



**Energia  
Psíquica  
e  
Psicoterapia  
Objetiva**

**Teoria e Prática**

**Getulio Vargas Zauza**



Getulio Vargas Zauza

**Energia Psíquica e Psicoterapia**  
**Objetiva**  
Teoria e Prática



Passo Fundo  
2011



Getulio Vargas Zauza

**Energia Psíquica e Psicoterapia**  
**Objetiva**  
Teoria e Prática

Passo Fundo  
Projeto Passo Fundo  
2011

Projeto Passo Fundo

Página na internet: [www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)

e-mail para contato: [projetopassofundo@gmail.com](mailto:projetopassofundo@gmail.com)

Disponível no formato eletrônico /E-book.

Todos os direitos reservados ao Autor.

O conteúdo deste sitio NÃO pode ser reproduzido, copiado, gravado, transcrito ou transmitido por meios mecânicos, fotográficos ou eletrônicos, sem a citação de autoria, nos termos da licença

[Creative Commons Atribuição-Compartilha Igual 3.0 Não Adaptada](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt_BR).

Para ver uma cópia desta licença, visite:

[creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt\\_BR](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.pt_BR) ou envie uma carta para Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, Califórnia, 94041, USA.

Revisado pelo Autor em: 22/09/2011

Z39e Zauza, Getulio Vargas

Energia psíquica e psicoterapia objetiva [recurso eletrônico] : teoria e prática / Getulio Vargas Zauza. – Passo Fundo : Projeto Passo Fundo, 2011.

E-book (formato PDF).

ISBN 978-85-64997-04-2

Modo de acesso: World Wide Web:

<<http://www.projetopassofundo.com.br>>.

1. Psiquiatria. 2. Psicoterapia. 3. Energia psíquica (Psicanálise). I. Título.

CDU: 616.89

Bibliotecária responsável Schirlei T. da Silva Vaz - CRB 10/1364

A verdadeira psicoterapia conduz, Da Verdade, à  
Divina Luz, Que cura a Alma E liberta-a da teia  
das ilusões.





## Sumário

Sumário .....	9
Dados Autobiográficos do Autor .....	11
Notas Explicativas .....	15
Capítulo I .....	19
A fenomenologia do atual hábito de pensar .....	19
Capítulo II .....	34
Conceito de energia .....	34
Capítulo III .....	36
A energia psíquica .....	36
Capítulo IV .....	38
Demonstrando a energia psíquica .....	38
Capítulo V .....	43
Fatores que contribuem para a mobilização das energias psíquicas .....	43
Capítulo VI .....	46
Condições para o exercício de psicoterapeuta .....	46
Capítulo VII .....	51
O registro das impressões vivenciais .....	51
Capítulo VIII .....	56
Técnica de acesso direto aos conteúdos inconscientes com plena consciência vigil: expansão da consciência. ....	56
Exercícios indispensáveis e complementares .....	62
Exercício número 1: .....	62
Exercício número 2: .....	68
Capítulo IX .....	84
Exercício de metamorfose das figuras geométricas Fundamentação teórica .....	84
<b>FONTES DE ORIGEM DOS FATORES PARA REGISTROS MENTAIS (REPRESENTAÇÕES) E PERCURSO DOS PROCESSOS. ....</b>	<b>89</b>
Capítulo X .....	92
Esboço de uma teoria sobre a Gênese do Eu A gênese do Eu .....	92
Noce Te Ípson .....	104
Apêndice .....	105
No Caminho .....	105
Somente em ti encontrarás .....	106
Bibliografia .....	107



## Dados Autobiográficos do Autor

Nascido no município de Santiago, zona rural, aos 28 dias de dezembro do ano de 1929, às quatro horas da madrugada de um domingo. Pais João Batista Zauza Filho e Outubrina Vargas Zauza. Ao completar sete anos fui matriculado na Escola Municipal em que meu pai era professor. Era o tempo em que se escrevia sobre uma lâmina de ardósia (lousa) com um estilete do mesmo material. Ainda era costume usar a palmatória (uma peça feita de madeira formada com uma espécie de roda com doze furos e um cabo) para corrigir as faltas dos alunos. Meu pai mesmo nunca usava ele mesmo bater na palma da mão do faltoso. Quando isso era "necessário", escolhia um dos alunos bem comportados para aplicar a corrigenda, que evidentemente era só de efeito moral, pois ninguém batia com força.

Lembro-me que um dia, talvez por estar conversando demais, ele ordenou que um colega meu aplicasse um "bolo" (era assim que se chamava o castigo). Isso foi mais ou menos aos dois meses de aula. Terminada a aula fomos todos para casa. Eu nunca mais voltei para a escola. Também ninguém me mandou voltar.

A partir desse momento eu me empenhei a aprender a ler, escrever, decorar a tabuada e as quatro operações. Para cumprir essas tarefas, sem pedir qualquer auxílio, precisei cinco anos de esforço.

Aos doze anos, com o apoio de minha mãe decidi ir para a cidade estudar, morando com uma irmã. Ao fazer a matrícula no "Grupo Escolar Apolinário Porto Alegre" declarei o que eu havia aprendido. Fui submetido a uma avaliação e matriculado no segundo ano do curso Primário. No segundo semestre, um colega, uma menina e eu fomos promovidos para o terceiro ano por havermos obtido as melhores notas da turma.

No fim do ano não pude prestar exames por ter sido acometido de tifo. Como por sorte consegui me salvar, voltei ao colégio no ano seguinte, devendo repetir o terceiro ano. No primeiro dia de aula estava eu na fila aguardando a entrada (era assim naquele tempo) a professora perguntou-me por que eu estava ali. Expliquei-lhe o motivo. Então ela conduziu-me ao gabinete da Diretora e disse que eu deveria frequentar o quarto ano, pois eu era um bom aluno e que ela assumia a responsabilidade de eu poder acompanhar bem as tarefas de aprendizado daquele nível. Assim é que em

três anos conclui o curso Primário com quinze anos.

Como eu havia recebido a promessa de ir para o Rio de Janeiro, quando meu irmão Tito João, então segundo o tenente do exército, retornasse da Itália, se retornasse, pois era combatente da Força Expedicionária Brasileira (FEB) fiquei na cidade trabalhando numa fábrica de bebidas, ao mesmo tempo em que à noite assistia aulas num curso de madureza (hoje supletivo de 1º grau).

Como meu pai não tivesse mais nenhum filho em casa tive que voltar para auxiliá-lo na administração e execução das tarefas. Ao terminar a Segunda Guerra Mundial, meu irmão retornou e segui com ele para o Rio de Janeiro. Permaneci com ele até junho de 1946, quando ingressei como soldado, aos 16 anos, na Força Aérea Brasileira. Em 1947 prestei exame de admissão à Escola Técnica de Aviação em São Paulo. Lá permaneci até o fim de 1949 quando conclui os estudos na especialidade de eletrônica. Voltei para o Rio no início de 1950. Trabalhei até 1956 no Laboratório de Pesquisa e Padronização, onde desenvolvíamos projetos e certificávamos a qualidade dos equipamentos. Nesse mesmo ano fui transferido para o Rio Grande do Sul. Em 1957 prestei exame vestibular para História Natural. Durante o curso fui presidente da entidade estudantil do curso "Centro de Pesquisas Hermann Van Hiering". Durante a gestão criei a "Semana Científico Didática" em que os alunos apresentavam trabalhos de iniciação científica, tanto de laboratório como bibliográficos, os quais eram avaliados por uma banca constituída por professores da PUCRGS e da UFRGS. Em 1958 criei a "Semana de Divulgação Científica" destinada aos universitários e ao público em geral.

Concluído o curso, ingressei no Curso de Formação de Psicólogo, que na época era de nível de Pós-Graduação com a duração de três anos, recebendo o grau de psicólogo em 18 de dezembro de 1963.

Em 1964 iniciei a atividade, tendo como prioridade a clínica, em- bora tenha também trabalhado com Psicologia Organizacional e Escolar.

Ainda nesse ano fui trabalhar como voluntário no Instituto Santa Luzia, dirigido pelas irmãs de São Vicente de Paula, instituição destinada à educação de deficientes visuais onde permaneci até 1973. Nesse Instituto colaborei na Psicologia Escolar, Clínica e na Pedagogia, tendo como principal trabalho, segundo meu entendimento, a elaboração de um projeto inovador para a educação musical das crianças da pré-escola à quarta

série, cujos resultados foram apresentados no Congresso para Educação de Deficientes Visuais, realizado em Curitiba, Paraná. Em Passo Fundo além do exercício na clínica trabalhei durante nove anos na Escola "Sorriso do Amanhã" da APAE, onde organizei e coordenei a Equipe Técnica durante esses anos. Durante os anos 1975 a 1983 desenvolvi projetos de Assistência Psicopedagógica a professoras e crianças das séries iniciais com dificuldade de aprendizagem. Atualmente exerço apenas atividade como psicoterapeuta de adultos e excepcionalmente de adolescentes. Ainda colaborei com artigos sobre Psicologia, Educação e Política (teoria) no jornal O Nacional. Publiquei um livro de poemas com o título "Cânticos de Amor à Vida" no ano de 1984. Participo da academia Passo-fundense de Letras como membro efetivo. Brevemente será editado novo livro de poemas com o título "Solidão e Dor" cuja maioria dos poemas é inspirada no sofrimento dos pacientes. Ainda na PUCRGS exerci durante dez anos a atividade como Professor Assistente da Cadeira de Fisiologia Vegetal. Na UPF lecionei Psicologia da Educação durante o ano letivo de 1974. Colaborei como Psicólogo nas APAES de Carazinho e Não-Me-Toque durante vários anos.



## Notas Explicativas

O presente trabalho foi fundamentado em minha experiência, tanto de vida cotidiana quanto das vivências no exercício da psicoterapia.

Embora tenha uma formação quase exclusivamente freudiana, com exceção do enfoque da chamada psicologia profunda de Igor Caruso, desde o início não me conformei com a concepção do criador da Psicanálise e de seus seguidores.

Verdade é que, como fica expresso no capítulo "A fenomenologia do atual hábito de pensar" tenha despertado para esse domínio do conhecimento no contato com ela e a tenha utilizado em minhas próprias experiências de auto-análise. Aliás, sempre a reconheci como primeira tentativa séria científica de desvendar os mistérios da alma, como mais tarde encontrei na expressão do Dr. Rudolf Steiner, fundador da Ciência do Espírito, a Antroposofia, nessas mesmas palavras.

Mesmo durante o Curso de Formação de Psicólogo, realizado em regime de Pós-Graduação (era essa a exigência na época), na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, comecei a mergulhar em outras concepções como as de Sigmund Freud, Carl Gustavo Jung e Alfred Adler, os três grandes iniciadores da nova maneira de entender e abordar os distúrbios da vida d'alma (neuroses).

Naturalmente como será expresso em outros capítulos, desde cedo incursei em outras áreas do conhecimento, como por exemplo, no estudo da Filosofia, Mitologia, Religiões, Doutrinas Esotéricas, especialmente orientais e ainda em ciência da Natureza (Curso de História Natural) tendo me dedicado particularmente à Fisiologia Vegetal, disciplina que ensinei durante dez anos na mesma Universidade.

Quando iniciei o exercício da psicoterapia em Porto Alegre, recebi pacientes que vinham de tratamentos psicanalíticos e que além de não melhorarem estavam piorando o seu estado emocional.

Eu mencionarei apenas um caso de um paciente que relatou estar há mais de dez anos em tratamento psicanalítico apoiado com medicação. Esse paciente contou que o seu psiquiatra o liberou com o seguinte prognóstico: "O teu caso terá a seguinte seqüência: Primeiro logo tu vais conseguir apenas andar pelo quarteirão; a seguir, vais andar apenas no pátio

da tua casa; depois vais ficar apenas dentro de casa; dentro de algum tempo ficarás apenas no quarto; finalmente vais ficar em cima da cama na posição fetal".

Foi com este prognóstico que fui procurado pelo paciente de quarenta e seis anos, que já há algum tempo havia se tornado incapacitado de exercer sua atividade profissional.

Felizmente, o paciente residia a uns cem metros do consultório. O tratamento foi iniciado no início de março de 1973 quando eu já planejava, após dez anos de atividade clínica em Porto Alegre, transferir-me para Passo Fundo. O paciente foi informado que só teria o atendimento até o fim do ano. Ainda assim aceitou.

Foi iniciado o tratamento. Inicialmente o paciente falava sobre seus sintomas e ele mesmo dava as interpretações muito coerentes com a teoria. Um certo dia foi-lhe dito: "Tu sabes mais psicanálise que eu. Mas isso é só intelectualização. Na verdade tu não sabes nada. De agora em diante vais apenas falar sobre o que sentes, sobre tua vida. Quem fará a interpretação serei eu, se for necessário. Nós trabalharemos de maneira diferente".

A partir desse momento foi iniciada a aplicação de métodos experimentais que vinham sendo objeto de elaboração teórica, inclusive a utilização de recursos de atividades baseadas em princípios das artes plásticas, tendo trabalhado regularmente com cores de tintas para aquarela, segundo o método do moinho de cores e transparências criado pelo Dr. Rudolf Steiner e ensinado pelo Arquiteto Prof. Frederico Mueller, tradutor de algumas obras de Steiner, com uma sessão de psicoterapia e uma de atividade fundamentada em princípios de arte por semana com duração de uma hora cada.

Para satisfação de ambos após seis meses o paciente retomou às suas atividades profissionais normalmente, bem como aos seus interesses relativos à vida sexual. Com oito meses teve condições de voltar a dirigir seu carro e ir a Caxias do Sul visitar parentes e amigos que há muito tempo havia estado privado da convivência em função de sua incapacitação.

A transferência de domicílio para Passo Fundo no início do ano de mil novecentos e setenta e quatro (1974) determinou a interrupção da psicoterapia e não teve condições de acompanhar a evolução do paciente.

Deve ser dito, a bem da verdade e da honestidade científica, que



penso que foi um caso raro de resultado inesperado e que como tem sido constatado ao longo de quarenta anos de experiência clínica, com mais de seiscentos pacientes tratados, o tempo de psicoterapia é sempre longo, apesar da objetividade do método, que não se baseia em interpretação, mas na percepção e revivência objetivas das cenas e vivências do momento do acontecimento do fato gerador do trauma. Portanto tenho plena consciência de não ter descoberto a panacéia Psicoterápica, que cura todos os casos, embora tenha sido possível resolver casos de extrema gravidade em que os pacientes, quando chegam à clínica, têm frequentemente usado a expressão: "Doutor, o senhor é a minha última esperança".

Ainda deve ser dito que não me apóio em nenhuma autoridade. Todas as afirmações ou hipóteses são frutos da experiência clínica, pessoal ou de tratamento pensamental, segundo os resultados da escolagem do Pensar, que exige sejam todos os assuntos submetidos a exames sem partir de pressuposições, isto é, à experiência pura.

No capítulo a seguir é apresentado um estudo sobre o modo pelo qual é exercitada a atividade pensamental com o título: "A fenomenologia do atual hábito de pensar", no qual procuro demonstrar a necessidade de promover uma mudança no processo pensamental para que se evite tanto quanto possível, equívocos e erros nas interpretações.



## Capítulo I

### A fenomenologia do atual hábito de pensar

A verdadeira psicoterapia conduz, Da  
verdade, à Divina Luz,  
Que cura a alma E liberta-a da teia das  
ilusões.

G.V. Zauza

Antes de desenvolver o tema deste capítulo, penso que devo indicar as razões que me impulsionaram a interessar-me por ele e por considerar que é importante para o trabalho que o paciente terá que realizar na compreensão dos processos psicopatológicos geradores de sua sintomatologia, bem como da cura e como ter mais segurança na reorientação de sua vida.

Aos 20 anos, ao retornar de São Paulo, onde realizei o curso de eletrônica na antiga Escola Técnica de Aviação para a cidade do Rio de Janeiro, recomecei meus estudos, que haviam sido paralisados no 5º Ano do Curso Primário. Ao mesmo tempo, interessei-me pela leitura filosófica, religiosa e esotérica, talvez, em parte, por conviver com pessoas de elevado nível cultural e um tanto ecléticas.

Comecei pela leitura das obras de Platão, em primeiro lugar a Apologia de Sócrates. Fiquei impressionado pelo seu amor à verdade. Esse fato caiu em minha alma e tornou-se quase uma obsessão. Nunca mais consegui deixá-lo, nem mesmo colocá-lo num segundo plano de minha vida.

Outra força que passou a atormentar-me foi, e é, a idéia de Liberdade. Minha leitura sobre o assunto religioso começou com a leitura do Novo Testamento. Eis que aí encontro na palavra de Jesus Cristo a frase: "A verdade vos tornará livres".

Como se não bastasse a impressão causada por Sócrates, agora me abordava uma Doutrina transcendente, que afirmava que a Verdade nos tornaria livres. Com muita falta de modéstia elegi como meus modelos de vida, Sócrates e Jesus, como homem, ainda não como Deus, que habitou no

corpo de Jesus, pois que apesar de ter convivido durante três anos, dos 13 aos 15 anos, com um excelente e muito culto Padre, fazendo parte de um grupo de jovens católicos, nunca adotei essa e nem outra seita religiosa durante toda minha vida, apesar de sempre vivenciar uma certa espiritualidade. Devo muito à cultura e ao espírito não dogmáticos de meu eterno amigo Pe. Assis.

Mas o fato dramático que se propunha para minha alma jovem e inculta era: o que é a verdade? Como se chega à verdade? Durante anos lutei com essas questões. Eu pensava a verdade no sentido absoluto, a verdade última.

Daquilo que era apenas leitura passei a tratar o assunto com mais seriedade, como estudo. Aos 22 anos, quando cursava o Científico, em função do meu interesse pela disciplina de Filosofia e minha participação ativa nas aulas dessa matéria o professor Ney, que também era psicólogo e tinha realizado esses cursos na Sorbone, em Paris, mostrou-se interessado pela minha humilde pessoa, a ponto de inúmeras vezes permanecer no pátio do colégio, a "Moderna Associação Brasileira de Ensino", conversando comigo sobre Filosofia e filósofos. Foi através dele que tomei conhecimento da Psicanálise, de Freud, Adler e Jung. Indicou-me algumas obras de Freud e de um dos primeiros psicanalistas brasileiros, o Dr. Gastão Pereira da Silva. Destas, recordo-me apenas de um livro (eram três), no qual ensinava como aplicar a técnica psicanalítica na forma de auto-análise. Fique fascinado pelo assunto e em especial pela possibilidade de poder entender certos processos psíquicos. Daí em diante passei a fazer auto-análise quase diariamente.

A prática da auto-análise permitiu-me descobrir algumas verdades ocultas no inconsciente e encontrar solução para muitas dúvidas, que nem eram conflitos neuróticos, mas questões existenciais que de qualquer forma me angustiavam. Foi então que entendi que não se tratava de chegar à revelação da verdade última, mas que sempre que se chegava a uma verdade qualquer, esse fato tem um efeito libertador.

No entanto, a questão em si não ficou resolvida. Quando ingressei na Universidade para realizar o Curso de História Natural, ao deparar-me com tantos pontos de vista, "teorias", contraditórios sobre o mesmo assunto interessei-me por fazer uma incursão sobre a história da ciência, constatando que de tempos em tempos, e cada vez a tempos menores, aquilo que era uma vez afirmado e aceito como verdade científica, era anulado por novas

afirmações ("provas"). Percebi que mesmo nos meios científicos ou filosóficos mais seletos os cientistas e os filósofos estavam se movendo numa penumbra. Além dos fatos concretos captados pelos sentidos físicos normais ou instrumentais, quando entravam no âmbito do pensar, quando chegava o momento de interpretar os fatos pensamentalmente, começava a insegurança e a confusão. Enquanto se tratava de observar e descrever, tudo ia bem. Além disso, insegurança e equívocos, para não dizer, mesmos erros crassos.

Julgamentos, afirmações sem provas materiais, porque no campo de puros pensamentos, quando se trabalha com abstrações, é impossível provar o que quer que seja, se o nosso interlocutor não possui o mesmo nível de iniciação no assunto em questão, como por exemplo, de que maneira provar a um não iniciado em Matemática superior que numa equação de cálculo diferencial o resultado que obtivemos corresponde à verdade matemática? Para todo aquele que não for iniciado num determinado assunto, qualquer afirmação que lhe seja feita, se ele aceitar como verdade, não passará de crença. Ele talvez acredite porque considera que o afirmante sabe de experiência própria ou não tem motivo para enganá-lo. E assim é que mesmo cientistas aceitam como verdadeiras as afirmações que eles não têm como comprovar e as utilizam em seus raciocínios e conclusões.

Encontrando-me ante essa situação, lembrei-me que durante o curso na Escola Técnica de Aviação tínhamos como último estágio um módulo no qual estudávamos todos os instrumentos utilizados para a medição de valores de energia, condutibilidade, indutância, capacitância, etc., nos campos de eletricidade e eletrônica. Tal módulo de estudo tinha as finalidades de consertar e ter certeza de que os valores lidos nos instrumentos correspondiam à realidade, quer dizer, se poderíamos estar seguros quanto aos valores.

Nessa altura das minhas cogitações ocorreu-me a pergunta: qual instrumento utilizamos para procurar a verdade sobre qualquer fato, fenômeno, quando os nossos sentidos físicos não são mais capazes de resolver a questão, quando temos que nos servirmos dos pensamentos? A resposta era mais que óbvia. Como os sentidos físicos se mostraram limitados, só nos resta recorrermos aos pensamentos. Mas quem produz e onde são produzidos os pensamentos com os quais efetuamos os juízos de qualquer natureza, sejam científicos ou de outra ordem? Os pensamentos, no meu entender, eram produzidos pelo que na época eu denominei **a nossa**

**mente** e compareciam para nossa percepção nela mesma, na consciência.

Ora, se quem produz em nós os pensamentos para efetuarmos os juízos é a **nossa mente** e, é também nela que eles comparecem para nossa percepção, então, para termos segurança quanto à capacidade da **mente humana** fazer julgamentos verdadeiros, deveríamos estudá-la, especialmente no que se refere a essa função, uma vez que é dela que necessitamos para tanto. Ela, a **mente**, seria o instrumento com o qual operamos para podermos fazer julgamentos verdadeiros. Como ter certeza de que aquilo que afirmamos é verdade se não podemos saber se nosso instrumento nos permite ter segurança quanto a aquilo que afirmamos? Da mesma forma, não teríamos segurança quanto aos valores obtidos nas medições se não pudéssemos confiar que o instrumento está dando o valor correto. Mas isso só é possível se o conhecermos perfeitamente. Daí cheguei a conceber a idéia da necessidade de conhecer como funciona a mente humana no que se refere à produção de pensamentos e julgamentos.

Essas constatações conduziram-me à necessidade de observar de-tida e profundamente o processo da formação dos pensamentos e, conseqüentemente, da emissão dos julgamentos.

Dessa forma é que cheguei à idéia de realizar um estudo da fenomenologia do atual hábito de pensar por meio de observação direta do processo pensamental habitual, isto é, como todo mundo faz para pensar, produzir pensamentos e com eles o julgamento, ou seja, obter explicação, solução sobre os desafios, enigmas que a vida nos oferece, seja no domínio das ciências ou da vida cotidiana.

