

ORIENTAÇÃO TERAPÊUTICA

À luz da Psicologia Espírita



Divaldo Franco / Joanna de Ângelis
(Espírito)

Organizado por Geraldo C. Sobrinho e Paulo R. Pedrosa

ORIENTAÇÃO TERAPÊUTICA à luz da Psicologia Espírita

Todos os direitos de reprodução, cópia, comunicação ao público e exploração económica desta obra estão reservados única e exclusivamente para o Centro Espírita Caminho da Redenção (CECR). Proibida a reprodução parcial ou total da mesma, através de qualquer forma, meio ou processo eletrónico, digital, fotocópia, microfilme, internet, cd-rom, sem a prévia e expressa autorização da Editora, nos termos da lei 9.610/98 que regulamenta os direitos de autor e conexos.

DIVALDO FRANCO

ORIENTAÇÃO TERAPÊUTICA à luz da Psicologia Espírita

Joanna de Ângelis
Espírito

Organização:
Geraldo Campetti Sobrinho
e Paulo Ricardo A. Pedrosa



2ª edição
Do 4º ao 8º milheiro

© Copyright 2002 by
Centro Espírita Caminho da Redenção
Rua Jayme Vieira Lima, 104 – Pau da Lima
41235-000 Salvador-Bahia-Brasil

Revisão: Geraldo Campetti Sobrinho e Dr. Paulo Ricardo A. Pedrosa
Editoração eletrônica: Nilsa Maria Pinto de Vasconcellos
Capa: Cláudio Uripia

Impresso no Brasil
Presita en Brazilo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ângelis, Joanna de (Espírito).

Orientação terapêutica à luz da psicologia Espírita / Joanna de Ângelis : [psicografado por] Divaldo Franco ; Organização Geraldo Campetti Sobrinho e Paulo Ricardo A. Pedrosa. – Salvador, BA : Livr. Espírita Alvorada, 2002

Bibliografia.

1. Cura pelo Espírito e Espiritismo 2. Espiritismo – aspectos psicológicos 3. Orientação espiritual 4. Psicografia I. Franco, Divaldo Pereira. II Campetti Sobrinho, Geraldo. III. Pedrosa, Paulo Ricardo A. IV. Título.

02-5566

CDD-133.93

Índices para catálogo sistemático:

1. Orientação terapêutica : Psicologia Espírita
Mensagens psicografadas : Espiritismo 133.93

LIVRARIA ESPÍRITA ALVORADA EDITORA

CNPJ 15.176.233/0001-17 – LE. 01.917.200

Rua Jayme Vieira Lima n.º 104 – Pau da Lima – 41235-000 Salvador-Bahia-Brasil

Telefax: (0xx71) 393-2855 • e-mail: leel@mensaodocaminho.com.br

2003

Todo o produto desta edição é destinado à manutenção da Mansão do Caminho, Obra Social do Centro Espírita Caminho da Redenção (Salvador-Bahia-Brasil.)

SUMÁRIO

<i>Orientação Terapêutica à Luz da Psicologia</i>	
<i>Espírita</i>	9
Introdução.....	13
Referências e Resumos.....	160
Índice de Assuntos.....	171

Orientação Terapêutica à Luz da Psicologia Espírita

Nos dias que passam, os transtornos e distonias de natureza psicológica e psiquiátrica avolumam-se, apresentando estatísticas dantes jamais igualadas.

As nobres conquistas das Ciências da alma, embora venham oferecendo excelentes contribuições para o reequilíbrio dos portadores de distúrbios comportamentais e psicóticos mais profundos, não têm conseguido brindar segurança e paz às criaturas humanas que se movimentam em nossa civilização, rica de realizações tecnológicas e pobre de valores morais, que são os únicos portadores de recursos para facultarem harmonia e felicidade.

O ser humano da atualidade, embora deslumbrado com o Cosmo e com o infinitamente pequeno, ainda não se encorajou à tarefa de autoconquista, conseguindo penetrar-se interiormente para fascinar-se com as incomparáveis bênçãos de que é portador, e se lhe encontram adormecidas. Em consequência, multipli-

cam-se-lhe os desequilíbrios íntimos, empurrando-o para as fugas espetaculares, nas quais se consome lenta ou rapidamente, deixando rastros de angústia e desespero, assinalando um período de desencanto e dor, apesar das memoráveis realizações do engenho tecnológico e das diversas ciências que tornarão este um século de luzes, mas não de saúde e de paz por enquanto.

É inestimável a contribuição dos especialistas em saúde mental – psicólogos, psicanalistas, neurologistas e psiquiatras – mediante as terapêuticas valiosas de que se utilizam para deter esse conflito que assola a Terra, ou para criar condições impeditivas ao seu surgimento, ou mesmo para amenizar as aflições que se tornam quase insuportáveis.

Buscando contribuir, embora modestamente, em favor do equilíbrio e da paz das criaturas humanas, os devotados estudiosos do Espiritismo, Geraldo Campetti Sobrinho e Dr. Paulo Ricardo A. Pedrosa, realizaram um valioso trabalho de selecionar das obras de nossa Autoria através da mediunidade do amigo Divaldo P. Franco, textos que oferecem orientação terapêutica em relação aos distúrbios emocionais e mentais, comportamentais e de relacionamento, e que se encontram na Série Psicológica, que são os doze livros que vínhamos escrevendo há mais de um decênio, procurando estabelecer uma ponte de duas vias entre a Psicologia em algumas de suas Escolas e a Doutrina Espírita.

De fácil manuseio, porque rigorosamente em ordem alfabética, os textos oferecem uma visão global

de tudo quanto escrevemos nos referidos livros, a respeito dos temas fascinantes que estão desafiando os estudiosos interessados na solução dos sofrimentos humanos cujas alegrias vêm sendo ceifadas.

Reconhecemos que as nossas propostas não apresentam novidade de qualquer natureza, porquanto deixamo-nos inspirar nos trabalhos valiosos dos pesquisadores de ontem como de hoje, mas também nas observações, estudos e diretrizes do Mundo Espiritual onde nos originamos e para cujas paisagens eternas retornamos.

Esperando haver contribuído de alguma forma com os companheiros da jornada carnal, no seu trânsito renovador e de iluminação íntima, na busca da paz e da plenitude, exoramos a Jesus, o Psicoterapeuta por excelência, que nos abençoe e nos proteja em todos os momentos da nossa vida.

Salvador, 7 de setembro de 2002.

Joanna de Ângelis

INTRODUÇÃO

O intuito desta obra é difundir a orientação terapêutica transmitida pela insigne Benfeitora espiritual, Joanna de Ângelis, através do médium-missionário Divaldo Franco, na sua *Série Psicológica*, constituída de doze livros constantes das referências relacionadas no final desta publicação.

Com este trabalho, pretende-se beneficiar:

- os leitores de modo geral, com um valioso instrumento de auto-ajuda e auto-aprimoramento;
- o leitor espírita na atualização e ampliação de seus conhecimentos, porque a obra da Autora espiritual é, no mínimo, evolucionária, se não revolucionária em muitos aspectos, posicionando-a como de vanguarda, de flagrante atualidade e necessidade;
- os psicólogos espíritas para a conjugação dos ensinamentos acadêmicos aos esclarecimentos espíritas, proporcionando um manual de fácil acesso à escolha da conduta adequada diante dos diversos problemas psicológicos e espirituais enfrentados pelos pacientes;
- os médicos, terapeutas, profissionais da área biomédica e de enfermagem que acolhem a visão psicossomática para o tratamento das enfermidades;
- os colaboradores espíritas que atuam na área de

assistência espiritual e atendimento fraterno, os monitores do Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita, do Estudo e Educação da Mediunidade, os evangelizadores da infância e juventude;

- a divulgação da contribuição espírita na área psicológica junto às universidades, influenciando na formação dos futuros psicólogos;
- enfim, os que se debatem (e somos todos nós) com os desafios da vida, apontando soluções que somente se descortinam com o auxílio de uma visão superior.

Apesar da leitura desta obra poder ser feita de maneira independente, convém ao leitor, para maiores esclarecimentos, reportar-se ao texto integral dos livros referenciados e ao livro *Elucidações Psicológicas à luz do Espiritismo*, do qual este é complementar.

Agradecemos o incentivo, as palavras carinhosas e as demonstrações de regozijo do médium e da Autora espiritual, durante o tempo em que foi executada a obra, o que nos manteve num entusiasmo que gostaríamos de transmitir ao prezado leitor, por sermos todos nós participantes da construção de uma nova era, a do Espírito.

Os Organizadores
Brasília, março de 2002.



AFETIVIDADE CONFLITIVA

(orientação para a)

Essa afetividade patológica requer terapia cuidadosa, a fim de o paciente adquirir a tranquilidade perdida e a auto-segurança necessárias para poder amar sem conflitos.

Quanto mais a pessoa tentar ignorar que esse é um comportamento irregular, tanto mais difícil se lhe torna a convivência com as demais criaturas, particularmente quando manifesta a tendência para ser vítima, transferindo a culpa do que lhe ocorre para as demais pessoas.

A coragem para assumir responsabilidades e reconhecer a urgência, em favor de uma terapia conveniente para o seu conflito, já é um passo significativo para o seu processo de cura. (Ref. 8, p. 46-47)

AFETO

(extensão aos órgãos)

Buscando a identificação fraternal uns com os outros homens – *lei de amor* – deve-se tentar o mesmo afeto com os órgãos e, com respeito profundo, consciente da evolução, experimentar o desafio de avançar no rumo da Unidade na qual, por enquanto, o ser se encontra em distonia...

Todos devem, pois, esforçar-se, para em equilíbrio, cooperar a favor do conjunto harmônico, sendo plenos, por sua vez, em si mesmos. (Ref. 6, p. 68)

AGRESSÕES *(conduta diante de)*

Diante de agressões ou submetido a dificuldades pelo seu próximo, irritado ou cínico, perverso ou escravocrata, enfermo em qualquer hipótese, deve-se considerá-lo como se fosse a mãe em um instante de fraqueza ou cansaço, carente de carinho e amizade. Ao invés da reação também agressiva, do repúdio ou indiferença vingadora, a paciência generosa, a oportunidade para reflexão, a desculpa sincera, nenhum ressentimento, nem amargura. Esse comportamento libera-o do azedume, do ódio e do rancor, responsáveis por enfermidades que se infiltram com facilidade e que são difíceis de serem erradicadas.

Num prolongamento da afetividade, a consideração pela mãe-natureza ressalta como de importância fundamental para o equilíbrio ecológico, por consequência, de todos quantos contribuem para a sua harmonia.

Ver, portanto, em todos os seres vivos a projeção materna positiva, agradável, proporciona forças para a preservação ou restauração da saúde, para a liberação dos sofrimentos e do bem-estar, que são condições essenciais para a felicidade. (Ref. 3, p. 51)

ALEGRIA *(experimentando a)*

A alegria estruge diante das ocorrências simples e descomprometidas, tais uma pequena jornada que se

realiza caminhando descalço, sentindo as folhas e a terra gentil sob os pés, experimentando o contato com a natureza pulsante de vida. Noutras vezes, surge, quando se rompe a masmorra dos limites e se espriam os olhos por sobre o mar, viajando sem medo pela imaginação; ou se apresenta quando tem início a Alva colorindo a Terra e vencendo a sombra, em mensagem de vitalidade, de despertar; ou se manifesta no momento em que se estão plantando sementes após o amanho do solo... (Ref. 10, p. 72)

AMARGURA

(liberação da)

A amargura deve ser racionalizada, a fim de ser diluída e sua vítima recuperar a beleza, a alegria de ser e de viver, tomando parte ativa nas realizações do meio social onde se encontra, para fortalecimento de valores e evolução.

Os exercícios freqüentes de pensamentos otimistas com reflexão, caminhadas em bosques ou à beira-mar, auxílio fraterno em obras de ajuda social e moral, entre outros, são de excelente resultado para a liberação da amargura. Igualmente, a elaboração de programas de auto-estima, a participação em labores com grupos de apoio, tornam-se estimulantes para o restabelecimento da saúde emocional do indivíduo, livrando-o do azedume e das seqüelas da amargura. (Ref. 6, p. 134)

AMOR

(terapia do)

A proposta da terapia do amor restabelece, como

ponto de partida, a preservação ético-moral do indivíduo perante si mesmo, com a conseqüente valorização das suas capacidades de discernimento e de ação.

Discernimento sobre o que deve e pode fazer, não se permitindo eleger o que agrada, mas não deve, ou aquilo que deve, porém não convém executar.

Imediatamente após a descoberta de como proceder, passar à atividade tranqüila, sem os choques da emoção descontrolada.

Posteriormente, examinar os recursos para a preservação da sua realidade (como indivíduo eterno), resguardando o corpo das altas tensões e sensações desgastantes, das emoções violentas, a fim de que o mesmo possa preencher a finalidade da reencarnação do Espírito, para a qual foi elaborado.

Nesse cometimento, são relevantes os cuidados com a conduta mental e moral, poupando-se das descargas contínuas dos desejos infrenes, superando, mesmo que a pouco e pouco, os impulsos inferiores, enquanto disciplina a vontade por meio dos exercícios de paciência e de perseverança.

Descortina-se, então, nessa paisagem terapêutica, o auto-amor profundo, com objetivos amplos de estendê-lo ao próximo através de serviços imediatos, construindo a sociedade saudável e feliz. (Ref. 6, p. 78)

AMOR-DESEJO

(liberação do)

Para libertar-se dessa constrição faz-se imprescindível racionalizá-lo, descondicionando o subconsciente, retirando os estratos nele armazenados e substituindo-os por idéias otimistas, aspirações éticas.

Gerar pensamentos de auto-confiança e gravá-los pela repetição; estabelecer programas de engrandecimento moral e fixá-los; corrigir os hábitos viciosos de utilizar as pessoas como coisas, tendo-as como descartáveis; valorizar a experiência e vivenciar, evitando a autocompaixão, a subestima pessoal, que escondem um mecanismo de inveja em referência às pessoas felizes, constituem técnicas valiosas para chegar ao patamar das emoções gratificantes. (Ref. 6, p. 139)

AMOR, FALTA DE *(terapia para a)*

O primeiro passo para uma saudável terapia do paciente não amado e que tem dificuldade de amar, é auxiliá-lo a vencer a autocompaixão, procurando abandonar a postura de vítima e esforçando-se para recuperar o seu lugar ao sol das oportunidades de crescimento interior. Toda vez que se refugia na autocomiseração, deixa de lutar, abandonando-se ao estágio em que se conserva como ser infeliz, quando lhe cabe superar a dificuldade e construir a vida sob nova condição.

Logo após, identificar os fatores causais do transtorno e revivê-los corajosamente, desculpando aqueles que lhe foram motivo de embaraço e de tropeço, tornando a sua existência amarga e sem sentido.

Em uma análise tranqüila do acontecimento, ao invés de evitá-la, dar-se-á conta de que o responsável pela situação penosa também foi desditoso, pois que assim ou pior fizeram-lhe aqueles que o cuidaram ou descuidaram da educação.

O sentimento de mágoa deve ceder lugar a um ato de compreensão do limite emocional e espiritual em que

o outro – pai, mãe, amigo, grupo familiar – se encontrava, não lhe sendo possível haver-se desincumbido de outra maneira em razão da ignorância e do primitivismo em que se demorava.

É provável que o gerador da situação penosa acreditasse estar fazendo o melhor, porquanto, no seu nível de compreensão e de maturidade psicológica atormentada, essa era a medida de comportamento e o mecanismo para bem enfrentar os desafios existenciais.

À medida que se vai penetrando no entendimento dos conflitos alheios, tornam-se menores os próprios, e uma visão nova, otimista, da existência, toma o lugar daquela sombria por onde se transitava. (Ref. 10, p. 166-167)

AMOR FILHO-MÃE

(solução de problemas do)

Processos naturais de ressentimento assaltam o paciente e ele se desarticula interiormente, passando a experienciar os mais torpes conflitos.

Sem segurança interior, agride e fere desordenadamente, ao mesmo tempo em que, desinteressado da própria existência, tudo vê conforme o transtorno de que se sente vítima.

Uma terapia bem direcionada reestrutura-o, dando-lhe estabilidade interior de forma a compreender que os resultados da sua saúde emocional dependem exclusivamente da maneira pela qual sente a vida, contribuindo para torná-la melhor e mais rica de alegria.

O terapeuta dilui-lhe a imagem da mãe castradora, restabelecendo a sua identidade em consonância com a realidade, motivando-o a desprender-se da autocomiseração, descobrindo os valores que lhe jazem adormecidos, aguardando pelo momento de despertar e de pro-

duzir emocionalmente em favor da própria felicidade. (Ref. 10, p. 180)

ANGÚSTIA

(recursos para superação dos estados de)

O recurso para a superação dos estados de angústia, quando não têm um fator psicótico, é a conquista da autoconfiança, delineamento de valores reais e esforço por adquiri-los.

As ocorrências de insucesso devem ser avaliadas como treinamento para outras experiências, recurso-desafio para o crescimento intelectual, aprendizagem de novos métodos de realizações humanas.

Exercícios de autocontrole, de reflexões otimistas, de ações enobrecedoras, funcionam como terapia libertadora da angústia, que deve ser banida dos sentimentos e do pensamento. (Ref. 5, p. 45)

ANIMA/ANIMUS

(harmonização de)

A conveniente reeducação da *função genésica psicológica*, harmonizará a *anima* com a polaridade masculina e o *animus* com a feminina, produzindo bem-estar e plenitude pela agradável identificação do *arquétipo* com a consciência. (Ref. 12, p. 20)

AUTO-AFIRMAÇÃO

(para fixação da)

Por meio de exercícios mentais, nos quais se encontrem presentes as aspirações elevadas e de enobre-

cimento, bem como através de movimentos respiratórios e físicos outros, para liberar o corpo da couraça dos conflitos que o tornam rígido, a auto-afirmação se fixa, propiciando um bom relaxamento, que se faz compatível com o bem-estar que se deseja. (Ref. 9, p. 160)

AUTO-AVALIAÇÃO

(necessidade da)

A medida mais eficaz, para que se evite o agravamento dos distúrbios psicológicos, encontra-se na constante auto-avaliação da conduta, em exame freqüente da atitude pessoal em relação ao grupo social no qual se encontra, não se deixando alienar por expressões extravagantes, mediante a própria supervalorização ou a presunção de imbatibilidade. (Ref. 10, p. 37)

AUTOCONFIANÇA

(processo da)

Esse processo inadiável deve ser iniciado no comportamento mental através do cultivo de idéias libertadoras, que fomentam esperança e motivam à luta, apresentando as inumeráveis formas de vitória sobre os instintos predominantes, responsáveis pelos mergulhos no abismo da agressividade e da violência.

Da reflexão mental à ação tudo ocorre de maneira mais fácil, porquanto se instalam automaticamente nos mecanismos psíquicos, daí transferindo-se para os hábitos morais, as realizações físicas e sociais.

É nesse momento que se desenvolvem o senso de beleza e graça, o anseio pela conquista do imaterial, a aspiração pelo nobre e pelo bom.

As fronteiras existenciais se dilatam e o espírito voa com maior capacidade de conquistas transcendentais, de expressões abstratas que estão acima das formas e dos sentidos.

Inato nas pessoas, esse sentido de graça, de beleza, de transcendência somente é descoberto após a auto-realização, quando são extraídos do âmago e se expandem nos sentimentos que se adornam de vida e de luz.

Inexoravelmente o ser humano avança na busca da sua afirmação ante a vida e todos aqueles que o cercam. (Ref. 9, p. 221)

AUTOCURA

(*processo de*)

- 1^o) OBSERVE-SE O PENSAMENTO, O SEU TEOR PREFERENCIAL, A FIM DE QUE IRRADIE ENERGIAS POSITIVAS, SAUDÁVEIS

A atitude imediata é *desejar-se a saúde com fervor*, não porque se queira libertar da doença, pura e simplesmente.

A liberação de uma enfermidade, se não produz o engajamento do paciente em atividades psíquicas e físicas positivas, faculta a presença de outras doenças.

O anseio por adquirir a saúde deve estar acompanhado de objetivos edificantes, que podem ser colimados, e não do interesse imediato pelos prazeres que se deseje fruir, descarregando ondas de energia negativa nos intrincados mecanismos perispirituais responsáveis pela ação posterior.

Esse desejo de saúde é firmado na crença e na certeza de que o "Pai não quer a destruição do pecador,

mas, a do pecado"; e quem defrauda a lei deve recompor-se perante ela.

A firmeza do desejo, sem ansiedade nem tormento, a fim de que se não torne uma imposição, mas sim uma solicitação, concede tranquilidade ao enfermo, constituindo um primeiro resultado precedente à cura.

De imediato, deve-se *concentrar na saúde*, considerar-lhe a validade, a abundância de possibilidades edificantes que propicia, de realizações produtivas, de efeitos benéficos para si e para a coletividade.

