conseguir, sem lamentações.

Eu estou convencido de que a prática constante dos exercícios de "eu estou aqui", e "consciência da ação" ainda é o caminho mais seguro para se conseguir aquela paz que você tanto deseja. Não deixe nunca de fazer esses exercícios. Eles lhe darão a segurança necessária. Espero receber notícias suas.

Recentemente recebi desta cliente um e-mail em que ela me diz:

“Estou bem, avalio da seguinte maneira: De quando iniciamos as sessões até hoje, sinto-me mais segura emocionalmente.

Observo em mim, resistência a vínculos, algumas limitações, porém entendo que é meu modo de ser, e tenho procurado ser minha melhor amiga, consciente que preciso trabalhar mais.

Tenho momentos de mal estar mas logo passa com os exercícios. Me sinto estando a todo tempo em contato comigo mesma, e procuro sentir de fato o que se passa comigo.”

CONHECE-TE A TI MESMO

Esta frase famosa atribuída à Sócrates, estava inscrita no pórtico do Oráculo de Delfos, e é considerada o princípio de toda sabedoria.

Através dos séculos os homens têm tentado cumprir este preceito, ao que parece com muito pouco sucesso, pois pouquíssimos são aqueles que podem dizer seguramente que conhecem a si mesmos!

Conhecemos muito, de muita coisa. Todas as ciências e todas as artes estão ao alcance de qualquer um. Tudo se pode aprender nos livros, na observação dos fatos, e nos experimentos científicos. Basta estar atento, concentrar nossa atenção e desenvolver nossa percepção.

Pois o processo para conhecermos a nós mesmos não é diferente. Precisamos olhar para nós mesmos, concentrarmo-nos em nós mesmos, tornarmo-nos um objeto de observação e desenvolver a percepção de nós mesmos.

Mas o que temos que perceber em nós mesmos? Temos que estar atentos para observar as nossas reações a tudo que nos acontece. Se fico com raiva de algo ou de alguém, tenho que perceber essa raiva, tenho que olhar para mim e me ver com raiva. Tenho que observar o que acontece em mim, do mesmo modo que um cientista observa o que acontece com os elementos que ele utiliza durante um experimento científico; tenho que ver *como é que eu fico* quando estou com raiva. Para isso é necessário que eu tome um certo distanciamento de mim mesmo, pois não posso me ver "*de dentro*" de mim mesmo.

Em outras palavras, eu preciso me comportar como se eu fosse outra pessoa a olhar para mim. Essa "outra pessoa", como se fosse um outro "eu", se encarregaria de me observar. Essa "outra pessoa", veria como é que eu reajo às diversas situações que surgem em minha vida, o que é que eu sinto quando sou alvo de alguma emoção como a raiva, o medo, ou quando estou ansioso, tímido, etc.

É assim como se essa "outra pessoa" dissesse para mim mesmo: "veja como seu coração acelera os batimentos quando você está nesta situação", ou "veja como você está suando", ou "veja como você está tratando o seu filho, ou sua esposa, porque ele ou ela disse algo que deixou você contrariado".

Conhecer a si mesmo é isto: estar consciente das suas ações e reações.

Depois de me observar durante um longo tempo eu posso dizer: "eu sei que sou assim, porque pude ver que sou assim".

Isto você pode aprender.

Durval Guelfi

BIBLIOGRAFIA

- Aardweg, Gerard.J.M.van den - Autopiedade Neurótica – Cortez & Moraes Ltda. - 1978
- Angyal, Andras - Neurosis and Treatment – The Viking Press – New York – 1965
- Berger, Peter I. – A Construção Social da Realidade – Editora Vozes Ltda. - 1973
- Chopra, Dr. Deepak – A Cura Quântica – Ed.Best Seller – 12a.ed.
- Fromm, Erich – O Espírito de Liberdade – Zahar Editores – 1970
- Idem – A Revolução da Esperança – Zahar Editores – 1975
- Eysenck, H.J. – Você e Neurose – Zahar Editores – 1979
- Feldenkreis, Moshe – Consciência Pelo Movimento – Summus Editorial – 1977
- Horney, Karen – Neurose e Desenvolvimento Humano – Civilização Brasileira – 1974
- Idem - Nossos Conflitos Interiores – Civilização Brasileira – 1974
- Idem – A Personalidade Neurótica de Nosso Tempo – Civilização Brasileira – 1974
- Irala, Narciso – O Controle Cerebral – Ed.Téc. Brasileiras – 1944
- James, William – The Principles of Psychology – Encyclopedia Britannica – 1952
- Janov, Arthur – O Grito Primal – Ed. Artenova S/A – 1974
- Jung, Carl G. – Memórias, Sonhos, Reflexões – Ed. Nova Fronteira – 1978
- Idem – Modern Man in Search of a Soul – Harcourt, Brace & World, Inc. – 1933
- Frankl, E.Viktor - A Psicoterapia na Prática – Ed.Pedagógica e Universitária Ltda. - 1975
- Idem – Psicoterapia Para Todos - Ed.Vozes – 1991
- Lyon Jr., Harold C. – Aprender a Sentir - Sentir Para Aprender - Martins Fontes – 1977
- May, Rollo – O Homem à Procura de Si Mesmo – Editora Vozes Ltda. – 1973
- Idem – Psicologia e Dilema Humano – Zahar Editores – 1974
- Idem – O Significado de Ansiedade – Zahar Editores – 1980
- Idem - Eros e Repressão – Editora Vozes – 1973
- Morris, Desmond – O Macaco Nú – Circulo do Livro – 1973
- Murray, Edward J. – Motivação e Emoção – Zahar Editores – 1978
- Reich, Wilhem – Análise de Caráter – Ed.Martins Fontes – 1979
- Rogers, Carl e Stevens, Barry – De Pessoa Para Pessoa – Liv.Pioneira Editora – 1976
- Idem – Tornar-se Pessoa – Ed.Martins Fontes – 1975
- Samuels, Mike e Nancy – A Cura Pelas Imagens Mentais - Xenon Editora e Produtora Cultural – 1990
- Simonton, O.Carl e outros – Com a Vida de Novo – Summus Editorial – 1987
- Szasz, Tomas S. – O Mito da Doença Mental – Zahar Editores – 1979
- Schultz, J.H. – O Treinamento Autógeno – Ed.Mestre Jou – 1967
- Watzlawick, Paul e outros - Mudança - Ed.Cultrix - 1977