Além da observação do processo mental em geral e na produção dos pensamentos e julgamentos, comecei a ler teorias do conhecimento, sendo os principais, Hegel, Kant, Steiner e tantos outros ao meu alcance.

Como não encontrei literatura que descrevesse o processo na sua forma habitual, tive que realizar observação direta, tomando como objeto o meu próprio processo. Portanto desdobrei-me em dois: o **objeto** a ser observado, minha consciência como "palco" onde comparecem imagens, representações, lembranças, sentimentos, impulsos e pensamentos; o **sujeito** observador, que contempla as percepções.

Para início das minhas observações, pedi a um amigo sua casa de campo, situada no alto de um morro, distante de todo e qualquer ruído que

pudesse funcionar como estímulo e distrair minha atenção, até mesmo sem caseiro e vizinhança. Não levei nada para ler ou fazer, além de alguns alimentos simples. Durante sete dias permaneci em silêncio e sem iluminação durante as noites.

A primeira coisa que observei foi a existência de um processo de passagem pela consciência de lembranças, representações mentais (imagens), cenas de acontecimentos, sentimentos e impulsos muitas vezes contraditórios, trechos de conversas, impressão de ouvir vozes de pessoas com quem conversei, discussões, afirmações, negações, justificações tais como: eu disse isto porque tu disseste aquilo, eu fiz isto porque ele fez tal coisa e assim por diante. Um verdadeiro tagarelar contínuo e caótico, que não conduzia, a lugar e conclusão nenhuma.

Passada essa fase inicial da observação, com alguma dificuldade procurei concentrar-me em determinadas questões que eram de vital importância para mim. Uma delas era um problema ético (moral) e dizia respeito ao comportamento masculino em relação à mulher, envolvendo toda a problemática, desde a sua valorização, ou melhor, desvalorização pelo homem, até às questões de liberdade e sexualidade. Não se tratava de um conflito emocional (neurótico), era uma questão filosófica, existencial, até porque eu tinha minha concepção pessoal sobre o assunto, que mais tarde vim a confirmar como correta. Todavia, como diferia da maneira corrente de pensar do elemento masculino, tornou-se uma questão a ser examinada, pois como poderia ser eu o único de passo certo dentro do batalhão?

Agora eu tinha dois problemas: buscar solução para um problema ético e descobrir como as coisas se processam na consciência quando pretendemos encontrar a solução para uma questão e um problema científico. O fato é que só era, é, possível fazer as duas coisas ao mesmo tempo. Para observar o processo na consciência é necessário ter um problema (um enigma) para o qual se quer encontrar uma solução (a verdade sobre a questão em causa).

No caso em que se tratasse de um fato (fenômeno) do mundo dos sentidos, seria suficiente concentrar-se no processo ou objeto exterior, observá-lo minuciosamente e descrevê-lo. Permanecendo na mera descrição, não há dificuldade. Esta surge quando o fato (objeto) não pertence ao mundo das coisas concretas (físicas), quando temos que recorrer à faculdade de pensar.

Então eu necessitava pensar. Como o que mais me interessava no momento não era a verdade ética, pois com ela eu estava em harmonia, mas sim o processo de como se faz para pensar em um fenômeno qualquer cuja verdade (solução) se quer encontrar. Então percebi que para encontrar a explicação de um fenômeno qualquer é necessário buscar elementos, determinados conceitos ou representações adrede acumulados na memória através de diversos processos de aprendizado, quer seja nas experiências da vida cotidiana ou no aprendizado formal, ou seja, pelo estudo sistematizado oferecido pela escola.

Observei também que quanto mais rico é nosso mundo de representação, nosso conhecimento, menos difícil vem a ser a possibilidade de entendimento e explicação do fenômeno. Sem registros na memória é impossível pensar.

Tomei como exemplo a Matemática por ser uma ciência totalmente abstrata. Aliás, do primeiro grau da abstração, na qual se pensa sem relacionar regras, conceito, etc. com qualquer fator do mundo dos sentidos.

De um modo geral pensa-se matematicamente, ou mesmo em outro domínio da ciência e sobre os problemas cotidianos porque se aprendeu a pensar, sem prestar atenção ao processo de pensar; pensa-se simplesmente, automaticamente, como se aprendeu a pensar.

Procurei na literatura sobre Ciência, Filosofia e Psicologia algo que explicasse a fenomenologia do processo habitual de pensar. Nada encontrei que o descrevesse. Então resolvi observar e descrever o mesmo e ainda analisar o grau de segurança que os julgamentos emitidos por esse modo de pensar podem oferecer como sendo verdadeiros, quando eles não se apóiam exclusivamente no sistema de pesar, medir e contar, em outras palavras, em dados quantitativos estatísticos.

Constatee que quando extrapolamos os dados tomados através dos nossos sentidos, na realidade, quando saímos do campo das quantidades, temos que sempre recorrer aos conteúdos armazenados na memória (inconsciente). Procuramos no "arquivo", representações (correntemente designados como conceitos), aquelas que mais satisfazem nossa precisão de explicar o fenômeno ou fato. Em geral é essa a primeira providência que tomamos. No caso de não encontrarmos nos nossos próprios registros os elementos que na nossa opinião resolvem o enigma, passamos a buscar os



elementos necessários em outras pessoas. Se essa não nos oferece a idéia (conceito ou representação) satisfatória, vamos procurá-la em livros (hoje na internet), que é a mesma coisa.

Quando encontramos em um desses três domínios uma representação que nos satisfaça, consideramos a questão resolvida e que, portanto estamos de posse da verdade com relação ao problema em causa.

Acontece que os conteúdos registrados no "arquivo" da memória que consideramos como julgamentos verdadeiros, cientificamente certos, são pressupostos que nos foram passados por outras pessoas, portanto não foram elaborados por nós mesmos, não são reconhecenças obtidas pela nossa própria atividade investigatória, tanto experimental (no laboratório) ou pensamental. Nós simplesmente aceitamos tais informações como verdadeiras baseados na boa fé, porque acreditamos que o outro não tem um motivo para querer enganar-nos, ou então porque somos obrigados a aceitá-las como verdadeiras pelo princípio da autoridade, que pode ser da Ciência ou da religião. Neste último caso em função do medo. Dessa forma a maior parte daquilo que julgamos ser nosso saber (conhecimento verdadeiro) é nada mais nada menos do que uma crença. Nós simplesmente acreditamos ter a posse de uma verdade científica, espiritual e filosófica.

De quase tudo aquilo que temos como verdade, se seguirmos o caminho retroverso, constataremos que se trata de uma cadeia infinita de informações passadas de geração a geração que o ensinante (professor) mesmo não tem como experiência própria. Ele simplesmente vai passando adiante a crença que ele supõe ser verdade e que ele recebeu de outro, no passado, como verdade.

Eu costumo dizer em tom jocoso que: o cientista pesquisa e descobre certas verdades (quando se trata mesmo de uma verdade científica, muito freqüentemente é uma afirmação equivocada como se constata lendo a história dos equívocos da Ciência); o professor memoriza e repete para o aluno e exige que este repita suas afirmações e jure de joelhos e mãos postas que aquilo que o professor disse é verdade, se não!...?... Afinal ele tem que obter e nota de aprovação. Um dos males do nosso sistema de ensino em todos os níveis é que ele se baseia quase exclusivamente no acúmulo de informações, muito na memorização, pouco no entendimento dos conteúdos e quase nada no desenvolvimento da capacidade de pensar, ou seja, utilizar os conceitos ou representações acumuladas para raciocínios, tanto analíticos como de síntese. É o princípio do "Magister dixit" (o mestre disse, então é

verdade). Além do mais ele tem que passar no vestibular da universidade.

Assim é que, no processo habitual de pensar, quando a pessoa tem um problema para ser resolvido, busca na maioria das vezes os recursos, as "idéias", num "arquivo" que tanto faz ser o seu próprio ou o de outra pessoa, ou em trabalhos escritos, e recai sempre na mesma situação: em geral alguém recebeu de outro e assim por diante. O fato é que não há segurança que a informação utilizada seja fidedigna. E, portanto, a conclusão pode ser um equívoco. De qualquer maneira não há certeza sobre o que é aceito como verdade, "o seja", realmente. Além disso, fica claro que as "idéias" usadas para explicar o fenômeno, não sendo uma reconhecença própria, mesmo que a firmação final corresponda aos fatos, não dá a posse da verdade porque os pressupostos usados para a conclusão baseiam-se em algo que não pertence à experiência pessoal de quem fez a afirmação; se apóia em algo que ele apenas acredita ser verdadeiro.

Como se não bastassem todas essas dificuldades que fazem parte do atual hábito de pensar, devemos compreender ainda que as inferências introduzidas nos raciocínios são, na maioria das vezes, imposições que o pesquisador faz ao problema, que mesmo quando se harmonizam com o enigma e apontam para uma solução verdadeira, não deixam de ser uma espécie de "colagem" ou um jogo de cabra-cega, uma tentativa de erro-acerto.

Uma outra grande dificuldade que se nos apresenta quando queremos chegar a julgamentos verdadeiros é a interferência da nossa vida emocional. É muito difícil evitar que ela interfira em nossa percepção dos fatos e que os percebamos tal como eles são, com objetividade. A emotividade dos sentimentos, emoções e sensações se colocam entre o sujeito observador e o objeto observado, dando a este um colorido que não lhe pertence, como se fosse um vidro colorido ou translúcido e ainda podem funcionar como uma lente de aumento ou diminuição da dimensão do objeto, ou ainda, como se fora um vidro com superfície ondulada. Em todos os casos as possibilidades de equívocos são múltiplas.

Então, diante dessas dificuldades todas, pensei que deveria haver uma possibilidade de um método de pensar por meio do qual não fosse a forma antes descrita a única possível, mas que evitasse o processo de "colagem" de solução, imposto de fora ao problema, mas que o próprio problema revelasse para o nosso pensar a sua verdade (seu significado). Esse método eu o encontrei nas obras filosóficas do Dr. Rudolf Steiner

mais adiante citadas. Mas não é este o momento de dissertar sobre a Teoria da Reconheçença (conhecimento).

Na minha prática clínica como psicoterapeuta, considerei ser importante informar aos pacientes sobre os riscos de aceitar verdades prontas, sejam elas vindas do terapeuta ou do seu próprio conteúdo mental, pelas razões acima expostas. Para tanto incluí como parte da metodologia de trabalho que desenvolvi, um exercício por meio do qual o próprio paciente descobre o processo pelo qual ele está habituado a fazer os seus julgamentos, ou seja, sobre a fenomenologia do atual hábito de pensar e a insegurança que ele oferece quanto ao acerto nos julgamentos das questões abordadas na psicoterapia, na vida cotidiana e na pesquisa.

### **Como auxiliar o paciente a investigar o processo de pensar?**

A seguir, darei um exemplo de exercício para observação do processo mental do atual hábito de pensar. Trata-se de um diálogo no estilo socrático (maiêutico) através do qual o próprio paciente vai descobrindo, por meio de auto-observação, como ele procede quando pensa para resolver um problema qualquer. Tomarei como base duas situações, ou seja, os diálogos desenvolvidos com dois pacientes que apresentaram as maiores dificuldades para perceber o como e a ordem em que o processo é realizado. Não se trata, portanto da descrição de um diálogo real, mas de uma síntese de muitos. É importante lembrar que muitas vezes se faz necessário ajudar o paciente a encontrar o caminho e a seqüência das operações mentais (pensamentais). Está claro que para realizar o exercício, para descobrir como o processo de pensar é realizado, é necessário ativar o pensar. É então um ato de pensar o **Pensar**. Como para pensar é necessário que haja um problema (objeto) a ser resolvido, no nosso caso o tema (objeto) em exame é: "como é realizado o ato de pensar?" Trata-se, portanto, de observar o próprio Pensar pensando. Este é o problema. Mas também se pode sugerir ao paciente que tome uma questão do seu próprio trabalho ou de sua vida em geral.

### **Exercício**

## A pergunta é:

Psicólogo: Como funciona tua consciência quando não estás ocupado com alguma questão que pretendes resolver, quanto não estás recebendo estímulos do mundo exterior? Fecha os olhos e fica em silêncio até que possas perceber o que acontece em tua consciência.

Paciente: Percebo um fluxo ininterrupto de lembranças, cenas de acontecimentos, sentimentos, impulsos, pensamentos, fantasias, um tagarelar de discussão com acusações e defesas, justificativas, etc... Tudo muito confuso, caótico.

Psicólogo: Muitas pessoas acreditam que quando está ocorrendo isso estão pensando. Muitas vezes o paciente está em silêncio e eu pergunto o que estás fazendo? Ele responde: estou pensando. Então peço que descreva o processo. Tu consideras que isso seja pensar?

Paciente: Sempre considerei que fosse. Acho que a maioria das pessoas também considera assim.

Psicólogo: Esse processo que observaste em tua consciência não é pensar. Para realizar o ato de pensar, em primeiro lugar é necessária a existência de um problema para o qual se queira encontrar solução. Num segundo momento, a pessoa tem de fazer um esforço e concentrar a atenção sobre o problema para analisá-lo e encontrar os fatores geradores do mesmo. Trata-se, por conseguinte, de um ato voluntário, enquanto que no caso anterior o processo é espontâneo, independente da nossa vontade. Os conteúdos invadem a consciência. Concordas que é assim?

Paciente: É, observando bem, constato que é realmente assim.

Psicólogo: Bem, agora que constataste ser necessário concentrar atenção sobre o problema, observá-lo e analisá-lo e uma vez que foram encontrados os fatores que o determinam, qual o passo seguinte?

Paciente: Ah! Isso eu não sei.

Psicólogo: Essa é uma resposta que não serve para quem está investigando algo e quer encontrar uma solução.

Paciente: É, mas eu não sei.

Psicólogo: É claro! Se tu já soubesses a resposta não seria

necessário estarmos investigando. A expressão não sei, no caso, é um fator paralisante devido ao medo de não ser capaz de chegar à resposta certa, ser considerado "burro" e perder o bom conceito de inteligente. É uma fuga.

Paciente: Mas eu não sei mesmo.

Psicólogo: A expressão não sei é importante para o investigador, mas no sentido de que há algo desconhecido que o instiga a procurar a resposta. Sem reconhecermos que não sabemos a verdade sobre algo, permaneceríamos eternamente na ignorância. Felizmente, estamos dotados da precisão de encontrar respostas para os fatos desconhecidos. Não fora essa precisão, a humanidade não teria chegado nem a Idade da Pedra Lascada.

Paciente: Concordo, mas o que eu faço?

Psicólogo: Como é que fazes quando tens um problema que não consegues resolver?

Paciente: Eu pergunto para outra pessoa.

Psicólogo: Isso não é comodismo? O que poderíamos chamar de preguiça mental? Não querer fazer esforço?

Paciente: Acho que é. É mais fácil.

Psicólogo: A dificuldade não deve ser considerada como um obstáculo à investigação. Pelo contrário, ela é apenas um ponto de resistência que nos proporciona a possibilidade para fazermos esforço, exercitarmos nossa inteligência e desenvolvermos a nossa capacidade de pensar e nossa vontade. Vamos fazer bom uso delas.

Paciente: é bastante difícil, mas estou de acordo.

Psicólogo: Ainda há pouco disseste que quando necessitas solucionar algum problema perguntas para outra pessoa. Então me responde, que utilidade tem todo o conteúdo de conhecimento que obtiveste no estudo e na prática de vida? Não seria mais razoável procurares os elementos para solucionar o problema no teu conhecimento acumulado durante anos de estudo e de vida?

Paciente: É, pensando bem, é assim que deveria ser.

Psicólogo: Pois bem, esse é que deve ser o primeiro passo. Mas se não encontrares em ti mesmo os elementos que facultariam encontrares a resposta, qual será o segundo passo?

Paciente: Bem, agora me parece que seria apropriado recorrer a outra pessoa.

Psicólogo: Sim, é isso que normalmente as pessoas fazem. Mas e se a outra pessoa não souber, o que terás que fazer?

Paciente: Agora já estou pegando a sequência dos fatos. É curioso que eu nunca tenha me dado conta disso. Nesse caso posso recorrer a livros sobre o assunto, ou então à internet, que afinal é a mesma coisa que o livro, porém sendo mais rápido encontrar os elementos que servem para formular a solução.

Psicólogo: É, de fato percebo que estás utilizando melhor tua faculdade de pensar. Parabéns! Vimos que há três alternativas para encontrarmos os elementos necessários para resolver o problema em causa. 1) No "arquivo" da memória pessoal; 2) Perguntando a outra pessoa; 3) Procurando em publicações sobre o assunto (livros, trabalhos, internet). No primeiro caso, o material armazenado tem, em geral, origem em informações oriundas de outras pessoas (o professor, por exemplo). No segundo, trata-se de buscar diretamente noutra pessoa, quer dizer, no "arquivo" da memória do outro. No terceiro, em publicações que também foram produzidas ou repetidas por outra pessoa. Concordas que nos três casos tudo recai na mesma condição? As informações quase sempre têm origem fora da nossa própria elaboração; não são produtos nem da nossa experiência laboratorial ou pensamental. E que ainda devemos considerar que aqueles que nos passam a informação estão se utilizando de conteúdos, alguns produzidos por eles mesmos e outros tomados de outras pessoas? Percebes que, considerando a coisa retroversamente, estamos na dependência de uma cadeia "infinita" de informações passadas de geração a geração e aceitas como sendo verdades, das quais não podemos ter segurança se o são mesmo? Percebes que em sentido geral aquilo que temos como nosso **saber** não passa de **crença**? Nós acreditamos naquilo que nos dizem como sendo verdade.

Paciente: Pois é, agora me dou conta, tanto das operações mentais realizadas quando pensamos para encontrar a solução de um problema, como da insegurança quanto a ser verdadeiro aquilo que

admitimos como verdade. Mas diga-me uma coisa: Nossa forma de pensar não nos oferece segurança quanto a podermos chegar a soluções verdadeiras?

Psicólogo: É uma ótima pergunta. No que tange às questões da vida, nos assuntos técnicos, nos afazeres diários podemos utilizar-nos dos conhecimentos armazenados com boa margem de segurança de acertarmos. O problema surge quando se trata de pensar sobre questões não tão palpáveis como as técnicas.

Paciente: Em que tipo de problemas essa insegurança se torna uma questão grave?

Psicólogo: Em todos os problemas que não sejam técnicos. Na ciência de um modo geral, especialmente na Biologia, Psicologia, Sociologia, Filosofia especialmente, em qualquer ramo de conhecimento normativo, como na Ética, no Direito, etc. Na Filosofia, por exemplo, temos uma questão dramática que é a Ética, a questão dos valores éticos. Na Psicologia

temos a grave questão que é a concepção de uma ciência da alma que não considera a sua existência como uma realidade, mas apenas como um processo, um epifenômeno da matéria. A teoria evolucionista que, quanto à evolução em si é verdadeira, perde o rumo quando afirma que a vida orgânica, e como conseqüência tudo mais que é vivo, inclusive o ser humano e suas faculdades, surgiu a partir de um fator aleatório pertencente às forças da Natura inorgânica, quando apenas uma observação despreconceituosa permite perceber, com meridiana clareza, que as suas forças atuam constantemente no sentido de destruir o organismo. Logo aquilo cuja natureza é destruir não pode construir ou pelo menos manter. Nem é necessário considerarmos o que ocorre com os seres orgânicos, pois mesmo os objetos constituídos da matéria inorgânica são decompostos pelas forças da Natura mesmo que demore um tempo imensurável.

Paciente: Quer dizer que não podemos ter segurança quanto a tudo que nos é ensinado como verdade, tanto no domínio da Ciência da Natura como nas outras, tais como a Filosofia, Psicologia, etc. E mesmo o que nos é apresentado como Religião?

Psicólogo: A questão é sempre a mesma. Todo o conhecimento que adquirimos através de informações, nos é transmitido através de palavras. As palavras têm um sentido equívoco, quer dizer, a mesma palavra pode ter

vários sentidos de acordo com o campo do conhecimento de que se está tratando. Além disso, como já foi falado anteriormente, ela assume conotações muito particulares conforme o teor afetivo com que foi pronunciada. E como esse teor afetivo fica gravado em nosso inconsciente (memória) e é muito variado, a cada vez que a ouvimos, isso acontece milhares de vezes na nossa vida, então a mesma estará impregnada de milhares de conotações afetivas, e cada vez que a ouvirmos todas as conotações estarão associadas a ela e interferirão na nossa compreensão, seja do texto que lemos ou da verbalização de quem nos fala. Daí a grande dificuldade para termos uma percepção objetiva.

Devemos ainda levar em conta as dificuldades que se apresentam na arte da tradução. Pois aí tem pelo menos duas situações. Uma é fazer uma tradução literária, isto é, considerar mais importante a estética do que a fidelidade ao pensamento e estilo do autor. A outra é considerar a fidelidade ao conteúdo, ao pensamento e estilo do autor. Neste caso trata-se de uma tradução conceitual.

Há ainda uma terceira e uma quarta razão. Traduções de línguas muito antigas são muito difíceis porque a consciência da humanidade em épocas muito remotas era muito diferente da atual e a maneira de entender os fatos e expressá-los era diferente da nossa. A outra razão é que pode haver interesses ocultos de certas organizações em distorcer o sentido ou omitir partes do texto original, e ainda, que as frases não sejam a verdade, elas apenas podem servir como indicadores sobre esta. Para chegarmos à verdade temos que chegar ao conceito o que é vivo e, portanto, diferente da representação que é morta, é apenas um esqueleto do conceito.

Paciente: E como é que o pesquisador faz após haver observado o fenômeno e encontrado por meio de análise os fatores determinantes do mesmo?

Psicólogo: Bem, uma vez encontrados os dados pela análise, eles ficam registrados na memória como representações. É com elas que o pesquisador vai procurar perceber as relações existentes entre elas para chegar à elaboração da conclusão. Mas esse procedimento é realizado por uma minoria. A grande maioria dos pesquisadores baseia-se apenas em valores estatísticos. Quando a totalidade dos experimentos ou uma porcentagem é considerada significativa, eles concluem que em todos os demais casos tudo ocorrerá assim e desse modo generalizam e consideram



como verdade científica. Mas as evidências muitas vezes, muitas mesmo, demonstram equívocos até mesmo fatais como no caso de certos medicamentos (?) que em vez de curar têm causado a morte dos pacientes. Um exemplo atual, dois medicamentos: um para colesterol, o LIPOBAY e outro antiinflamatório o VIOXX.

Paciente: Mas, e como deveria ser o procedimento do pesquisador em qualquer domínio da investigação científica?