Ao concentrar-se nela, que se entregue de corpo e alma aos resultados que advirão, deixando-se impregnar pelo otimismo com irrestrita confiança em Deus, trabalhando mentalmente pela restauração das forças combatidas em contínuo esforço a favor do bem-estar.

A irritação, a ansiedade, o inconformismo, o ciúme, a rebeldia devem ser rejeitados, sempre que se insinuem nas paisagens mentais, por serem portadores de raios destruidores que atingem os fulcros celulares e os desarranjam, alterando-lhes o ritmo e a multiplicação.

As idéias enobrecedoras, os planos de futura ação benéfica são portadores de energia equilibrante, que estimula os complexos campos celulares, propiciando-lhes harmonia e produtividade.

Nesse esforço, é de bom alvitre *visualizar a saúde* e incorporá-la.

O indivíduo deve concentrar-se numa visão saudável, projetando-se no tempo em condições de equilíbrio; ver-se recuperado, assumindo responsabilidades e desenvolvendo as atividades que pretende encetar.

Essa projeção mental reestrutura os mecanismos do perispírito afetado, recompondo-lhe o campo, de que

resultam os efeitos em forma de saúde, de harmonia e de entusiasmo.

Os pacientes, em geral, com as exceções naturais, sempre visualizam o estado de agravamento do mal que os aflige, atirando no organismo, projéteis mentais destrutivos.

Não poucas vezes, Jesus afirmou àqueles doentes que O buscavam: *Se quiseres, já que queres*, concluindo: *levanta-te e anda, vê, sê limpo*, conforme a enfermidade de que se faziam objeto.

Naquele momento, o enfermo saía do campo vibratório de sombras, no qual se homiziava, e abria-se à energia vigorosa do Benfeitor Divino, que lhe alterava a área em desordem, restaurando-lhe a saúde.

Assim, visualizar-se com saúde no futuro e programar-se em ação constituem fatores fundamentais para a autocura.

2º) MANTER SINTONIA MENTAL COM A FONTE DO PODER

Todo amor procede de Deus, a Fonte do Poder. Como consequência, a sintonia mental do paciente com a Causalidade se torna imprescindível para a recuperação da saúde.

Sendo a enfermidade o resultado da desarmonia vibratória dos órgãos que compõem a maquinaria orgânica, permitindo a proliferação dos elementos destrutivos, todo trabalho de regularização deve partir da energia para o corpo, do espírito para a matéria.

Desse modo, a identificação mental do necessitado com a Fonte Geradora de Vida torna-se essencial para o restabelecimento da harmonia.

Assim, o cultivo das idéias positivas favorece a identificação com as faixas vibratórias mais elevadas, pro-

duzindo a sintonia necessária com o Poder Supremo.

A oração é outro veículo por meio do qual se produz a sintonia mental com Deus. Ela faculta uma análise das necessidades em relação às finalidades essenciais da existência, ao tempo em que propicia o relaxar das tensões, estimulando as forças enfraquecidas e renovando-as, graças ao que se abrem as possibilidades de recuperação da saúde.

Habitado aos pensamentos vulgares, agindo sob impulsos de depressão ou de violência, o indivíduo intoxica-se de vibrações deletérias, que mais o perturbam e o enfermam.

A mudança de diretriz mental, a fixação de idéias saudáveis geram uma psicosfera harmoniosa que produz as condições propiciatórias ao bem-estar, em sintonia inicial com a saúde.

Quem aspira o oxigênio puro mais se desintoxica, ampliando a própria capacidade respiratória.

De igual modo, a sintonia mental com a Fonte do Poder propicia reabastecimento de energias saudáveis, que reinstalam no organismo o equilíbrio perdido, restabelecendo a harmonia vibratória que fomenta o predomínio dos agentes da saúde.

Mesmo diante da aparente demora de recuperação é justo que se processe a sintonia, que somente benefícios emocionais psíquicos e orgânicos proporciona.

O ser se deve elevar a Deus, não apenas para pedir e buscar benefícios imediatos, mas, também, para manter-se em harmonia com a própria vida.

Tal estado de sintonia abre as portas da percepção extrafísica à inspiração, ao equilíbrio e à coragem para enfrentar quaisquer vicissitudes e situações afligentes imprevisíveis ou não.

Quando alguém se eleva a Deus, ergue com o seu gesto toda a humanidade.

A sintonia com Ele, Fonte do Poder, é causa de felicidade e fator de paz.

3º) CUIDAR DO DESCANSO, DA DIETA, DA HIGIENE, MANTENDO ORDEM NAS ATIVIDADES

O descanso físico é de alta importância no programa da autocura, todavia o repouso mental, advindo da harmonia dos pensamentos, torna-se vital, um fator imprescindível para a instalação da saúde.

Uma mente em repouso não significa em ociosidade, antes em ação positiva, que gera equilíbrio. Esse, proporciona descanso das excitações, das emoções e sensações perturbadoras, geratrizes de doenças, de sofrimentos.

As leituras edificantes e otimistas, ricas de esperança, propiciam repouso mental e físico, predispondo o organismo à calma, à harmonia.

Esse descanso, igualmente pode ser conseguido, por uma alimentação bem balanceada, na qual se evitem os excessos de qualquer natureza, especialmente aqueles de assimilação difícil, muito ricos em calorias e de digestão demorada.

Alimentação para a vida, respeitando os limites impostos pela enfermidade, ao invés da vida para a alimentação, que complica as funções do organismo aquebrado, que necessita de todas as resistências para vencer o estado de desgaste.

A higiene também desempenha papel preponderante na reconquista da saúde. Ela facilita mais ampla eliminação de toxinas, ao tempo que proporciona agradável sensação de leveza.

A higiene física também impõe a de natureza mental, cujo complexo, quando poluído pelas preferências perniciosas, exterioriza a desagregação das engrenagens orgânicas, à semelhança de ferrugem em peças mecânicas que se devem ajustar harmoniosamente.

Esses fatores põem ordem nas atividades que a doença não interrompe, ou naquelas que, não obstante o problema da saúde, merecem reflexão, programação para posterior execução.

Quem não se programa sofre as surpresas da improvisação com os danos, porventura presentes.

O leito de enfermidade é lugar para acuradas meditações e estabelecimento de metas, que a agitação do cotidiano em outra situação não permite. Ao mesmo tempo, a revisão dos atos e comportamentos torna-se oportuna, buscando descobrir a gênese de alguns dos males ora desencadeados ou os efeitos das ações impensadas que geraram os distúrbios agora sofridos.

A degenerescência orgânica é fácil e rápida, enquanto que a sua recuperação é complexa e demorada. Toda construção e reedificação exigem tempo e experiência, não ocorrendo o mesmo com a ação destrutiva.

A vida saudável, portanto, são os esforços concentrados para a manutenção dos equipamentos da maquinaria corporal, sob equilibrado comando do espírito.

Certamente encontramos corpos sadios e de aparência harmoniosa, sob a direção de espíritos frívolos, ignorantes e até perversos. É natural a ocorrência, que passará a um plano lamentável no futuro, em razão do seu mau uso atual, exigindo lenta e sofrida recuperação mediante enfermidades dilaceradoras, dolorosas.

É da lei divina, pois ninguém malbarata o patrimônio da vida, sem experimentar as suas funestas conseqüências.

Da mesma forma, com freqüência, são encontrados corpos mutilados e padecentes, nos quais habitam espíritos sadios, ditosos. São eles os mestres da abnegação, que acima dos limites orgânicos, sem qualquer angústia, lecionam coragem diante da dor e ressarcem antigos débitos, que ficaram nas páginas do tempo e agora se apresentam para proporcionar a libertação total de quem os adquiriu.

Em toda a Criação vige a *lei de igualdade*, graças à qual ninguém frui de felicidade em caráter de exceção. A luta é o clima por onde passam todos os seres na via da evolução.

4^a) CANALIZAÇÃO DOS PENSAMENTOS E DAS EMOCÕES PARA O AMOR, A COMPAIXÃO, A JUSTIÇA, A EQUANIMIDADE E A PAZ

A preservação do pensamento otimista predispõe a um estado emocional receptivo à saúde. Fácil, pois, se torna canalizá-lo para as expressões nobilitantes do amor, da compaixão, da justiça, da equanimidade e da paz.

O amor, que é o *élan* mágico que unirá todas as criaturas um dia, deve ser cultivado na condição de experiência nova, que o exercício converterá em um hábito, em um estado normal do espírito.

A sua força restaura a confiança nos homens e na vida, porquanto a sua presença produz estímulos, facultando que, periodicamente, o sangue receba renovação de cargas de adrenalina, produzindo revigoração orgânico.

Através da sua óptica os acontecimentos apresentam angulações antes não percebidas, permitindo que as emoções não se entorpeçam, nem se exaltem, ao

mesmo tempo em que predispõe o indivíduo à compaixão, fator humanizador da criatura.

Quando as forças conjugadas do medo e da ira, da mágoa e da vingança, do ciúme e do ódio, começam a perturbar a emoção, o sentimento de compaixão pelo algoz, apresentando-o frágil e vulnerável, evita que o desequilíbrio trabalhe em favor da agressividade por parte da vítima. Esta passa a ver o seu adversário como sendo um doente da alma, que ignora a gravidade do próprio mal, e, ao invés de derrapar na animosidade, envolve-o em ondas de simpatia, de compreensão, não lhe devolvendo o malefício que dele recebeu.

No quadro das doenças que abalam os homens, encontramos instaladas no perispírito várias matrizes de ódio, de ressentimento, de azedume, em relação a outras pessoas.

O amor propicia a compaixão que se gostaria de receber, caso a situação fosse oposta, diminuindo a intensidade do golpe recebido e anulando-lhe os efeitos danosos. Ela fala sobre a justiça inexorável de Deus que alcança a todos e propõe a bondade para com opositor, conscientizando-o, embora indiretamente, de que o mal é sempre pior para quem o pratica.

A justiça, por sua vez, jaz insculpida na consciência de cada pessoa que pode ser anestesiada por algum tempo, jamais, porém, impossibilitada de manifestar-se.

O equivocado conhece o seu erro, mesmo quando o disfarça e assim procede porque lhe sabe a procedência.

Encobrir uma ferida não impede que ela permaneça decompondo a área, na qual se encontra instalada.

A justiça na consciência impõe reparação do delito e das suas conseqüências infelizes, induzindo as vítimas

a que não assumam a postura de cobradores, já que as leis soberanas dispõem de recursos que impedem se contraíam novos, quando se corrigem velhos débitos.

Para culminar o seu objetivo, tem ela que ser estruturada na equanimidade, que discerne como aplicá-la, sem o contributo emocional da paixão de qualquer natureza, porém com a finalidade superior de corrigir sem desforço e recuperar sem maus-tratos.

O sentimento de equanimidade nasce da razão que discerne e da emoção que compreende, fazendo que o recurso, o método de reeducação, seja o mesmo para todos os incursos nos seus códigos, não sendo severa em demasia para uns e generosa em excesso para com outros. A sua linha reta de ação abrange na mesma faixa todos os infratores, prodigalizando-lhes idêntico tratamento.

A consciência de amor com equanimidade propõe a paz, que tira as tensões e inspira o prosseguimento da ação. Estado íntimo de harmonia, irradia-se em sucessivas ondas de tranquilidade que se exteriorizam, promovendo a absorção e fixação das energias saudáveis no organismo.

O pensamento canalizado para a paz se torna uma onda que sincroniza com a Fonte do Poder, contribuindo para o entendimento geral e a fraternidade, que é o passo inicial do amor entre as criaturas.

No processo de autocura, o espírito recupera as energias gastas, vitaliza, mediante a ação do pensamento, os fulcros perispirituais e predispõe-se ao resgate pelo amor, sem a intenção de negociar benefícios, antes, com a de se tornar elemento útil no concerto social, membro ativo do progresso geral e não um peso desagradável quão infeliz na economia do grupo humano onde se encontra.

Co-autor da sua recuperação, ele haure na Fonte providencial do amor de Deus as energias sãs, saindo das sombras da enfermidade para as luzes da saúde, disposto a contribuir decisivamente em favor do mundo melhor de hoje e de amanhã, renovado, esclarecido e feliz. (Ref. 3, p. 90-98)

AUTOCURA *ver também* DOENÇAS E SAÚDE

AUTODESCOBRIMENTO (*programa de*)

(...) Cada vez interrogar-se mais a respeito de quem é, e quais as possibilidades de que se pode utilizar para o desenvolvimento íntimo, significa um meio adequado para interpenetrar-se. Sistemáticamente manter-se vigilante contra os hábitos prejudiciais da autocompaixão, da censura ao comportamento dos outros, da autopunição e autodesvalorização, da inveja e de outros componentes do grupo das paixões dissolventes e anestesianes. Preencher os *lugares* que ficarão vagos com a eliminação desses sórdidos comparsas mentais, com a presença do altruísmo, da fraternidade, do auto-amor.

Reconhecer-se fadado ao triunfo e avançar na sua busca, sem pieguismo ou presunção, torna-se a próxima etapa do programa de autodescobrimento. Insistentemente reagir aos pensamentos inquietadores, estabelecendo a confiança no Poder Criador, de Quem procede, e em si mesmo, gerando harmonia e coragem para os enfrentamentos, certo de que está destinado à glória estelar que alcançará a esforço pessoal.

Aquele que se conhece sabe de quais recursos se pode utilizar para o desempenho das tarefas e funções que lhe cumpre executar, aceitando-as como parte do processo existencial, no qual está inserido. Essa compreensão dá-lhe dignidade, enriquecendo-o de entusiasmo a cada conquista, como perspectiva da próxima vitória.

Se identifica fragilidade num ou noutro ângulo do caráter e da personalidade, direciona suas resistências morais nesse rumo e fortalece-se. Errando, não se lamenta, porquanto aprendeu como fazer noutro ensejo. Não anuindo ao desequilíbrio, igualmente não se culpa por ele, nem a ninguém, porque descobre o valor da aprendizagem que enceta. Acertando, não se jacta, pois sabe que longo é o caminho pela frente. (Ref. 6, p. 109-110)

AUTO-ENCONTRO

(primeiro passo para o)

A observação dos pensamentos habituais, que refletem as fixações do inconsciente, o bom direcionamento deles para mensagens de otimismo e de esperança, de edificação e de progresso, constituem o primeiro passo na experiência nova da evolução, facultando um comportamento consentâneo com as aspirações mantidas, que enseja uma boa estruturação da personalidade. (Ref. 10, p. 124)

AUTOPUNIÇÃO

(substituição da)

Qualquer tentativa de autopunição deverá ser substituída pela aquisição da auto-estima e da boa ori-

entação para o logro da saúde mental e comportamental. (Ref. 9, p. 96)

AUTO-REALIZAÇÃO

(força para a)

Como no inconsciente humano coletivo encontram-se as páginas vivas da História, as personalidades-símbolo da Humanidade, é possível a verificação de possibilidades, mediante a adoção de vultos-modelos que deverão ser seguidos pela alto significado que possuem no íntimo de cada pessoa.

O esforço desprendido pelos indivíduos para atingirem esses modelos humanos, em razão da sua integridade, da sua grandeza, da sua capacidade de sacrifício, de honradez, de luta, torna-se-lhes a força que os impulsiona para conseguir a auto-realização, aquilo que os harmoniza e tranqüiliza. (Ref. 12, p. 74)



CIÚME *(extermínio do)*

Armadilha do ego presunçoso, ele merece o extermínio através da conquista de valores expressivos, que demonstrem ao próprio indivíduo as suas possibilidades de ser feliz.

Somente o *self* pode conseguir essa façanha, arrebatando as algemas a que se encontra agrilhado, para assomar, rico de realizações interiores, superando a estreiteza e os limites *egóicos*, expandindo-se e preenchendo os espaços emocionais, as aspirações espirituais, vencidos pelos gases venenosos do ciúme.

Liberando-se da compressão do ciúme, a pouco e pouco, o eu profundo *respira*, alcança as praias largas da existência e desfruta de paz com alguém ou não, com algo ou nada, porém com harmonia, com amor, com a vida. (Ref. 5, p. 79-80)

COMPENSAÇÃO, MECANISMO DE *(procedimento contra o)*

Cada criatura é o que consegue e, como tal, cumpre apresentar-se, aceitar-se, ser aceito, trabalhando pelo crescimento interior mediante catarse, consciente dos conflitos degenerativos. (Ref. 5, p. 105)

CRÍTICAS, MEDO DAS *(recursos contra o)*

A autocritica sincera, os exercícios mentais encorajadores, as conversações edificantes, a naturalidade diante das censuras proporcionam recursos valiosos para o descobrimento do Si, dos seus potenciais disponíveis e ainda não utilizados.

Uma plena conscientização de que todas as pessoas estão sob o exame de outras – que as criticam por inveja, por despeito, por preguiça mental, por espírito derrotista de competição, embora diversas o façam com sincero desejo de auxiliar, pelo direito de submeterem à prova o que se credencia ao conhecimento público – é de grande utilidade. (Ref. 6, p. 144)

CULPA *(para eliminá-la da consciência)*

Uma catarse bem orientada eliminará da consciência a culpa e abrirá espaços para a instalação do otimismo, da auto-estima, graças aos quais os valores reais do ser emergem, convidando-o à valorização de si mesmo, na conquista de novos desafios que a saúde emocional lhe irá facultar, emulando-o para a *individualização*, para a conquista do *numinoso*. (Ref. 12, p. 101)

CULPA, TRANSFERÊNCIA DE *(procedimento contra a)*

Face, porém, a qualquer tentação de transferir culpa para outrem, cabe a luta para assumir a coragem da

responsabilidade sem conflito, compreendendo que se trata de experiência que libera a existência de fragmentação.

Essa atitude mental e de comportamento ético libera o germe de vida superior que também se encontra em todos os seres humanos à semelhança da flor e do fruto dormindo no silêncio da semente que é portadora de vida e de bênçãos. (Ref. 9, p. 96)

CULPA E VERGONHA, SENTIMENTOS DE (solução para os)

(...) a solução para esses sentimentos conflitantes é a busca do amor como terapia, e depois como expressão de vida, porquanto nele se podem fundir todas as emoções, anulando as imagens *odientas* dos pais cruéis, ou superando as falsas conceituações da moral arcaica e hipócrita, que assinalaram muitos comportamentos religiosos ortodoxos e ultramontanos que eram utilizados para dominar os fiéis. (...)

Aceitando o corpo e suas funções, sem o sentimento de vergonha pelos seus impulsos primitivos, que levaram a comportamentos escusos, mais fácil fica o processo de diluição do conflito.

Da mesma forma, assumindo a culpa e trabalhando-a com naturalidade, o sentimento de perdão e compreensão aos pais e aos fatores que trabalharam para a sua instalação facultam-lhe o desaparecimento paulatino até a total desintegração.

O hábito saudável de aceitar-se como se encontra libera da autocrítica recriminatória, portanto autopunitiva.

Para o cometimento da saúde, somente através de

terapia cuidadosa e prolongada, acompanhada do esforço desenvolvido pelo paciente para autocurar-se, é que culminará o processo de libertação desses algozes mediante a entrega total ao *Self*, num relacionamento profundo, exteriorizando os sentimentos de forma equilibrada e compensadora. (*Ref. 10, p. 159 e 160*)

CURA *ver* AUTOCURA



DEPRESSÃO *(terapia da)*

Seja, porém, qual for a gênese desses distúrbios [depressivos], é de relevante importância para o enfermo considerar que não é doente, mas que se encontra em fase de doença, trabalhando-se sem autocomiseração, nem autopunição para reencontrar os objetivos da existência. Sem o esforço pessoal, mui dificilmente será encontrada uma fórmula ideal para o reequilíbrio, mesmo que sob a terapia de neurolépticos.

O encontro com a consciência, através de avaliação das possibilidades que se desenham para o ser, no seu processo evolutivo, tem valor primacial, porque liberta-o da fixação da idéia depressiva, da autocompaixão, facultando campo para a renovação mental e a ação construtora.

Sem dúvida, uma bem orientada disciplina de movimentos corporais, revitalizando os anéis e proporcionando estímulos físicos, contribui de forma valiosa para a libertação dos miasmas que intoxicam os centros de força.

Naturalmente, quando o processo se instala – nostalgia que conduz à depressão – a terapia bioenergética

ca (Reich, como também a espírita), a logoterapia (Viktor Frankl), ou conforme se apresentem as síndromes, o concurso do psicoterapeuta especializado, bem como de um grupo de ajuda, se fazem indispensáveis.

A eleição do recurso terapêutico deve ser feita pelo paciente, se dispuser da necessária lucidez para tanto, ou a dos familiares, com melhor juízo, a fim de evitar danos compreensíveis, os quais, ocorrendo, geram mais complexidades e dificuldades de recuperação.