Psicólogo: A resposta para essa questão é bastante complexa e difícil. Em primeiro lugar seria necessário fazer aquilo que procuramos fazer nas considerações anteriores, ou seja, descobrir a seqüência de passos que damos para procurar descobrir como estamos habituados a fazer para solucionar um problema qualquer. Segundo, reconhecer a falibilidade do atual hábito de pensar. Terceiro, estudar a teoria de reconhecença, que aborda o processo de pensar, investigando o próprio Pensar como experiência, ou seja, pela contemplação do Pensar pensando, sem partir de qual-quer pressuposição. Isto quer dizer, não abordar o Pensar pela forma de pensar habitual, no qual, como se constatou, sempre se impõe ao dado, quer dizer, ao objeto que se quer entender, fórmulas armazenadas no nosso "arquivo" mental, o que na verdade é uma violência contra o objeto (fenômeno). Quarto, é necessário um significativo grau de libertação dos conteúdos afetivos (subjetivos) que distorcem a percepção da realidade. Mas isso não é assunto para este trabalho, mas sim para um estudo da mais moderna Teoria da Reconhecença do Dr. Rudolf Steiner dada à luz nas obras: *Methodo Scientifico de Goethe, Verdade e Ciência e Philosophia da Liberdade* em tradução de Frederico Mueller, que constituem uma abordagem da questão do Pensar e da Reconhecença sem apoiar-se em pressuposições, mas apenas e somente na observação direta do próprio processo de pensar e do próprio **Pensar**.

Isto é o que pode ser expresso neste trabalho.

## Capítulo II

### Conceito de energia

Antes de entrarmos nas considerações sobre o ponto de vista de Jung relativo à natureza energética da psique humana, vejamos o conceito clássico de energia da Física mecanicística, segundo Rankine (1852): "Energia é a capacidade de produzir trabalho". Este conceito é expresso matematicamente pela equação:  $T = F \times e$  (T=Trabalho; F=Força; e=espaço, na verdade uma determinada distância percorrida pelo corpo impulsionado por uma força que é uma certa quantidade de energia).

Como se pode perceber, a natureza da energia não é expressa, mas apenas a sua capacidade de produzir um determinado efeito, ou seja, produzir trabalho, portanto não temos o conceito.

Do ponto de vista atual, além de não esclarecer a natureza da energia, não considera situações em que o espaço (e) não está presente ou, pelo menos, não é apreensível. Suponhamos que apliquemos uma determinada quantidade de energia (F) sobre um corpo fixo. Se a quantidade de energia não for suficiente para romper ou remover o mesmo, houve ou não houve trabalho? Pois o corpo não percorre nenhum espaço, ficou imóvel. Mas a força foi aplicada!

Qual a origem da força? É possível produzir força sem energia? Se produzir força sem energia for impossível, então teremos que admitir a limitação da afirmação de Rankine, que é ensinada até nossos dias, desde o Ensino Fundamental até às Universidades. Essa "conceituação" é, naturalmente, útil quando se trabalha com máquinas.

Para ser aceita uma tal conceituação, teremos que admitir que a teoria sobre a estrutura da matéria e, conseqüentemente, do átomo, seja realmente verdadeira. Em tal caso, toda a matéria sólida, líquida e gasosa teria seus componentes, moléculas, átomos, elétrons, etc. em perene movimento. Assim, quando um corpo fixo receber uma certa quantidade de energia, produzirá uma alteração no estado de movimento das partículas do corpo, a qual será traduzida como trabalho realizado.

Como a teoria sobre a estrutura do átomo é uma extrapolação que admitida como possível, pode-se construir raciocínios lógicos a partir da premissa de sua probabilidade, serve para construir inferências, hipóteses e explicações para forças físicas, orgânicas (biológicas) psíquicas e espirituais, o princípio que tudo move, transforma, cria determinados fenômenos da Física e da Química e ainda, por extensão, para a Bioquímica e Biologia. Mas o átomo não é uma entidade que pode ser observada em si mesma, não é um dado ao alcance dos sentidos, nem mesmo com extensão da visão através dos mais potentes instrumentos de ampliação da capacidade de percepção visual.

Talvez se poderia conceber o átomo como uma entidade numa forma ainda não condensada, imaterial, num estado energético que seria a transição do estado de energia para a matéria. Mas poderíamos pensar a energia como sendo algo que possui a capacidade não só de promover deslocamento de um corpo qualquer (matéria), mas também alterar seus estados de movimento, repouso, bem como físicos (sólido, líquido, gasoso e térmico).

De qualquer forma, não estaríamos conceituando a natureza da energia, porém apenas declarando aquilo do que ela é capaz de produzir. Poderíamos, talvez, dizer que a energia é uma entidade imaterial capaz de metamorfosear-se, manifestar-se sob todas as feições (formas) infinitamente possíveis, desde a matéria física/inorgânica, forças físicas (inorgânicas), orgânicas (biológicas, psíquicas e espirituais), o PRINCÍPIO que tudo move, transforma, cria.

## Capítulo III

### A energia psíquica

Vários autores citados por Jung, já antes dele, trataram da questão da energia sob diversos pontos de vista, inclusive relativamente à energia psíquica, porém, nenhum com a extensão e profundidade com que ele desenvolveu o tema.

Jung trata extensivamente da questão e desenvolve farta argumentação, particularmente em seu livro "A Energia Psíquica", mas não oferece nenhum tipo de experimentação psicológica que permita demonstrar a veracidade de sua afirmação e transfere para os físicos a tarefa de demonstrar experimentalmente a sua veracidade no futuro.

Acontece que os físicos não trabalham com o psiquismo. E mesmo que viessem a fazer isso, não fariam diretamente com o ser humano, mas através de instrumentos, não sendo, portanto, o resultado de uma experiência vivencial pessoal. Tão pouco os pesquisadores da psico-neuro-fisiologia. Eles também fazem as suas constatações por meio de instrumentos e, portanto, só têm uma percepção indireta do processo. Aquilo que se processa realmente no interior do ser humano não é percebido, só o efeito sobre o instrumento.

A determinação, tanto qualitativa quanto quantitativa é naturalmente muito útil, mas deve ser resultado da experimentação com os conteúdos armazenados no inconsciente e presencializados na consciência da pessoa que se encontra sob experimentação, e cujos efeitos psicológicos e orgânicos sejam constatados e relatados por ela.

O pesquisador condicionado pelo hábito de pensar mecanicista-materialista não investiga a essência do fenômeno, nem a natureza do fator que determina as reações fisiológicas e emocionais (psicológicas) do ser humano, uma vez que o considera, bem como os pensamentos, como originados somente pelos processos bioquímicos do sistema nervoso, como se as emoções, sentimentos e pensamentos fossem apenas um epifenômeno do cérebro causados por secreção de substâncias químicas e fatores

físicos. Quando, na verdade, a geração de tais substâncias é efeito de energia psíquica, embora também seja verdade que a administração de substâncias desencadeia reação bioquímica e efeitos psicológicos. É preciso que se diga que a constatação de um efeito por meio de um instrumento não nos diz nada sobre a natureza do fenômeno, ou seja, o que ele é ou sobre a causa primeira do mesmo.

Para que se possa ter uma constatação real de que o psiquismo é energético e que os processos psíquicos e as conseqüentes alterações fisiológicas são causadas pela ativação da energia da psique, a experimentação deve ser pessoal, percebida e observada pela consciência do próprio experimentador, isto é, deve ser subjetiva, ou seja, acontecer no seu íntimo, e os estímulos devem proceder do seu inconsciente para evitar estímulos externos que desencadeariam processos físico-químicos nos órgãos dos sentidos, o que contaminaria o experimento e não deixaria clara a origem da energia.

Nada impede, no entanto, que sejam tomadas medidas dos efeitos das emoções, sentimentos e pensamentos sobre o organismo e que sejam, quantificados e tratados estatisticamente. Todavia, se deve ter clareza de que tais dados não esclarecem sobre a natureza do fenômeno.

É fato consabido, que as emoções produzem alterações nos processos fisiológicos do organismo motivando modificações bioquímicas.

Também é conhecido o fato de que é possível alterar a sensibilidade de uma pessoa sob efeito de hipnose. E aqui vem a pergunta: como o operador de hipnose pode, por sugestão, influir no sistema nervoso do paciente a ponto de alterar sua sensibilidade, invertendo o efeito de um estímulo físico? É compreensível que a alteração não se processa apenas no sistema nervoso (cérebro e nervos), mas também no "órgão" percebedor, a alma. Então é aí que se processa a alteração perceptiva.

## Capítulo IV

### Demonstrando a energia psíquica

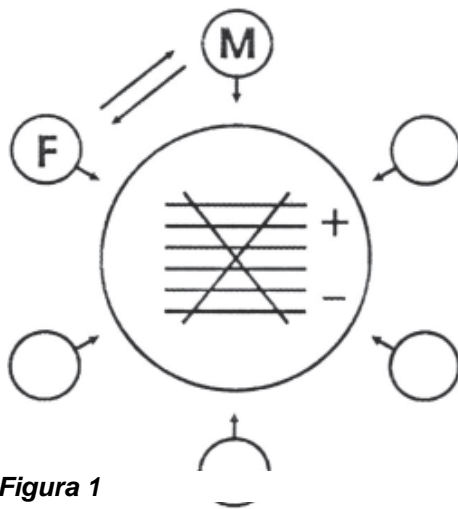
Uma experiência muito simples que sempre pedimos que os pacientes façam para poderem entender como vai funcionar a psicoterapia e confirmar que não vamos conduzi-los através de uma nebulosa em que nem o terapeuta sabe por onde vão caminhar e onde vão chegar, que há um campo conhecido e um caminho seguro e que há grande probabilidade de conseguir a cura.

Essa experimentação consiste no seguinte: primeiro, explicamos ao candidato à psicoterapia, através de esquemas, como adquirimos os conteúdos do nosso psiquismo a partir do nascimento. Depois solicitamos que ele mesmo constate como as experiências estão registradas e como funcionam.

Primeiramente apresentamos o seguinte esquema:

Na figura 1 ao lado, o círculo maior representa a criança ao nascer. Os círculos menores representam tudo aquilo que a cerca (a constelação), em especial os pais e outros familiares. Todos os elementos constelares produzem impressões sobre seus sentidos, formando imagens mentais representadas no esquema pela letra X. São representações mentais. São como uma fotografia do cenário e do agente produtor do afeto.

Destacamos a significação das impressões visuais por serem as mais evidentes para a experimentação e posteriormente para o processo terapêutico.

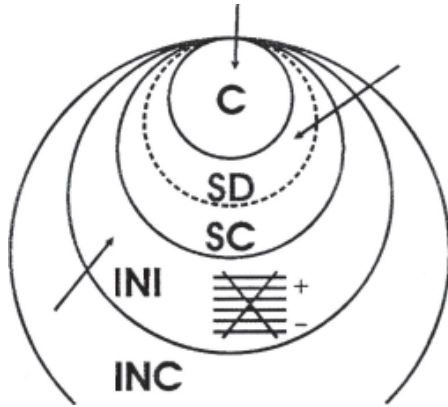


**Figura 1**

Os traços que cortam a letra X representam as emoções (energia) vivenciadas durante a impressão causada pelo acontecimento.

Não somente os atos dirigidos à criança, mas também os referentes ao relacionamento entre as pessoas que convivem com ela, em especial entre os pais, ficam gravados no seu psiquismo. Naturalmente as impressões podem ser de agrado ou causadoras de sofrimento (traumáticas).

Na figura 2 ao lado temos uma representação esquemática dos níveis do psiquismo humano: C - nível consciente (consciência de vigília); Sc - sub- consciente (consciência subliminar); INi - inconsciente individual; INC - inconsciente coletivo; a linha pontilhada Sd - sistema de defesa, o qual, até certo ponto, impede que o conteúdo do inconsciente rejeitado ou censurado invada o nível consciente (registros patogênicos).



**Figura 2**

Nosso psiquismo registra todas as impressões, tanto as captadas através do nível consciente como subconsciente e inconsciente.

As impressões do mundo exterior são captadas pelos cinco sentidos. As mais fáceis de serem percebidas quando se acessa o nível inconsciente são as visuais, pois a cena fica registrada.

Todas as impressões são esquecidas, temporária ou definitivamente, mas ficam gravadas no inconsciente.

Ainda na figura 2, a linha pontilhada Sd, eu denomino sistema de defesa. Ele funciona evitando que imagens mentais (lembranças) de situações traumáticas penetrem na consciência vigil (nível consciente), mas, às vezes, ele falha e uma lembrança, um sentimento ou um pensamento incômodo ou censurado consegue entrar. Quando isso acontece, procuramos livrar-nos dele, substituindo-o por outro ou desviando a atenção para algo exterior. Então ele volta para o inconsciente e lá permanece até que algum estímulo

provoque o seu aparecimento de novo, e a operação é repetida. Dá-se então a repressão.

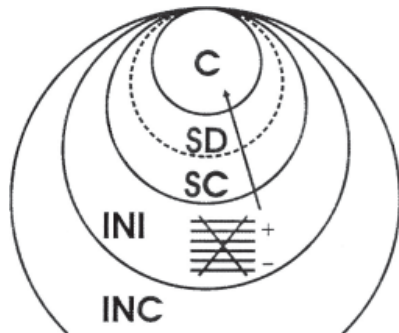
Qualquer pessoa "normal" que se disponha à experimentação pode facilmente constatar que, quando temos uma lembrança agradável ou desagradável, ela comparece na consciência vigil constituída de dois componentes: 1) a cena em que aconteceu a vivência representada na figura 1 por um X, comparece como uma imagem mental (representação plástica) tal qual como era no momento dos acontecimentos; 2) como toda a experiência vivencial, agradável ou traumática, provoca uma emoção com variado grau de intensidade, desde a mais branda até à produtora da mais intensa alegria ou do sofrimento mais arrasador, essa emoção (linhas horizontais na figura 1) também fica registrada no inconsciente aderida à imagem da cena.

Quando o conteúdo do inconsciente é evocado, ou surge espontaneamente na consciência, provoca um abalo de intensidade mais ou menos forte e a pessoa revivencia o sentimento (afeto) experimentado no momento do acontecimento. Esse sentimento ou emoção (afeto) é da mesma natureza daquele que foi vivenciado durante o acontecimento. Conforme a intensidade com que foi vivenciado, pode produzir alterações psicológicas que repercutem no organismo, provocando aceleração do ritmo cardíaco, da respiração, contraturas musculares, aumento do ritmo peristáltico, náuseas, dor de cabeça, sudorese, diurese, etc. Enfim, uma infinidade de somatizações produzidas pela carga de energia do afeto (psíquica) desencadeada no momento da situação vivenciada no passado.

A energia do afeto permanece no inconsciente aderida à imagem mental (da cena) e nós a **Figura 3**

representamos pelas linhas tracejadas sobre a letra X. Mesmo que a imagem, impregnada pela energia do afeto vivenciado, não compareça na consciência vigil, a energia que está impregnada nela permanece sempre irradiando e é em grande parte a causa das alterações do humor e dos sintomas e doenças psicossomáticas devido à descarga da energia sobre determinados órgãos.

Na figura 3 estão





representados os níveis normalmente considerados como existentes no ser humano.

A seta que parte do nível INi indica o fluxo permanente de energia do afeto, que invade o nível consciente gerando a sintomatologia psíquica.

A linha pontilhada Sd evita, até certo ponto, a invasão do nível consciente pelas imagens dos registros das cenas, mas em determinadas situações elas o invadem. O mais comum é que a cena não seja percebida, porém só a lembrança, ou então, um certo sentimento ou impulso para fazer algo. Quando o sentimento ou o impulso (desejo) é perturbador, o sistema de defesa (Sd), (superego, da Psicanálise) reprime-os e por formas diversas o faz retornar ao inconsciente (esquecimento).

Todo sentimento, impulso ou desejo patológico reprimido aumenta seu poder gerador de patologia, apresentado-se sob as mais variadas formas sintomatológicas. Sempre procuro evidenciar esse poder destruidor, que pode levar a uma explosão comportamental, ou à constituição de uma patologia somática, através da imagem de uma mola espiral. Se a tomarmos na mão e não a comprimirmos, ela não causará nenhum dano em nossa mão. Mas se a formos comprimindo, assumirá cada vez mais força, até produzir uma tal pressão que acabará por ferir nossa mão e saltar fora em movimento e trajetória descontrolada, podendo atingir qualquer coisa e causar algum estrago. Esse é o processo de repressão dos afetos patológicos para o inconsciente.

A energia do afeto reprimido tanto pode manifestar seu efeito funesto através de sintomas emocionais, mentais e somáticos, gerando transtornos ou, lesões em algum órgão portador de predisposição para tal.

Esse processo da alma humana foi primeiramente descoberto por Joseph Breuer e Sigmund Freud e divulgado pelo último através de sua teoria psicanalítica.

Como naquela época a humanidade vivia um estado de repressão e total desconhecimento dos processos anímicos e uma influência arrasadora da Igreja com relação à sexualidade humana é autocompreensível que grande parte das psicopatologias fosse gerada por traumas anímicos relacionados ao sexo. Daí, que toda a Teoria Psicanalítica fosse desenvolvida a partir, praticamente, de uma única causa: a sexualidade.

Posteriormente, surgem os outros grandes pilares da compreensão da alma humana: Carl Gustavo Jung e Alfred Adler.

Esses três gigantes da Psicologia trataram a questão de pontos de vista um tanto diferentes, embora tenham utilizado, praticamente, a mesma metodologia terapêutica.

Até aí tudo bem. Foi descoberto que a causa das patologias psíquicas, especialmente as neuróticas, era devida ao processo de repressão e que a cura podia ser alcançada pela liberação do conteúdo reprimido, trazendo-o para o nível consciente.

Acontece que houve um equívoco quanto ao entendimento do efeito de repressão e da liberação do complexo por parte de muitos psicanalistas que passaram para o público leigo que não se deveria reprimir nada para não gerar doença. Daí que muitos leigos passaram a adotar uma conduta completamente equivocada na "educação" de suas crianças: não reprimiam e ainda, hoje, não reprimem nada. A partir de então começou a surgir uma geração de "monstrinhos", crianças mal educadas, que simplesmente davam e dão vazão a todos os seus maus impulsos, a ponto de agredirem os adultos com pontapés nas pernas, crianças anti-sociais que passaram e passam a ser rejeitadas, agravando dessa forma a sua vida afetiva (da criança) com conseqüências imprevisíveis para o seu futuro.

## Capítulo V

### Fatores que contribuem para a mobilização das energias psíquicas

Existem situações em que, devido a certos estímulos, os conteúdos (registros) do inconsciente são ativados, provocando o deslocamento da energia dos afetos, traumáticos, ou não, para a consciência, sem que a imagem do agente causador do afeto necessariamente compareça no nível consciente, ou mesmo que a pessoa tome conhecimento de alguns sentimentos vivenciados em algum momento de sua existência, ainda que seja uma vivência traumática.

De um modo geral, o acesso dos conteúdos do inconsciente ao nível consciente, ou de seus efeitos sobre o modo de ser e de nossas reações ante os estímulos, obedecem às três Leis da Lembrança descobertas pelo filósofo grego Aristóteles, que são as seguintes:

#### **Lei da Semelhança:**

Vejam o seguinte exemplo: Quando alguém sofre uma vivência traumática, o seu psiquismo registra a imagem do agente traumatizador, sua fisionomia e cenário onde o fato aconteceu. Esse registro vai para o esquecimento (inconsciente) e lá fica. Um belo dia a pessoa que vivenciou o sofrimento encontra uma pessoa desconhecida e instantaneamente sente antipatia por ela. Como se explicaria isso, se não há nenhum motivo objetivo atual para tal reação?

O que acontece no caso acima é que, ao visualizar a fisionomia da pessoa desconhecida, subconscientemente capta alguma semelhança, algum traço fisionômico na pessoa percebida, com a fisionomia do agente traumatizador. Esse traço atinge o registro da vivência traumática e mobiliza a energia do afeto (do trauma) e em função de semelhança, a energia é dirigida inconscientemente para o desconhecido. O fato traumático e a imagem do agente traumatizador não comparecem de imediato na consciência, mas somente o afeto, sem que seja identificada a sua origem. Daí não ser feita a

conexão com o agente traumatizador.

### **Lei da Contigüidade:**

Esta lei apresenta-se em dois aspectos: a) contigüidade espacial - toda e qualquer vivência acontece dentro de um cenário. Todos os objetos que formam o cenário produzem impressões no psiquismo, as quais formam representações (imagens mentais), que são impregnadas pela energia do afeto vivenciado. Ao perceber um objeto semelhante, ou o mesmo, é produzido um estímulo no inconsciente que mobiliza a energia impregnada na imagem registrada, que fez parte do cenário. Da mesma forma que no caso anterior, somente a energia atinge imediatamente a consciência, provocando alteração emocional e ou orgânica. b) contigüidade temporal - todos os acontecimentos ocorrem num determinado momento, uma certa hora do dia, ou numa época do ano. Esse momento também fica gravado. Um exemplo esclarece isso. Na atividade diária na clínica tenho encontrado pacientes que se queixam de sentirem-se deprimidos ou apreensivos toda a vez que vai entardecendo e se aproximando a noite. A investigação das ocorrências do passado, particularmente na infância, revelou freqüentemente que esses pacientes tiveram um pai que sofria de dependência alcoólica, cujo efeito provocava comportamento agressivo, violento, e que quando chegava em casa, à noite, agredia os familiares, gritava, espancava e os expulsava de casa. Esta situação traumatizante se repetia, reforçando cada vez mais o medo, de modo que, a criança passava a vivenciar um estado mais ou menos permanente de tensão e mal estar sempre que o entardecer anunciava a chegada da noite, quando o pai iria chegar embriagado.

A criança cresceu e tornou-se adulto, afastou-se da casa do pai, ou o pai morreu, mas o mal estar continuou sempre ao entardecer.

A visualização da cena de espera pela chegada do pai em casa e da sua atitude quando chegava, permitiu que o paciente revivenciasse toda a situação de sofrimento e assim identificasse, como nos casos anteriores, a origem do sentimento de mal estar ou de antipatia pela pessoa desconhecida.

### **Lei do Contraste:**

Uma cena atual, oposta à vivenciada no passado, pode mobilizar a energia de afetos vivenciados geradores de trauma. Por exemplo, a pessoa vivenciou na infância uma situação de desamor, falta de carinho, afago dos pais: isso gera um profundo sentimento de tristeza e vazio. Formou então uma espécie de imagem vazia. Quando um dia no futuro vê uma mãe ou um pai com uma criança no colo, brincando, afagando-a, ao invés de vivenciar um sentimento de alegria diante da bela cena, sentirá uma profunda tristeza.

São essas três situações que mobilizam a energia psíquica acumulada e retida no inconsciente. Naturalmente, as situações que proporcionaram gratificação, alegria, cuja energia do afeto ficou registrada, também são revivenciadas como gratificantes e são mobilizados segundo as leis 1, 2 e 3, menos as vivências de alegria que não apresentam a situação de contraste.

Acreditamos que dessa forma ficará demonstrada a natureza energética do psiquismo, se o leitor se dispuser a realizar o experimento em si mesmo e raciocinar com os dados da própria Física mecanicística, bem como da Fisiologia, pois se sabe: nenhuma modificação no estado físico, químico, bioquímico, fisiológico, de repouso ou de movimento de um objeto qualquer pode acontecer sem a ação de energia.

Ora, se os afetos, emoções e sentimentos podem produzir alterações de diversos tipos no corpo humano, essas alterações somente podem ser produzidas por ação de energia. E essa energia só pode ter origem no psiquismo. Portanto, não há necessidade de depender de pesquisas pela Física para comprovar a natureza energética do psiquismo, ou se quiser, da alma. Até mesmo porque na Física energética tudo é estudado de forma indireta, ou seja, por meio de instrumentos, enquanto a observação por introspecção permite a percepção de forma direta. O experimentador percebe o fenômeno (o dado) e ao mesmo tempo o fator gerador do mesmo.