Seja, no entanto, qual for a problemática nessa área, a criação de uma psicosfera saudável em torno do paciente, a mudança de fatores psicossociais no lar e mesmo no ambiente de trabalho constituem valiosos recursos para a reconquista da saúde mental e emocional. (Ref. 9, p. 91-92)

DESÂNIMO

(terapia contra o)

Para que seja removida a lamentável consequência [do desânimo], torna-se importante a terapia do fator causal, recompondo os equipamentos celulares em desordem, ao tempo em que o esforço mental pela recuperação deverá acompanhar o tratamento encetado. O repouso, como contributo para a auto-análise e detecção do fluxo detonador dos distúrbios, constitui-se de vital importância, pelo renovar dos objetivos, pelo superar das angústias e tensões, reconquistando a alegria de viver.

Logo depois, mediante a renovação mental e os objetivos existenciais, a frustração em predomínio cede lugar à esperança que se renova, sendo rompidas as cadeias retentoras no mal-estar. (Ref. 10, p. 25-26)

DESESPERO

(maneira de enfrentá-lo)

A maneira eficaz de enfrentar o desespero face a face é através do auto-reconhecimento das possibilidades infinitas que aguardam o interesse do paciente sob a orientação segura do seu terapeuta e da legítima disposição para realizar a parte que lhe diz respeito.

Em toda terapia enfrentamos o desafio do entendimento entre aquele que ajuda e aqueloutro que pretende ser ajudado.

O trabalho é feito em conjunto até o paciente encontrar-se *limpo* dos seus conflitos e oferecer-se segurança, para que avance com os próprios pés, igualmente libertando-se da dependência emocional do seu terapeuta.

Desperto para a realidade e disposto a enfrentá-la com tranqüilidade, sem fugir dos fenômenos naturais do processo existencial, é possível desenvolver o amor e a alegria de viver, que se lhe transformam em objetivos fascinantes que brilham à frente, e que devem ser alcançados com intrepidez. (Ref. 10, p. 183-184)

DESIDENTIFICAÇÃO

(importância na terapia pela psicossíntese)

Em terapia pela psicossíntese é muito importante a desidentificação, a fim de que o ser realize a sua higiene psicológica, evite impregnações externas e internas, contribuindo para que os indivíduos supercivilizados ou super-intelectualizados se encontrem com a realidade do que são, superando a contingência daquilo em que estão. (Ref. 10, p. 77)

DESIDENTIFICAÇÃO*(procedimento para a)*

Mediante a mudança dos hábitos mentais, do cultivo das idéias – substituindo as perturbadoras por outras saudáveis, já que todo espaço deve ser preenchido – do exercício disciplinado dos pensamentos, passando à alteração dos prazeres e gozos ilusórios que devem ceder lugar àqueles que se expressam como manifestação da Realidade plenificadora, ocorrerá a libertação dos vícios e fixações, desidentificando-se da conduta tormentosa.

Como envoltórios concêntricos que asfixiam as irradiações do Eu real, as identificações deverão ser liberadas de dentro para fora, portanto da essência para a substância. (Ref. 5, p. 122)

DESLOCAMENTO, MECANISMO DE*(atitude contra o)*

Somente uma atitude de auto-reflexão consegue despertar o indivíduo para a aceitação consciente do seu *self*, sem disfarce do ego, não deslocando reações para outrem e lutando contra as perturbações psicológicas. (Ref. 5, p. 107)

DESPERSONALIZAÇÃO*(tratamento da)*

A reconquista da personalidade (...) é possível mediante a recuperação dos movimentos e da respiração, por meio de exercícios de reflexão e auto-análise, eliminando as associações negativas e buscando-se, racio-

nalmente, direcionar a ocorrência dentro do quadro de valores que possui, sem superestima, nem mecanismo traumatizante. (Ref. 9, p. 146)

DISPENSABILIDADE

(como enfrentar o choque da)

Somente quem realizou uma boa estrutura de personalidade, enfrenta com razoável tranquilidade o choque de tal natureza, para o qual se preparou, antevendo o futuro e programando-se para enfrentá-lo, transferindo-se de uma ação para outra, de uma empresa para um ideal, de uma máquina para um grupamento humano respirável, emotivo, pensante. (...)

Uma auto-análise cuidadosa, uma reflexão periódica a respeito dos valores reais e aparentes, a meditação sobre os objetivos da vida concedem pautas e medidas para a harmonia, para o êxito real do ser. (Ref. 2, p. 79 e 80)

DOENÇAS

(métodos de comando da energia espiritual contra as)

Diante de ocorrências viciosas, de acidentes morais e emocionais, cumpre se lhes faça um exame circunstanciado, passando-se à conversação com o departamento afetado, despertando-lhe as potências e liberando-as para o preenchimento das finalidades da vida a que todas as coisas estão submetidas e se destinam.

Conversar, terna e bondosamente, com as imperfeições morais, alterando-lhes o curso; buscar penetrar no intrincado meandro dos conjuntos celulares e envolvê-los em vibrações de amor; estimular os órgãos com deficiência de funcionamento, ou perturbação enfermi-

ça, a que voltem à normalidade, são métodos de comando da energia espiritual do *eu superior*, interferindo nas complexidades da força mantenedora do perispírito e da matéria, alterando-lhes para melhor a movimentação. (Ref. 6, p. 18)

DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

(técnicas contra as)

(...) a técnica da visualização pessoal ante o distúrbio psicossomático convencional, propiciando ao paciente projetar-se a um futuro saudável, enriquecido de equilíbrio, através da fixação de idéias salutares, da alteração de conduta viciosa, terminará por auxiliá-lo na recuperação da saúde e da paz.

A irradiação psíquica de energia equilibrada, que vibre em consonância com as necessidades dos sensores nervosos, conduzirá vibrações harmônicas que manterão a interação mente-corpo em perfeita ordem. Como decorrência dessa conduta, haverá um fluxo de alegria em forma de corrente vibratória que percorrerá o corpo em todas as direções, alcançando os setores mais delicados da organização física, assim como os *tecidos sutis* do equipamento perispiritual, que insculpirão na forma física os conteúdos absorvidos. (...)

A contribuição do terapeuta nesse embate é imprescindível, a fim de proporcionar renovação interior ao paciente, mudança de hábitos mentais e comportamentais, auxiliando-o na construção de uma nova existência, na qual não haverá lugar para as viciosas elaborações mentais perturbadoras, muito do agrado convencional. (Ref. 10, p. 103-104)



EGO

(libertação do)

O esforço para alcançar mais amplos patamares do psiquismo, superando os anseios-impulsos do poder e do prazer como tornados de secundária importância, irá cooperar para outras experiências na área do *Self*, rica de compensações emocionais, sem as inquietantes buscas, às quais as ambições do desejo propõem em arrastamentos tormentosos.

Passo a passo na auto-superação dos desejos in-frenes da libido, mesmo que disfarçada sob outras máscaras, como no caso, a posse – para mais prazer –, a renúncia aparente – como forma de prazer –, acúmulo de coisas – para desfrutar o prazer –, a solidariedade externa – exacerbação do prazer –, contínuas experiências sexuais – prazer exorbitante – ... Em cada etapa de renúncia natural, com substituição do tipo de desejos, atendendo ao inconsciente impulso de imortalidade na qual todos se encontram mergulhados, vai-se superando o *Ego* e abrindo-se espaços para mais elevadas aspirações que enriquecem interior e exteriormente o ser humano, desalugando-o da canga do primitivismo em que se tem detido. (Ref. 10, p. 130)

EGOÍSMO

(terapia contra o)

Enquanto o egoísmo conspira contra a caridade, esta é-lhe a terapia eficiente, única de que dispõe a vida para desenvolver os sentimentos de fraternidade e de justiça entre os homens. (Ref. 11, p. 97)

EMOTIVIDADE

(avaliação da)

Inicialmente, cada indivíduo deve realizar uma avaliação a respeito da própria emotividade, para identificar se a mesma se encontra embotada, exaltada, indiferente, apaixonada ou sob estímulos enobrecedores.

Quando está embotada, não registra as manifestações da afetividade, conforme se expresse, buscando apenas a fonte das sensações rudes, em cujo desbordar se compraz; se se apresenta exaltada, perde a diretriz do comportamento, deturpando quaisquer manifestações de carinho e perturbando o discernimento; quando indiferente, ignora o rumo das exteriorizações, *morrendo* por efeito de satisfações não saciadas e de prazeres não fruídos; se apaixonada, manifesta-se a um passo da alucinação, porque mantendo os remanescentes dos instintos fisiológicos, deixando que predominem os desejos hedonistas, em egocentrismo infeliz; somente quando estimulada pelos objetivos enobrecedores, estabelece paradigmas e patamares de auto-realização e integração nos mecanismos da Vida.

Nessa natural escalada para os níveis da *consciência lúcida* ou de *transcendência do ego*, a caminho da conquista cósmica através das suas diferentes etapas,

é justo examinar-se: a) como se reage diante de si próprio; b) qual a conduta em referência ao próximo; c) de que forma desenvolver os valores íntimos em relação a si e aos demais.

No primeiro caso, torna-se essencial a análise cuidadosa a respeito das reações emocionais diante dos desafios: cólera, ciúme, mágoa, revide, ódio, inveja... que decorrem do primitivismo moral do ser, ainda aferrado a complexos de inferioridade, de superioridade e aturdido por conflitos que remanescem da *consciência de culpa*.

O trabalho por libertar-se desses verdadeiros verdugos do *eu superior* torna-se imprescindível ao desenvolvimento da emoção, ao seu engrandecimento, para estabelecer e seguir as linhas de manifestação equilibrada.

No segundo caso, as reações diante do próximo serão resultado do hábito de como enfrentar situações inesperadas, fenômenos novos, jogos psicológicos desconhecidos, para que os conflitos não se expressem em forma de retraimento, suspeita, narcisismo, aparência de conhecedor de toda a verdade, medo, loquacidade, presunção instigante... A insegurança pessoal responde pelo descontrole da emoção na conduta do relacionamento com outras pessoas. (...)

No terceiro caso, faz-se doador, livre de exigências, sem paixões dissolventes, vinculando-se e amando, ou liberando-se sem ressentimentos, constatando, porém, que em todo relacionamento há sempre uma bela aquisição de vida pela empatia que provoca, pelas expectativas que desperta, pela convivência enriquecedora.

Avançando no equilíbrio da emoção, o encantamento da existência física libera-o da queixa, das frustrações,

dos tormentos, que são resquícios do período egoístico ultrapassado, para viver as excelências de cada momento novo e de todas as horas porvindouras, sem angústias pelo ontem, nem ansiedades pelo amanhã. (Ref. 6, p. 40-41 e 42)

ENFERMIDADES *ver* DOENÇAS

EQUILÍBRIO PSICOFÍSICO

(terapias para o)

Introspecção, alegria, reflexão, cultivo de idéias superiores, oração constituem terapias avançadas, com os seus efeitos vibracionais positivos, em favor de quem os mantenha, produzindo saúde pela recomposição do equilíbrio psicofísico. (Ref. 6, p. 39)

ESQUIZOFRENIA

(terapias para a)

Todas as terapias acadêmicas procedem, valiosas e oportunas, considerando-se a imensa variedade de fatores preponderantes e predisponentes, para o atendimento da esquizofrenia, não sendo também de desconsiderar-se a fluidoterapia, o esclarecimento do Agente perturbador e o conseqüente labor de sociabilização do paciente através de grupos de apoio, de atividades espirituais em núcleos próprios onde encontrará compreensão, fraternidade e respeito humano, que o impulsionarão ao encontro com o *Si profundo* em clima de paz. (Ref. 12, p. 112)

EXCÊNTRICO (*psicoterapia para o*)

A psicoterapia própria, reajustadora, apresenta-se propondo-lhe uma revisão de valores culturais e sociais, envolvendo-o no grupo familiar e nos problemas da comunidade, a fim de que rompa a carapaça da dissimulação e assuma as responsabilidades que interessam a todos, tornando-se célula harmônica, ativa, ao invés de manter-se em processo degenerativo, ameaçador... (...)

A psicoterapia deve apoiar-se na busca da conscientização do paciente, para que assimile novos hábitos, empenhando-se em harmonizar a sua *natureza interior* com a sua *realidade exterior*, exercitando-se no convívio social sem a *tentação* de destacar-se, sendo pessoa comum, identificada com os objetivos normais da vida, que escolherá conforme as próprias aptidões, trabalhando com esforço a modelagem da nova personalidade.

O desenvolvimento da criatividade contribui para o ajustamento da personalidade ao equilíbrio, gerando o enriquecimento interior, que anulará os condicionamentos viciosos.

Sem dúvida, o acompanhamento do psicólogo assim como do analista atentos lhe propiciará o encontro com o eu profundo e os seus conteúdos psíquicos, liberando-se das heranças neuróticas e dos condicionamentos psicóticos. (Ref. 5, p. 69 e 70-71)

EXIBICIONISMO (*recursos contra o*)

A conscientização da transitoriedade da existência física conduz o ser ao cooperativismo e à natural humil-

dade, tendo em vista as realizações que devem permanecer após o seu desaparecimento orgânico.

Por outro lado, o autodescobrimento amadurece o ser, facultando-lhe compreender a necessidade da discrição que induz ao crescimento interior, à plenitude. (Ref. 5, p. 56-57)



FAMÍLIA, CONFLITOS EM *(atitudes e terapias perante os)*

Quando, porém, alguém não consegue evitar os constrangimentos domésticos, porque outrem – aquele a quem desejaria ser simpático – se recusa à mudança de atitude hostil, é possível tornar o problema um valioso recurso para a prática de tolerância, tentando compreender a sua dificuldade, desculpando-o pelo estágio primário em que ainda permanece, mas tratando de não se deter no aparente impedimento, e crescendo sem amarras emocionais com a retaguarda.

É verdade que não se pode impor o amor, no entanto não menos verdade é que a pretexto de amar, ninguém se deve deixar permanecer estacionado no obstáculo que defronta. À medida que se cresce, mais soma de recursos se acumula para distendê-los àqueles que se encontram em faixas menos evoluídas, auxiliando-os com lúcida afeição fraternal.

Quando não vicejam sentimentos felizes na família – que se apresenta dispersiva ou sempre mal disposta, egoísta ou agressiva –, a melhor terapia para um bom relacionamento é aquela que não envolve as emoções, evitando-se dilacerações sentimentais, porquanto os menos equipados de grandeza moral são insensíveis às palavras e aos gestos de ternura, caracterizando-se pela forma brutal de comportamento. Assim, então, cabe, a

quem deseja o amadurecimento, a permanência no cultivo de pensamentos salutareos, estimulando as boas leituras e evitando as expressões chulas, tão do agrado dos espíritos mais primitivos, preservar-se do nivelamento pela vulgaridade e assim *exigindo* o crescimento emocional e moral de quem lhe comparte a convivência. (Ref. 10, p. 139-140)

FELICIDADE

(desarticulação do mecanismo de inibição da)

Para desarticular esse mecanismo conflitador, torna-se necessária uma tomada de consciência de si mesmo, procurando descobrir a fonte geradora da inibição, para a psicoterapia libertadora conveniente, que pode ter origem na conduta infantil – educação coercitiva, meio social asfixiante, família dominadora – ou proceder de reencarnações passadas – uso incorreto do livre-arbítrio, conduta irregular, exagero de paixões. Tal inibição, associada ao sentimento de culpa, *castiga* o ser impedindo-o de fruir momentos de recreação, de ócio, levando-o a tormentos quando não se encontra produzindo algo concreto, o que se lhe torna uma necessidade compulsiva, portanto patológica.

Certamente não se deve viver para a ociosidade dourada, tampouco, exclusivamente, para a atividade estressante. Há todo um rico arsenal desportivo, um infinito painel de belezas naturais convidativas, um sem-número de estesias mediante a leitura, a arte, a conversação, um abençoado campo de idealismo através da prece, da meditação, do controle da mente, que se constituem tônicos revigorantes para as ações geradoras da felicidade dos quais todos podem e devem dispor quanto

aprouver. Esses interregnos nas atividades, enriquecidos de prazeres mais amplos, são estimulados para a criatividade, a libertação de cargas psicológicas compressivas, a auto-realização. (Ref. 5, p. 135)

FELIZ

(atitude para ser)

O homem deve comprometer-se ao autodescobrimento, para ser feliz, identificando seus defeitos e suas boas qualidades, sem autopunição, sem autojulgamento, sem autocondenação. Pescá-los, no mundo íntimo, e eliminar aqueles que lhe constituem motivos de conflitos, deve ser-lhe a meta... Não se sentir feliz ou desventurado, porém empenhar-se por atenuar as manifestações primitivas de agressividade e posse, desenvolvendo os valores que o equipem de harmonia, vivendo bem cada momento, sem projetos propiciadores de conflitos em relação ao futuro ou programas de reparação do passado.

Simplesmente deve renovar-se sempre para melhor, agindo com correção, sem consciência de culpa, sem autocompaixão, sem ansiedade. Viver o tempo com dimensão atemporal, em entrega, em confiança, em paz. (Ref. 2, p. 121)

FOBIAS

(tratamento das)

Ao lado de diversas psicoterapias valiosas capazes de reverter o quadro fóbico, não há como negar-se a valiosa psicanálise, bem como a terapia regressiva a existências passadas, de acordo com cada distúrbio, de

modo a encontrar-se o estímulo traumático e trabalhá-lo cuidadosamente, assim interrompendo-lhe a força associativa. Não obstante os resultados positivos que possam resultar, é conveniente não se esquecer da renovação moral do paciente, da sua mudança mental de atitude para com a vida, ao mesmo tempo laborando em favor do grupo social, portanto de si mesmo, com vistas ao seu futuro saudável e feliz. (Ref. 12, p. 141)

FRACASSO

(atitude perante o)

O sucesso significativo (...) se expressa como a atitude de equilíbrio entre o conseguir e o perder. Nem sempre todas as respostas da luta são positivas, de triunfo. O fracasso, desse modo, faz parte integrante do comportamento da busca. Não se deter, quando por ele visitado, retirar a lição que encerra, analisar os fatores que o produziram, a fim de que não se repita, e recomeçar, quantas vezes se faça necessário, eis a forma de torná-lo um sucesso verdadeiro.

A rebelião ante a sua ocorrência, a desestruturação íntima, a perda do sentido da luta, além de constituírem prejuízo emocional, representam fracasso real. O insucesso de um cometimento pode tornar-se experiência que predispõe ao triunfo próximo.

Na estratégica bélica, vencer a guerra é a meta, e não somente ganhar batalhas. O importante e essencial, no entanto, é sair vitorioso na luta final, aquela que define o combate.

O homem de sucesso ou de fracasso exterior deve vigiar o comportamento íntimo para detectar como se encontra realmente, e remanejar a situação.

Produzir a harmonia entre o eu superior e o ego é que realmente representa sucesso ideal. (Ref. 9, p. 115-116)

FUGAS DA REALIDADE

(combate às)

A necessidade de cuidadosa psicoterapia se impõe nesses casos, auxiliando o paciente a autodescobrir-se, a identificar as heranças preteritas que assomam do inconsciente individual com caráter punitivo, e das quais busca libertar-se mediante essas fugas espetaculares, inconscientemente elaboradas, mas que se lhes tornam dominadoras no dia a dia existencial. (Ref. 12, p. 72-73)

FUTURO

(procedimentos contra a insegurança ou incerteza do)

Uma psicoterapia especial, entre outras, ressalta na fixação pela repetição de frases idealistas, de auto-sugestão otimista, de interiorização mediante a prece, de meditação no serviço de amor ao próximo, através do amor a si mesmo. Enquanto assim agir, o futuro se estará fazendo presente, e logo passado, sem qualquer insegurança ou incerteza maceradora, enriquecido pelas propostas agradáveis das perspectivas de êxito, tornadas realidade. (Ref. 6, p. 107)



HÁBITOS MENTAIS

(mudança de)

Desde que todas as expressões do evoluir dependem do pensamento, porque dele provêm, é fácil pensar de forma variável, substituindo aquele que seja incorreto por outro que pareça favorável. Como a pessoa poderá dizer que não sabe discernir qual o ideal daqueloutro que é pernicioso, basta que faça uma avaliação do que lhe constitui *bengala* para sustentar o já experimentado e perturbador, passando a novo tentativa de construção diferente.

A princípio, a acomodação levará o indivíduo a repetir-se e a não acreditar no êxito da experiência em formação. Cabe-lhe, nesse caso, insistir e perseverar, abrindo novo espaço no campo mental viciado, *plantando* as sementes novas do otimismo e da esperança, a fim de sair do estado doentio. Logo depois, é imprescindível começar a valorizar tudo quanto se encontra à sua volta, estabelecendo novos padrões de compreensão, assim libertando-se das construções negativas-pessimistas.

O novo hábito se irá implantando lentamente no subconsciente até tornar-se parte integrante do comportamento.

Pensar bem ou mal é uma questão de hábito. Toda vez que ocorrer um pensamento servil, doentio, perverso, malicioso, injusto, de imediato substituí-lo por um digno, saudável, amoroso, confiante, justo, sustentando-o com a onda de irradiação do desejo de que assim seja realizado. O que se pensa torna-se realidade, como é natural. Eis por que, pensar e agir são termos da mesma equação existencial. Primeiro pensar, para depois atuar, a fim de que não venha a agir antes, arrependendo-se quando passe a reflexionar. (Ref. 8, p. 52-53)

HEDONISMO

(antídoto para o)

O altruísmo é o antídoto, a terapia mais valiosa para a superação do estágio hedonista da evolução do ser. (Ref. 9, p. 54)

HUMILDADE

(conquista da)

A conquista da humildade faz parte do programa de crescimento interior, evitando o exibicionismo que se torna perturbador, particularmente por alterar a visão da realidade e de si mesmo, *agredindo* os outros com a aparência, por não ter segurança dos próprios valores, que seriam capazes de oferecer harmonia no conjunto humano onde se encontra. Essa humildade começa na conscientização de si mesmo, observando que faz parte do Universo, cuja grandeza demonstra-lhe a *pequenez* em que ainda se acha e o quanto deverá crescer para entender a majestade e a har-

monia do mundo no qual vive. Não se ensoberbece com o que sabe, nem se entristece pelo muito que ignora. É simplesmente humilde diante da vida e reconhece a necessidade de crescer mais e tornar-se melhor. (Ref. 8, p. 66)



IDENTIDADE

(aquisição da)

Para que contribua em favor da aquisição do senso de identidade, o paciente será conduzido à análise de que os seus atos não necessitam ser aprovados sempre, conforme ocorria na infância; ter medo das represões e reprovações sociais, porquanto ele também é membro da sociedade; experimentar culpa a respeito do seu corpo, dos seus sentimentos de natureza sexual, tendo direito a apresentar também sentimentos negativos, sem que isso constitua sinal de vulgaridade ou de desajuste emocional. (Ref. 9, p. 156)

ILUSÃO/REALIDADE

(necessidade de discernimento entre)

Transitar da ilusão para a realidade é imperativo para a aquisição da harmonia pessoal, da felicidade íntima.

Buscar o apoio do conhecimento, a fim de discernir o que é ilusório e o que é verdadeiro, o que tem estrutura resistente ao tempo e às transformações culturais e aquilo que apenas engoda, oferece ensejo de amadurecimento psicológico, de realização interior.

Com essa determinação, os apegos perturbadores, os ciúmes injustificáveis, as angústias da ansiedade sem sentido, as decepções infantis, ante os acontecimentos normais do desenvolvimento dos fenômenos, cedem lugar à libertação de pessoas, coisas e prazeres, que, embora sejam motivação para viver, não constituem a única razão da vida.

São realidades inalienáveis as ocorrências do nascimento e da morte, da velhice e das doenças, porque fazem parte dos mecanismos da vida física. Tornar mais aprazíveis os dias vividos no corpo, eliminar os fatores de perturbação que tornam a existência insuportável, às vezes, fundamentar o conhecimento por meio das experiências, são opções ao alcance de toda pessoa lúcida, que pode conseguir o desejado através do esforço empregado para tanto.

Prolongar a existência física é factível, não, porém, indefinidamente, por motivos óbvios. Sendo inevitável a morte própria ou dos seres amados, enfrentá-la com serenidade é um sentido de vida normal, que não deve surpreender, nem magoar.

Aceitar os indivíduos como são, eliminando a hipótese de que são perfeitos, *deuses ou semideuses* do panteão da ilusão, funciona como termômetro para o equilíbrio da emoção em torno da realidade da vida humana. Nem paixão, nem abandono, diante da vida, mas consciência de como bem viver no relativo tempo terrestre. (Ref. 8, p. 35-36)

IMAGENS ARQUETÍPICAS (técnica para liberação de)

À medida que os sonhos se apresentam liberando as imagens arquetípicas arquivadas, o paciente, medi-

ante a imaginação ativa decodifica as informações e atualiza os seus conteúdos para os aplicar corretamente no seu cotidiano. (...)

A imaginação ativa, examinando as ocorrências oníricas e relacionando-as com os acontecimentos do passado, próximo ou remoto, liberará parte do inconsciente pessoal, que ampliará o campo da razão e da lógica na consciência para novas afirmações e conquistas. (Ref. 12, p. 81 e 83)

IMAGENS PROJETADAS EM ESTADOS MÓRBIDOS

(com desarticular as)

A identificação de metas saudáveis, aquelas que enobrecem, constitui o passo que deve ser dado para conquistá-las, diluindo, em cada etapa, as projeções jacentes no inconsciente ou captadas psiquicamente, originadas de outros campos psíquicos. (Ref. 9, p. 122)

IMPULSOS CRUÉIS

(transformação dos)

Reflexão em torno das paisagens vivas e coloridas da Natureza, convivência com os animais e as criaturas, atividades de apoio e ensemamentação de vegetais, tudo quanto contribua para tornar o mundo melhor e mais belo, aureolado de vibrações de paz e de prece, transformam os impulsos cruéis em sentimentos de amor e compreensão do *milagre*, que é a vida em suas múltiplas manifestações. (Ref. 10, p. 155)

INDIFERENÇA

(terapia para a)

Quando a indiferença começar a sinalizar as atividades emocionais, faz-se urgente interrompê-la, aplicar-lhe a terapia da mudança do centro de interesse emotivo, despertando outras áreas do sentimento, adormecidas ou virgens, a fim de poupar-se o indivíduo à sua soberania. Acostumando-se-lhe, inicia-se uma viciação mental mais difícil de ser corrigida, por ter um caráter anestesiante, tóxico, ao largo do tempo.

Se o estresse responde pela sua existência, em alguns casos, o relaxamento, acompanhado de novas propostas de vida, produz efeito salutar, que deve ser utilizado.

O fluxo divino da força da vida é incessante, e qualquer indiferença significa rebeldia aos códigos do movimento, da ação, proporcionando hipertrofia do ser e paralisia da alma.

Uma análise do próprio fracasso em qualquer campo redonda eficaz, para retirar proveitosa lição dele e levantar-se para novas tentativas.

Nas experiências retributivas da afetividade mal direcionada, das quais resulta a síndrome da indiferença, a escolha pelo amor sem recompensa, pelo bem sem gratidão, emula o indivíduo a sair do gelo interior para os primeiros ardores da emotividade e da auto-realização.

Nunca deixar que a indiferença se enraíze. E se, por acaso, crer que a própria vida não tem sentido nem significado, num gesto honroso de arrebentar algemas, deve experimentar dar-se ao próximo, a quem deseja viver, a quem, na paralisia e na enfermidade, busca uma quota

mínima de alegria, de companheirismo, de afeto e de paz. Fazendo-o, esse indivíduo descobre que se encontra consigo mesmo no seu próximo ao doar-se, assim recuperando a razão e o objetivo para viver em atividade realizadora. (Ref. 6, p. 116)

INFÂNCIA PSICOLÓGICA

(como superar a)

É indispensável que se faça uma revisão desses conteúdos psicológicos, enfrentando com amor a própria infância não superada, a fim de diluir as fixações, mediante afirmações novas e visualizações afáveis, amorosas, que se sobreponham às de natureza perturbadora, crescendo, a pouco e pouco, na emoção, até atingir o amadurecimento que lhe corresponda à idade real. (...)

A reflexão em torno dos objetivos da existência física é imperativo relevante para o amadurecimento psicológico, fator indispensável para a harmonia do indivíduo que se abre ao Si profundo. (Ref. 6, p. 151 e 152)

INFÂNCIA, AGRESSÕES À

(terapia das)

Somente através de uma psicoterapia muito cuidadosa, na qual o perdão desempenhará um papel preponderante, essencial, é que se conseguirá restabelecer a integridade do indivíduo, reajustando-lhe a personalidade fissurada pelos golpes das agressões sofridas. (Ref. 10, p. 118)

INFÂNCIA, CONFLITOS ORIUNDOS DA *(terapia para os)*

Crianças, cujas mães não pararam de reclamar – exigentes e malcriadas –, não poucas vezes tiveram desejos quase incontrolados de esganá-las, a fim de que calassem a boca acusadora, deixando-lhes a mente infantil em paz. Como consequência do impedimento de realizá-lo, nasce-lhes no íntimo um sentimento de culpa que permanece afligindo, e que é compensado através da expressão sexual destituída de sentimento de amor, tornando-se uma forma de explosão da raiva contida longamente ou se manifestando por meio da irrupção da ira e da revolta, assim diminuindo-lhes a pressão que experimentam.

No caso de conflitos dessa ordem, a terapia de reconhecer a raiva e exteriorizá-la através do choro profundo, do perdão ao algoz, removendo-a do inconsciente para o corpo que se relaxará, é de grande utilidade, assim contribuindo para um desenvolvimento psicológico maduro e saudável. (Ref. 10, p. 121-122)

INFÂNCIA, MEDO ORIUNDO DA *(tratamento do)*

Na infância, quando faltam os meios de defesa da criança, a mesma tomba na urdidura perversa do adulto ou se torna rígida para não ceder às lágrimas, ao desespero, ou não reagir, com medo de punição mais rigorosa, refugiando-se na ira sob controle, que se prolonga por toda a existência, impedindo a naturalidade no comportamento, a afetividade espontânea, já que se encontra sempre sob tensão, não tendo valor para liberar-se através de uma catarse normal.

Por tal razão, é necessário que o paciente se conscientize do próprio medo, recuperando-se da infância atormentada, e tome as providências compatíveis para libertar-se da rigidez muscular, da tensão emocional, re-adquirindo a alegria de viver. (Ref. 10, p. 163)

INFORTÚNIOS

(comportamento diante dos)

(...) Diante de tais fatos [infortúnios], ao invés de haver uma revolta ou desespero, na serenidade do estar desperto, interroga-se: *O que me está desejando dizer este fenômeno perturbador?* Tratando-se de uma enfermidade, um desgaste físico, emocional ou psíquico, uma perda de valores amedados ou de um trabalho, que é o sustento da existência, pergunta-se: *Isto que me está acontecendo, que significado tem para o meu progresso? Qual ou quais as razões destas mensagens?*

E penetrando-se com harmonia e sincero desejo de autodescobrir-se, de identificar o fator desequilibrante, a consciência identifica a causa real e trabalha-a, administrando a distonia profunda que se exterioriza na forma intranquilizadora.

Tal comportamento proporciona segurança, fixação no ideal, harmonia, equilíbrio. (Ref. 8, p.106-107)

INIBIÇÃO

(autoterapia da)

Inicialmente deve ser estabelecido o veemente desejo de sentir-se bem, liberando-se da perturbadora sensação de permanente mal-estar a que está acostumado.

Para tanto, a substituição de pensamentos negativos, autopunitivos, autodepreciativos, por outros de ordem emuladora ao progresso e à alegria, torna-se de

vital importância. Logo depois, a consideração em torno de que todos se apresentam conforme lhes é possível, não lhe cabendo a vacuidade de colocar-se na posição de vítima, em que se compraz, tendo as outras pessoas como suas adversárias, com ou sem razão. (...)

Ainda aí, no processo de autoterapia, é essencial o desenvolvimento da tolerância para considerar as pessoas como seres em crescimento, com dificuldades no trato consigo mesmas e não como criaturas especiais, eleitas, modelos, que devem constituir o melhor exemplo, embora a si se permita a justificativa de manter-se recluso nas idéias e comportamentos esdrúxulos. (Ref. 9, p. 174 e 175)

INJUNÇÃO PERTURBADORA

(atitude contra a)

Diante de quaisquer injunções perturbadoras, o enfrentamento tranquilo com as ocorrências deve ser a primeira atitude a ser tomada, qual se buscasse Apolo – o discernimento –, deixando-se conduzir pela razão lúcida – a sibila – e descobrisse a real finalidade de todos os fatos existenciais. (Ref. 5, p. 68)

INSATISFAÇÃO

(reprogramação mental contra a)

O tentame se coroará de êxito mediante uma reprogramação da mente, iniciando-a com a indispensável conceituação da auto-imagem, reforçada com a disposição de não retroceder. Funcionará a vontade, na forma de dever para consigo mesmo, de reestruturação do

programa da vida, do redescobrimento do *Si* e da sua eternidade diante do Cosmo.

Diminuem, nesse momento, os gigantes íntimos ameaçadores, que se fazem pigmeus e se desintegram na sucessão da experiência renovadora.

Nessa fase de reprogramação mental, a pessoa descobre que todos são diferentes uns dos outros, com desafios parecidos, mas não iguais, em lutas contínuas, no entanto específicas, e que a vitória alcançada por eles, em determinados combates, não lhes impede nem lhes evita novos enfrentamentos.

Lentamente nascem os estímulos para avançar, as disposições para não ceder às tentações da acomodação, e a lucidez mental propicia a percepção das vantagens que advêm de cada conquista alcançada. Os problemas e dificuldades se tornam mais fáceis de serem resolvidos e ultrapassados, fazendo a vida mais agradável, não lhes dando maior importância. Os obstáculos, que antes pareciam intransponíveis, agora são contornáveis, e as pessoas adquirem outro valor, na sua grandeza como na sua pequenez. Desaparecem os privilegiados e os abandonados pela sorte, passando a ser compreendidos e tolerados como são, e não pela forma da apresentação.

A tolerância, que resulta da melhor identificação dos valores éticos e das conquistas espirituais, enseja maior respeito por si mesmo, permitindo-se os limites aos quais não se submete mais, sem reações inamistosas nem aquiescências injustificáveis. (...)

Quanto mais a pessoa se autopenetra, mais se descobre e mais possibilidades tem de conhecer-se. Essa conquista leva ao infinito, porque vai até o *deus* interno, que abre as portas ao entendimento do Criador. (...)

Na programação da mente, saturando o subconsciente de forças positivas, de legados idealistas, de esperanças factíveis de serem conseguidas, da luz do amor, do perdão, do bem, todos os resíduos de negativismo, de depreciação, de antagonismo devem ser eliminados, sem saudades, iniciando-se, novo ciclo de experiências de equilíbrio.

As agressões exteriores, os choques sociais e emocionais, mesmo que recebidos, passarão por critérios novos de avaliação e serão compreendidos, retirando-se deles o que seja positivo e diluindo os efeitos perturbadores.

A mente, desacostumada aos novos compromissos, expressará lapsos, reavivará fixações, que são os naturais fenômenos de sobrevivência das idéias usuais. Não abastecida pela mesma vibração dos pensamentos anteriores se lhes desabituará, imprimindo as novas ordens recebidas e ampliando a área de entendimento.

A insatisfação, irmã gêmea do tédio, nesse campo mental programado, com muita atividade a executar, não encontra área para permanecer e desaparece. Somente através do esforço do próprio indivíduo que se sente saturado, descontente com a vida, é que o fenômeno da sua transformação se opera. (Ref. 6, p. 112-114)

INSEGURANÇA PESSOAL

(proposta do Dr. Milton Erickson para)

O eminente Dr. Milton Erickson proporia, certamente, em problemática dessa natureza, a aceitação pelo paciente dos seus valores positivos, ampliando-os, assim ajudando-o a trabalhar as incertezas – valo-

res negativos – por meio da confiança em si mesmo em pequenas doses até alcançar o nível do bem-estar. Essa mudança de conduta mental auxiliaria aquela outra de natureza emocional, que cederia lugar à alegria de viver intensamente, tornando-o membro ativo e produtivo da sociedade onde se encontra. (Ref. 12, p. 55)

INSUCESSOS (*atitude frente aos*)

No exame dos insucessos, uma atitude deve prevalecer – a do autoperdão – por considerar-se que aquela era a maneira que caracterizava o estado de evolução no qual se encontrava, porquanto se houvesse mais conquistas, ter-se-ia agido de forma diferente, sem atropelos nem desaires. (...)

Logo depois, faz-se inadiável trabalhar a culpa, corrigir o ressentimento, caso se haja sido a vítima ou o algoz. Na primeira situação, considerar que as circunstâncias de então fomentaram o acontecimento e agora elas estão alteradas, muito diferentes, portanto exigindo um novo comportamento, que se corará de resultados bons. A simples mudança mental propicia uma visão diversa do fato, mais favorável e benéfica. Na segunda, por haver desencadeado conflitos e prejudicado, o reconhecimento do erro é o próximo passo para a recuperação pessoal e apaziguamento com o ofendido. Em se tratando de ação pretérita, remota, a disposição psicológica para a renovação do comportamento influencia as *Leis de causa e efeito*, que proporcionam respostas emocionais grati-

ficantes. Quando próximo, esse passado, mediante as visualizações que possibilitam o encontro mental com o prejudicado, encarnado ou não, a apresentação do arrependimento e os propósitos de não repetir o incidente, com sincero afeto, são precioso instrumento para o equilíbrio. (...)

Seria ideal que a vítima compreendesse a situação e desculpasse o agressor, porém, se isso não ocorre, não é de importância capital. O essencial é o gesto daquele que se arrepende, que se reequilibra e resgata os prejuízos causados.

Muitas vezes, deseja-se retornar ao passado com a experiência do presente, na expectativa de que se não cometeria os mesmos erros. Isso talvez ocorresse, no entanto é provável que, se possuísse o conhecimento e não dispusesse das reservas de forças morais, a pessoa não agiria corretamente. (...)

A técnica da visualização, com o objetivo de recuperação, deverá ser repetida com freqüência até o momento em que desapareça o fator conflitante, preponderando a autoconfiança em relação aos comportamentos futuros para com o desafeto.

Torna-se relevante a conquista da segurança íntima, de forma que a conduta esteja orientada pela consciência, mantendo-se sempre vigilante em todos os momentos, particularmente nas ações. Esse comportamento se tornará habitual, passando a integrar a personalidade que fruirá de harmonia pelo bom direcionamento aplicado à existência. Será uma forma de unificar o ego ao *self*, permitindo-lhe que o *eu profundo*, o Espírito, comande o corpo, controle as reações e automatismos, heranças que são da agressividade

animal, dos instintos primários ainda em predomínio. (Ref. 6, p. 102-104)

INTERIORIZAÇÃO

(hábito da)

A atração pelo mundo exterior conduz, por sua vez, a inumeráveis distonias emocionais, que atormentam e desvairam o indivíduo, afugentando-o de si mesmo num rumo difícil de ser mantido.

Somente através de um grande empenho da vontade é possível olhar para dentro e pesquisar as possibilidades disponíveis para melhor identificar o que fazer, quando e como realizá-lo.

Trata-se, essa tarefa, de um desafio que exige intenção lúcida até criar o hábito da interiorização, partindo da reflexão para o mergulho no oceano do Si, daí retirando as *pérolas preciosas* da harmonia e da plenitude, indispensáveis à vivência real de ser pensante. (Ref. 6, p. 46)

INVEJA

(terapia para a)

A terapia para a inveja consiste, inicialmente, na cuidadosa reflexão do eu profundo em torno da sua destinação grandiosa, no futuro, avaliando os recursos de que dispõe e considerando que a sua realidade é única, individual, não podendo ser medida nem comparada com outras em razão do processo da evolução de cada um.

O cultivo da alegria pelo que é e dos recursos para alcançar outros novos patamares enseja o despertar do amor a si mesmo, ao próximo e a Deus, como meio e meta para alcançar a saúde ideal, que lhe facultará

a perfeita compreensão dos mecanismos da vida e as diferenças entre as pessoas, formando um todo holístico na Grande Unidade. (Ref. 5, p. 81)

IRRITABILIDADE E VIOLÊNCIA

(terapias para)

As diversas terapias acadêmicas propiciadas pela psicanálise, pela psicologia comportamentalista e pela humanista possuem valioso arsenal de recursos para auxiliar esses pacientes portadores de irritabilidade e de violência, por conseguirem desenraizar-lhes os conflitos do inconsciente, que se exteriorizam na conduta habitual, convidando-os à mudança de comportamento, que é o passo essencial para a aquisição da saúde emocional.

Os métodos ericksonianos igualmente oferecem uma grande contribuição terapêutica para esses como para outros tormentos, que não podem ser desconsiderados, desde a sua apresentação gestual durante a consulta até aos *confrontos estratégicos* com o conflito da irritação e da violência, mediante a apresentação discreta de novas metas que interessem ao inconsciente que se encontra no comando desse mórbido procedimento.

Há sempre uma grave preocupação terapêutica ancestral para a busca do porquê, da origem do distúrbio, o que é muito válido. No entanto, também merece cabido redefinir-se papéis e despertar-se para novas estruturas de referência.

Através do choque emocional, utilizando-se de conduta equivalente, ou indiretamente, mediante criatividade que induza o paciente à conquista da harmonia e dos seus benefícios, deve-se recorrer a narrativas que pro-

duzam interesse, nas quais se podem introduzir palavras-chave que serão entendidas pelo inconsciente e logo decodificadas, para erguê-lo ao patamar da razão, do entendimento, da amizade.