Naturalmente que não é desprezível a pesquisa com o uso de instrumentos que evidenciem o fenômeno e possibilitem a sua quantificação e também a localização das áreas cerebrais onde são desencadeados os processos bioquímicos, como no caso dos neurotransmissores. Por outro lado a constatação instrumental seja química, física ou fisiológica, deixa oculta a causa dos efeitos produzidos sobre o organismo e psiquismo humanos.

## Capítulo VI

### Condições para o exercício de psicoterapeuta

Nenhuma afirmação do psicoterapeuta deve ser aceita pelo paciente como verdade antes que possa ser reconhecida como verdadeira.

G.V. Zauza

Para exercer a psicoterapia analítica é necessário que o profissional tenha antes passado pela experiência de paciente, pois do contrário não terá conhecimento objetivo dos processos psicológicos pelos quais passarão os seus pacientes.

Além das exigências anteriormente mencionadas, o psicoterapeuta deve ser capaz de manter neutralidade, ou seja, não confundir as suas emoções com as do paciente, isto é, envolver-se nas emoções do paciente por identificação, projeção e outros processos. Deve ser capaz de objetividade nas interpretações. E estas devem ser o máximo possível fundamentadas numa percepção direta do significado real dos conteúdos revelados e, o menos possível baseadas numa fundamentação teórica, embora o psicoterapeuta deva obviamente dominar a teoria.

Uma condição ideal é que, o psicoterapeuta pudesse ouvir e observar o paciente com o máximo de idioisenção.

Idioisenção significa observar o dado (paciente e seus conteúdos revelados), quer dizer, o fenômeno, ou processo que ocorre sem nossa participação, isto é, sem ser produzido por nós. Assim como os fenômenos espontâneos da Natureza e nossos sentimentos. Apenas nossos pensamentos e nossos atos são produzidos por nós mesmos e assim mesmo pode acontecer que pratiquemos certos atos cuja causa nos é desconhecida. A idioisenção só se torna possível quando conseguimos fazer cessar completamente o fluxo de sentimentos e representações mentais na consciência e de atribuir ao outro (projeção) conteúdos subjetivos nossos.

Para conseguir isso é necessário criarmos artificialmente um estado de consciência denominado EXPERIÊNCIA PURA. Este estado de consciência

nunca aconteceu e acontecerá naturalmente (espontaneamente).

Olhando para a história da evolução da humanidade, constatamos em todos os domínios que o homem chegou até certo ponto como um ser natural, vivendo segundo as leis da Natura. Em determinado momento da evolução, não lhe foi mais possível satisfazer suas necessidades, tanto materiais como psicológicas (melhor, anímico - espirituais), dependendo e dispondo somente dos recursos que a Natura lhe ofertava. Desse ponto em diante teve que criar condições que extrapolaram as naturais. Teve que inventar e para tanto foi necessário mobilizar uma faculdade até então, conscientemente não usada, a inteligência (A faculdade de Pensar).

Criou instrumentos de trabalho, a produção de alimentos, organização social, normas de convivência, a educação formal, as artes, a filosofia, as ciências e a tecnologia etc.

Tudo foi sendo desenvolvido segundo o homem foi tomando consciência de necessidades antes não percebidas.

Se o homem seguisse totalmente determinado unicamente pelas leis da Natura (naturalmente), a educação formal, ciência, filosofia, arte e cultura não existiriam. Esses fatos existem graças à intervenção da faculdade do pensar (inteligência) e da vontade (querer) humanos. É nesse sentido que usamos o termo artificial, não no de que seria algo não verdadeiro. Todos os produtos de atividade humana voluntária que têm sua origem no pensar são artificiais, pois que a Natura por si e de si mesma afora não os produziria.

A atividade pensamental desenvolveu-se gradativa e espontaneamente na humanidade e assim o é no desenvolvimento do ser individual até determinado momento, tanto na evolução geral como na individual, a partir do qual o indivíduo e a própria humanidade tomam o desenvolvimento em suas próprias mãos. Neste sentido, a Filosofia é o primeiro produto da atividade pensamental desenvolvido sistematicamente, mas ainda segundo a natureza do próprio pensar espontâneo, o qual labora com os conteúdos absorvidos pela experiência pessoal, os quais formam o nosso material subjetivo. O que pode ser considerado como atividade de pensar, Filosofia, se inicia com Pherekydes de Tyros (Syros) no sexto século a.C. Um tal conteúdo, como vimos no capítulo anterior, é constituído de representações mentais, as quais podem ser apreendidas através das percepções do mundo exterior por meio dos nossos sentidos físicos e do nosso mundo interior.

Normalmente, por mais objetivo que o investigador queira ser, seja filósofo ou cientista, ele não pode evitar totalmente atribuir ao fenômeno (dado) uma significação impregnada de subjetivismo, tornando impossível o reconhecer da verdade com segurança absoluta. O próprio Emanuel Kant, o mais eminente pensador sobre a teoria do conhecimento antes de Rudolf Steiner (*Grundliniemeiner erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung*), em sua crítica da Razão Pura faz essa constatação.

Devido a esse fato é que se torna muito delicada a técnica de interpretação psicanalítica. Para haver mais segurança o psicoterapeuta deverá abster-se de introduzir conteúdos e significados do seu próprio subjetivismo (inconsciente) projetados no dado exposto pelo paciente. Assim compreende-se que a técnica da interpretação psicanalítica apresenta certo risco, uma vez que é feita por comparação, ou pior, por projeção. E como na técnica psicanalítica, nem o paciente nem o psicoterapeuta (analista) têm acesso direto ao inconsciente e o "insight" do paciente dá-se como uma percepção conseguida durante o tempo de um relâmpago numa noite escura, fica muito incerto formar um juízo seguro sobre o significado do percebido, seja com relação aos processos psicológicos ou mesmo fisiológicos, a representação em imagens mentais do cenário do trauma e a verbalização dos respectivos aspectos e as repercussões sobre a vida emocional e a orgânica.

Resulta disso tudo que o psicoterapeuta deveria ser capaz de criar artificialmente um estado de consciência em que o fluxo mental, a projeção e a comparação fossem evitadas. Isso só é possível com rigorosa escogagem do Pensar e meditação, e deve ser feito segundo a Teoria de reconhecença de Rudolf Steiner e meditação na forma dada pelo mesmo autor, que é adequada ao atual nível de desenvolvimento da consciência ocidental de tal modo que a consciência fique isenta de qualquer outra coisa que não seja aquilo que o paciente está revelando: sensações, emoções e sentimentos vivenciados no momento e o cenário em que o evento ocorreu (considero o Pensar como substantivo, não apenas como verbo, ação, por isso é escrito com P maiúsculo inicial).

Na condição normal (de rotina) quando a consciência (o eu) contempla um fenômeno qualquer, imediatamente sentimos a precisão de transpregar o mesmo com nosso intelecto indagador (pensar racional), raciocinando para descobrir a sua causa ou inter-relações e produzir um



juízo (conceito). Isso nós fazemos com auxílio do conteúdo psíquico (conhecimento) adquirido, em geral por comparação. Aí, freqüentemente, nós vemos os acontecimentos e os julgamos através de representações previamente concebidas (preconceitos) adquiridos na vida quotidiana, na "educação escolar, religiosa", no lar e no convívio social.

Até 1886, abril, quando foi publicada a primeira edição da obra filosófica do Dr. Rudolf Steiner, sob o título em língua alemã *Grundlinien Einer Erkenntnistheorie der goetheschen Weltanschoung* traduzido para o idioma português, pelo pensador Frederico Mueller sob a denominação "O Methodo Scientifico de Goethe" a Filosofia errou por caminhos incertos e tortuosos em relação à Teoria do conhecimento, aqui denominado Teoria da Reconhecença.

O "Methodo Scientifico de Goethe" é uma obra que não parte e não se baseia em quaisquer pressupostos. Ela descreve objetivamente o processo de pensar (verbo) realizando a observação do mesmo pelo próprio Pensar (substantivo).

Cada fenômeno é determinado por um fator que é preexistente ao aparecimento da percepção (objeto da investigação, o dado), ou seja, o determinante, a natureza, a essência, que no idioma alemão é expresso pelo vocábulo *WESEN*.

Quando a consciência contempla o dado com idioisenção (sem pré-conceito), e evita atribuir-lhe significação (explicação, interpretação), usando conteúdos adquiridos, a essência (o *wesen*) do fenômeno (dado) comparece nela para o Pensar (espírito) e então é possível ter certeza a respeito do juízo formado. Podemos então ter o verdadeiro conceito. No entanto o respectivo juízo (conceito) deve ainda ser pós pensado e posto à prova experimentalmente servindo-se da técnica apropriada ao caso.

Uma terceira condição, absolutamente necessária para que o paciente atinja nível satisfatório de saúde anímica no menor tempo possível, é que o psicoterapeuta tenha a condição de devotar um amor incondicional ao mesmo e o máximo possível de isenção de qualquer forma de egoísmo e desejo de recompensa.

Não é demais voltar a frisar a importância do amor do terapeuta ao paciente não só de tratamento das doenças anímicas como também das orgânicas.

De particular importância é a capacidade do terapeuta permanecer durante todo o tempo da sessão completamente concentrado naquilo que o paciente está se esforçando para descobrir e revelar. Durante esse período nada que não seja relativo ao paciente deve ocupar a atenção do terapeuta. Tal concentração é da máxima importância, pois, de um modo geral o paciente nunca em toda sua vida teve alguém que lhe ouvisse com toda a atenção e consideração, com total vontade de entender seus sofrimentos. É preciso estar ali inteiramente, exclusivamente para a pessoa.

## Capítulo VII

### O registro das impressões vivenciais

As teorias atuais resultantes das pesquisas da psiconeurofisiologia procuram explicar os processos psíquicos como resultantes da ação de reações bioquímicas das substâncias que compõem as células, as quais promoveriam a fisiologia e esta por consequência produziria toda a seqüência de sensações, sentimentos (afeto), pensamentos etc., tudo provocado pelos neurotransmissores, gerados nos neurônios.

É verdade que tais processos bioquímicos ocorrem e, aliás, em todas as células do corpo e que determinadas funções se processam em determinadas áreas do cérebro. Mas parece-me que há um equívoco em atribuir ao neurônio a produção, origem e registros dos fenômenos psíquicos tais como, memória, lembrança, sentimento e pensamento. Segundo essa concepção, os registros das impressões sensoriais vivenciais afetivas e mentais fariam uma impressão sobre o neurônio, designada engrama (uma marca).

Ora, um experimento introspectivo muito simples pode pelo menos levantar sérias dúvidas sobre a verdade da teoria psiconeurofisiológica a respeito do engrama formado no neurônio.

Tal experimento consiste no seguinte: a pessoa se concentra e num ato voluntário chama para a consciência um acontecimento significativo da sua vida. Pode ser um fato que tenha produzido um afeto de intensidade média ou forte, agradável ou que tenha gerado sofrimento (traumático). Uma vez surgida a lembrança no nível consciente, a cena aparecerá integralmente como uma representação mental. Nessa cena estarão representados todos os seres, pessoas, objetos, etc. mais o agente traumatizador e o sujeito traumatizado (se for um fato causador de sofrimento). O mesmo acontecerá com vivências agradáveis. O experimentador "verá" mentalmente tudo que estava presente naquele momento. E o que talvez seja o mais curioso, "verá" a si mesmo como era naquele momento e perceberá tudo de todos os ângulos, menos de baixo para cima, ou seja, a parte que se encontra sobre o chão ou contra uma parede. Imaginar a cena colocada à sua frente e contemplá-la como se

estivesse observando a cena material. Observará detalhadamente e ao mesmo tempo deverá prestar atenção ao que acontece no seu íntimo e a repercussão no corpo, que sentimento provoca e se há alteração nos ritmos cardíaco e respiratório, sensação de angústia, aperto na garganta, opressão no peito, lágrimas, ansiedade, medo, etc. Durante a observação o experientador deverá comparar esse efeitos vivenciais atuais com aqueles vivenciados no momento do acontecimento. Então perceberá que são as mesmas vivências podendo ter a mesma intensidade, serem menos ou mais intensas.

Vale ressaltar algo mencionado acima, ou seja, a imagem mental (representação) é plástica. Os objetos e as pessoas, tudo que for "tridimensional" será percebido como se o sujeito que vivenciou o fato o tivesse feito de todos os lados-frente, costas, direita, esquerda e de cima, inclusive a si mesmo. Apenas não perceberá o lado de trás daquilo que estiver encostado na parede e sobre o chão. Esta particularidade de perceber a imagem mental "tridimensionalmente" conforme descrito antes, lança uma série de dúvidas sobre a cientificidade da teoria anteriormente mencionada, do engrama neuronal (marca produzida na estrutura do neurônio).

Como seria explicável que o sentido da visão pudesse proporcionar uma percepção volumétrica (tridimensional) se na realidade ele só permite perceber nitidamente a face frontal dos objetos? E ainda, como perceber e formar uma imagem, mental (representação) "tridimensional" de si mesmo, se o sentido da visão consegue perceber sem muita nitidez apenas a nossa face ventral? Como um neurônio, ou um grupo de neurônios poderia formar e reproduzir para a consciência uma imagem com tais características e detalhes se o olho não tem condições de perceber algo dessa forma?

Em virtude do acima exposto, somos levados a pensar que a percepção e o seu respectivo registro, talvez não se processem apenas em nível anatomofisiológico. É possível pensar que os sentidos e o cérebro desempenhem a função de conduzir até a consciência e esta seria constituída de algo de natureza diversa da matéria (energética). As impressões (percepções) afetariam os órgãos dos sentidos. Estes através dos nervos levariam os estímulos até os neurônios, os quais por meio de alterações físico-químicas desencadeariam processos energéticos, cuja energia físico-química provocaria no sistema energético psíquico total, no qual se processaria o registro tanto na imagem do objeto como dos afetos, sensações, emoções, sentimentos e pensamentos. Tal registro seria feito, não na matéria

do neurônio, mas na energia psíquica, ou seja, na própria alma (psique) que é uma entidade energética autônoma, distinta e não dependente da matéria e, pré-existente à matéria e ao próprio organismo. Lançamos mão do termo energia, emprestado da Física, porque no momento não dispomos de outro para dizer de que coisa a alma é constituída (psique).

Que há registros de determinados fatos, que não foram percebidos pelos sentidos físicos (visão, por exemplo) parece ser evidenciado por certas experiências relatadas por pacientes cirúrgicos submetidos a anestesia geral, que revelam detalhes dos acontecimentos (movimentação do cirurgião) durante a cirurgia, bem como o que foi falado pela equipe. Tais experiências confirmadas pelos próprios cirurgiões, profissionais formados na mais rigorosa concepção mecanicista-materialística como é a vigente na medicina. Eu mesmo nos meus trinta e nove (39) anos como psicoterapeuta de orientação analítica tenho obtido relatos de pacientes de terem percepções do seguinte gênero, ao realizarem determinado exercício destinado a incrementar a consciência do EU: o paciente sentado na poltrona com o maior nível possível de concentração, em estado perfeitamente de consciência vigil, percebe a si mesmo junto ao teto e simultaneamente percebe-se sentado na poltrona como se estivesse observando-se lá de cima.

Esses fatos nos levam a supor que a consciência poder ser algo que não depende exclusivamente dos órgãos dos sentidos físicos e do cérebro e que poderia haver "órgãos" não físicos (energéticos) capazes de perceber os fatos do mundo físico, talvez não na sua feição material (sólida), mas na sua constituição energética, pois como seria possível registrar as percepções do mundo físico na forma que se apresentam, se o sentido da visão não está funcionando?

Isso também nos induz a supor que a consciência é um órgão não físico e que não se encontra necessariamente dentro do cérebro, e que pode ter uma existência independentemente dele, embora, para certas funções, necessite dele para estabelecer relacionamento com o mundo dos objetos e seres materiais.

Dessa forma os órgãos dos sentidos físicos captariam as impressões do mundo exterior, e os estímulos físicos e químicos desencadeariam processos energéticos, os quais chegariam ao cérebro, onde seriam produzidos outros processos físico-químicos e bioquímicos que por sua vez desencadeariam outros processos energéticos que atingiriam a organização energética da alma (psique), onde de fato se processariam as

sensações, emoções e sentimentos.

Outra questão é a relacionada com os conteúdos gerados no intermundo, na própria alma. A coisa se processaria, talvez assim: um registro (imagem), representação mental, impregnado com a energia do afeto vivenciado em uma experiência qualquer, é por algum motivo mobilizado, voluntária ou espontaneamente; o registro ingressa inteiro na consciência, ou só a sua energia penetra nela. Essa energia mobilizaria a energia anímica. A psique (alma) transfere a sua energia mobilizada para a energia do cérebro (neurônios) aí é mobilizada a energia bioquímica do neurônio (cérebro), este descarrega essa energia nos órgãos, músculos, por exemplo, através dos nervos. Os músculos (em suas células) sofrem alterações bioquímicas, estas produzem alterações na contratilidade dos mesmos e as contrações deles mais as substâncias bioquímicas desencadeadas agem sobre as terminações nervosas dos nervos eferentes e aí provocam novas alterações bioquímicas, que desencadeiam alterações energéticas, as quais fluem para o cérebro produzindo outras alterações bioquímicas, que por sua vez fazem surgir novas alterações energéticas que atingem a energia da alma (psique), onde está a consciência. Aí se geram as sensações como contração da garganta, sensação de angústia, alteração dos ritmos cardíaco e respiratório, do peristaltismo, sudorese, etc. Ou seja, todas as alterações somáticas.

Outra evidência do energismo psíquico humano é a sugestão, em especial no estado hipnótico, que faz possível toda sorte de inversão das sensações. E mesmo a Psicanálise concebe que nós captamos inconscientemente aquilo que se processa no inconsciente do outro e denomina esse processo "música de fundo", na relação paciente analista.

E ainda há casos de pessoas altamente sugestionáveis, que por sugestão de outro, ou mesmo por auto-sugestão podem passar a sofrer graves distúrbios e até mesmo virem a morrer. E mais ainda, os sonhos onde as imagens podem estar carregadas de tal intensidade da energia dos afetos, que podem produzir graves preocupações e intensos sofrimentos, tanto durante, como após, no estado vigília.

Não é nossa pretensão que com estas modestas explicações tenhamos produzido uma prova, mas nos daremos por satisfeito se nossas ponderações servirem para estimular a geração de uma nova atitude nos profissionais e pesquisadores das áreas psicológicas e fisiológicas, para

que possa ser rompida a cadeia (prisão) mental gerada pela concepção mecanicista-materialista, que é justificável para a metodologia de pesquisa na Física e na Química, mas que foi estendida indevidamente para a Biologia e seus derivados, bem como para a Psicologia, que é uma ciência da alma e ainda para outras ciências, como a Sociologia, a Antropologia, a História, a Filosofia e até mesmo a Teologia, que se apóia na concepção e metodologia utilizadas nas ciências inorgânicas, cujo paradigma é "contar, medir e pesar". Isto chegou a ponto de que se uma pesquisa em qualquer área do conhecimento não se basear no paradigma mecanicista-materialista não merece ter crédito no fórum científico. Pensar, nas suas formas, racional (intelecto) e razional (razão) não tem credibilidade científica, apesar de ninguém poder realizar qualquer pesquisa e obter resultados válidos sem servir-se da faculdade de pensar.

## Capítulo VIII

### **Técnica de acesso direto aos conteúdos inconscientes com plena consciência vigil: expansão da consciência.**

#### **A expansão da consciência**

##### **Advertência:**

A técnica da expansão da consciência não deve em hipótese alguma ser auto-aplicável por leigos e mesmo por psicólogos e psiquiatras que não tenham realizado psicoterapia de orientação analítica, freudiana ou iunguiana. Porque o acesso a registros de vivências profundamente traumáticas pode causar abalos psicológicos extremamente intensos, capazes de desestruturar a personalidade, que de si mesma pode já possuir um equilíbrio muito frágil, sendo muito difícil restabelecê-lo. Portanto o leigo só deve ser tratado com esta técnica, bem como as de regressão, por profissionais oficialmente habilitados, psicólogos, psiquiatras ou médicos com formação na área de psicoterapia, que tenham realizado psicoterapia das orientações acima mencionadas, sendo melhor que quando queiram trabalhar com estas técnicas, sejam treinados por um profissional habilitado e que tenha passado pela experiência de paciente tratado com elas, pois somente assim poderão compreender e avaliar o que se passará na vida psíquica dos seus futuros pacientes. Aliás, para a utilização de qualquer técnica que trabalhe com conteúdos do inconsciente.

Como na aplicação da técnica de expansão da consciência o paciente vai contactar conteúdos traumáticos vivenciados, tanto como imagem, como com suas respectivas cargas energéticas afetivas muito intensas e devido ao tempo que em geral vai permanecer contemplando as imagens da cena e revivenciando as emoções, sentimentos e sensações que vivenciou no momento do acontecimento traumatizador, é necessário que antes de iniciar a aplicação da técnica mencionada, seja realizado um período de fortalecimento do Eu, para que possa suportar sem dano, os sentimentos, emoções e sensações muitas vezes revivenciados com extrema intensidade, causadoras de grande sofrimento.



Para o fim acima mencionado serão indicados exercícios especiais além do processo normal das terapias que operam com conteúdos do inconsciente.

A primeira coisa que devemos fazer é ouvir atenta e exaustivamente a queixa do candidato à psicoterapia, estimulando-o a expor tudo que lhe for possível.

No caso de ser possível, já na primeira consulta devemos explicar sucintamente por meio dos esquemas das figuras 1 e 2, como adquirimos os conteúdos que formam nosso patrimônio psíquico, as imagens e a energia dos afetos vivenciados no momento em que as experiências de vida ocorreram, solicitando que realize o experimento, procurando chamar à consciência (nível consciente), lembrando um fato qualquer, mas que não seja algo que já se encontre no nível consciente. Pode ser algo que goste de lembrar uma experiência positiva (+), ou não goste, negativa (-) ou ainda as duas, uma de cada vez.

A seguir pedimos que se represente mentalmente a cena como se ela estivesse na sua frente e contemple-a durante algum tempo, tanto quanto seja necessário para poder perceber o que se passa em seu íntimo: sentimento, emoção e sensação corporal. Depois se pede que relate a cena, se for possível e não cause constrangimento e relate a reação afetiva e corporal se houve.

Nesse ponto estamos, psicoterapeuta e candidato a psicoterapia em condições de entender o que foi mostrado nos esquemas das figuras 1 e 2: que há um registro da cena, uma imagem mental (memória) realmente impregnada da energia do afeto vivenciado.

Em seguida mostramos com auxílio da figura 2 como podemos representar graficamente a estrutura do psiquismo humano e por quais vias as impressões penetram em nossa vida psíquica e onde ficam registradas e em geral esquecidas, e, que esse "local" onde as impressões ficam registradas, esquecidas, mas existentes, "zona do esquecimento", é o inconsciente.

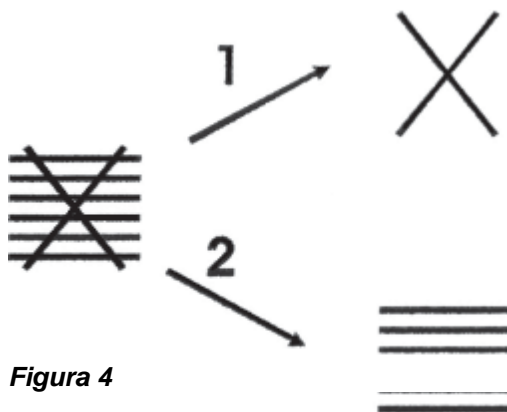
Permanentes no inconsciente, as impressões em geral não são lembradas, não entram no nível consciente e, quando o fazem, burlando o sistema de defesa (Sd) e são perturbadoras, procuramos afastá-las de diversas maneiras, empurrando-as de volta para o inconsciente. A isso chamamos repressão. Reprimir uma lembrança incômoda, é semelhante a comprimir uma mola espiral. Quanto mais se a comprime, tanto mais força ela

adquire. Assim é com a impressão perturbadora reprimida.

Na verdade o que se reprime é a energia (afeto) causadora da perturbação. Essa energia nunca é impedida de fluir e entrar no nível consciente causando toda uma sintomatologia psíquica e somática, sendo a causa dos estados afetivos patológicos e das doenças psicossomáticas, e, segundo hipóteses modernas, de muitas doenças somáticas, em especial no caso das infecto-contagiosas pela diminuição da imunidade do organismo e ainda de muitos acidentes.

Após essas explicações e tendo constatado os fatos, indicamos ao paciente como é possível remover as energias afetivas negativas por meio do processo psicoterápico. Para tal servimo-nos dos esquemas abaixo (figuras 4 e 5).

Na figura 4 representamos a imagem visual da cena vivenciada com a letra X e a energia do afeto pelas linhas horizontais. As setas indicam (1) a imagem da cena (representação mental) impressa no inconsciente; (2) a energia do afeto vivenciado no momento do ato traumatizador, os quais devem ser constatados pelo paciente que constatou a unidade do complexo, que é formada pelos dois fatores; imagem e energia.

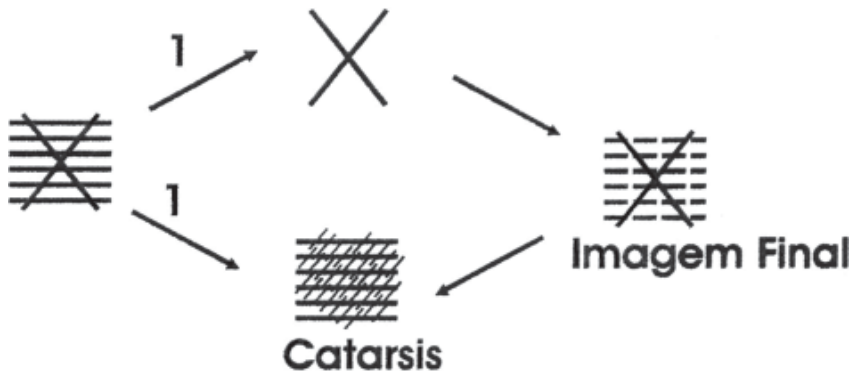


**Figura 4**

Uma vez feito o acima exposto, explicamos ao paciente que, no processo psicoterápico, à medida que vão sendo visualizadas as cenas e vivenciados os afetos, sendo expressos e verbalizados ou ambos os fatores, a energia patogênica vai sendo dissipada (catarsis) até a sua total eliminação.

Após esse trabalho, que pode ser necessário realizar várias vezes, a imagem da cena pode comparecer na consciência sem causar a menor perturbação, livrando-se o paciente dos sintomas produzidos por aquele trauma.

A figura acima (5) mostra em esquema como fica a imagem do



**Figura 5**

registro, onde as linhas horizontais cortadas por linhas oblíquas indicam sobre o processo catártico, ou seja, a dissipação da energia patogênica, produzida pela visualização, revivência do afeto, verbalização e expressão por meio de gestos e às vezes por somatização momentânea da descarga da energia do afeto, restando apenas a imagem visual (mental) e a lembrança neutra de que uma vez houve um sofrimento. As linhas pontilhadas cortando a letra X indicam que a lembrança do sofrimento está esvaziada do conteúdo energético causador dos distúrbios afetivos e psicossomáticos. O paciente deverá, a partir daí, poder contemplar a lembrança (cena e afeto que existiu) como se aquilo tivesse acontecido com outra pessoa, não consigo.

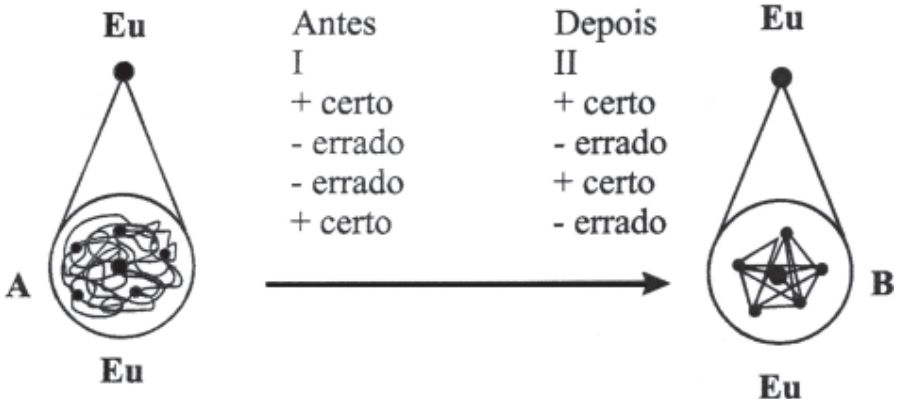
À medida que os traumas vão sendo trabalhados, a sintomatologia geral vai sendo atenuada. Estas explicações darão ao paciente a perspectiva de que há um caminho seguro que lhe permitirá curar-se. Em seguida explicamos que durante um período de tempo não determinado, ele fará uma espécie de treinamento, que constará de entrevistas, nas quais irá relatando tudo quanto conseguir lembrar e tiver condições de revelar ao terapeuta e receberá explicações sobre o significado e influência das experiências negativas sobre sua vida atual.

Devemos também explicar que no decorrer do tratamento realizará alguns exercícios, uns essenciais ao processo da psicoterapia e outros complementares e ainda que, sempre que julgar necessário, pode interromper-nos, para falar algo de que se lembrou, ou de alguma

observação, ou perguntar algo que deseja saber.

O esquema da figura 6 pode ser utilizado, na primeira entrevista, ou numa seguinte para maiores esclarecimentos.

Na figura acima, em A representamos o estado mental comum nas



**Figura 6**

peçoas antes do trabalho de psicoterapia. A pessoa não tem consciência clara dos conteúdos mentais. Mesmo dos que atingem a consciência vigil. É como se fosse um emaranhado mais ou menos confuso de representações e sentimentos. O Eu se encontra no centro desse emaranhado. Como é ele quem dirige nossa vida consciente, por assim dizer, procura e até certo ponto consegue coordenar a vida de sentimentos, representações (imagens mentais), impulsos e nossas decisões e atos, e como estabelecer relações entre os diversos conteúdos é muito difícil, tomar decisões e praticar atos acertados é problemático.

Como as representações, imagens de origem visual, são energizadas e, por conseguinte dotadas de forte dinamismo, se "movimentam" quase sempre com grande rapidez, tornam muito difícil a sua identificação e nítida percepção. Além do mais nossa alma é dotada de sentimentos antagônicos, como saber por qual deles decidir? Qual deles eu sinto? Na verdade, os dois são existentes e sente-se ambos com relação ao mesmo objeto.

Pelas razões acima expostas, para que se possa ter uma percepção clara de nossas motivações e do significado dos sintomas, faz-se necessário uma espécie de "afastamento", distanciamento do Eu, do emaranhado de

representações e sentimentos.

Na figura 6<sup>A</sup>, representamos graficamente o distanciamento subjetivo naturalmente, para que o Eu possa ter uma percepção mais nítida dos conteúdos psíquicos, podendo desse modo realizar uma avaliação mais objetiva, ou menos subjetiva dos mesmos.

Durante o processo psicoterápico, além do clareamento na percepção dos conteúdos psíquicos, o paciente vai retificando valores aprendidos como certos ou errados e confirmando outros. Representamos com o sinal de (+) positivo para o aprendido como certo ou retificado e com (-) negativo o aprendido como errado ou refiticado, na nova valoração.

Uma vez esclarecidos esses aspectos, pedimos ao candidato à psicoterapia que, se julgar necessário, terá um tempo para pensar se quer realmente realizá-la segundo o método exposto e ainda informamos que a psicoterapia em geral é um processo longo, que deve obedecer a um ritmo e que, uma vez iniciada não deve ser interrompida, e ainda que, em caso de força maior é necessário elaborar previamente com o psicoterapeuta a interrupção para que não fiquem aspectos significativos sem definição.

No primeiro capítulo apresentamos uma descrição sintética da fenomenologia do atual hábito de pensar, encontrado tanto em pessoas sem preparo para atividades que exigem um certo treinamento acadêmico como nos pensadores e cientistas.

## Exercícios indispensáveis e complementares

### Exercício número 1:

Autoconcentração e experiência da realidade do Eu como entidade auto-existente e sua força transformadora na alma.

Este exercício é absolutamente necessário, sem cuja prática não é possível aplicar este método de tratamento dos distúrbios emocionais, sendo de grande ajuda em outras técnicas.

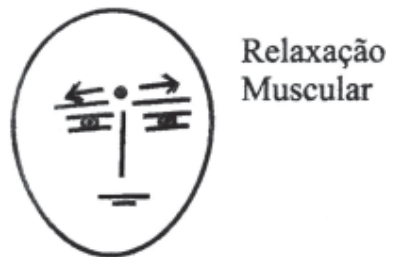
A teoria freudiana da gênese de Eu (ego, na psicanálise) é apenas parcialmente verdadeira. Sobre a realidade do Eu e sua Gênese será falado num Capítulo final deste trabalho, sob o título "Esboço de uma teoria sobre a gênese do Eu, do ponto de vista da Ciência do Espírito".

1. Pede-se ao paciente que procure contrair e relaxar os músculos da testa como nas figuras 7 e 8 no sentido das setas até sentir nitidamente a diferença entre o estado de contração e de relaxação dos músculos e tenha uma forte sensação dessa região, assinalada por um ponto.

**Figura 7**



**Figura 8**



2. Após ter conseguido tomar consciência da região indicada, pede-se que sem contrair os músculos, faça a concentração de energia no ponto central indicado nas figuras 6 e 7 e procure sentir a mesma sensação de quando fazia contração deles ou semelhante. Conseguida a sensação de

tensão, mentalizar a eliminação de tensão sem fazer o mínimo esforço muscular. Repetir essa parte até que fique bem nítida a sensação de energia gerando tensão na região, propriamente no ponto central e um pouco acima da linha das sobrancelhas. Em seguida pedir ao paciente que concentre sua atenção e energia no referido ponto das figuras 7 e 8 e mentalize, ou imagine que está contemplando algo belo que lhe proporcione alegria (pode ser uma rosa vermelha desabrochada, uma bela borboleta voejando de flor em flor num jardim) e sem mover qualquer músculo da face imagine que está sentindo uma suave sensação de alegria e que está prestes a esboçar um leve sorriso de satisfação, alegria.

3. Explicar que vai pedir que se concentre naquele ponto (figura 7 e 8) imaginando que está concentrando energia muito intensa nesse local (sua força de vontade), mantendo a concentração e que vamos indicar uma palavra que ele deverá pronunciar em voz alta uma única vez. A seguir deverá permanecer concentrado e dirigindo sua observação só sobre si mesmo, procurando observar as sensações corporais, sentimentos, alterações no estado emocional, pensamentos que lhe ocorram. Eu vou avisar quando for para interromper a observação. Dizer: Pronuncie em voz alta a palavra "EU" e permaneça se auto-observando! Fique todo o tempo com os olhos abertos! No caso de não conseguir a concentração pode fechar os olhos.

Anotar o tempo de início e fim, que deve ser de mais ou menos três minutos. Durante esse tempo, observar e anotar quaisquer alterações que observe no seu estado e postura.

O paciente deve ter, antes da concentração, adotado uma postura com a coluna vertebral na posição vertical e a cabeça alinhada com a coluna (não deve ficar inclinada nem para direita, esquerda, para trás ou para frente). Observar a direção dos olhos. Logo que for interrompida a concentração do paciente, pedir que relate tudo que conseguiu observar em si mesmo e anotar. É importante observar e anotar a intensidade da voz com que o paciente pronunciou a palavra "EU". Atribuir um valor numa escala de Zero a Dez (Não dizer ao paciente).

4. Agora vou pedir para repetires o exercício, mas vais pronunciar a palavra "EU" mentalmente (só pensada) e fazer tudo mais como no exercício anterior. Podes fazer! No tempo exato eu pedirei para que interrompas o exercício.

5. O psicoterapeuta anota tudo quanto observado no paciente. Pedir que ele relate tudo quanto percebeu em si mesmo durante sua experiência. Anotar o tempo de início e fim do exercício, que também deve ser de mais ou menos três minutos.
6. Analisar com o paciente tudo que ele percebeu em si, tudo que sentiu e pensou ou lembrou. Investigar se ele percebeu alguma diferença sobre o significado ou importância da palavra "EU" como foi pronunciada no exercício em estado de concentração (maior atenção) e no seu uso corrente todos os dias. Anotar o que o paciente disser. Explicar que o "EU" não é uma mera palavra, mas que é uma entidade psíquica (ou espiritual, se esta for a concepção do psicoterapeuta), o que na verdade é, embora a Psicologia oficial não admita tal, porque ela se diz uma ciência da psique (alma em grego), mas não entende a psique como uma realidade que tem existência por si mesma da mesma forma que o "EU" (espírito) é uma entidade existente por si mesma. Perguntar qual a sensação de tempo em que permaneceu concentrado durante os exercícios auto-observando-se e anotar tudo.

Eu sempre explico aos pacientes que em minha concepção o ser humano é constituído por quatro elementos: 1. Corpo físico - constituído por substâncias físicas (inorgânicas); 2. Forças Plasmadoras, que organizam as substâncias minerais criando o organismo (ser vivo); 3. Forças de outra natureza, que dão ao ser vivo a capacidade de ter sensações e sentimentos (psique); 4. Uma força de natureza superior, a qual dá a faculdade de pensar, o Eu e, por conseguinte a consciência de si mesmo (autoconsciência).

Dos quatro elementos, o Eu é o coordenador de nossa vida interior (sentimentos) e da vida exterior (conduta, atos). E ainda, que ao Eu cabe a missão de realizar o trabalho de cura da alma. Por isso é que a conscientização da força do eu é fundamental no processo psicoterapêutico.

Trata-se de constituição tetramembrada do Homem e que o "EU" é uma entidade de natureza espiritual (propriamente é o espírito e que tem sua origem numa fonte que é divina e que existe o Eu pessoal, também denominado Eu inferior e o Eu superior o qual é puramente espírito, pois que Eu pessoal tem, além do princípio superior, qualidades anímicas, naturalmente até certo ponto metamorfoseadas, quer dizer, espiritualizadas, mas que ainda podem apresentar qualidades tais como o



egoísmo.

7. Perguntar se o paciente tem algum acontecimento que não goste de lembrar. Se tiver, pedir que realize a concentração como no exercício número um (1) item três (3) e que presencialize na consciência a cena como se ela estivesse na sua frente, contemplando-a e observando-a em detalhes, bem como a repercussão: sensações corporais, emoções e sentimentos. Em seguida, após dois a três minutos pedir para interromper e descrever a cena, se isso não gerar constrangimento. No entanto deve relatar a repercussão (o que sentiu) e qual a intensidade, se a revivência foi igual como quando aconteceu, mais forte, ou menos intensa. Pedir que avalie numa escala de Zero a Dez, qual a intensidade da repercussão psíquica e corporal.
8. Após um pequeno intervalo para que o paciente relaxe um pouco e desligue da experiência anterior, pedir que repita a mesma. Investigar se na segunda experiência da contemplação da mesma cena houve alguma diferença, se foi a mesma intensidade da anterior, mais fraca ou mais forte, o que não é comum, mas que eventualmente pode acontecer. Normalmente na segunda experiência da contemplação da mesma cena traumatizadora há uma sensível atenuação na repercussão e às vezes a energia do afeto negativo é totalmente dissipada já nessa operação. Solicitar ao paciente que avalie essa segunda vivência dando uma nota na escala de Zero a Dez. No caso de que a intensidade da energia do afeto tenha diminuído ou totalmente dissipada explicar que é assim que acontecerá durante o processo da psicoterapia, a intensidade das energias dos afetos traumáticos irá diminuindo até desaparecer totalmente, tendo como resultado a erradicação dos sintomas, tanto os psicológicos como os psicossomáticos (orgânicos de causa psicológica), como foi indicado na figura número 5. Após a realização deste exercício a terapia deverá processar-se por meio de entrevistas em que o paciente vai relatando fatos ou problemas dos quais tenha a possibilidade de lembrar espontaneamente, pelo tempo que o psicoterapeuta considerar suficiente.
9. Deve ser solicitado ao paciente que faça o exercício de autoconcentração pelo menos uma vez ao dia. Se fizer mais, será melhor. Inicialmente não deve contemplar cenas de situações que tenham produzido sofrimento. Isso só será feito com a assistência do psicoterapeuta. Poderá, no

entanto presencializar na consciência cenas que tenham causado alegria, ou então, mentalizar um objeto belo, como por exemplo, uma rosa desabrochadora. Isso ajudará a manter a concentração por maior tempo, sem permitir o ingresso de qualquer outra impressão na consciência.

Uma vez realizado o exercício e tendo-se a certeza que o paciente compreendeu tudo, passa-se ao processo psicoterápico.

Durante algum tempo o psicoterapeuta baseado em sua experiência deverá avaliar quanto será necessário, até que o paciente tenha atingido um grau de fortalecimento do EU através da análise de fatos de fácil lembrança e que não tenham produzido muito sofrimento.

O psicoterapeuta evitará começar a aplicação da técnica da expansão da consciência enquanto o paciente não tiver atingido um grau adequado de fortalecimento do EU, de modo que possa suportar o abalo da revivência das situações traumatizantes.

Tendo o paciente atingido o grau necessário de fortalecimento do EU, podemos iniciar a realização da expansão da consciência, inicialmente trabalhando com material que ele já tem como lembrança espontânea, procedendo da seguinte forma:

1. Pede-se ao paciente que realize a auto-concentração como no exercício.
2. Mentalize a expansão da consciência para a época do acontecimento.
3. Focalize a cena procurando ter o máximo de clareza "visual".
4. Não pense, não interprete, evite explicar, justificar, etc. apenas contemple.
5. Permanecer unicamente contemplando até que brotem as vivências, sensações, emoções, sentimentos, procurando observar os movimentos da alma nos sentidos de bloqueio, dificuldade de aprofundamento das vivências, fugas, medo, etc. Quando acontecer dificuldade de aprofundar as vivências, o paciente deve comunicar ao psicoterapeuta que pode auxiliá-lo a prosseguir. Porém nunca se deve forçar o aprofundamento, deixando para o paciente, que está hiperconsciente o controle e a decisão de até que ponto a vivência é suportável sem grande sofrimento, deixando para aprofundar em outra oportunidade.
6. Deve ser dito ao paciente que ele fique sempre hiperconcentrado e que, ele

tem o domínio da situação e a liberdade de determinar até que nível quer levar a observação da cena e das vivências.

7. O paciente pode, se assim o quiser, relatar a cena e as vivências durante o processo de expansão da consciência, desde que não perca a concentração e a objetividade da descrição, ou após retornar ao estado rotineiro de consciência.
8. No caso, de surgirem novas cenas, ou imagens simbólicas, o paciente deve relatá-las. O psicoterapeuta anota-as para interpreta-las posteriormente, se conhecer simbologia e metodologia, devendo trabalhá-las sempre na condição de expansão da consciência.
9. Após haver trabalhado as lembranças que surgem espontaneamente, pode-se passar á investigação de registros traumáticos mais profundos, que o esforço normal de lembrar não consegue trazê-lo ao nível consciente.
10. Para a investigação referente aos registros mencionados no número 03, pedir ao paciente que faça a autoconcentração e mentalize a expansão da consciência para o passado até a infância e focalize um acontecimento traumático de qualquer época da vida e que uma vez encontrado contemple-o com toda a atenção e proceda da mesma maneira que no caso das lembranças fáceis de localizar, evitando interpretar, pensar, justificar, etc. apenas contemple e deixar as vivências se processarem livremente, descrevendo-as durante o processo ou após.
11. Quando o paciente considerar que já atingiu um ponto suficiente, deve avisar o psicoterapeuta, que lhe dirá para retornar ao estado de consciência de rotina.
12. Havendo ainda tempo, pode-se analisar o material trabalhado durante a expansão da consciência. Também pode ser continuada a análise na próxima sessão terapêutica.
13. Normalmente não convém realizar essa técnica em sessões seguidas, devendo-se pelo menos alternar. Em todo o caso é sempre aconselhável seguir a disposição do paciente de trabalhar dessa forma nas próximas sessões.

## Observações

- Quanto à postura do paciente, pode ser aplicada essa técnica tanto com o paciente deitado em um divã em decúbito dorsal, com os olhos fechados e com fraca iluminação, ou também sentado em poltrona com espaldar alto, tronco e cabeça recostados, olhos fechados. Os olhos fechados facilitam a concentração em virtude da ausência de estímulos visuais.
- Antes de realizar a autoconcentração o paciente deve fazer algumas respirações completas (três a cinco) e mentalizar a relaxação de todo o corpo.
- O psicoterapeuta deve evitar qualquer tipo de sugestão, nem mesmo pensar o que o paciente pode estar sentindo, para não influir no inconsciente dele.
- Eventualmente o psicoterapeuta pode estimular o paciente a aprofundar as vivências, mas tendo o cuidado de não forçá-lo a vivenciar sofrimentos muito intensos, muito difíceis de suportar.

## **Exercício número 2:**

Respiração, relaxamento, sugestão prospectiva.

A quase totalidade das pessoas que procuraram a psicoterapia é muito tensa, tanto emocional, quanto corporal e apresentam um processo respiratório defeituoso.

Devido às tensões emocionais vividas desde a infância, passam a descarregar as energias dos afetos negativos no sistema neurovegetativo, afetando o movimento do diafragma, resultando que seu movimento de contração e expansão fica alterado, tenso, impedindo o livre movimento dos músculos da região abdominal, diminuindo a amplitude da sua expansão. Em virtude desse fato, diminui a quantidade de ar (oxigênio) inspirada, baixando dessa forma a oxigenação do sangue e por conseqüência, de todo o corpo e em particular do cérebro, alterando todas as funções fisiológicas, em especial as do cérebro, aumentando o nível de ansiedade e, acaba por prejudicar as funções psíquicas.

É interessante notar se com a alteração do movimento do diafragma e dos músculos abdominais, a pessoa passa a respirar movimentando a caixa torácica, que exige um esforço maior e reduz a quantidade de ar inspirado.