Em casos de portadores de esquizofrenia, irritadiços e violentos, provavelmente essa terapia não lhes conceda a saúde desejada, mas lhes pode brindar a contribuição valiosa para uma existência social harmônica, despertando-lhes a afetividade e a motivação, o interesse e a responsabilidade que lhes constituem desafios difíceis de serem assimilados.

No transtorno esquizofrênico, sem dúvida a terapêutica psiquiátrica faz-se relevante e necessária, não obstante a psicológica também possa ser introduzida no momento adequado.

A mudança interna do paciente por meio da conversação que aborda o transtorno sem o enunciar, usando as expressões que normalmente o ferreiteiam, mas agora apresentando significados diferentes, como, por exemplo, *louco e loucura, amor e afetividade, infelicidade e desgosto* em contexto próprio, soarão de maneira salutar no esconderijo do inconsciente onde o mesmo se refugia e de onde poderá ser retirado sem danos para o comportamento.

Descoberto o conflito, a abordagem sugerirá, mediante linguagem própria em *confrontação indireta*, a maneira como o paciente tomará conhecimento da dificuldade, usando-se palavras com interpretação positiva, que irão diluir a fixação perturbadora que as mesmas produziam anteriormente e o levavam à fúria e ao desinteresse pela convivência em sociedade.

Com vagar estabelece-se um lastro de confiança entre o enfermo e o seu terapeuta, que se manterá a um

passo distante, embora conservando-se seu amigo, e não mais aquele que pretende penetrá-lo com a sonda da inquirição, a fim de descobri-lo no seu escondedouro secreto, onde sua vida se desenvolve com liberdade e sem limitações coercitivas impostas pelo relacionamento social, suas leis e compromissos.

Estabelecidas essas metas prioritárias, o enfermo poderá conquistá-las com segurança, desse modo realizando suavemente a mudança interna das aspirações e abrindo-se a novas experiências saudáveis quão compensadoras. (Ref. 12, p. 49-51)



LAMENTAÇÃO

(instrumentos contra a)

Saísse da concha da autocompaixão, e se deslumbraria com o Sol e a Natureza convidando ao banquete da alegria.

Preenchesse os vazios espaços mentais com preocupações positivas, recheadas de ações que favorecem o progresso, e respiraria o clima do otimismo, estimulado ao autocrescimento, fruindo as dádivas do bem-estar existencial. (...)

(...) Uma decisiva disposição para o auto-encontro e o empenho para consegui-lo são os instrumentos hábeis para o tentame, que se coroará de êxito. Toda empresa para alcançar metas impõe trabalho que não cessa. O empreendimento da autovalorização, com a conseqüente conquista de si mesmo, é de largo percurso, e sua gratificação se alcança nas diferentes etapas do processo de libertação dos vícios e acomodações habituais.

A vida é rica de convites ao progresso e à responsabilidade, em iguais condições para os indivíduos. Mesmo aqueles que ora se apresentam limitados ou aparentemente impedidos não se localizam fora do processo, por estarem incursos nos imperativos da reencarna-

ção, que alcançará todos que se comprometeram com a ociosidade e a delinquência, convidando-os ao reequilíbrio, à reparação. Esse fluxo do ir e vir é inevitável até o momento da plenitude, que se atinge mediante a *consciência objetiva*, quando se consegue sintonizar em harmonia com a *Cósmica*. (Ref. 6, p. 130-131)

LAR

(terapia na falta do)

(...) Quando esse falta [o lar], deixando o ser em formação em mãos estranhas ou ao abandono, o sofrimento marca-lhe o desenvolvimento psicológico, que passa a exigir terapia de amor muito bem direcionada, evitando-se os apelos de compaixão, de proteção injustificada, para se tornar natural, franco, encorajador, e que faculte a compreensão do educando sobre o fenômeno que lhe aconteceu, mas em realidade não lhe pode afetar a existência, desde que se trata de uma ocorrência proposta pelas Leis naturais da Vida. (Ref. 10, p. 140)

LEMBRANÇAS TRAUMATIZANTES

(terapia para as)

Somente através de uma constante construção de idéias positivas e estimuladoras será possível uma terapia eficiente, à qual o paciente se deve entregar em clima de confiança, trabalhando as lembranças traumatizantes recordadas e preenchendo o consciente atual com perspectivas que se farão arquivar nos refolhos d'alma, com propostas novas de felicidades, que voltarão à tona oportunamente, enriquecendo-o de alegria.

A reprogramação da mente torna-se essencial para

a conquista da segurança e da paz. Acostumada ao pessimismo conflitivo, os seus arquivos no inconsciente mantêm registros perturbadores que deverão ser substituídos pelos saudáveis. (...)

Exercícios físicos contribuem para romper essa *cou-raça* psicológica, que se torna também física, produzindo dores nos tecidos orgânicos, abrindo espaços para a instalação de diversas enfermidades. (...)

Aprofundar reflexões nas causas da insegurança e do arrependimento de maneira edificante, procurando retirar o melhor proveito, sem culpa nem castração, é o desafio do momento para cada ser, que então se disporá à superação dos agentes constritores e de desagregação da personalidade. (Ref. 9, p. 85-86)

LIBERTAÇÃO

(processo de)

O processo de libertação impõe alguns requisitos valiosos para culminar o propósito, como tais: indagar de si mesmo o que realmente deseja da existência física, como fazer para se identificar com os objetivos que persegue, e avaliar se as ações encetadas levarão aos fins anelados. Trata-se de um empenho resolutivo, que não deve estar sujeito às variações do humor, nem às incertezas da insegurança. Estabelecida a meta, prosseguir arrostando as conseqüências da decisão, porque todo ideal custa um preço de esforço e de dedicação, um ônus de sacrifício. (Ref. 8, p. 126)



MAL

(reparação do)

Enquanto não seja realizada essa reparação do mal praticado, o inconsciente imporá mecanismo psicológico punitivo, exigindo a harmonia das correntes vibratórias que harmonizam o perispírito.

Necessariamente não se faz único recurso reequilibrante o sofrimento do responsável pelos danos causados, mas a correta emissão de pensamentos salutarres em favor de si mesmo e benefícios de qualquer natureza aos demais membros da comunidade humana, por específico, àquele a quem malsinou ou feriu.

Essa conduta autoterapêutica produz a reabilitação moral do equivocado, abrindo-lhe espaços à liberdade de movimento e de ação não conflitiva. (...)

A terapia de auto-segurança e equilíbrio deverá trabalhar a autoconfiança do paciente, que assume a responsabilidade dos atos executados, mesmo aqueles de que não se recorda, tendo em vista que muitos procedem da atual existência também, recuperando a própria capacidade de expressão, de escolha, de conduta, de atitude perante a vida sem a vigilância prejudicial dos fatores limitativos do superego, da *consciência de culpa*.

O anelo pela alegria e a sua conseqüente busca

deve constituir motivação para o paciente libertar-se da instabilidade emocional, não desistindo do plano de saúde psicológica. (...)

Mediante um programa de pequenos ajustes e deveres simples de serem realizados, deve começar o procedimento terapêutico, estimulado pelos bons resultados de cada resolução levada adiante e consumada, gerando mais vitalidade e coragem para os tentames mais audaciosos, que redundarão na autoconfiança para a existência saudável. (...)

Liberar, portanto, o *inconsciente da culpa*, mediante uma nova compreensão da existência humana pautada no auto-respeito e na consideração por todas as coisas, é a terapia mais imediata, e que se encontra ao alcance de quem realmente deseja estabilidade emocional, felicidade. (Ref. 10, p. 106, 107, 108 e 110)

MAU HUMOR

(tratamento do)

Somente a paciência familiar e fraternal, o envolvimento afetivo natural, sem exageros momentâneos nem pseudoterapêuticos, e, concomitantemente a assistência psiquiátrica podem oferecer os resultados que se desejam, e que são logrados com vagar. (...)

Por outro lado, a bioenergia constitui valioso recurso terapêutico, por agir nos tecidos sutis do perispírito do enfermo, auxiliando na reconstrução das suas engrenagens específicas, alterando o campo vibratório, que redundará em modificação expressiva na área neuronal. (Ref. 9, p. 191-192)

MÉDICO INTERNO (orientação do)

Há, no corpo humano, um *médico* às ordens da mente, que o Espírito encarnado comanda, aguardando a diretriz para agir corretamente.

Desconsiderado, deixa de atuar, superado pelos fatores destrutivos, igualmente ínsitos na organização fisiológica, prontos à desgastante tarefa da doença e da degenerescência celular.

Esse *médico* interior pode e deve ser orientado pelo pensamento seguro, pelas disposições do ânimo equilibrado, pela esperança de vitória, pela irrestrita fé em Deus e na oração, que estimulam todas as células para o desempenho correto da finalidade que lhes diz respeito. (Ref. 7, p. 130)

MEDITAÇÃO (para o autodescobrimento)

A meditação deve ser, inicialmente, breve e gratificante, da qual se retorne com a agradável sensação de que o tempo foi insuficiente, o que predispõe o candidato a uma sua dilatação.

Através de uma concentração analítica, o neófito examina as suas carências e problemas, os seus defeitos e as soluções de que poderá dispor para aplicar-se. Não se trata de uma gincana mental, mas de uma sincera observação de si mesmo, dos recursos ao alcance e dos temores, condicionamentos, emoções perturbadoras que lhe são habituais. Estudando um *problema* de cada vez, surge a clara solução como proposta liberativa que deve

ser aplicada sem pressa, com naturalidade.

A sua repetição sistemática, sem solução de continuidade, uma ou duas vezes ao dia, cria uma harmonia interior capaz de resistir às investidas externas sem perturbar-se, por mais fortes que se apresentem.

Após a meditação analítica, descobrindo as áreas frágeis da personalidade e os pontos nevralgicos da conduta, o exercício de absorção de forças mentais e morais torna-se-lhe o antídoto eficiente, que predispõe ao bem-estar, encorajando ante as inevitáveis lutas e vicissitudes do viver cotidiano.

As empresas do dia-a-dia fazem-se fenômenos existenciais que não assustam, porque o indivíduo conhece as suas possibilidades de enfrentamento e realização, aceitando umas, e de outras declinando, sem aturdimentos emocionais, nem apegos perturbadores.

Sucessivamente passa do estado de análise para o de tranqüilidade, deixando a reflexão e experimentando a harmonia, sem discussão intelectual, como quem se *embriaga* da beleza de uma paisagem, de uma agradável recordação, da audição de uma página musical, de um enlevo, nos quais apenas frui, sem questionamento, sem raciocinar. Fruir é banhar-se por fora e penetrar-se por dentro, simplesmente desfrutando.

Passado um regular período de alguns anos, por exemplo, a avaliação patenteará os resultados. Quais as conquistas obtidas? De que se libertou? Quantas aquisições de instrumentação para o equilíbrio? Estas questões se revestem de magna significação, por atestarem o progresso emocional logrado, dispondo a mais amplos experimentos. (Ref. 2, p. 139-141)

MEDITAÇÃO/VISUALIZAÇÃO *(técnica para libertação de conflitos)*

Para um bom desempenho existencial, um adequado processo de evolução, torna-se indispensável uma análise profunda do Si, a fim de enfrentar a vida com os seus desafios e encontrar as convenientes soluções.

Entre os muitos métodos existentes, somos do parecer que a meditação, destituída de compromissos religiosos ou vínculos sectaristas – mais como terapia que outra qualquer condição – oferece os melhores recursos para a incursão profunda. Diferentes Escolas apresentam métodos diferenciados, cada qual mais exigente nos detalhes, como certas da excelência dos seus resultados, que merecem nosso respeito, mas não o nosso acatamento para o fim que nos propomos neste contexto de pensamento e de identificação.

Assim, importantes não serão a postura, as palavras mántricas, as melodias condicionadoras, mas os meios que sejam mais compatíveis com cada candidato e suas resistências psicológicas. É sempre ideal que se tenha em mente a boa respiração, como forma de eliminar o gás carbônico retido nos pulmões por deficiência respiratória, e, lentamente, a eleição de uma postura que não se faça pesada, cansativa, constritora. Logo depois, seja selecionado o em que meditar e como fazê-lo.

Como a nossa proposição não se refere às técnicas da meditação transcendental ou outras determinadas, muito conhecidas no Esoterismo, na Yoga, etc., sugerimos que o indivíduo procure relaxar-se ao máximo, iniciando pela concentração em determinadas partes do corpo, a saber: no couro cabeludo, na testa, nos olhos – cerrados ou não, como for melhor para cada um – na

face e descendo até os dedos dos pés.

A repetição do exercício criará um novo condicionamento mental, induzindo o pensamento a permanecer firme nas metas que lhe são apresentadas, e raciocinando, que é a sua principal peculiaridade.

No início não seria conveniente ouvir música, a fim de evitar criar dependência desse gênero. Mais tarde, quando já aclimatado à experiência, a música poderá exercer uma função igualmente terapêutica, contribuindo para o relaxamento.

Deve-se ter em mente o tempo disponível. De início, o esforço deve ser breve e, vagarosamente, ampliado até o suportável com bem-estar e sem preocupação, atingindo-se depois o limite desejável de trinta ou sessenta minutos, conforme as possibilidades individuais.

Não há regras rígidas estabelecidas, antes propostas que facilitem a educação da mente e criem o hábito da interiorização, face ao contubérnio em que se vive, distante de todo processo que induz ao silêncio mental, ao equilíbrio das emoções, à harmonia do pensamento.

A mente é um *corcel rebelde*, que necessita ser domada pelo exercício de direcionamento a valores que elevem e dignifiquem o ser. A polivalência de preocupações, de apelos, de necessidades deixa-a sempre agitada ou esgotada, incapaz de novas contribuições, quando são solicitadas colaborações inabituais, gerando dificuldade de concentração e de captação de idéias diferentes.

Criada a atmosfera de relaxamento sem dificuldade, com a respiração pausada, em tempos específicos de inspirar com a boca cerrada, reter, mantendo-a ainda fechada e expirar, abrindo-se suavemente os lábios, modifica-se esse tipo de estrutura convencional, a que se

está acostumado, dando-se lugar a um novo método saudável de absorção e eliminação do ar.

Perceber-se-á, aos primeiros dias do exercício, uma renovação orgânica, muscular e melhor disposição para as atividades, como efeito da boa respiração, passando-se então para a visualização, que é um método de enriquecer o pensamento e a memória, despojando a última das fixações pessimistas e inquietadoras que se tornaram habituais.

Basta que se pense em uma região agradável: praia tranqüila, bosque perfumado, jardim colorido, regato cantante e manso, lago espelhado, montanha altaneira, recanto bonito, qualquer lugar que ofereça uma paisagem, uma visão encantadora e confortante, para poder transferir-se mentalmente para a mesma.

Conservando o relaxamento e a respiração, a mente que elabora o lugar ou a memória que traz de volta um referencial sedutor, como cromo festivo, deve fixar o pensamento e aí viver as agradáveis harmonias, enquanto se deixa penetrar pelas forças ignotas da Natureza, facultando a sintonia com a Energia Divina, que se encontra em toda parte, abrindo espaço para as influências dos Espíritos Superiores, que se utilizam desses momentos, a fim de auxiliarem os seus pupilos, particularmente aqueles que estão interessados no próprio crescimento moral.

Quando estiver estabelecido esse novo hábito, deve-se visualizar um acontecimento agradável que se encontra guardado no inconsciente, retirando-o dali pela memória ativa e voltando a experimentá-lo de tal forma, que se torna vívido e saudável, proporcionando o mesmo bem-estar daquela oportunidade ora passada.

Esse expediente auxiliará a emoção a reviver ce-

nas felizes, que estão *sepultadas* sob os desencantos e problemas acumulados, que ora constituem carga emocional muito desagradável e inquietadora.

Com esse método fácil de reviver a felicidade, pode-se visualizar, também, momentos desagradáveis, ocorrências más, que deixaram resíduos ácidos e ressentimentos graves, desculpando o ofensor, distendendo-lhe o perdão, retirando-o dos arquivos do inconsciente e liberando-se para preencher o espaço com acontecimentos vitalizadores.

Por fim, visualizar uma grande luz com tonalidades suaves e penetrantes, deixando que se lhe adentre pelo centro coronário, invadindo o aparelho circulatório, a partir do cérebro e tomando todo o organismo, lentamente, liberando-o das energias deletérias que facultam a instalação de microrganismos destruidores e de *larvas mentais, formas-pensamento* e outros, que contribuem para o surgimento de enfermidades degenerativas. Com a força mental deve-se empurrar os impedimentos que a luz encontre nas artérias, veias e capilares, até que todo o corpo interiormente seja uma torrente luminosa.

Durante três a cinco minutos permanecer em estado de claridade interior terapêutica, mantendo o pensamento na visualização salutar e voltando ao ambiente onde se encontra, sem pressa e com tranquilidade.

É claro que se deve selecionar o lugar onde se vai meditar e visualizar, a fim de que nada preocupe, nem crie embaraço ou perturbação.

Passado o exercício, conservar a experiência com naturalidade quanto possível, nos painéis mentais, até que outras preocupações lhe tomem o lugar, sem gerar aflição.

Com essa técnica simples apresentamos uma for-

ma terapêutica para a libertação de alguns conflitos, que devem ser trazidos, um a um, à visualização, através do tempo, superando-o ou diluindo-o. Caso permaneçam alguns mais difíceis de liberação, é evidente que a pessoa necessita de um grupo de apoio, ou de um psicoterapeuta para tanto credenciado pelas Academias. (Ref. 8, p. 144-148)

MEDO

(atitude mental para vencer o)

Reconhecerá a necessidade de ser pessoa e não máquina, evitando o repetir-se monotonamente, sem direcionamento para a frente nem para o melhor. Aplicará cada pensamento mais poderoso, de sentido profundo, de valor utilizável na construção do seu mais adequado comportamento para a paz. Eliminará aqueles que são perturbadores e podem ser substituídos amiúde, fomentando um clima psíquico de saúde com respostas orgânicas de bem-estar.

Com essa atitude mental vencerá o medo de adoecer, de envelhecer, de ficar pobre, de enfrentar dificuldades, de morrer, pois que compreenderá serem todos esses fatores perfeitamente controláveis, desde que assuma a sua condição de *deus* e passe a fazer tudo quanto é possível através do empenho pessoal. (...)

(...) Já que o ser é eterno, as manifestações orgânicas e mentais desta ou daquela natureza fazem parte da transitoriedade do mundo da forma. Não se justifica, dessa maneira, o medo de doenças.

O envelhecimento não deve inspirar qualquer tipo de receio, porquanto a beleza de cada fase da existência corporal encontra-se na atitude interior de quem observa o mundo externo. As experiências nascem das vi-

vências e para poder fruí-las é exigido o patrimônio do tempo, no que ocorrem o envelhecimento do corpo e o amadurecimento do Espírito.

A verdadeira pobreza é interior, quando se perdem as aspirações de crescimento e realização íntima. A financeira é sempre contornável, desde que o indivíduo se empenhe por superá-la, e o trabalho é assim fonte geradora de recursos externos, enquanto internamente aprimora o sentido de vida. Os verdadeiramente pobres perderam a razão de viver e entregam-se, funestamente, aos prazeres perturbadores, aos gozos desgastantes, aos jogos da ilusão cansativa...

... E a morte, a grande *devoradora* da vida, desmitifica-se e já não inspira qualquer receio, porque ela faz parte do processo existencial, como forma de desenvolvimento do ser profundo, que experimenta, etapa-a-etapa, novos mecanismos de elevação.

O processo de envelhecimento, por ser portador de muita beleza, é lento, biologicamente bem elaborado, proporcionando o tesouro da sabedoria, em forma de discernimento lúcido, propiciador de harmonia íntima e de auto-entrega, após o ciclo da existência física.

O ato de aprender a amar tudo quanto se faz, a realizar bem tudo quanto se gosta, a repartir com todos as alegrias e esperanças da vida em triunfo, dá significado pleno ao ser existencial, que agora pode *fazer tudo* quanto Jesus realizou, identificando-se com Deus. (Ref. 8, p. 63-64)

MEDO

(terapia e recursos contra o)

O autodescobrimento é a terapia salutar para que sejam identificadas as causas geradoras e, ao mesmo tempo, a conscientização de quais recursos se pode utilizar para a liberação.

Conhecendo o fator responsável pelo medo, ante-por-se-lhe-á a confiança nas causas positivas, que resultarão em futuros equilíbrios de fácil aquisição.