Esse problema da respiração torna as coisas mais complicadas em pessoas que sofreram da anóxia perinatal. Por isso é fundamental que se

investigue esse aspecto e ainda se não existem alterações nas vias respiratórias superiores, caso em que se deve recomendar a consulta com especialista em otorrinolaringologia. É ainda conveniente indagar sobre outros sintomas orgânicos e hábitos de vida, que uma vez orientados e corrigidos, quando o paciente, pode fazê-lo, ajudam no progresso do tratamento.

O exercício a seguir descrito se baseia na técnica de relaxação desenvolvida pelo Professor J. H. Schultz, publicada em seu livro *Treinamento Autógeno*, primeira edição em Português, 1967, Editora Mestre Jou, com algumas modificações introduzidas por mim.

### **Passos do exercício**

1. O paciente deitado em decúbito dorsal, com os braços estendidos ao longo do corpo, cotovelos levemente flectidos com ângulo aberto para o lado do corpo e as mãos espalmadas, realizará várias respirações profundas. O instrutor pede ao paciente que coloque sua mão dominante sobre o abdômen logo acima do umbigo e que contraia o diafragma expulsando o ar do pulmão e em seguida inspire profundamente pelo nariz, dilatando o abdômen, se possível sem movimentar o tórax, complete a inspiração, agora dilatando-o, segure o ar por mais ou menos três (03) segundos e expire pelo nariz lentamente emitindo o som huuuumm... tão fortemente e prolongado quanto possível, procurando observar as suas sensações. Fazer sete (07) vezes essa respiração. No caso de o paciente apresentar respiração torácica, recomendar que treine em casa a respiração abdominal. Para facilitar o exercício de casa, pode usar um saquinho com areia de 500 gramas a 1000 gramas sobre o abdome.
2. Dizer ao paciente que ele não vai adormecer devendo permanecer consciente o tempo todo; eu vou repetir seguidamente a frase: vais permanecer consciente durante todo o tempo do exercício. Talvez sintas alguma alteração no estado de consciência (estado alfa) e tenhas algumas sensações um pouco estranhas, mas não tenhas preocupação porque isso é normal e não causará nada de mal. Eu vou apenas ser o guia do exercício quem vai comandar és tu. A cada indicação que eu der, tu vais mentalizar uma ordem para aquela parte do corpo. Não deves fazer nenhum esforço ou movimento voluntário, nem movimentar a parte indicada do corpo.
3. Concentra tua atenção no braço (direito ou esquerdo, conforme for à dominância); mentaliza a ordem de relaxá-lo. Relaxa o braço... vai relaxando profundamente! Solta os músculos! Bem soltos... Repetir sete vezes sempre dizendo: profundamente.
4. Agora mentaliza que vais sentindo uma forte sensação de peso no braço. Vais sentindo o braço profundamente pesado... muito pesado. Repetir sete (07) vezes.
5. Agora mentaliza que vais sentir no braço uma suave sensação de calor. Vais sentir uma suave sensação de calor no braço. Repetir sete (07)

vezes.

6. Vais permanecer sempre consciente! Concentra tua atenção na perna (dominante)! Mentaliza uma ordem de relaxar a perna. A perna vai relaxando, relaxando... profundamente, profundamente... relaxa os dedos do pé... relaxa todo o pé... Toda a perna relaxada. Repetir a ordem sete (07) vezes.
7. Vais permanecer consciente! Concentra tua atenção em tua perna (E-D). Mentaliza a ordem de relaxar tua perna. A perna vai relaxando, relaxando... Profundamente, profundamente... Repetir sete (07) vezes.
8. Vais permanecer consciente! Concentra firmemente a atenção no braço (D-E). Mentaliza a ordem de relaxar o braço. O braço vai relaxando, relaxando... Profundamente, profundamente... Repetir sete (07) vezes.
9. Vais permanecer sempre consciente! Concentra a tua atenção nos músculos dos ombros. Mentaliza a ordem de relaxar os músculos dos ombros. Os ombros vão relaxando... Profundamente, profundamente... Repetir sete (07) vezes.
10. Permanece sempre consciente! Concentra tua atenção sobre todo o tronco. Mentaliza a ordem do relaxar os músculos. Os músculos vão relaxando, relaxando... Profundamente... profundamente... Repetir sete (7) vezes.
11. Vais permanecer consciente! Concentra tua atenção sobre os músculos do abdômen. Mentaliza a ordem de relaxar os músculos. "Os músculos do abdômen vão relaxando, relaxando... Profundamente, profundamente..." Repetir sete (07) vezes.
12. Vais permanecer consciente! Concentra tua atenção sobre os músculos do peito. Mentaliza a ordem de relaxar os músculos. "Os músculos vão relaxando, relaxando... Profundamente, profundamente..." Repetir sete (07) vezes.
13. Permanecendo sempre bem consciente! Concentra tua atenção sobre o pescoço. Mentaliza a ordem do relaxar seus músculos. "Eles vão relaxando, relaxando... Profundamente... profundamente..." Repetir sete (7) vezes.

14. Vais permanecer consciente! Concentra tua atenção sobre os músculos do abdômen. Mentaliza a ordem de relaxar os músculos. "Os músculos do abdômen vão relaxando, relaxando... Profundamente, profundamente..." Repetir sete (07) vezes.
15. Repetir o exercício para ombros, costas, peito e cervical.
16. Permanecendo sempre bem consciente! Concentra tua atenção sobre toda a cabeça. Mentaliza a ordem do relaxar seus músculos. "Eles vão relaxando, relaxando... Profundamente... profundamente..." Repetir sete (7) vezes.
17. Repetir o mesmo exercício para todas as partes da cabeça: superior e dos lados e nuca.
18. Permanecendo sempre bem consciente! Concentra tua atenção nos músculos da testa. Mentaliza a ordem do relaxar seus músculos. Profundamente... profundamente..." Repetir sete (07) vezes.
19. Fazer o mesmo exercício para todas as partes do rosto: faces, pálpebras, nariz, lábios, queixo.
20. Permanecendo com todo corpo relaxado e bem consciente, mentaliza que vais sentir em todo o corpo uma profunda sensação de descanso e bem-estar. Repetir sete (07) vezes.
21. Agora mentaliza que essa sensação de descanso e bem-estar se aprofunda e toma conta das pernas. Vais sentindo profundamente... profundamente. Repetir cinco (05) vezes.
22. Repetir o exercício para os braços. Agora, vais sentir nos braços essa sensação de descanso e bem-estar. Profundamente... profundamente... Repetir cinco (05) vezes.
23. Repetir o exercício para o peito. Agora vais sentir a sensação de descanso e bem-estar dentro do peito, no coração, no pulmão. Vais sentir a sensação de descanso, bem estar, paz, tranqüilidade, dentro do peito, profundamente, profundamente. Repetir cinco (05) vezes.
24. Repetir o exercício para a cabeça. Vais sentir a sensação de paz, tranqüilidade, dentro da cabeça, profundamente. Repetir cinco(05) vezes.



25. Agora vai fazer a auto-sugestão prospectiva. Eu vou apenas guiar, tu vais comandá-la. A cada série de sugestões eu vou contar... UM... DOIS... TRÊS. Quando eu contar TRÊS tu vais abrir os olhos. Eu vou comandar tua saída da relaxação.
26. Vais te sentir cada vez melhor, mais calmo (a), mais tranqüilo (a), com mais paz, mais autoconfiança, mais capacidade de compreender a ti mesmo (a), mais entusiasmo, mais capacidade de compreender os outros... Vais te sentir cada vez melhor. UM - repetir e contar DOIS, repetir e contar TRÊS. Abre os olhos; respira fundo, mexe levemente os dedos das mãos, gira os braços para fora, volta à posição anterior. Mexe os dedos dos pés, gira as pernas fazendo os dedos grandes se tocarem, volta à posição anterior. Respira fundo. Eleva os braços lentamente fazendo só o esforço para levá-los até acima da cabeça sem contrair os músculos. Volta lentamente à posição anterior. Agora encolhe as pernas lentamente raspando os calcanhares no divã. Agora volta lentamente à posição anterior. Respira fundo.
27. Agora vais aprender a fazer relaxação instantânea.
- a) Com os olhos fechados. Concentra a atenção fortemente no braço (D- E). Mentaliza a ordem de relaxar o braço... Agora mentaliza a passagem da relaxação do braço para todo o corpo.
  - b) Com os olhos fechados faz o exercício sem minha ajuda.
  - c) Com os olhos abertos. Mentalizar a ordem de relaxar o braço (D-E). Agora mentaliza a passagem da relaxação para todo o corpo.
  - d) Agora com os olhos abertos faz o exercício sem minha ajuda.

## Recomendações

- Após o término do exercício devemos sugerir ao paciente que, pelo menos por um tempo realize a relaxação todas as noites antes de dormir. Também é conveniente adverti-lo de que é aconselhável não dormir na relaxação.
- No caso em que deseje dormir a partir da relaxação, isso deve ser determinado antes de começá-la.
- O exercício de relaxação não deve ser realizado por meio de gravação de qualquer tipo, pois se trata de obter, além do relaxamento muscular e tranquilização, desenvolver domínio sobre o sistema muscular, respiratório, e ritmo cardíaco, também disciplina mental e emocional, por força da concentração da vontade pessoal e não de submissão a outrem ou de uma máquina.
- É ainda de grande importância para manter o equilíbrio, a tranquilidade e a saúde física (orgânica) emocional e mental que, a pessoa pratique tantas vezes quantas forem possíveis por dia, mesmo quando em trabalho, a relaxação momentânea e a respiração profunda (completa).

## O ATO VOLUNTÁRIO

### Exercício número 4

Exercício para a conscientização e mobilização da energia da Vontade e aumento da sensibilidade dos cinco sentidos.

Para fundamentação teórica do presente exercício teceremos breve consideração sobre três faculdades da alma, as quais são:

- a) Vontade (querer)
- b) Sentir (vida afetiva, sentimentos)
- c) Pensar

Consideramos essas três faculdades como sendo três forças (energias) espirituais cada uma de natureza diferente da outra.

## O Querer

Consideradas quanto à seqüência temporal do desenvolvimento dessas forças, podemos afirmar que a primeira é o Querer (vontade) tanto no aspecto filogenético, quanto ontogenético, porém apesar de ser mais antiga, é a que virtua no ser humano da maneira menos consciente (quase inconscientemente). Não é possível provar que é a primeira a comparecer e agir na organização do ser humano, mas observando o desenvolvimento de uma criança, facilmente reconhecemos que, desde o nascimento, ela manifesta a existência de uma energia que faz com que ela movimente seus membros (pernas e braços) embora de maneira ainda caótica, mas que pouco a pouco vai se transformando em movimentos organizados e harmônicos. E como, hipoteticamente, podemos supor que o indivíduo recapitula de certa forma o processo filogenético, é lícito supor que o ser humano percorreu o mesmo caminho ao longo de sua evolução até chegar à situação atual. É muito interessante observar essa evolução na criança desde seus movimentos desordenados, passando pela coordenação deles ao pegar, engatinhar, assumir a postura ereta, orientando-se no espaço com relação a Terra e mesmo ao Cosmos e ainda com que alegria ela vivencia seus primeiros passos. Podemos até supor que essa seja talvez a maior das aventuras que um ser humano possa vivenciar em cada existência terrena.

## O Sentir

A vida de sentimentos (afetiva) é a segunda faculdade da alma que se desenvolve tanto ontológica como filogeneticamente. Mas também é uma função sobre a qual temos muito pouca influência, pois não temos a capacidade de produzir os nossos sentimentos; eles surgem por si mesmos e, de um modo geral, as pessoas têm pouquíssima clareza sobre eles. Para a consciência do homem comum a vida de sentimentos é um emaranhado inextricável, associado às imagens (representações) e lembranças. E em geral temos, no máximo, a possibilidade de controlar nossas ações motivadas pelos sentimentos, evitando-as ou atenuando-as. Também é possível intensificar certos sentimentos e mesmo "apagar" aqueles gerados por traumas psicológicos através dos recursos da psicoterapia, de modo que a cena de uma vivência traumática pode ser contemplada como se tivesse acontecido com outra pessoa e não consigo. E ainda é possível que mesmo acontecimentos de alegria não nos produzam arrebatamento ao serem

contemplados da mesma forma que as vivências traumatizantes.

### O Pensar

A faculdade do Pensar é a última a desenvolver-se, também tanto onto como filogeneticamente. No entanto, apesar disso, é a mais desenvolvida e sobre a qual temos o maior domínio, pois podemos produzir nossos próprios pensamentos e combiná-los uns com os outros, entender os pensamentos dos nossos interlocutores, tudo isso com bastante clareza, enquanto que com os sentimentos, sejam os nossos ou dos outros, a dificuldade de entendimento é imensa devido à sua extrema subjetividade.

Podemos representar graficamente a ordem do surgimento das três faculdades da alma com o esquema (Figura 9), bem como suas relações com o Amor, Sabedoria e Verdade

### O Ato Voluntário

O ato voluntário é aquele que a pessoa pratica consciente e determinadamente, quer dizer, ela tem a "idéia", melhor, a representação daquilo que vai fazer. Ela se representa o que quer fazer e em seguida executa o ato. Assim, à primeira vista, tem-se a impressão que o ato voluntário é realizado em dois momentos.

**1º momento:** representa-se o que quer fazer, por exemplo, estando sentada, por-se em pé.

**2º momento:** executar o ato de por-se em pé.

Na verdade o Ato voluntário acontece em quatro momentos, sendo dois deles intermediários entre o representar-se o que se quer fazer e ação propriamente dita; se processam em nível inconsciente. Todo o processo acontece assim:



**Figura 9**

**1º momento:** representa-se o que se quer fazer (nível consciente);

**2º momento:** neste segundo momento (nível inconsciente para o comum das pessoas), acontece, sem que a pessoa se dê conta, uma concentração de energia no centro nervoso (cérebro);

**3º momento:** também sem que a pessoa tome consciência, a energia é conduzida para os outros membros que serão utilizados para praticar o ato;

**4º momento:** este consiste na ação propriamente dita, isto é, a execução do ato representado.

### **O Exercício:**

Uma vez dadas às explicações anteriormente mencionadas ao paciente, pedir a ele que execute as instruções seguintes:

A - Eu vou pedir para executares as instruções a seguir:

1. Permanecendo sentado (a) pensa em levantar-te
2. Imagina (mentaliza) que estás concentrando energia no teu cérebro, que ele está intensamente energizado.
3. Imagina (mentaliza) agora, que conduzes essa energia para os membros que vão ser utilizados para ficares em pé. Quando os sentires energizados executa o ato.
4. Agora com o máximo de consciência do corpo, em especial das pernas ergue-las lentamente prestando bem atenção a como as sentes.

Muito bem!

Agora vou te pedir que executes o mesmo procedimento para sentar-te. Podes executar o ato de sentar seguindo os mesmos passos do exercício anterior.

Muito bem!

Bem, agora eu gostaria de ouvir teu comentário sobre as impressões que tiveste ao realizar o exercício.

### **Aumentando a sensibilidade perceptiva dos cinco sentidos**

O presente exercício é uma continuidade do anterior e se destina a desenvolver além da sensibilidade perceptiva dos sentidos, a capacidade de conduzir a energia para as diversas partes do corpo e criar ou intensificar a consciência corporal, pois há um grande número de pessoas que não a tem suficientemente desenvolvida e, por conseqüência, tem dificuldade quanto à orientação no espaço nos dois sentidos direcionais: Direita e Esquerda.

#### **Sentido do tacto**

Pede-se ao paciente que siga as seguintes instruções executando-as com toda a consciência possível.

- a) Com a tua mão dominante (E ou D) procura sentir com o tacto a textura do tecido de tua roupa, prestando bem atenção sobre a pressão com que tocas com as pontas dos dedos no tecido.



**Figura 10**

- b) Procura perceber bem a intensidade da sensação.

- c) Agora eleva tua mão com o braço dobrado com a mão e os dedos relaxados e a palma para cima, conforme a figura 10.
- d) Concentra a atenção na cabeça e mentaliza a energização do cérebro.
- e) Agora conduz a energia para a ponta dos dedos.
- f) Mantém a energia aí.
- g) Observa como está sentindo a ponta dos dedos.
- h) Agora, conservando a energia aí, toca o mesmo tecido com a mesma pressão anterior.
- i) Compara a intensidade da sensação táctil de agora com a anterior sem energização.
- j) Há diferença?
- k) Sentes que tens consciência na mão?

### **Sentido do gosto**

Para este item o paciente seguirá as mesmas indicações do item anterior.

- a) Concentração da atenção na cabeça.
- b) Energização do cérebro.
- c) Condução da energia para a boca.
- d) Tocar as costas da mão com a ponta da língua sem tocá-la com os lábios. Muito bem!
- e) Como estás sentindo tua boca?
- f) Percebes se tens mais consciência da tua boca?

### **Sentido do olfato**

Seguir as mesmas indicações do item dois e:

- a) Conduzir a energia para o nariz.
- b) Aspirar suavemente o odor de qualquer objeto, pode ser da própria mão sem tocá-la com o nariz.

- c) Como sentes o nariz? Muito Bem!
- d) Percebes que tens mais consciência no nariz?

### **Sentido da audição**

Seguir as mesmas indicações dos itens anteriores:

- a) Conduzir a energia para os ouvidos.
- b) Procurar captar todos os sons possíveis.
- c) Prestar atenção ao funcionamento dos ouvidos.
- d) Percebes se houve mudança na sensibilidade e acuidade auditiva?
- e) Houve mudança na relação com o som?
- f) Notaste se houve a seguinte impressão:

Antes do exercício tinhas impressão de que o som batia no ouvido?

Agora durante o exercício tiveste a impressão de que o ouvido ia ao encontro do som?

### **Sentido da visão**

Seguir as mesmas indicações dos exercícios anteriores:

- a) Conduzir a energia para os olhos.
- b) Observar a própria mão em todos os seus detalhes.
- c) Como sentiste teus olhos?
- d) Tiveste a impressão de que eles são mais fortes?
- e) Houve aumento da acuidade visual?
- f) Tiveste a impressão de como se uma energia fluísse dos olhos para a mão?

Observação: Para cada sentido se deve dar o tempo que o paciente necessitar para perceber nitidamente a diferença de antes e após o exercício.



Agora eu gostaria de ouvir tua opinião sobre o que achas desse exercício.

### **Conscientização, sensibilização e harmonização da vida psíquica com o corpo, o ambiente e os Cosmos.**

Este exercício deve ser realizado pelo paciente sentado confortavelmente em uma poltrona com espaldar alto que possa recostar-se com a cabeça apoiada, braços e pernas na posição que ele sentir ser mais confortável com os olhos fechados.

Dizer ao paciente: agora vamos fazer um exercício para conscientização, sensibilização e harmonização da psique com o corpo, o ambiente e o Cosmos. Eu vou apenas indicando o que tu vais fazer, mas tu mesmo(a) vais comandar, mentalizando aquilo que vai sendo indicado.

- a) Respira fundo três vezes pelo nariz.
- b) Visualiza mentalmente todo o teu corpo (da cabeça aos pés).
- c) Mentaliza uma ordem para todo o corpo relaxar.
- d) Relaxa profundamente.
- e) Concentra tua atenção nos dedos dos pés.
- f) Sente os dedos dos pés.
- g) Concentra a atenção em todo o pé, (os dois) sente os pés.
- h) Concentra a atenção nos tornozelos.
- i) Sente os tornozelos.
- j) Concentra tua atenção nas pernas (dos tornozelos aos joelhos).
- k) Sente as pernas.
- l) Concentra a atenção nos joelhos.
- m) Sente os joelhos.
- n) Concentra a atenção nas coxas.

- o) Sente as coxas.
- p) Concentra a atenção na região pélvica.
- q) Sente a região pélvica.
- r) Concentra a atenção no tronco (dos ombros à região pélvica).
- s) Sente o tronco.
- t) Concentra a atenção na cabeça.
- u) Sente a cabeça.
- v) Concentra a atenção em todo o corpo.
- w) Sente todo o corpo.

**Observação:** Entre cada uma das partes e a outra se deve dar um lapso de tempo para que o paciente possa tomar consciência daquela parte e senti-la.

### Harmonização

- a) Mentaliza que tua psique (alma e o eu) entra em harmonia com o corpo.
- b) Alma e o eu (eu = espírito) penetram no corpo e tomam consciência corporal.
- c) Mentaliza que estás em harmonia com teu corpo.
- d) Mentaliza que te sentes em harmonia com tua própria alma.
- e) Mentaliza que te sentes em plena harmonia com este ambiente.
- f) Mentaliza que tua consciência se expande lá para fora em toda a cidade e te sentes em plena harmonia com o ambiente exterior.
- g) Mentaliza que tua consciência se expande para todo o Cosmos, até além das estrelas e te sentes em plena harmonia com o Cosmos.
- h) Agora permanece por algum tempo com os olhos ainda fechados e sentindo-te em plena harmonia contigo mesmo(a), com o ambiente aqui dentro, com a cidade e com o Cosmos.

- i) Quando sentires que é suficiente, mentaliza que tu te recolhes em ti e abre os olhos.

## Capítulo IX

### **Exercício de metamorfose das figuras geométricas** **Fundamentação teórica**

Para entendermos a importância deste exercício para o processo psicoterápico devemos analisar os processos mentais da nossa vida de pensamento, sentimento e formação das representações (imagens mentais).

Já vimos no capítulo III, IV, VII, VIII que todas as vivências de nossa vida ficam registradas (cenas, sensação, emoção, sentimento) normalmente no inconsciente. Na experiência visual podemos "rever" mentalmente a cena; na auditiva podemos recordar os sons e no caso da música, reproduzi-la. É nossa memória. É por isso que podemos identificar os objetos e pessoas e reproduzir textos, músicas e dar os nomes de cada coisa. É uma característica das representações serem imutáveis, rígidas. Talvez se poderia dizer que elas são a coisa mais rígida, inflexível que existe.

Observando agora a nossa vida pensamental, constatamos que ela é extraordinariamente plástica. Nós podemos movimentar-nos com liberdade no mundo dos pensamentos. Podemos jogar com os pensamentos, a bem dizer, a nosso bel prazer, podemos produzir os nossos pensamentos, pensar ou não pensar se quisermos. Convém não confundir o processo voluntário de pensar para encontrar a solução de um problema qualquer, com o processo involuntário de perpassar de imagens, lembranças pela consciência, que é uma invasão da consciência pelos conteúdos do inconsciente.

O homem normal vive em dois mundos, no mundo dos processos da Natureza e no da vida psíquica, ou espiritual, se assim entendermos. Desses dois chegam à sua consciência os dados com os quais o pensar trabalha. Como vimos no capítulo I Fenomenologia do atual hábito de pensar; o Eu (o pensar) trabalha com dados oriundos dos registros dos acontecimentos e aprendizados fazendo combinações com os mesmos, isto como processo predominante, conscientemente. Ele toma representações (eventualmente conceitos) isoladas, contemplando-as mentalmente e como que magicamente percebe a conexão entre elas. Neste caso as representações têm origem no sujeito, a conexão nas representações ou conceitos. A conexão não se encontra no sujeito e sim fora dele. A própria conexão a ser

percebida (na consciência) é imediatamente transformada numa representação (palavra, frase, teoria ou imagem).

Dessa forma a conexão que era dotada de plasticidade, pois poderia ser representada de diversas maneiras assume uma feição rígida e assim é "arquivada" formando parte da memória.