Ao lado das terapias acadêmicas, conforme a etiopatogenia do medo em cada criatura, a renovação pessoal pelo otimismo, a auto-estima, o hábito das ideias elevadas, da oração, da meditação, constituem eficientes recursos curativos para o auto-encontro, a paz interior. (Ref. 5, p. 111-112)

Como terapia para todos esses conflitos que geram medo, tornam-se indispensáveis a ajuda correta do psicoterapeuta habilitado e o esforço do paciente para libertar-se da ira sob controle, da amargura penetrante, conscientizando-se dos próprios limites e das infinitas possibilidades que lhe estão ao alcance, dependendo do desejo real de realizar-se e de ser feliz. (Ref. 10, p. 164)

MEDO DA MORTE *ver* MORTE, MEDO DA

MENTIRA

(para evitar a)

Uma disciplina e vigilância rígida na arte de falar, procurando repetir o que ouviu como escutou, o que viu conforme ocorreu, evitando traduzir o que pensa em torno

do assunto, que não corresponde à legitimidade do fato, são de vital importância para o encontro com a realidade.

A terapia da boa leitura, dos hábitos saudáveis no campo moral, sem pieguismo nem autocompaixão, produz resultado relevante e reajusta o indivíduo à harmonia entre o que pensa, vê, ouve e fala. (Ref. 8, p. 43)

MORTE

(atitude perante a inevitabilidade da)

De qualquer forma, reservar espaços mentais para o desapego das coisas, das pessoas e das posições, analisando a inevitabilidade da morte, que obriga o indivíduo a tudo deixar, é uma terapia saudável e necessária para um trânsito feliz pelo mundo objetivo. (Ref. 2, p. 147)

MORTE, MEDO DA

(psicoterapia preventiva do)

A psicoterapia preventiva, como curadora para o medo da morte, propõe uma conduta harmônica com os níveis superiores de consciência desperta, lúcida, avançando para a transcendência do eu, até culminar na identificação com a Cósmica.

Pensar e agir bem.

Amar e amar-se.

Servir, como forma de ser feliz.

Vincular-se à Fonte da Vida Perene, Causal e Terminal.

Meditar, beneficiando-se com o autodescobrimento

e tornando-se um agente de esperança e de paz, eis como viver sem morrer e morrer para perpetuar a vida. (Ref. 5, p. 113)

MORTE, MEDO DA

(para vencer o)

Somente rompendo-se em terapia esse medo, através do enfrentamento do problema, é que o paciente consegue compreender o fenômeno biológico sem o receio de extinção da sua realidade.

A vontade de lutar pela vida é o estímulo que conduz à ruptura do medo da morte, quando se encara com naturalidade o desgaste biológico que ocorrerá e a alegria de viver enquanto as possibilidades assim o permitem.

O despertar para objetivos mais elevados do que aqueles imediatistas, auxilia a compreender a funcionalidade existencial e o significado psicológico de se estar vivo, portanto, atuante e útil no contexto do grupo social no qual se movimenta. (Ref. 10, p. 194-195)

MORTE, PERDA PELA

(para suavizar a)

Extravasar a dor mediante as recordações felizes, orvalhadas de lágrimas, reviver episódios marcantes com ternura, repartir os haveres com os necessitados em sua memória, envolvê-los em orações e crescer intimamente, são recursos valiosos para a liberação das mágoas decorrentes da morte. (...)

A dor da separação física prolonga-se por largo período de tempo. A princípio é traumatizadora, mostrando-se mais pungente com o transcorrer dos dias. No

entanto, *digerida* pela esperança do reencontro, da comunicação, e graças ao afeto preservado, torna-se luanizada, suavizando-se e conservando somente os sinais da gratidão por se haver fruído da presença querida.

Evitar, pois, a depressão e seus males, ante a morte de alguém afeiçoado, é prova de amor por quem partiu e não pode ser culpado de haver viajado, sem consulta prévia ou anuência, conduzido pela Vida ao retorno às origens, para onde todos seguirão. (Ref. 6, p. 133)



NEUROSE

(terapia preventiva da)

Como terapia preventiva a qualquer distúrbio neu-rótico, a auto-análise freqüente, com o exame de cons-ciência correspondente, desidentificando-se das matri-zes perturbadoras do passado, e abrindo-se às realiza-ções de enobrecimento no presente, com os anseios da conquista tranqüila do futuro. (Ref. 5, p. 61)

NEURÓTICOS, FENÔMENOS

(conduta terapêutica para os)

A conscientização dos fenômenos neuróticos não deve engendrar *vítimas novas*, contra as quais sejam atiradas todas as responsabilidades. Isto impede o ama-durecimento psicológico do paciente, que assume uma posição injusta de *deserdado da sociedade*, aí se refu-giando para justificar todos os seus insucessos. (...)

A moderna visão psicológica, embora respeitando as injunções do passado atual, busca desenvolver as pos-sibilidades latentes do homem, o seu vir-a-ser, centrali-zando a sua interpretação nos seus recursos inexplora-dos. Há, nele, todo um universo a conquistar e ampliar, liberando as inibições e conflitos, diante dos novos de-

safios que acenam com a auto-realização e o amadurecimento íntimo. (...)

O devir psicológico é mais importante do que o seu passado nebuloso, que o sol da razão consciente se encarregará de clarear, sem ilhas de sombra doentia na personalidade.

Extraordinariamente, em alguns casos de psicoses e neuroses, de dificuldades no inter-relacionamento pessoal, de inibições sexuais e frustrações, pode-se recorrer a uma viagem consciente ao passado, a fim de encontrar-se a matriz cármica e aplicar-lhe a terapia especializada, capaz de conscientizar o paciente e ajudá-lo na superação do fator perturbante. Mesmo assim, a experiência terapêutica exige os recursos técnicos e as pessoas especializadas para o tentame, evitando-se apressadas conclusões falsas e o mergulho em climas obsessivos que impõem mais cuidadosa análise e tratamento adequado. (Ref. 2, p. 111 e 112)



OBSESSÃO *(recurso contra a)*

Uma psicossíntese cuidadosa, utilizando-se da visualização da personagem agressiva e envolvendo-a em clima de amor e de paz, de cordialidade e entendimento, faz que se afrouxem os *plugs* que se fixam às tomadas da consciência de culpa nas zonas perispirituais, proporcionando bem-estar, recuperação. (Ref. 10, p. 103)

OBSESSÃO *(recursos de auxílio à terapia liberativa da)*

Toda terapia liberativa deve ter como recurso de auxílio a renovação moral do paciente, sua reeducação através das disciplinas espirituais da oração, da meditação, de relevante ação caridosa, por cujo meio ele se lenifica e se apazigua com aqueles que o odeiam e consigo mesmo, por constatar a excelência da própria recuperação. (Ref. 5, p. 60)

OBSESSÃO *(terapia preventiva da)*

Por isso, ainda são o controle mental e a educação

do pensamento, que podem representar a eficiente terapia de prevenção de distúrbios, como a curadora para os processos de ordem espiritual, desde que alterando a faixa vibratória por onde transitam as idéias, se superiores, [ela] eleva-se, ficando indene à sintonia com os seres atrasados, e, se negativas, passando a frequentar os níveis onde se encontram e se digladiam as energias e sentimentos em constante litígio, vinculando-se a essas emissões deletérias, que terminam por afetar o organismo físico e os complexos mecanismos mentais, responsáveis pelo conjunto produtor da saúde. (Ref. 8, p. 25)

OBSIDIADO

(tratamento para o enfermo)

A psicoterapia cognitiva-comportamental, bem conduzida em relação a esses enfermos, ameniza ou produz a cura dos efeitos danosos e mórbidos, no entanto a terapêutica bio-energética, por alcançar os fulcros espirituais de onde se exteriorizam os campos vibratórios interrompe a emissão da energia enfermiça, afastando os agentes que, necessariamente atendidos, orientados e confortados moralmente, terminam por abandonar os propósitos malsãos em que permanecem e libertam os seus inimigos entregando-os à Consciência Cósmica.

Evidentemente, o contributo de alguns barbitúricos e fármacos diversos sob cuidadosa orientação psiquiátrica, portadores de inibidores de reabsorção de serotonina, torna-se de inestimável significado para o reequilíbrio do paciente. Entrementes, a educação, o trabalho

junto ao enfermo, auxiliando-o na mudança de atitude perante a vida, de comportamento mental, de sentimento rancoroso e agressivo em relação ao seu próximo, para o qual, não raro, transfere o perigo de trazer-lhe contaminação, resulta em valiosa psicoterapia para o reequilíbrio do *Self*, e lento, posterior, mas seguro bem-estar.

Ideal, portanto, que sejam tomadas providências para que as referidas terapêuticas, psicológica, espiritual e psiquiátrica sejam utilizadas, a fim de facultar ao paciente a sua recuperação. (Ref. 12, p. 107-108)

OCORRÊNCIAS DESAGRADÁVEIS

(alteração de)

Sempre que se pensar a respeito de uma ocorrência desagradável que se espera aconteça, e constate que a mesma sucedeu, estará na hora de alterar a maneira de elaborar as idéias, construindo-as de forma edificante ou positiva. Ver-se-á que se alterarão os acontecimentos, tornando-os mais felizes e confortadores.

Não desejamos com isso afirmar que, com o simples fato de elaborar-se uma idéia, necessariamente acontecerá como se quer ou como se planeja. No entanto, a onda mental emitida se transforma em fator propiciatório, que irá contribuir para tornar viável o desejo, que deve ser acompanhado do empenho, do esforço para torná-lo real, construtivo e edificante. (...)

Modificando a estrutura psicológica, pelo sanear do conflito a que se apegamos, deve direcionar a força mental para a sua realização, a fim de que lhe surjam fatores especiais que o auxiliem na modificação das paisagens

íntimas e das ocorrências externas, desde que está programado pelo Pensamento Divino para alcançar os patamares mais elevados da Vida. (Ref. 8, p. 149-150)

OCORRÊNCIAS TRAUMATIZANTES

(como liberar as)

As ocorrências traumatizantes, por isso mesmo, ao invés de aceitas pelo *Self*, devem ser liberadas, mediante catarses próprias ou através da transmutação dos conteúdos, de forma que em substituição aos pensamentos destrutivos, perversos, negativos, passem a ser cultivados aqueles que devem reger as realizações edificantes, interagindo na conduta que se alterará para melhor, direcionada para a saúde.

A impossibilidade de realizá-lo a sós não se torna empecilho para que seja buscada a solução, através do psicoterapeuta preparado, para auxiliar no comportamento e na transformação dos modelos mentais perturbadores.

Ademais, porque originados no cerne do ser espiritual, que se é, a orientação competente que se deriva da evangelhoterapia, face à contribuição do amor e do esclarecimento da causalidade dos problemas, não pode ser postergada ou levada em desconsideração. (Ref. 9, p. 183)

ÓDIO

(recursos contra o)

Uma terapia correta sob assistência de um especialista e o esforço do paciente buscando a libertação do conflito e a reestruturação da personalidade, iniciando pelo perdão ao ofensor e pelo autoperdão, em conside-

rando a impotência ante a circunstância malsã que o atingiu, contribuirão poderosamente para o equilíbrio perdido e o prosseguimento da jornada sem ruptura emocional perturbadora. (Ref. 10, p. 122)



PÂNICO, SÍNDROME DO

(terapias para a - com processo obsessivo)

As terapias de libertação têm a ver com a transformação moral do paciente, a orientação ao agente e a utilização dos recursos da meditação, da oração, da ação dignificadora e benéfica.

Quando a ingerência psíquica do agressor se faz prolongada, somatiza distúrbios fisiológicos que eliminam noradrenalina no sistema nervoso central do enfermo, requerendo, concomitantemente, a terapia especializada, já referida [psiquiátrica].

Mediante uma conduta saudável de respeito ao próximo e à vida, o indivíduo precata-se da interferência perniciosa dos seres espirituais perturbadores, adversários de existências passadas, que ainda se comprazem na ação perversa. Esse sítio que promovem, responde por inúmeros fenômenos de sofrimento entre os homens. (Ref. 6, p. 119-120)

PASSADO, CONFLITOS ORIUNDOS DO

(cuidados especiais para superação dos)

Não poucas vezes manifestam-se como rigidez cor-

poral, tensões musculares, como se *anéis* vigorosos imobilizassem o paciente, que se angustia em processos respiratórios deficientes, entrecortados, inibidos, como resultado de ocorrências perinatais, tormentos experimentados na infância, mas cujas matrizes remontam às existências passadas, desencadeadoras dos mecanismos aflitivos da atualidade...

Em casos dessa natureza, a terapia bioenergética de Reich propicia a libertação dos movimentos, a aceitação do corpo, rompendo os elos retentores e facultando a integração harmônica do *ego* com o *Self*, sem prejuízos psicológicos para o ser consciente.

Em outros conflitos mais complexos, nos quais as heranças do *inconsciente coletivo* são mais constritoras, as propostas freudianas, junguianas, behavioristas oferecem mananciais terapêuticos de resultados eficientes e libertadores.

A realidade, no entanto, é que nesse empreendimento – a busca da auto-realização e da paz –, todos necessitam da experiência e das terapias especializadas, de que se fazem instrumentos os verdadeiros missionários das ciências psíquicas e psicológicas para a saúde e o bem-estar, a paz e a alegria perfeita. (Ref. 10, p. 206)

PAZ, INIMIGOS DA (recursos contra os)

Para a depressão, imediatamente se deve usar a vacina da coragem pela prece.

Para o ressentimento, o raciocínio lúcido, mediante

o amor que não espera nada.

E para a exaltação, o refrigério da meditação, que recompõe as energias. (Ref. 7, p. 54-55)

PERDA

(terapia profilática da)

Terapia profilática eficaz, imediata, propiciadora de segurança e de bem-estar, é a ação que torna o indivíduo identificado com os seus sentimentos, que deve exteriorizar com frequência e naturalidade em relação a todos aqueles que constituem o clã ou fazem parte da sua afetividade.

Repetem-se as oportunidades desperdiçadas, nas quais se pode dizer aos familiares quanto eles são importantes, quanto são amados, explicitar aos amigos o valor que lhes atribui, aos conhecidos o significado que eles têm em relação à sua vida... Normalmente se adiam esses sentimentos dignificadores e de alta magnitude, que não apenas felicitam aqueles que os exteriorizam, mas também aqueles outros, aos quais são dirigidos, gerando ambiente de simpatia e de cordialidade. Nunca, pois, se devem postergar essas saudáveis e verdadeiras manifestações da afetividade, a fim de serem evitados futuros transtornos de comportamento, quando a culpa pretenda instalar-se em forma de arrependimento pelo não dito, pelo não feito, mas sobretudo pelo mal que foi dito, pela atitude infeliz do momento perturbador... Esse tipo de *evento de vida* – a agressão externada, o bem não retribuído, a afeição não enunciada – pode ser evitado através dos comportamentos liberativos das emoções superiores. (Ref. 12, p. 98-99)

PERTURBAÇÕES

(superação de)

A observância de equilibrados padrões de conduta, a cooperação saudável com o psicoterapeuta, o esforço bem direcionado para uma honesta mudança de pensamentos, utilizando-se de reflexões e meditações, de técnicas de relaxamento, de convivência enobrecida com pessoas agradáveis, contribuem igualmente para a reconquista do bem-estar e do equilíbrio, superando essas perturbações que os afetam e podem levá-los à loucura ou à morte. (Ref. 12, p. 133-134)

PRINCÍPIOS MORAIS

(terapia para a escassez de)

Quando escasseiam esses princípios na mente e na emoção, o indivíduo, desestruturado, enferma e a mais eficaz solução é o amoterapia, impulsionando-o a permitir que desabrochem os sentimentos de fraternidade, de solidariedade, de perdão, de auto-entrega, assim aparecendo significados para continuar-se a viver.

Muitos aposentados e idosos, depressivos diversos, que se neurotizaram, recuperam-se através do serviço ao próximo, da autodoação à comunidade, do labor em grupo, sem interesse pecuniário, *reinventando* razões e motivos para serem úteis, assim rompendo o refúgio sombrio da perda do sentido existencial. (Ref. 9, p. 104)

PROBLEMAS

(solução para enfrentar os)

(...) A melhor solução para enfrentar problemas é tentar resolvê-los nas suas fontes, evitando-se as atitudes que os postergam, trazendo-os de volta mais complicados. O que não é feito hoje, amanhã estará, por certo, mais difícil de ser conseguido.

Quando se resolve mal um problema, ele dá surgimento a outro, que lhe é resultado, ou retorna mais desafiador. Por isso, somente as atitudes corretas, baseadas na honestez e na lealdade, conseguem resolver em definitivo as dificuldades e as ocorrências desagradáveis do percurso.

O indivíduo imaturo sempre adia soluções, na ilusão de que amanhã as possibilidades serão melhores do que as de hoje, fugindo ao enfrentamento com a consciência e o dever. Suas vitórias são conseguidas através dos mecanismos da deslealdade, da conduta incorreta, que lhes permitem sorrir da forma como ludibriam os demais. Em verdade, porém, enganam-se a si mesmos, porque o compromisso retorna-lhes sempre para a necessária regularização. (Ref. 8, p. 40)

Quanto mais alguém foge de um problema, mais difícil se lhe torna equacioná-lo. A melhor maneira de o enfrentar começa no esforço para diminuir-lhe o conteúdo emocional perturbador, nele vendo, pelo contrário, a possibilidade de mais enriquecimento através de uma comunicação injuntiva em relação com a vida.

O que constitui insegurança, incerteza afligente, cabe converter em experiência viva e significativa por meio

do esforço para saber-se em condições de triunfar, o que depende exclusivamente daquele que se empenha por consegui-lo. (Ref. 12, p. 55)

PROBLEMAS (*atitude frente aos*)

Certamente, cada problema merece um tipo de atenção, de cuidado especial para a sua solução. Esse esforço deve ser natural, destituído dos estímulos negativos do medo ou da ansiedade, de modo a analisar a situação conforme se apresenta, e não consoante os *fantasmas da insegurança* desenhem na imaginação criativa – refúgio para a irresponsabilidade que não assume o papel que lhe diz respeito. (Ref. 5, p. 74)

PROBLEMAS (*como digerir os próprios*)

A necessidade de cada um *digerir* os próprios problemas é indiscutível e inadiável, devendo fazer parte da agenda diária de todo aquele que desperta para a consciência de si, não se permitindo agasalhar conflitos, mesmo que sob hábeis camuflagens do inconsciente.

Mediante uma auto-análise honesta, na qual se dispensem o elogio, a condenação e a justificação, o indivíduo deve permitir-se a identificação do erro, do problema, e sem consciência de culpa *digerir* o acontecimento, buscando os meios para reparação e a libertação do sentimento perturbador. (...)

A cuidadosa auto-análise, sem caráter exigente nem condenatório, abrirá possibilidades inúmeras para o

equilíbrio e ajudará a desenvolver a tolerância em relação aos outros, produzindo harmonia interior.

Surgem, então, os desejos de recuperação pelo trabalho e bem orientada canalização das energias, que se transformam em dínamos geradores de força, que propiciam saúde, bem-estar e harmonia. (Ref. 6, p. 36-37)

PROBLEMAS

(como transformá-los em soluções)

Reflexão e diálogo, honestidade para consigo mesmo e para com o seu próximo, esforço constante para a identificação dos limites e ampliação deles constituem terapias e métodos para transformar os problemas em soluções, as dificuldades em experiências vitoriosas, crescendo sem cessar. (Ref. 6, p. 27)

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

(como resolver os)

Torna-se-lhe imperiosa a adoção de propósitos para saber o motivo da confusão mental e entender os problemas, antes que tentar solucioná-los superficialmente, deixando em aberto novas dificuldades deles decorrentes.

A solução de agora pode satisfazê-lo por momentos, porém, se não são entendidos, eles retornam por outro processo, permanecendo na condição de conflitos a resolver.

Para que se mantenha o propósito de entendimento de si mesmo e da Vida, faz-se necessário um *percebimento* integral de cada fato, sem julgamento, sem compaixão, sem acusação.

Examiná-lo com imparcialidade, na sua condição de fato que é, com uma mente *inocente*, sem passado, sem futuro, apenas presente, mediante uma honesta compreensão, é a forma segura de o entender, portanto de o perceber e digeri-lo convenientemente, sem dar margem a novos comprometimentos. Sem tal experiência se está tentando burlar a mente, qual se deseje saber por palavras o que se passa em algum lugar, sem interesse de ir-se lá, de conhecer-se pessoalmente. Esta é uma conduta de quem somente busca informação sem interesse pelo conhecimento real, desde que se nega ao esforço do deslocamento até o lugar em pauta.

O entendimento de si mesmo, a fim de encontrar as raízes dos problemas, para extirpá-los, exige uma energia permanente, um propósito perseverante, mantidos com inteireza moral e psicológica. Em caso contrário, desejam-se, apenas, informações verbais, sem mais profundas conseqüências. (...)

O homem se queixa de que o autoconhecimento exige despesa de energia face ao desgaste que o esforço provoca. Talvez não seja necessária uma luta como a que se trava em outras atividades. A manutenção dos conflitos produz muito mais consumpção de forças. Basta uma atitude de desvalorização dos problemas, como quem deixa cair um fardo simplesmente, ao invés de empenhar-se por atirá-lo fora.