Agora se entendermos que existe, objetivamente aquilo que Platão denominou e Goethe constatou, o mundo das idéias, podemos, pelo menos hipoteticamente, pensar que nosso Eu (ou espírito ou o Pensar) poderia com a necessária escolagem, penetrar nele, captar a idéia sob a forma de pensamento (conceito) e este comparecer para o pensar (Eu) na consciência, como percepção pensamental, assumindo imediatamente a feição de uma representação, a qual é registrada formando parte do conjunto de fatores que constituem a memória. Nossa vida de sentimentos ainda é relativamente plástica. Nós não podemos produzir sentimento. Ele se impõe a nós. Comparece em nossa consciência tendo sua origem na própria alma, portanto não são como os pensamentos, que podem ter duas origens: do mundo das idéias e do nosso "arquivo" da memória.

Tanto as impressões oriundas do mundo exterior (dos sentidos), como os pensamentos captados pelo Eu (o Pensar), bem como os sentimentos, ao passarem pela consciência assumem a condição de representações e, por conseguinte são formações mentais rígidas. Tudo que passa

pela consciência é registrado e permanece para sempre com a mesma forma. Tudo que podemos fazer com um sentimento ou um impulso é, segundo a potência do Eu, evitar ou moderar a intensidade do ato. Isto nas condições consideradas normais. Já com relação a uma condição artificial (especial) que é a psicoterapia, é possível esvaziar o poder de um afeto produzir efeitos sobre a consciência, o corpo, o ambiente, e os seres humanos.

Normalmente o Eu trabalha com as representações, se expressa, ativa os impulsos transformando-os em atos. As próprias energias dos afetos se manifestam com o caráter das representações, daí resulta que o comportamento humano tende para formas fixas, rígidas. É como se as energias que em si são plásticas, fossem contaminadas pela característica das representações. Assim, formam-se os hábitos, as idiosincrasias, manias,

preconceitos, tabus, etc. E, em muitos casos, a rigidez afetiva. Naturalmente que certas alterações orgânicas podem também gerar alterações comportamentais patológicas, mas não constituem assunto para ser tratado no presente trabalho.

A psicoterapia, como é do conhecimento geral, de destina a remover as causas geradoras dos distúrbios da afetividade causadas pelas vivências traumatizantes, através da eliminação das energias negativas existentes no inconsciente, como já vimos nos capítulos anteriores.

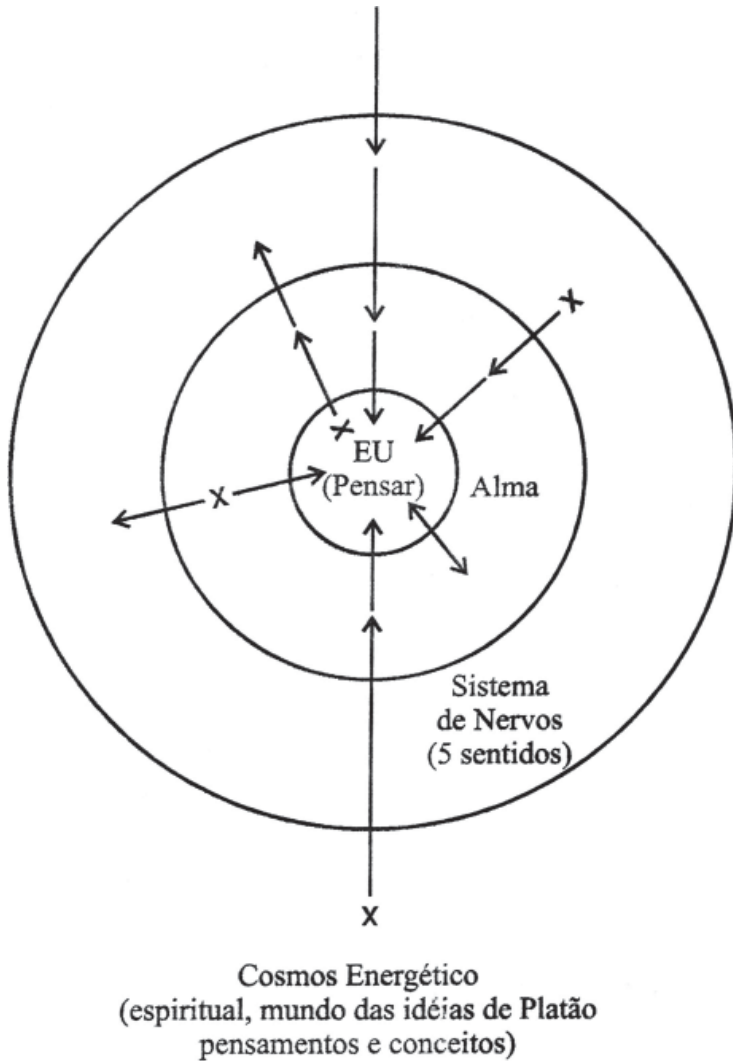
Eu considero que a ação terapêutica tem duas vias que devem seguir paralelas e simultaneamente exercidas. A primeira, que é a clássica, é através da descoberta e elaboração dos acontecimentos geradores de sofrimento (traumáticos); a segunda é pela ação consciente e voluntária em que o paciente gradativamente põe em prática aquilo que reconheceu como verdade e se empenha racionalmente para promover mudança comportamental não esperando só pelo resultado das mudanças no inconsciente. Pode-se mesmo afirmar que é necessário agir dessa forma porque assim se obtém resultados mais significativos mais rapidamente, o que é bom de dois pontos de vista: a qualidade de vida do paciente e eficiência no agir melhorarão em menos tempo; o custo do investimento será menor, aspecto que deve ser considerado importante, tanto pelo paciente, quanto pelo psicoterapeuta, uma vez que em geral o paciente obtém os seus recursos monetários a duras penas, muitas vezes tendo que suportar situações de pressão ou pelo menos desagradáveis.

Pelos motivos acima expostos criei a série de exercícios e recomendações inseridas neste trabalho.

Os exercícios de metamorfose de figuras geométricas prestam-se de maneira especial como meio de movimentação das representações. Artificialmente se consegue momentaneamente plasticidade a uma entidade em si rígida, imutável. É verdade que a representação como tal, seja dos objetos do mundo dos sentidos, dos processos da vida de sentimento ou de pensamento, sempre terão na memória (registro) a mesma feição adquirida no momento em que aconteceram. O que importa é que o Eu adquire o poder de evitar ser dominado pelas energias das vivências estratificadas. Dessa forma a mudança de hábitos negativos, tendências, preconceitos e tabus vão sendo anulados mais rapidamente e muitos atos prejudiciais à saúde emocional, mental e orgânica deixam de acontecer, evitando a criação de

mais complicações na vida do paciente e daqueles que com ele convivem. Podemos dizer que a cura, além de se processar em menos tempo, atinge maior profundidade.

- a) Considerando primeiramente as impressões oriundas do cosmo físico constatamos que elas tocam nossos sentidos físicos (sistema de nervos), produzem o efeito na alma (palco da consciência) onde serão percebidas pelo Eu e imediatamente são registradas na memória sob a forma de representação (uma imagem) do objeto ou processo. As percepções de processos originados no corpo são consideradas como as oriundas do cosmo físico.
- b) Quanto aos pensamentos originais o processo acontece simultaneamente na Alma e no Eu sem impressionar o sistema de nervos (sentidos físicos). É autocompreensível a simultaneidade, pois que a Alma e o Eu em condições normais constituem uma unidade, que, aliás, é condição necessária para a atividade pensamental, uma vez que a percepção comparece no campo da consciência. Como um pensamento original, quer dizer, que nós ainda não havíamos pensado, ainda não tem uma forma, nós precisamos fixá-lo em uma, a qual poderá ser representada como imagem com forma fixa, sonora, em palavras, etc. Para realizarmos essa operação precisamos "vestir" o pensamento com uma feição tomada do mundo dos sentidos. No caso mais freqüente expressamos o pensamento em palavras, quer dizer, utilizamos o recurso da nossa linguagem. Como a nossa linguagem é formada a partir das experiências relacionadas ao mundo físico, nossas representações estão limitadas às experiências relacionadas a ele, onde tudo é percebido e registrado na feição do momento.



**Figura 11**



## **FONTES DE ORIGEM DOS FATORES PARA REGISTROS MENTAIS (REPRESENTAÇÕES) E PERCURSO DOS PROCESSOS.**

**1. Cosmos energético** (Espiritual, mundo das idéias de Platão, pensamentos, conceitos).

1. EU = Pensar = Espírito

**2. Cosmos Físico** (exterior)

1. Alma = organização das sensações e sentimentos. Palco da consciência onde comparecem as percepções contempladas pelo EU.

2. Sistema de nervos (cinco sentidos)

Na figura 11 estão representados os três níveis através dos quais se realizam os processos de percepção, formação das representações e influência de cada nível sobre os outros no ser humano, indicado pelas setas que partem de cada um deles.

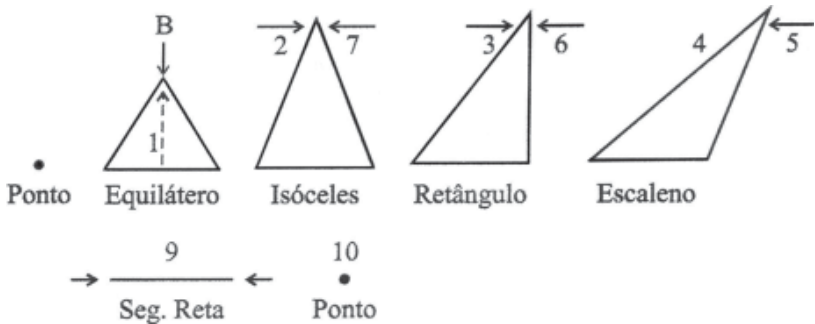
Com relação ao sentimento, que tem sua origem na Alma, ele comparece na consciência repercute no corpo, é percebido pelo Eu e imediatamente é transformado numa representação e nessa forma é fixado, assumindo a rigidez característica de representação e causa rigidez afetiva.

Os exercícios com figuras geométricas são muito simples e seus efeitos são bastante significativos porque além de melhorar a plasticidade dos sentimentos estratificados, funciona como um recurso para melhorar a concentração e disciplina mental e como consequência a autodisciplina em geral.

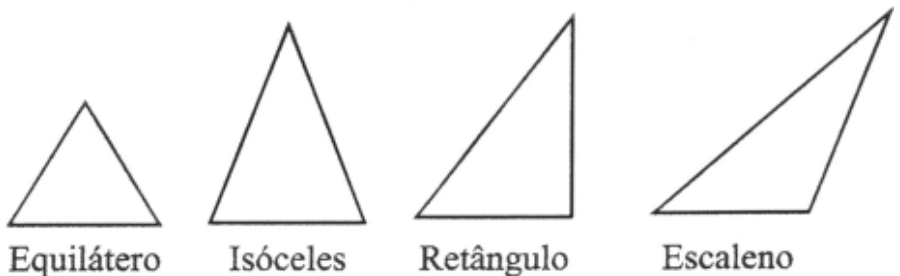
### **Exercício**

O psicoterapeuta apresenta a seqüência dos quatro triângulos iniciando por um ponto (.) desenhando o triângulo eqüilátero. Partindo dele aplica força imaginária nos pontos indicados na seqüência das figuras 12 e 13.

Para a realização do exercício, pedir ao paciente que represente um ponto no ar à sua frente; procure observar qual a cor do ponto; se for da cor da tinta que ele está habituado a fazer, pedir que continue observando para ver se muda de cor. Normalmente após algum tempo o ponto assume uma luminosidade parecendo com a das lâmpadas a gás. Tendo conseguido ou não essa cor do ponto, pedir que trace mentalmente no ar um triângulo equilátero. Em seguida, que imagine uma força aplicada no vértice de baixo para cima alongando os dois lados formando o triângulo isósceles. Uma vez formado esse triângulo, deve ser sustentada sua forma durante um minuto. A seguir aplicar mentalmente uma força no seu vértice da esquerda para a direita até formar o triângulo retângulo. Sustentar a sua forma por um minuto. Agora aplicar a força sobre seu vértice, também esquerda para a direita transformando-o no triângulo escaleno. Sustentar sua forma por um minuto. A seguir realizar a operação inversa até chegar ao triângulo



**Figura 12**



**Figura 13**

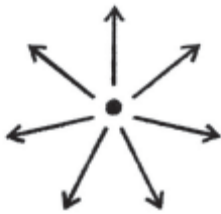
eqüilátero. Então aplicar a força sobre o seu vértice de cima para baixo até que os lados se encolham e confundam-se com a base formando um segmento de reta. Sustentar essa forma por um minuto. A seguir aplicar duas forças opostas nas extremidades da reta até formar novamente o ponto.

O ponto representado no ar dará a impressão de ser tridimensional. O exercício poderá ter prosseguimento, embora não seja necessário, sendo possível formar a partir dele todas as figuras geométricas regulares ou não, e mesmo figuras não geométricas. Isso poderá proporcionar a quem realiza este exercício uma expervivência significativa sobre a natureza do ponto e o seu poder gerador de todas as coisas e de metamorfosear-se em todas as formas.

Ainda é possível realizar a seguinte experiência com o ponto: Fazer a autoconcentração pronunciando mentalmente a palavra EU com toda a energia possível sustentando a autoconsciência durante todo o tempo, com os olhos fechados.

Fazer o ponto expandir-se esfericamente, sentindo-se no seu centro, até que a esfera atinja o ilimitado, perca o contorno, mantendo-se firme na sua autoconsciência. Quando a esfera tiver se dissolvido na infinitude, sustentar essa situação por no máximo um minuto.

Após isso, usando a sua própria força mental, a partir do seu limite, trazer as forças do infinito fazendo-as concentrarem-se novamente no ponto. Assim será concluído o exercício. Figuras 14 e 15.



**Ponto em expansão  
(infinito)**

**Figura 14**



**Contração do ponto**

**Figura 15**

## Capítulo X

### Esboço de uma teoria sobre a Gênese do Eu A gênese do Eu

Antes de tecer comentário sobre a proposta freudiana da gênese do Ego (Eu), devemos considerar que a psicanálise é a primeira tentativa de trazer à luz do saber algo sobre a constituição e dinâmica da alma humana e tem prestado grandes e importantes benefícios ao ser humano. Por outro lado devemos colocar sob crítica a hipótese sobre a gênese do Ego. Embora também devamos reconhecer que na mesma há alguns acertos. Por exemplo: que há certos caracteres psíquicos que já estão presentes até mesmo antes do nascimento e que são herdados dos ancestrais. No entanto admitir que o Ego (Eu) seja oriundo de uma energia indefinida (Id) que se transforma no Ego por influência do mundo exterior, a partir de uma camada cortical, é no mínimo, uma suposição equivocada.

#### Parte I: A mente e o seu funcionamento:

##### O aparelho Psíquico segundo Sigmund Freud

"A psicanálise faz uma suposição básica, cuja discussão se reserva ao pensamento filosófico, mas a justificação da qual reside em seus resultados. Conhecemos duas espécies de coisas sobre o que chamamos nossa psique (ou vida mental): em primeiro lugar, seu órgão corporal e cena de ação, o cérebro (ou o sistema nervoso) e, por outro lado, nossos atos de consciência, que são dados imediatos e não podem ser mais explicados por nenhum tipo de descrição. Tudo o que jaz entre eles é nos desconhecido, e os dados não incluem nenhuma relação direta entre estes dois pontos terminais de nosso conhecimento. Se existisse, no máximo permitir-nos-ia uma localização exata dos processos da consciência e não nos forneceria auxílio no sentido de compreendê-los.

Nossas duas hipóteses partem desses fins ou inícios de nosso conhecimento. A primeira delas está relacionada com a localização. Presumimos que a vida mental é a função de um aparelho ao qual

atribuímos as características de ser extenso no espaço e de ser constituído por diversas partes - ou seja, que imaginamos como semelhante a um telescópio, microscópio, ou algo desse gênero. Não obstante algumas tentativas anteriores no mesmo sentido, a elaboração sistemática de uma concepção como esta constitui uma novidade científica.

Chegamos ao nosso conhecimento deste aparelho psíquico pelo estudo do desenvolvimento individual dos seres humanos. À mais antiga destas localidades ou áreas de ação psíquica damos o nome de id. Ele contém tudo o que é herdado, que se acha presente no nascimento, que está assente na constituição-acima de tudo, portanto, os instintos, que se originam da organização somática e que aqui [no id] encontram uma primeira expressão psíquica, sob formas que são desconhecidas.

Sob a influencia do mundo externo que nos cerca, uma porção do id sofreu um desenvolvimento especial. Do que era originalmente uma camada cortical, equipada com órgãos para receber estímulos e com disposições para agir como um escudo protetor contra estímulos, surgiu uma organização especial, que desde então, atua como intermediária entre id e o mundo externo. A esta região da nossa mente demos o nome de ego.

São estas as principais características do ego: em consequência da conexão preestabelecida entre a percepção sensorial e a ação muscular, o ego tem sob seu comando o movimento voluntário. Ele tem a tarefa de autopreservação. Com referência aos acontecimentos externos, desempenha essa missão dando-se conta dos estímulos armazenando experiências sobre eles (na memória), evitando estímulos excessivamente intensos (mediante a fuga), lidando com os estímulos moderados (através da adaptação) e finalmente, aprendendo a produzir modificações convenientes no mundo externo, em seu próprio benefício (através da atividade). Com referência aos acontecimentos internos, em relação ao id, ele desempenha essa missão obtendo controle sobre as exigências dos instintos, decidindo se elas devem ou não ser satisfeitas, adiando essa satisfação para ocasiões e circunstâncias favoráveis no mundo externo ou suprimindo inteiramente as suas excitações. É dirigido, em sua atividade, pela consideração das tensões produzidas pelos estímulos, estejam essas tensões nele presentes ou sejam nele introduzidas. A elevação dessas tensões é, em geral, sentida

como desprazer, e o seu abaixamento, como prazer. É provável, contudo, que aquilo que é sentido como prazer ou desprazer não seja a altura absoluta dessa tensão, mas sim algo no ritmo das suas modificações. O ego se esforça pelo prazer e busca evitar o desprazer. Um aumento de desprazer esperado e previsto é enfrentado por um sinal de ansiedade; a ocasião de tal aumento quer ele ameace de fora ou de dentro, é conhecida como um perigo. De tempos em tempos, o ego abandona sua conexão com um mundo externo e se retira para o estado do sono, no qual efetua alterações de grande alcance em sua organização. É de inferir-se do estado de sono que essa organização consiste numa distribuição específica de energia mental.

O longo período da infância, durante o qual o ser humano em crescimento vive na dependência dos pais, deixa atrás de si, como um precipitado, a formação no ego, de um agente especial no qual se prolonga a influência parental. Ele recebeu o nome de superego. Na medida em que este superego se diferencia do ego ou se lhe apõe, constitui uma terceira força que o ego tem de levar em conta.

Uma ação por parte do ego é como deve ser se ela satisfaz simultaneamente as exigências do id, do super ego e da realidade.

- o que equivale a dizer: se é capaz de conciliar as suas exigências umas com as outras. Os pormenores da relação entre o ego e o superego tornam-se completamente inteligíveis quando são remonta- dos à atitude da criança para com os pais. Esta influência parental, naturalmente, inclui em sua operação não somente a personalidade dos próprios pais, mas também a família, as tradições raciais e nacionais por eles transmitidas, bem como as exigências do milieu social imediato que representam. Da mesma maneira, o superego, ao longo do desenvolvimento de um indivíduo, recebe contribuições de sucesso- res e substitutos posteriores aos pais, tais como professores e modelos, na vida pública de ideais sociais admirados. Observar-se-á que, com toda a sua diferença fundamental, o id e o superego possuem algo em comum: ambos representam, as influências do passado - o id, a influência da hereditariedade; o superego, a influência, essencialmente, do que é retirado de outras pessoas, enquanto que o ego é principalmente determinado pela própria experiência do indivíduo, isto é, por eventos acidentais e contemporâneos.

Pode-se supor que este quadro esquemático geral de um aparelho

psíquico aplica-se também aos animais superiores que se assemelham mentalmente ao homem."

(Sigmund Freud)

## Parte II:

Embora haja elementos inegáveis, quando se considera o funcionamento da vida psíquica (alma), é inevitável para quem ultrapassou os limites dos hábitos de pensar condicionados pela aspecção materialista de vida e mundo, reconhecer a falta de base genética na hipótese freudiana.

Na sua formulação fica absolutamente transparente que Freud estava condicionado pela interpretação distorcida da Teoria Evolucionista de Darwin.

Para quem possui uma visão menos limitada que a aspecção materialista de Mundo permite, tanto a hipótese da Gênese do Homem e dos demais seres vivos, bem como a da formação do "aparelho" psíquico, se apresenta como um edifício construído sobre areias movediças. Não apresenta a mínima consistência.

Por mais preparado, iniciado no assunto, que o pensador esteja, é totalmente impossível encontrar fundamentos sólidos nas respectivas suposições (hipóteses?). Trata-se, no geral, de suposições arranjadas para tornar possível uma explicação para a fenomenologia psíquica, que em todo o caso se torna útil para aqueles que não alcançaram ainda um nível de desenvolvimento pensamental e espiritual, que permite ter uma percepção direta e objetiva da natureza do Eu e sua gênese.

Não é minha pretensão que esta exposição seja aceita como verdade, pois que em qualquer domínio do conhecimento, sabemos ser impossível provar a quem não desenvolveu as necessárias faculdades, qualquer fato ou processo que não possa ser percebido pelos sentidos físicos.

Quando se trata de questões que extrapolam o domínio das coisas do mundo físico, como qualquer operação que envolva a faculdade do pensar, somente aqueles que a desenvolveram e que estão iniciados no assunto são capazes de reconhecer uma verdade exposta por outra pessoa que já tenha reconhecido.

Alguém que não esteja iniciado no conhecimento da Matemática não terá condição de reconhecer que o resultado encontrado pelo matemático esteja certo. E nesse caso, como em todos os demais, ele só poderá ter as seguintes atitudes:

- a) Negar que aquele seja o resultado certo.
- b) Não fazer nenhum juízo e procurar desenvolver a capacidade matemática.
- c) Aceitar como verdadeiro por confiar na capacidade do matemático e que o mesmo não tem um motivo para enganá-lo.

Por conseguinte, quase tudo que "sabem", não passa de crença, pois elas acreditam naquilo que o pesquisador afirma. E mesmo graduados em nível superior, em Mestrado, Doutorado e Pós-Doutorado, em muitos aspectos apenas acreditam como sendo verdade afirmações sem comprovação, tanto laboratoriais como pensamentais, desde que satisfaçam suas tendências filosóficas, ideológicas ou "religiosas".

Na condição de humanos estamos sempre na possibilidade de engano ou erro. No entanto, para aquele que perfaz uma rigorosa escolagem do Pensar, a margem de erro pode ser consideravelmente reduzida, aumentando por conseguinte a de acerto.

Uma escolagem do Pensar exige um exame despreconceituoso do próprio processo de pensar, quer dizer, pensar o Pensar. Um tal exame permite constatar a sua evolução através da observação do seu desenvolvimento no indivíduo desde os primórdios de sua infância até à idade madura, quando atinge um alto grau de evolução, como, por exemplo, com os pesquisadores, quer das ciências de Natureza ou das Ciências de Espírito, como Psicologia, Filosofia, etc.

Sumariamente podemos descrever o processo assim: numa primeira etapa a criança recebe as impressões do mundo exterior, as quais vão sendo registradas, conforme pode ser constatados nos capítulos IV e VII formando o seu conteúdo de representações (imagens mentais). Nesta fase se processa apenas um acúmulo de imagens e vivências, sem que a criança tenha capacidade de elaborar os conteúdos vivenciais armazenados. É como se ela fosse um receptáculo.

Numa fase seguinte da evolução, vai se desenvolvendo a capacidade de realizar conexões entre os conteúdos armazenados,



desenvolvendo raciocínios e chegando a certas conclusões, a partir dos conteúdos adquiridos, seja espontaneamente ou através do aprendizado sistemático (es- tudo).

Seguindo o processo do desenvolvimento mental, surge a capacidade de buscar a explicação para os acontecimentos (fenômenos), quer dizer, ultrapassar o limite da mera percepção e encontrar a causa do fenômeno, seja ele de que natureza for.

Neste último estágio do desenvolvimento é que opera o pesquisador. Mas seguindo condicionado pelo hábito de pensar desenvolvido, em parte pela influência do meio onde vive, da época de cultura e da predominante aspecção de mundo do momento histórico, em termos gerais, baseia-se quase sempre nos paradigmas ditados pelas concepções filosóficas, religiosas e pela comunidade científica, que para nossa época cultural é materialista. Assim é que, apesar do imenso progresso científico e do quase infinito número de dados descobertos, os pesquisadores de todos os domínios da Ciência ficam paralisados sem terem meios de realizar a conexão entre achados na pesquisa e formar uma unidade que permita ganhar uma visão unitária e harmônica do mundo.

Essa dificuldade existe porque a humanidade ainda não superou o hábito de pensar comparando o achado (dado) com os conteúdos armazenados e aceitos como verdade, como se fossem a última palavra sobre o assunto. Assim é, que a comunidade científica desempenha hoje, em grande, parte o mesmo papel que a Igreja desempenhou no passado, criando dogmas e impondo a todos que se propõem a atividade de pesquisa uma "camisa de força": "ou tu te submetes aos nossos ditames, ou nós te queimamos!" Quer dizer, não terás lugar nem oportunidade em nosso "seleto" meio.

Fica meridianamente claro que, quando se impõe limites dessa natureza, se está prestando um desserviço à ciência e à evolução da humanidade. Isso foi feito e continua sendo, pelas "religiões" e agora pela própria comunidade científica. No entanto bastaria que os responsáveis por esses domínios, ciência e religião, apenas lessem e refletissem um pouco sobre a história do pensamento humano, sobre Filosofia e Ciência, enfim, sobre as diferentes aspecções de vida e mundo nas diversas épocas de cultura, para reconhecerem que qualquer dogmatismo constitui um terrível obstáculo ao desenvolvimento. Conheceriam também que a capacidade de pensar da humanidade vem se transformando através dos tempos, tornando

possível um aprofundamento e ampliação do poder de reconhecença (conhecimen- to) em todos os domínios.

Bastaria aos dogmáticos considerar, por exemplo, o que aconteceu com o filósofo grego Sócrates, condenado à morte pela ingestão de cicuta por ser considerado um corruptor da juventude, quando séculos depois e ainda hoje é, e sempre será, considerado um dos maiores impulsionadores do desenvolvimento da faculdade de pensar. Considere-se ainda como era concebida a relação da Terra com o Sol antes de Copérnico. Não fosse existente sua faculdade mais desenvolvida de pensar, talvez estaríamos até hoje acreditando que o Sol é que se move ao redor da Terra, alias como existe ainda até hoje quem assim acredite.

Como ficou demonstrado no capítulo III, aquilo que antes só era uma suposição de Jung, a questão do energismo psíquico e do acesso aos conteúdos do inconsciente só ser possível por meio da análise de sonhos e livre associação de "idéias", hoje é perfeitamente possível ter acesso direto, "visualizando" as cenas, tanto traumáticas, de sofrimento, como as de alegrias, inclusive revivenciando os sentimentos vivenciados no momento do acontecimento, tal como foi, inclusive, percebendo a imagem de tudo o que fazia parte da cena e de si mesmo naquela idade e tamanho na época.

Do anteriormente exposto, experimentado e comprovado por centenas de pacientes, fica mais que demonstrado que o "aparelho" psíquico, a alma, grava todos os acontecimentos de nossa vida. Algo da máxima significação é: as imagens registradas são percebidas como se as olhássemos de todos os lados ao mesmo tempo, é uma percepção volumétrica, coisa completamente impossível para o sentido da visão física, que só pode focalizar o lado que está voltado para o observador. E, mais interessante ainda é o fato de se poder perceber a sua própria imagem por todos os lados ao mesmo tempo, quando na percepção física mal conseguimos perceber nossa barriga.

Tal constatação nos conduz, obrigatoriamente, a pelo menos supor a existência de uma capacidade de percepção extra-sensorial e, por conseguinte, que, o registro das imagens de uma cena se processa em um corpo não sensorial, ou seja, energético que podemos denominar psique ou alma, embora haja neste sentido uma grande dificuldade. É que a Psicologia, na concepção moderna, é materialista e concebe os fenômenos psíquicos, vontade, sentimentos e pensamentos como um epifenômeno da matéria e como tal, sem existência independente dela. Mas não é este o

momento para um exame filosófico aprofundado do tema. O fato é que a Psicologia é uma ciência da alma, que não concebe a existência dela.

A quase totalidade dos pesquisadores dos mais variados campos de investigação científica está profundamente condicionada pelos paradigmas materialistas e nem se dispõe a pensar se haveria uma outra possibilidade de considerar os fenômenos, ou então, em foro íntimo, até sabe da existência de outros recursos de investigação e até mesmo conhece realidades que não são percebidas pelos sentidos físicos e acessíveis pelos hábitos de pensar aprovados pela comunidade dos pesquisadores e tem medo de se expor e ser julgada como místicos alienados, o que na verdade também existe. Mas muitos que foram assim considerados, às vezes longos tempos após, tiveram suas idéias reconhecidas como verdadeiras e inclusive provadas por métodos experimentais em laboratório, como é o caso das diluições homeopáticas cujos efeitos foram rigorosamente provados pelas pesquisas experimentais da Dra. Lily Kolisko com plantas, realizadas no Instituto Fisiológico e Biológico em Stuttgart, publicados sob o título *Physiologischer und physikalischer Nachweis Kleinster Entitäten* (Demonstração fisiológica e física da atuação de substâncias mínimas). Tais experimentos, feitos com germes de trigo demonstraram que as diluições na 21<sup>a</sup>, 29<sup>a</sup> e 30<sup>a</sup> potencias produziam efeitos sobre o crescimento da planta. Foram obtidos efeitos com diluições, que correspondem à proporção de 1 para 1 trilhão, quer dizer, uma parte da substância para um trilhão de partes do veículo (diluyente).

Em nossa atual época de cultura, mais do que em todas as anteriores, é necessário romper com paradigmas, que entravam a evolução da consciência e por conseqüência o desenvolvimento espiritual da humanidade, sob pena de a sociedade humana ingressar no caos total e sossobrar. É por isso que se faz necessário ter coragem de abrir mão de convicções, que nos têm conduzido à situação de impasse quanto aos problemas da humanidade, pois que quando se supõe ter encontrado uma solução, na verdade o que se conseguiu foi acrescentar mais um fator complicador, como é o caso dos agrotóxicos que estão destruindo o meio ambiente e envenenando as pessoas.

A aspecção materialista em voga atualmente está fazendo com que a humanidade venha cada vez mais perdendo o sentido de uma espiritualidade autêntica, a ponto de que uma ciência que trata das questões da alma negue a existência da mesma, bem como do espírito.

É necessário e com urgência, considerar que, em épocas mais antigas sempre houve homens, os quais tinham acesso a um saber das coisas espirituais, somente que, em torno do ano 333 d.C. (IV Século d.C.) a Igreja passou a considerá-lo herético, proibindo-o. Mas mesmo assim, houve homens que continuaram a cultivar os meios de iniciação espiritual em sociedades e locais secretos, usando inclusive uma espécie de linguagem secreta na qual expressavam conhecimentos espirituais em obras que tomaram a designação de alquímica.

No século XIX alguns estudiosos do chamado ocultismo trouxeram do oriente, Índia principalmente, conhecimentos sobre questões espirituais e processos de meditação para desenvolver capacidades cognitivas ultra-sensuais, ou seja, esotéricas. Esses interessados nesse assunto criaram o movimento teosófico (Sociedade Teosófica), mas tais processos de meditação para a formação de iniciados foram mantidos como exclusividade para membros da dita sociedade. Acontece que além dessa restrição de não tornar público os meios de desenvolvimento de órgãos de reconhecença espirituais, os respectivos processos não eram mais adequados para a atual época de cultura e nível de desenvolvimento da consciência humana.

Foi, portanto no século XIX que o ocidente tomou conhecimento de processos de meditação que desenvolvem faculdades de percepção para realidades não percebíveis pelos sentidos físicos e de um saber sobre fatos espirituais revelados pelas antigas doutrinas ensinadas pelos grandes Mestres da Humanidade.

Foi através dessas doutrinas esotéricas que o ocidente ficou sabendo da existência do registro de todos os acontecimentos ocorridos pelo nosso sistema planetário, com o nosso planeta Terra e com a própria humanidade. A esse registro, que pode ser designado como nossa História oculta, se denomina a Kronica Akascha.

Quando Carl Jung divulgou sua descoberta sobre o Inconsciente coletivo, feito através dos sonhos de alguns pacientes ele fez apenas a certificação da dita Crônica. É muito possível que Jung já tivesse conhecimento das Doutrinas indianas e apenas não teve a coragem de mencionar a fonte de informação, porque ele já conhecia muito do pensamento oriental chinês e com certeza do indiano, mas não queria ser considerado alguém que se baseasse em misticismo, um charlatão. Além disso, Jung tinha ojeriza (aversão) às concepções religiosas em virtude de uma forte oposição à

influência autoritária de seu pai que era Pastor protestante e ainda porque percebia a contradição entre aquilo que era pregado na Igreja e o comportamento no mundo real, o que percebia como falsidade.

Outro fato é que ele conhecia as obras filosóficas e antroposóficas do Dr. Rudolf Steiner, citadas a seguir.

O Dr. Rudolf Steiner era graduado em Engenharia e Doutor em Filosofia e produziu as mais significativas e fundamentais obras filosóficas e outras mais de diferentes domínios do conhecimento. Em 1886 produziu a obra que em tradução para o nosso idioma pelo Sr. Frederico Muller, tomou o título de "O Methodo Scientifico de Goethe", cujo título em língua alemã é Grundlinien einer erkenntnis theorie der goetheschen Weltanschauug, que é uma Teoria do Conhecimento (Reconheçença) sem pressuposição. Em 1891 publicou Verdade e Sciencia (prelúdio de uma "Filosofia da Liverdade"). Em 1918 publicou a Filosofia da Liberdade, e em 1914 foi dada a público a revelação dos processos de meditação adequados para a nossa época de cultura e nível de desenvolvimento da consciência, para tornar possível a investigação nos registros ultra-sensuais (espirituais) da evolução do planeta Terra e Humanidade além da reconheçença da natureza evolução e origem espiritual da Humanidade e do planeta Terra, e as faculdades para tal, que a bem dizer, podem ser desenvolvidas por todos aqueles que tenham interesse, disposição e perseverança para seguir as instruções RECOMENDADAS. São de fundamentalíssima importância para tanto, rigorosa escolagem do pensar, e uma considerável libertação dos efeitos das vivências, tanto das causadoras do sofrimento, quanto das de alegria.

Como por meio do método empregado por nós é plenamente constatado que os acontecimentos de nossa vida são registrados, cenas e energias (afetos), e que podem ser mentalmente visualizados e revivenciados até em detalhes, é possível que toda nossa História, pessoal, da Humanidade e do próprio planeta, também estejam registrados em algum domínio, talvez, como inconsciente coletivo, (Kronica Akascha) e sejam acessíveis a uma consciência mais desenvolvida do que a comum. Pois é isso que se torna possível para quem desenvolve órgãos de percepção para fatos não percebíveis pelos sentidos físicos.

O Dr. Rudolf Steiner revelou através de suas pesquisas ultra-sensuais, no chamado mundo oculto, que a Humanidade e o planeta Terra, já

perfizeram três grandes etapas da evolução, sendo que atualmente estamos perfazendo a grande quarta etapa, e que somente num determinado "momento" desta é que o Eu foi introduzido na organização do ser humano, quando este adotou a postura ereta, por entidades espirituais, que na Esotérica Cristã pertencem a hierarquia designada como Espíritos da Forma.

Uma tal revelação pode ser constatada por quem tenha desenvolvido órgãos espirituais através dos referidos requisitos anteriormente mencionados, tal como cada um que tenha feito os nossos exercícios de autoconcentração pode perceber os registros dos acontecimentos de sua atual vida sem nenhuma dificuldade e sem utilização das técnicas de regressão. E muitos de tais registros podem ser comprovados pelo testemunho dos pais ou outras pessoas que tenham participado ou estavam presentes, isso sem contar com a constatação da própria pessoa que pode lembrar que tal fato aconteceu realmente quando se trata de acontecimentos mais recentes.

Muito ao contrário daquilo que pensam os investigadores da evolução do homem, ele não descende de um organismo unicelular primitivo.

O Homem sempre existiu como homem desde o início, porém só adquiriu a sua constituição física e espiritual (psíquica) tetramembrada na atual etapa de evolução do planeta e da humanidade.

Aquilo que se poderia designar como o Arque-homem (Arche-homem) ou a Idéia-homem, já na sua origem continha todos os membros, que vieram gradativamente sendo ajuntados, porém apenas como idéia (energia) forma ainda espiritual, o corpo físico que mais tarde vem a ser constituído por substâncias minerais; as forças plasmadoras, as quais fazem possível a formação de um ser vivo (vivente), comuns com os vegetais; as forças que dão origem à nossa organização de sensações e sentimentos, comuns com os animais superiores; finalmente já em alto grau de desenvolvimento o quarto membro o Eu, que é nosso espírito propriamente dito, o qual nos dá a faculdade de pensar, e a autoconsciência (consciência de si mesmo) e a atual consciência. Além disso, ainda sempre existiu em germe e já em desenvolvimento mais três órgãos espirituais que uma vez desenvolvidos nos permitem alçar-nos a três níveis de consciência superiores, o que possibilita reconhecenças no mundo espiritual das coisas ditas ocultas tal como se pode ter acesso aos registros dos acontecimentos de nossa presente vida, que se encontram gravados no que se convencionou designar como

Inconsciente individual.

É ainda necessário dizer que o quarto membro da organização do HOMEM o EU foi inoculado nos três anteriores somente na Quarta Grande Etapa da Evolução, a que atualmente estamos percorrendo.

Considerando os nove níveis de Hierarquias Celestiais a partir da mais alta:

1. Tronos ou Espíritos de Vontade;
2. Kereotetetes ou Dominações, Espíritos da Sabedoria;
3. Dynameis ou Espíritos do Movimento, Virtudes;
4. Exusiai, Potestates ou Espírito da Forma;
5. Arqueus ou Principados, Espíritos da Personalidade;
6. Arcanjos ou Espíritos do Fogo;
7. Serafins ou Espíritos do Amor;
8. Anjos ou Filhos do Dilúculo;
9. Querubins ou Espíritos da Harmonia;

Foram os Exusiai, ou seja, da quarta hierarquia os que introduziram o Eu nos três membros anteriores no momento evolutivo quando o HO- MEM adotou a postura ereta.

## Noce Te Ípson

Quando o impulso do desejo der sinal ainda no mais fundo de tua  
Alma suspende a volúpia do ato final,  
contempla seu evoluir com serenidade e calma.

Então assistirás o seu crescer até alcançar o ponto  
crucial  
e depois o seu lento fenecer até extinguir-se afinal.

Mas não te iludas co'aparente liberdade!  
Estás apenas ainda no início da eterna busca da  
Verdade;  
pois reconhecê-la exige amor, coragem, sacrifício.

Tantos impulsos e conflitos ainda brotarão e o sentido de cada um  
terás de decifrar.  
Deverás estar desperto, prestar toda atenção, pois é muito fácil a gente se  
enganar.

A alma está envolta numa teia escura; troca o Bem pelo mal, vê mal  
um bem.  
Por isso submete tudo à experiência pura  
e não cedas ao que aparentemente te convém.

Exercita, desenvolve o novo modo de pensar; evita que a consciência flua  
assim a esmo.  
Com todo vigor do Espírito não cesses de buscar mais que tudo, o  
conhecimento de ti mesmo.



## Apêndice

### No Caminho

Não há promessa de felicidade  
nem do não vivido amor.  
Sim, ajuda na busca da verdade  
que liberta da subjetiva dor.

Não há promessa de florida estrada.  
Em verdade espinhoso é o caminho.  
Mesmo tendo ajuda na jornada  
O trabalho será feito sempre sozinho.

Na senda que conduz ao almo interior  
há fantasmas tenebrosos difíceis de encarar e  
se precisa muita coragem, muito amor,  
humildade para a verdade reconhecer e aceitar.

Muitas vezes haverá o impulso de fugir; de  
tudo como está deixar ficar,  
mas se se quer ser livre, se deve persistir até  
que o alvo se possa finalmente alcançar.

Haverá momentos em que se odiará o auxiliante  
quando dor e medo foram difíceis de suportar.  
Quem auxilia será acusado de causante e  
o auxiliado negar-se-á a escutar.

Haverá protestos irados, ou raivosos, veementes de  
privação da liberdade de expressão,  
mas o auxiliante sendo espírito-alma-reconhecente  
acolhe o auxiliado em amor e compaixão.

## Somente em ti encontrarás

Os Deuses amam e em troca pedem nada  
Eles querem apenas tua liberdade  
E que sigas a tua própria estrada  
E no final sejas um reconhecente da Verdade

Pois cada um deve seguir o seu caminho  
E ninguém consegue fugir ao seu destino  
Tua viagem será feita sempre sozinho  
Sejas tu grande ou pequenino  
Que o karma é teu e não do teu vizinho

Em ilha flutuante não ancores o teu barco  
Tu serás arrastado pela correnteza  
Não construas tua morada sobre o charco  
Neles não terás segurança nem firmeza

Não andes como um tonto ao sabor dos ventos Nem  
ponhas na mão do outro teu destino  
Pois terás na vida só tormentos  
E conhecerás somente, somente desatinos

Não se pode andar na vida assim a esmo  
Segurança e paz só poderás encontrar  
Construindo-as somente em ti mesmo Em  
mais ninguém nem noutra lugar.

## Bibliografia

FREUD, Sigmund. Esboço de Psicanálise. Pequena coleção das obras de Freud. Trad. José Otavio de Aguiar Abreu. Imago Editora Ltda., RJ, 1974.

JUNG, Karl Gustav. Energia Psíquica. Trad. Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha, OSB. Editora Vozes, Petrópolis, 1983.

PLATÃO. Apologia de Sócrates. Trad. Maria Lacerda Moura. Atena Editora, 3ª edição.

SCHULTZ, Prof. J. H. O Treinamento Autógeno. Trad. Dr. Cesário Morey Hossri. Editora Mestre Jou, São Paulo.

STEINER, Rudolf. O Methodo Scientifico de Goethe. Trad. Frederico Mueller, 1962.

\_\_\_\_\_, Verdade e Sciencia. Trad. Frederico Mueller. 1942.

\_\_\_\_\_, A Philosophia da Liberdade. Trad. Frederico Mueller. 1964.

\_\_\_\_\_, Theosophia. Trad. Frederico Mueller. 1942.

\_\_\_\_\_, A Sciencia Occulta no Circuntraçado. Trad. Frederico Mueller. 1966.

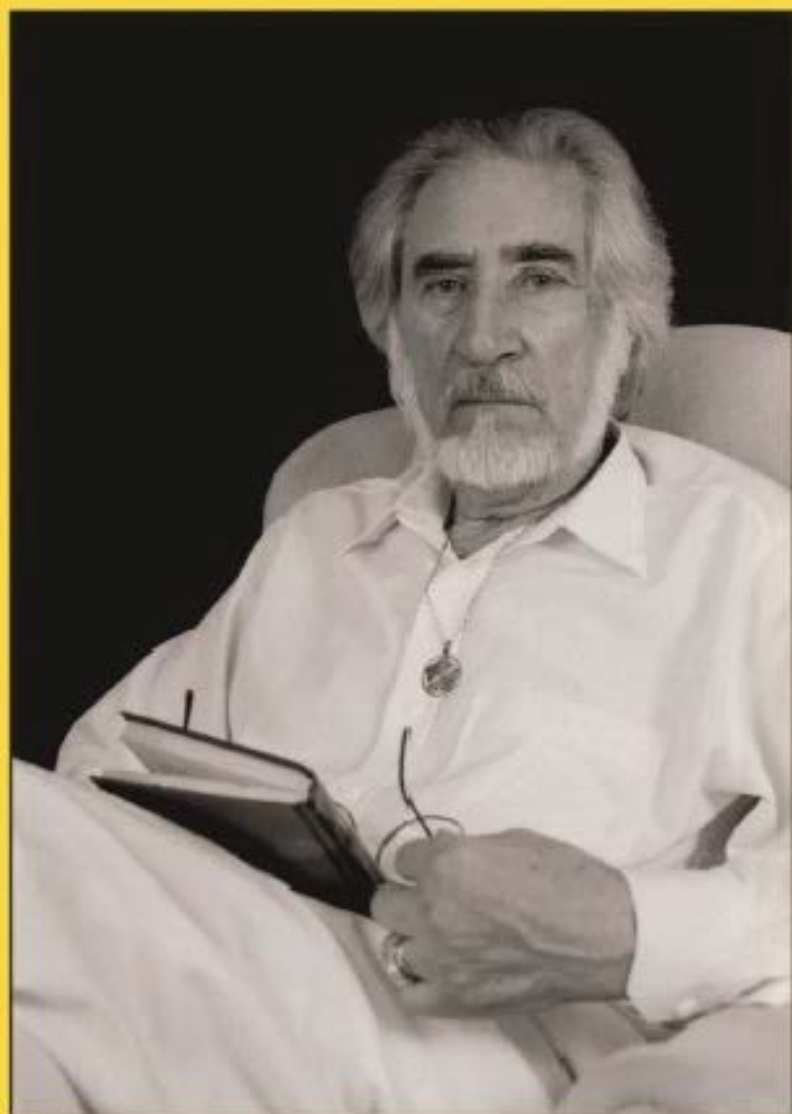
**Observação:** As obras de Steiner acima indicadas são traduções e edição do tradutor.



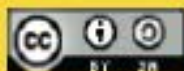
Projeto  
**Passo Fundo**  
Apoio à cultura

[Catálogo do Projeto Passo Fundo](http://www.projetopassofundo.com.br)  
[www.projetopassofundo.com.br](http://www.projetopassofundo.com.br)





Passo Fundo



nota:  
**Domínio Público**  
Biblioteca digital desenvolvida em software livre