A manutenção dos propósitos de renovação e de auto-aprimoramento é resultado de uma aceitação normal e de todo momento, da necessidade de autodescobrir-se, *morrendo* para as constrições e ansiedades, os medos e rotinas do cotidiano. Desta ação consciente, de que se impregna, o homem se plenifica interiormente, sem neurose ou outros quaisquer fenômenos psicóti-

cos, perturbadores da personalidade e da vida. (Ref. 2, p. 123-125)

PROJEÇÃO, MECANISMO DE *(como combater o)*

A projeção é facilmente identificável e pode ser combatida mediante honesta aceitação de si mesmo, de como se é, trabalhando-se para tornar-se melhor. (Ref. 5, p. 108)

PROJEÇÃO, MECANISMO DE *(liberação do)*

Essa morbidez deve ser liberada e o indivíduo tem a necessidade, que lhe cumpre atender, de assumir a realidade interior, identificando-se numa harmoniosa combinação entre o *self* e o ego, mantendo o equilíbrio emocional através do exercício de autodescobrimento, eliminando as ilusões, os romances imaginários, pois que tais mecanismos de fuga, não obstante o momentâneo prazer que dispensam, terminam por alienar o ser. (Ref. 5, p. 108)

PROPOSTA PSICOTERAPÊUTICA *(estruturação da)*

Uma proposta psicoterapêutica válida deve ser estruturada no sentido da descoberta do ser integral e da finalidade existencial que pode ser alcançada por todos.

A cura (...) deverá processar-se mediante a conscientização do paciente, que descobrirá em júbilo o signi-

ficado do existir e o caminho a trilhar em consciência de paz. (Ref. 12, p. 46-47)

PSICOTERAPIA PROFILÁTICA

O hábito saudável da boa leitura, da oração, em convivência e sintonia com o Psiquismo Divino, dos atos de beneficência e de amor, do relacionamento fraternal e da conversação edificante constituem psicoterapia profilática que deverá fazer parte da agenda diária de todas as pessoas. (Ref. 12, p. 101)



RACIONALIZAÇÃO, MECANISMO DE *(recursos contra o)*

Somente uma vontade severa e nobre, exercendo sua força sobre os mecanismos de evasão¹, para preservar o equilíbrio entre a razão e o intelecto com a emoção do bem e do justo, propondo o ajustamento psicológico do ser. (Ref. 5, p. 109-110)

RAIVA *(recursos contra a)*

Diante da raiva, é necessária a aplicação do antidoto equivalente para dela liberar-se. Muitas técnicas do Rolfismo, da Psicologia, merecem ser utilizadas, de forma que não se transforme em ressentimento, por ficar arquivada intacta à espera do desforço. Não adiantam o perdão externo e a aparência, mas a sua eliminação, assim como dos seus efeitos.

Quando Jesus propôs o *perdão das ofensas*, Ele referiu-se ao *esquecimento* delas, isto é, à sua diluição na água lustral do amor.

Partindo-se do princípio pelo qual se considere o ofensor alguém que está de mal consigo mesmo ou enfermo sem dar-se conta, o conteúdo da raiva diminui e até desaparece, graças à racionalização da ofensa.

Quando a raiva se deriva de uma doença, de um prejuízo financeiro, da traição de um amigo, da perda de um emprego por motivo irrelevante, de algo mais profundo e imaterial, a resignação não impede que se lhe dê expansão para, logo após, eliminá-la. Chorar, considerar a ocorrência injusta, descarregar a emoção do *fracasso*, *gastar* a energia em uma corrida ou num trabalho físico estafante, projetar a imagem do ofensor, quando for o caso, em um espelho, *elucidando a raiva até diluí-la*, são admiráveis recursos, dentre outros, para anular os seus efeitos danosos.

A meditação deve ser buscada também, para auxiliar na análise das origens do acontecimento, constatando se teria sido o responsável pela sua vigência e, ao confirmá-lo, evitar a autopiedade, contrapondo a lógica e o *direito* de errar, mas não a permissão de ficar no engodo. A prece de compaixão pelo ofensor e de auto-fortalecimento possui o miraculoso condão de diluir as vibrações da raiva, erradicando-as. (...)

Quando ofendido, o indivíduo deve expressar os seus sentimentos ao agressor, aos amigos, sem queixa, sem mágoa, demonstrando ser normal e necessitado de respeito, de consideração como todas as demais pessoas. Nunca se permitir a falsa postura de humildade, fingindo santificação antes de ter alcançado a plena humanização. Quando se parece sem ser, transita-se por larga faixa de conflitos, inclusive o de inferioridade, avançando-se para os estados depressivos.

Não se deve facultar a autodesvalorização, apontando os próprios itens negativos ou apresentando relatos autodepreciativos, para agradar aos demais ou fazê-los rir...

Humildade não é negação de valores, nem subesti-

ma por si próprio, fazendo-se caricaturas pejorativas da sua realidade. Ser filho de Deus, encontrar-se em experiência evolutiva, poder discernir, entre outros logros, constituem bênçãos que não podem ser desprezadas. (...)

Respeitar-se e amar-se são, por fim, os melhores recursos para enfrentar a raiva. Retê-la, nunca! Sem revides, nem mágoas. (Ref. 6, p. 125-127)

RANCOR

(recursos contra o)

A psicoterapia do perdão, com os mecanismos da renúncia dinâmica, consegue eliminar as seqüelas do insucesso, retirando o rancor das paisagens mentais e emocionais da criatura, sem o que se desarticulam os processos de harmonia e equilíbrio psíquico, emocional e físico. (Ref. 5, p. 45)

REALIZAÇÃO, BUSCA DA

(terapia para a)

(...) Sob o controle do terapeuta, esse direcionamento se orienta para a criatividade, através da qual o paciente expressa um tipo de sentimento mas vive noutra situação. Essas emoções antagônicas devem ser trabalhadas pelo técnico, para depois serem vividas pelo indivíduo, que passa a permitir que tudo aconteça naturalmente sem novas pressões, nem castrações, nem dissimulações. Passa a eliminar a raiva reprimida, que é direcionada contra objetos *mortos*, sem caráter destrutivo; a angústia pode expressar-se, porque sabe estar sob assistência e contar com alguém que ouve e entende o conflito.

Posteriormente, o paciente se transforma no seu próprio terapeuta, no dia-a-dia, por ser quem controlará os sentimentos desordenados e mediante a criatividade, começa a substituir o que sente no momento pelo que gostaria de conquistar, transferindo-se de patamar mental-emocional até alcançar a realização pessoal.

Nesse processo, surgem a liberação das tensões musculares, a identificação com o corpo no qual se movimenta e que passa a exercer conscientemente uma função de grande importância no seu comportamento, movendo-se de forma adequada.

A seguir, identifica a necessidade de experimentar prazeres, sem a consciência de culpa que as religiões ortodoxas castradoras lhe impuseram, transferindo-se das províncias da dor – como necessidade de sublimação – para o prazer agradável, renovador, que não subjuga nem produz ansiedade. O simples fato de reconhecer a necessidade que tem de experimentar o prazer sem culpa, auxilia-o no amor ao corpo, na movimentação dos músculos, eliminando as tensões físicas, derivadas daquelas de natureza emocional, assim aprendendo a viver integralmente, a conquistar a realização pessoal.

É indispensável também aceitar-se, compreender que os seus sentimentos são resultado das aquisições intelecto-morais do processo evolutivo no qual se encontra situado. Sem a perfeita compreensão-aceitação dos próprios sentimentos, é muito difícil, senão improvável, a conquista da realização. Naturalmente terá que se empenhar para superar os sentimentos depressivos, excessivamente emotivos e perturbadores ou indiferentes e frios, de forma que a valorização de si mesmo faça parte do seu esquema de crescimento interior, o que lhe facultará alcançar as metas estabelecidas.

Por outro lado, a identificação da própria fragilidade leva-o a uma atitude de humildade perante a vida e a si mesmo, porque percebe que o ser psicológico está profundamente vinculado ao fisiológico e vice-versa. Misturam-se as funções em determinado momento de consciência, quando percebe que algumas tensões musculares e diversas dores físicas são consequência daquelas de natureza psicológica, ou por sua vez, estas últimas têm muito a ver com a *couraça* que restringe os movimentos e os entorpece.

De fundamental importância também a constatação e a aceitação da necessidade da humildade: que o ajuda a descobrir-se sem qualquer presunção nem medo dos desafios, enfrentando os fatores existenciais com naturalidade e autoconfiança, não extrapolando o próprio valor nem o subestimando. Essa humildade dar-lhe-á forças para ampliar o quadro de relacionamento interpessoal, de auxiliar na fraternidade, percebendo que a sua individualidade não pode viver plena sem a comunidade de que faz parte e deve trabalhá-la para auxiliá-la no seu progresso.

Com a humildade, o indivíduo descobre-se *criança*, e essa verificação representa conquista de maturidade psicológica, que lhe faculta liberar esses sentimentos pertencentes ao período mágico da infância.

Jesus, na sua condição de Psicoterapeuta por excelência, demonstrou que era necessário volver a essa fase de pureza, de dependência, no bom sentido, de humildade, quando enunciou, peremptório: ... *Se não vos fizerdes como crianças, de modo algum entrareis no reino dos céus. Quem, pois, se tornar humilde como uma criança, esse será maior no reino dos céus.* [Mateus, 18:3-4]

O enunciado, do ponto de vista psicológico, apela para a auto-realização, a penetração no reino dos céus da consciência reta e sem mácula, assinalada pelos ideais de dignificação humana.

A criança é curiosa, espontânea, alegre, sem aridez, rica de esperanças, motivadora, razão de outras vidas que nas suas existências se enriquecem e encontram sentido para viver.

A busca da realização conduz o indivíduo ao crescimento moral e espiritual sem culpa ante as imposições da organização fisiológica, que lhe propõe o prazer para a própria sobrevivência e faz parte ativa da realidade social que deve constituir motivo de estímulo para a vitória sobre o egoísmo e as paixões perturbadoras. (Ref. 9, p. 71-74)

RECUPERAÇÃO PSICOSSOMÁTICA

(fundamentação da terapia de)

Qualquer terapia que objetive a recuperação psicossomática há de fundamentar-se na alegria de viver, na busca da autoconsciência, no esforço para ajustar-se aos dispositivos existenciais, sem querelas ambiciosas e desnecessárias, nem anseios voluptuosos de prazeres que logo se consomem. (Ref. 10, p. 100)

REGOZIO

(importância do)

O Apóstolo Paulo, escrevendo aos Tessalonicenses - I - Capítulo cinco, versículo dezesseis – propôs, com ênfase, após retornar de uma dessas meta-excursões: – *Regozijai-vos sempre.*

A proposta psicoterápica que ele oferece é concisa e sem comentários, como imposição para uma auto-realização imediata, sem fugas espetaculosas nem justificativas desnecessárias.

Não se refere ele ao regozijo das horas alegres nem dos momentos felizes apenas, ou de quando tudo transcorre bem e confortador, de realizações em clima de paz, porém sempre, em qualquer circunstância, o que implica viver o regozijo nos momentos difíceis e provacionais, por saber que ele tem importância liberativa, portanto motivos justos para serem fruídos.

O imperativo se estende, numa análise profunda, em torno das ocorrências desagradáveis e aparentemente danosas, como aquelas que surgem com as tormentas físicas e morais, que passam deixando destroços e mutilações, que são convertidos em renovação e recomeço. (Ref. 8, p. 138-139)

RELACIONAMENTOS PERTURBADORES

(solução para os)

A solução, para os relacionamentos perturbadores, não é a separação, como supõem muitos. Rompendo-se com alguém, não pode o indivíduo crer-se livre para um outro tentame, que lhe resultaria feliz, porquanto o problema não é a da relação em si, mas do seu estado íntimo, psicológico. Para tanto, como forma de equacionamento, só a adoção do amor com toda a sua estrutura renovadora, saudável, de plenificação, consegue o êxito almejado, porquanto, para onde ou para quem o indivíduo se transfira, conduzirá toda a sua *memória social*, o seu comportamento e o que é.

Desse modo, transferir-se não resolve problemas.

Antes, deve solucionar-se para trasladar-se, se for o caso, depois. (Ref. 2, p. 122-123)

REPOUSO

(métodos para o)

Proporcionar-se relaxação, leitura agradável, esporte sadio, convivência com pessoas experientes, joviais, alegres, sem ruídos, viajar em calma para tomar contato com outros lugares, costumes, indivíduos, sem pressa, constituem método eficaz para um bem utilizado repouso.

Igualmente, meditar no próprio lar; orar, buscando sintonia com as nascentes do pensamento superior; confraternizar com os sofredores, confortando-os e ajudando-os; asserenar-se, escutando melodias de profundo conteúdo emocional, são recursos valiosos e técnicas de repouso que podem ser aplicados em qualquer lugar, nas horas possíveis.

Basta *entrar no quarto, fechar a porta* e conversar com Deus, conforme ensinou Jesus ao referir-se à técnica da oração. O *quarto* é o mundo íntimo e a *porta* é o acesso ao exterior. Nesse lugar silencioso ouvirás Deus. (Ref. 1, 92)

RESSENTIMENTO

(como combater o)

Quando o ressentimento exterioriza as suas manifestações, deve ser combatido, mental e racionalmente, eliminando a ingerência do *ego ferido* e ensejando a libertação do eu profundo, invariavelmente esquecido, relegado a plano secundário.

O indivíduo, através da reflexão e do auto-encontro, deve preocupar-se como desvelamento do si, identificando os valores relevantes e os perniciosos, sem conflito, sem escamoteamento, trabalhando aqueles que são perturbadores, de modo a não facultar ao ego doentio o apoio psicológico neles, para esconder-se sob o ressentimento na justificativa de buscar ajuda para a auto-compaixão. (...)

A liberação do ressentimento deve ser realizada através da racionalização, sem transferências nem compensações *egóicas*.

À medida que a experiência fixa aprendizados, esse terrível *gigante da alma* se apequena e se dilui, desaparece, a partir do momento em que deixa de receber os alimentos de manutenção pela idéia fixa e mediante o desejo de revidar, de sofrer, de ser vítima... (Ref. 5, p. 78)

RESSENTIMENTO

(superação do)

É necessário vigilância e ação da vontade com real sentimento de humildade – que é virtude especial –, para converter o ressentimento em compreensão e tolerância.

Cada pessoa é conforme suas estruturas psicológicas. Desejá-las diferentes, significa ignorar as próprias possibilidades.

Todos os indivíduos se enganam, agem incorretamente e, às vezes, inspiram reações inamistosas, como efeito do nível de evolução no qual estagiam.

Nem sempre ocorre reciprocidades, quando da emissão das ondas mentais na área da simpatia, o que não se deve converter em atitude de animosidade por suspeição, por mecanismos de agressividade, gerando antipatia. (...)

À medida que se desenvolvem os sentimentos de segurança pessoal, de harmonia interior e de auto-estima, desaparece o ressentimento, por não encontrar apoio nos alicerces do subconsciente do ser.

Quando alguém se encontra ressentido com a má sorte, com os insucessos profissionais, afetivos e sociais, deve adquirir consciência das imensas possibilidades que lhe estão ao alcance e recomeçar as experiências que não obtiveram êxito, desarmado do pessimismo como do sentimento de culpa. (...)

Desse modo, o conflito do ressentimento pode ser superado pelo exercício da autovalorização, do sentido de utilidade à Vida, de conscientização do bem.

Ressentir-se diante de alguém perturbador, ou de algo desequilibrante, pode ser considerado como reação emocional imprevista que ocorre, susceptível, porém, de liberação, de rápida diluição nos painéis do sentimento atormentado.

Se alguém se sente atingido por uma injustiça ou agressão, por uma onda perturbadora ou inamistosa, de imediato corrija a sintonia mental e mude a faixa do pensamento. Quando ressentido, não se deve constranger por chorar, reclamar, descarregar a tensão em algum trabalho, para logo retornar ao estado precedente, o de paz. (Ref. 6, p. 128-129)



SAÚDE (programa de)

Pensar de maneira salutar é compromisso valioso para gerar otimismo e paz, iniciando o programa das ações corretas que dão nascimento aos hábitos responsáveis pela *segunda natureza* do ser, isto é, uma outra *natureza* interpenetrada na própria natureza.

Desse modo procedendo, as horas de ação se tornarão agradáveis, sem os excessos do cansaço ou a presença da irritação, e as de repouso se farão assinalar pela tranquilidade refazente, que recompõe as despesas dos momentos de vigília.

Tudo quanto se tenha de fazer, pensar antes delineando um programa cuidadoso, no qual o imprevisto, não tenha lugar, nem tampouco o arrependimento tardio.

Quem se equipa de cuidados erra menos. Quem estabelece roteiros, e segue-os, acerta mais.

Tal programação estatuirá a necessidade de pensar com retidão, mesmo quando as circunstâncias e pessoas sugiram outra forma, imediatista e infeliz, portanto favorecedora da consciência de culpa.

Cultivar a confiança e a alegria no trato com os demais membros da sociedade – iniciando no lar – embora as defecções morais e os embates traiçoeiros do momento, a que todos estão sujeitos.

Irradiar simpatia e esperança, produzindo uma aura de paz que alenta e agrada a todos.

Usar a conversação como elemento catalisador de novas idéias de enobrecimento e de ventura, que estimulam a criatividade, a coragem, a perseverança no bem.

Banir, quanto possível, do comportamento, a crítica ácida e destrutiva, os conceitos chulos quão irresponsáveis, as diatribes e os verbetes sarcásticos, que *envenenam* o coração e *enfermam* a alma, transferindo-se pelos condutos do perispírito para o corpo, em delicadas como complexas patologias orgânicas...

Respeitar e, ao mesmo tempo, conduzir o corpo com moderação em quaisquer eventos, poupando-o aos costumes promíscuos, bem como aos relacionamentos sexuais e afetivos perturbadores, ora muito em voga.

Manter os requisitos da higiene, superando os imperativos da preguiça mental e física, assim criando e preservando os hábitos sadios.

Recorrer à oração, qual sedento no rumo da Fonte Vitalizadora, sustentando o Espírito e refrigerando-se na paz.

Meditar em silêncio, a fim de absorver a resposta divina e capacitar-se dos conteúdos da inspiração para alcançar as metas essenciais da existência.

Preservar a paz, mesmo que a alto preço, estimulando-a em todos quantos o cerquem. (...)

Assim, pensar bem e corretamente, permanece como primeiro item de um bem estruturado programa de saúde, a fim de que as palavras, na *conversação*, não *corrompam os costumes*, ensejando ações estimulantes e edificadoras para o bem geral. (Ref. 6, p. 79-81)

SAÚDE

(proposta para a)

A terapia do Bem – essa eleição dos valores éticos que propiciam paz de consciência – constitui proposta excelente para a área da saúde emocional e psíquica, conseqüentemente, também física dos seres humanos, que não deve ser desconsiderada.

À medida que se amplia o desenvolvimento psicológico, seu amadurecimento, são eliminadas as distâncias entre o eu e os outros, superando o mal pelo bem natural, suas ações de fraternidade e de compreensão dos diferentes níveis de transição moral, compreendendo-se que o mal que a muitos aflige, por eles mesmos buscado, transforma-se na sua lição de vida.

Eis porque é necessária a terapia da realização edificante, produzindo sempre em favor de si mesmo, do próximo e do meio ambiente, evitando qualquer tentativa de destruição, de perturbação, de desequilíbrio. (Ref. 9, p. 64-65)

SELF

(contributos para a conscientização do)

O hábito da reflexão e o exame dos conteúdos espirituais que procedem das diferentes épocas do pensamento, tornam-se valiosos contributos para a conscientização do *Self*, que supera os automatismos anteriores a que se vê compelido para agir com acerto e consciência nos variados cometimentos que lhe dizem respeito.

Se, por acaso, algum distúrbio lhe tisona, por momentos, a claridade do discernimento, compreende que se trata de uma herança perturbadora que deve ser ultra-

passada, diluindo-a, mediante a autoconsciência, que permite encontrar o melhor recurso a ser utilizado. Ante as investidas neuróticas, defluentes de fatores endógenos ou exógenos, que fazem parte do processo evolutivo, aceita-as e enfrenta-as com lucidez mental e compreensão emocional, permitindo-se novas experiências saudáveis que se sobrepõem ao conflito, eliminando-o.

Ninguém atravessa a existência sem essas heranças perturbadoras, que se encontram na própria essência do ser. Apesar disso, a consciência do *Si* ajuda-o a enfrentar os aparentes impedimentos, insculpindo novos valores que se desenvolverão lentamente, conquistando os espaços antes ocupados pelos temores injustificáveis ou culpas superáveis.

Fobias, ansiedades, amarguras, fixações torpes, encontram-se no inconsciente pessoal, resultantes das experiências variadas que não foram eliminadas por catarses indispensáveis à sua eliminação. Para tanto, os processos psicoterapêuticos têm por meta, além de os sanar, integrar o ser nos valores profundos do *Self*, na sua consciência divina, onde pulsam as vibrações cósmicas do amor, encarregadas da sustentação da vida e de todos os seus atributos.

Quanto maior for a conscientização do *Self*, mais fáceis se lhe tornam os avanços no desdobramento dos inimagináveis tesouros de conhecimentos, belezas e harmonias, que estão adormecidos nos seus refolhos mais delicados e profundos.

A adoção de um comportamento rico de religiosidade, sem temor nem ansiedade, sem transferência da realidade objetiva para as fugas subjetivas, superados os mecanismos conflitivos que induzem à busca da fé religiosa somente para fugir dos desafios mundanos, constitui uma

metodologia preciosa e saudável para o mister de integração plena e tranqüila nos superiores objetivos existenciais.

Na condição de Psicoterapeuta por excelência, Jesus, analisando os conflitos que atormentam o ser humano, exarou com sabedoria, conforme as anotações de Mateus, no capítulo cinco do seu Evangelho, no versículo vinte e cinco: *"Concilia-te depressa com o teu adversário, enquanto estás no caminho com ele; para que não aconteça que o adversário te entregue ao guarda, e sejas lançado na prisão."*

Inevitavelmente percebe-se que o adversário é interno, são as paixões dissolventes que aturdem o ser, e que, em desalinho, encarceram a consciência nos conflitos, gerando os tormentos a que se entregam todos aqueles que se deixam vencer pela culpa, transformada em fobia, ou em angústia, ou em ansiedade, ou em insegurança, ou em transtorno neurótico de outro porte qualquer.

Logo depois, no versículo vinte e seis do mesmo capítulo, Ele aduziu: *"Em verdade te digo que de maneira nenhuma sairás dali enquanto não pagares o último ceitil".*

A oportuna referência tem um caráter terapêutico, lecionando que se faz necessária para a paz íntima, a reconciliação com o *adversário* – os referidos hábitos mórbidos, perturbadores, transformando-os em agentes de progresso e de renovação, mediante os quais instalam-se o equilíbrio, o bem-estar, a saúde, o *reino dos céus* na Terra transitória.

Essa salutar identificação dos valores do *Self*, a perfeita integração nele, constituem uma das bem-aventuranças, aquela que faculta ao homem a felicidade terrena, prelúdio da vida espiritual futura a que está destinado. (Ref. 12, p. 157-159)

SENSAÇÃO/EMOÇÃO

(como passar de um para outro estágio)

O esforço bem direcionado, o cultivo das idéias enobrecedoras e o trabalho edificante promovem de uma para outra faixa todo aquele que aspira à libertação da fase primitiva em que ainda estagia. (Ref. 8, p. 57)

SEXO

(sublimação e substituição da função do)

No aspecto do autodescobrimento, o indivíduo desenvolve a vida interior que requer as energias do sexo como sustentáculo vigoroso para os empreendimentos emocionais e espirituais a que se afervora.

Além desse aspecto e vivência interior da sublimação, existe outro método para ser percorrido, qual seja o da substituição do prazer sexual por outras expressões de gozo e de alegria, nas quais os sentidos físicos se relaxam e se renovam, e se apresentam desde as coisas mais simples até as mais complexas e elevadas, mediante a contemplação da natureza na sua grandiosa simplicidade e grandeza até as mais altas manifestações da arte e da cultura... Também pode-se incluir nesse desempenho o aumento do círculo da afetividade, no qual o intercâmbio emocional, estético e fraternal, derivado do amor, proporciona renovação de entusiasmo e de estímulos para a continuação da experiência evolutiva, emulando para a perfeita identificação com o seu próximo e o grupo social com o qual se encontra envolvido. Noutro aspecto, o empenho em entregar-se às criações da cultura, da ciência, da arte, da religião, dos objetivos sociais e de solidariedade, consegue contribuir com efi-

ciência para o êxito do programa da sublimação.

Essa necessidade de sublimar e transubstanciar as energias sexuais pode igualmente ser considerada como terapia preventiva, considerando-se as ocorrências de enfermidades impeditivas do exercício da função sexual, o envelhecimento, o equilíbrio existencial, que inevitavelmente ocorrem no percurso da existência física, podendo então ser transferidas para expressões de outros níveis além do físico, proporcionando outros tipos de prazer, quais o emocional, o espiritual, o humanitário.

Quando o indivíduo se dedica à sublimação e transubstanciação das energias sexuais, o seu amor se amplia, irradiando-se sem pressão ou constrangimento sobre as demais pessoas, que o sentem experimentando agradável sensação de bem-estar e enriquecendo-se de júbilo ante o seu contato. Com essa conquista, experimenta-se incomparável alegria de viver, tornando a existência um verdadeiro hino de louvor às Fontes Inexauríveis da Criação, de onde tudo e todos procedem. (Ref. 10, p. 89-90)

SEXO, PROBLEMAS DO *(como enfrentar os)*

Uma terapia psicológica bem cuidada atenua o problema sexual, cabendo ao paciente fazer uma tranqüila auto-análise, que lhe faculte viver em harmonia com a sua realidade interna, nem sempre compatível com a sua manifestação externa.

Não basta satisfazer o sexo – toda fome e sede, de momento, saciadas, retornam, em ocasião própria – mas, harmonizar-se, emocionalmente, vivendo em paz de consciência, embora com alguma fome perfeitamente supor-

tável, ao invés do constante conflito da insatisfação decorrente da imaginação fértil, que programa prazeres contínuos e elege companhias impossíveis de serem conseguidas em qualquer faixa sexual que se estagie.

Ninguém se sente pleno no mundo, acreditando-se haver logrado tudo quanto desejava.

A aspiração natural e calma para atingir um próximo patamar, faz-se estímulo para o progresso do indivíduo e da sociedade.

Os problemas sexuais, por isto mesmo, devem ser enfrentados sem hipocrisia, nem cinismo, fora de padrões estereotipados por falsa moralidade, tampouco levados à conta de pequeno significado. São dificuldades e, como tais, merecem consideração, tempo e ação especializada. (Ref. 2, p. 119)

SI, DESENVOLVIMENTO DO

(como ocorre o)

Disciplinando-se a mente e a vontade, compreendendo-se que a proposta da Vida é a marcha para a Unidade — sem perda de quaisquer valores conquistados —, o Si desenvolve-se, enquanto o ego desagrega-se. (Ref. 6, p. 155)

SI MESMO, BUSCA DE

(necessidade da)

Cada qual deve buscar-se através de reflexões tranquilas e interiorização consciente, perguntando-se quem é, quais os objetivos que se encontram à frente e como alcançá-los, investindo alguns momentos diários a exercícios de pacificação e manutenção de pensamentos edificantes sejam quais forem as circunstâncias.

O auto-encontro dá-se, após esse labor, naturalmente e plenificador, saudável e rico de harmonia. (Ref. 9, p. 216)

SIGNIFICADO EXISTENCIAL

(valores para o)

São (...) valores subjetivos, como a oração, a meditação, a reflexão, a calma e o trabalho em favor da renovação pessoal, que conseguem preencher emocionalmente, reestruturando o indivíduo em relação à existência humana.

Essa viagem silenciosa é intemporal, não podendo ser realizada em determinado período de tempo, através de objetivos imediatos, mas por meio de experiências psíquicas e emocionais que transcendem a consciência atual, oferecendo-lhe meta segura mais adiante.

A necessidade da religião ressalta pelo significado profundo de que se reveste, oferecendo compensação e equilíbrio após a vilegiatura carnal. Então, o significado existencial incorpora-se ao consciente atual e estimula as funções do pensamento, que passarão a trabalhar pela qualidade de vida e não apenas pela conquista de coisas que poderiam pressupor a totalidade externa das aquisições. (Ref. 12, p. 145)

SIGNIFICADOS, REDESCOBERTA DE

(terapias para a)

Exercícios físicos e rítmicos – natação, caminhada, ciclismo, de acordo com a eleição de cada qual –, ao lado de exercícios mentais – boa leitura, música inspiradora, conversações instrutivas, relacionamentos esti-

mulantes, orações, meditação, ajuda ao próximo – são excelentes terapias para a redescoberta do significado existencial e da vida, aceitando sem estresse as imposições contemporâneas, decorrentes do processo da evolução científico-tecnológica. (Ref. 9, p. 138)

SILÊNCIO ÍNTIMO

(necessidade do)

É indispensável uma revisão do comportamento humano, de um estudo profundo a respeito do silêncio íntimo, assim como da harmonia interior.

A única maneira de lográ-lo é viajar para dentro de si, domando a mente irrequieta – que os orientais chamam o “*macaco louco que salta de galho em galho*” – e induzi-la à reflexão, ao autodescobrimento.

Há quem tema a quietude, porquanto, ao dar-se esta, ocorre a libertação do ego e o ser se ilumina. (Ref. 5, p. 118-119)

SÍMBOLOS

(utilidade dos)

As lembranças originais da sua procedência elaboram os símbolos que lhe constituem inconsciente recurso de apoio psicológico, aos quais recorre e por meio deles se expressa, elaborando conteúdos e apresentações mais profundas de manifestação até alcançar o abstrato e libertar-se, podendo superar os conflitos e tormentos que o acompanham desde as fases mais primárias do processo de conscientização. (Ref. 12, p. 27)

SOCIOPATIAS *(tratamento das)*

É inadiável a necessidade de tratamento enérgico dessa perturbação, qual se aplica a outros pacientes portadores de transtornos psicóticos profundos, ao mesmo tempo realizando-se psicoterapia de grupo, de forma a despertar o interesse do enfermo para fora do ego.

Essa marcha do eu para o nós jamais se poderá dar a sós pelo paciente, desde que, deslocado do centro comum de interesses, não se sente motivado a alterar a conduta que se vem aplicando, por nela encontrar isolamento, evitando-se trabalho e preocupação que denomina sempre como aborrecimento para o seu tedioso comportamento doentio.

O sociopata é enfermo da alma, que se pode recuperar mediante esforço conjugado entre o seu médico, o psicoterapeuta, o grupo de ajuda, e ele próprio, reconquistando, desse modo, a real alegria de viver na sociedade que se encontra aberta a todos que nela desejem construir felicidade. (Ref. 12, p. 138)

SOFRIMENTO *(atitude diante do)*

O esforço empreendido para o término do sofrimento, apresenta-se em etapas que se vão incorporando ao dia-a-dia do indivíduo cioso da sua necessidade de paz.

Impõe-se-lhe o trabalho de condicionar a mente à necessidade da harmonia, recorrendo à meditação em torno das finalidades altruísticas da vida, disciplinando a vontade, exercitando a tranquilidade diante dos aconte-

cimentos que não podem ser evitados, das ocorrências denominadas tragédias, das quais pode retirar excelentes resultados para o comportamento e a auto-realização. O processo da cessação do sofrimento dá-se, ainda, através do *sofrimento* que propicia satisfação pela certeza que advém de se estar liberando da sua áspera constrição.

Enfrentar, portanto, o sofrimento, sem válvulas psicológicas escapistas, é uma atitude saudável, muito distante da distonia masoquista habitual. Também resulta de uma disposição consciente para o homem enfrentar-se desnudado, com uma visão otimista em torno do futuro por conquistar. (Ref. 2, p. 134-135)

SOFRIMENTO (*disposição ante o*)

A reação irracional contra a ocorrência piora-a, alucina ou entorpece os centros da razão, enquanto que a compreensão natural, a aceitação tranqüila propiciam a oportunidade de conseguir o *valor supremo* de oferecer-se para a conquista do *sentimento mais profundo* da existência.

A morte, a enfermidade, os desastres econômicos, os dramas morais, os insucessos afetuosos, a solidão e tantas outras ocorrências perturbadoras, porque inevitáveis, produzindo sofrimento, devem ser recebidas com disposição ativa de experienciá-las. Para alguns desses acontecimentos palavra alguma pode diluir-lhe os efeitos. Somente a interação moral, a confiança em Deus e em si mesmo para a convivência feliz com os seus resultados. (Ref. 9, p. 107)

SOFRIMENTO

(receita para o)

Uma atitude mental afável, amorosa, é a melhor receita para o sofrimento, porquanto rearmônica a energia espiritual que vitaliza o corpo, e desconecta as engrenagens das doenças, que nelas se instalam como efeito dos distúrbios da *consciência de culpa*, defluente dos atos pretéritos.

A postura amorosa desperta a *consciência de si mesmo*, anulando os fluidos perniciosos que abrem campo à instalação das *doenças incuráveis*, portanto, dos sofrimentos dilaceradores.

A energia gerada por uma consciência em paz, favorável ao desdobramento do sentimento de amor profundo, é responsável pela liberação do sofrimento. Mesmo que, momentaneamente, as suas causas permaneçam, ele se torna um estímulo positivo para maior crescimento íntimo, não se fazendo afligente, embora um *espinho na carne*, como asseverou o Apóstolo Paulo, advertindo e guiando os movimentos na direção da meta final.

Desse modo, diante dos carmas extremos, o amor é o recurso exato para trabalhar a *lei de compensação* ou *de causa e efeito*, alterando-a para melhor ou dando-lhe o sentido da felicidade. (Ref. 6, p. 54-55)

SOFRIMENTO

(terapia liberativa do)

Relacionemos algumas fases da terapia liberativa:

a) *Considerar todos os indivíduos como dignos de serem amados e tomar por modelo alguém que o ama*

e se lhe dedica, por isto mesmo credor de receber todo o afeto.

Este sentimento, sem apego nem interesse gerador de emoções perturbadoras, desarma o indivíduo de suspeitas, de ansiedades e medos, ao mesmo tempo dirimindo as incompreensões de outrem e desarticulando quaisquer planos infelizes.

Uma visão favorável sobre alguém dilui as nuvens densas que lhe obscurecem a personalidade, facultando um relacionamento positivo. A não-reação à agressividade do outro desmantela-lhe a couraça de prepotência, na qual se oculta. Se a resposta é otimista e sem azedume, conquista-o para um intercâmbio útil, ampliando-lhe o círculo de expressões afetivas. Logo, este sentimento contribui para anular os efeitos do sofrimento moral e dissipar algumas, senão todas as suas causas perturbadoras.

O ato de ver bem as demais pessoas, torna-se um hábito terapêutico preventivo, em relação às agressões do meio ambiente, dos companheiros, constituindo um encorajamento para a luta libertadora.

O cultivo, a expansão de idéias e conceitos edificantes apagam o incêndio ateado pelo pessimismo da maledicência, da inveja, da calúnia, tornando respirável a atmosfera social do grupo onde o homem se localiza.

b) Identificar e estimular os traços de bondade do caráter alheio.

Não há solo, por mais sáfaro, que, tratado, não permita o vicejar de plantas. Em todo sentimento existem terras férteis para a bondade, mesmo quando cobertas por calíça e pedregulhos. Um trabalho, breve que seja, afastando o impedimento, e logo esplendem os recur-

soz próprios para a sementeira da esperança.

Os indivíduos que se notabilizavam pela maldade na vida privada e no seu círculo social, revelavam-se bondosos e gentis tornando-se amados pela família e pelo grupo, mesmo conhecendo-lhes as atrocidades em que eram exímios.

A maldade sistemática, a impiedade, o temperamento hostil revelam as personalidades psicopatas que, antes, necessitam de ajuda, ao invés de reproche. A bondade, neles latente, aguarda o momento de manifestar-se e predominar, mudando-lhes o comportamento.

Com tal atitude, a de identificar a bondade, torna-se possível a superação do sofrimento, como quer que se apresente, especialmente o que tem procedência moral.

c) Aplicar a compaixão quando agredido.

Uma reação de pesar, ante o ato infeliz, produz um efeito positivo no agressor. Proporciona o equilíbrio à vítima, que não desce à faixa vibratória violenta em que o outro se demora. Impede a sintonia com a cólera e seus farnazes, impossibilitando a instalação de enfermidades nervosas e distúrbios gastrointestinais e outros, face à não absorção de energias deletérias.

A compaixão dinâmica, aquela que vai além da piedade buscando ajudar o infrator, expressa bondade e se enriquece de paixão participativa, que levanta o caído, embora seja ele o perturbador.

Essa conduta impede que se instale o sofrimento na criatura.

d) O amor deve ser uma constante na existência do homem.

Há em tudo e em todos os seres a presença do

Amor. Em um lugar revela-se como ordem, noutra beleza e, sucessivamente, harmonia, renovação, progresso, vida, convocando à reflexão.

O amor é o antídoto mais eficaz contra quaisquer males. Age nas causas e altera as manifestações, mudando a estrutura dos conteúdos negativos quando estes se exteriorizam.

Revela-se no instinto e predomina durante o período da razão, responsabilizando-se pela plenificação da criatura.

O amor instaura a paz e irradia a confiança, promove a não-violência e estabelece a fraternidade que une e solidariza os homens, uns com os outros, anulando as distâncias e as suspeitas. É o mais poderoso vínculo com a Causa Geradora da Vida. É o motor que conduz à ação bondosa, desdobrando o sentimento de generosidade, ao mesmo tempo estimulando à paciência.

Graças à sua ação, a pessoa doa, realizando o gesto de generosa oferta de coisas, até o momento em que é levado à autodoação, ao sacrifício com naturalidade.

O amor é o rio onde se afogam os sofrimentos, pela impossibilidade de sobrenadarem nas fortes correntezas dos seus impulsos benéficos. Sem ele a vida perderia o sentido, a significação. Puro, expressa, ao lado da sabedoria, a mais relevante conquista humana. (Ref. 2, p. 136-139)

A canalização correta do pensamento, isto é, a racionalização deles e aceitação como processo transitório de evolução, torna-se-lhes a terapia mais eficiente, por propiciar renovação íntima e equilíbrio. (Ref. 6, p. 141)

SOLIDÃO

(como conviver com a)

É necessário que o homem aprenda a viver com a sua solidão – ele que é um cosmo miniaturizado, girando sob a influência de outros sistemas à sua volta – com o seu silêncio criativo, sem tagarelice, liberando-se da *consciência de culpa*, que lhe vem do passado. (Ref. 2, p. 126)

SOLIDÃO

(recursos contra a)

O medo da solidão, portanto, deve ceder lugar, à confiança nos próprios valores, mesmo que de pequenos conteúdos, porém significativos para quem os possui. (...)

A fé no futuro, a luta por conseguir a paz íntima – eis os recursos mais valiosos para vencer-se a solidão, saindo do arcabouço egoísta e ambicioso para a realização edificante onde quer que se esteja. (Ref. 2, p. 30)

SOLITUDE COM SIMPLICIDADE

(benefícios da)

Ante a impossibilidade de encontrar-se esses momentos preciosos para a solitude na movimentação do cotidiano, o retorno a uma vida simples, que permita a descontração, o relaxar dos sentidos, o reencontro com a beleza espontânea da vida em a Natureza, constitui preciosa terapia para o discernimento que vai conduzi-lo à auto-realização.

Seria ideal que cada pessoa, a seu modo e confor-

me sua possibilidade, tentasse a solidão em um lugar silencioso, mágico pela sua simplicidade, sem apetrechos complicados nem atulhamento de coisas desnecessárias. O essencial, o básico para uma vida saudável, constitui material de pouco volume, enquanto que, na ansiosa busca de realização por fuga, aparecem como indispensáveis os complexos equipamentos e materiais que ocultam ou confundem as necessidades reais.

Como providência terapêutica, todos devem afastar-se por algum tempo do contubérnio em que se encontra detido, refazendo caminhos de pensamentos, revitalizando disposições para o trabalho, a família e a sociedade, auto-encontrando-se. Não se trata de buscar um tipo de repouso entediante, feito de ociosidade, mas de um retorno às suas origens, à pureza do coração, à simplicidade, à análise de como é morrer, deixando as inutilidades que recebem atribuição de valiosos tesouros. (Ref. 10, p. 22-24)

SONHOS

(planejamento/reprogramação dos)

Estabelecendo um *programa de sonhos bons*, será possível dar ordens ao subconsciente, ao mesmo tempo racionalizando o material perturbador nele já depositado.

Antes de dormir, cumpre sejam fixadas as idéias agradáveis e positivas, visualizando aquilo com que se deseja sonhar, certamente para tirar proveito útil no processo de crescimento interior, de progresso cultural, intelectual, moral, espiritual.

Será uma conquista ideal o momento, a partir do

qual o indivíduo esteja consciente da sua realidade, pensando e agindo de forma lúcida, sem os bloqueios das ilusões, os véus dos medos, as sombras das frustrações que escondem essa realidade.

Ao planejamento da experiência onírica, sucederá uma forma de auto-sugestão, de enriquecimento, com uma breve leitura salutar, o exame de consciência para liberar-se dos tóxicos dissolventes da ira, da amargura, do ressentimento, asserenando-se e, mediante a oração, entregando-se à Divina Essência Criadora.

Com a sucessiva repetição desses requisitos se farão diluídas as impressões angustiantes e negativas dos processos perturbadores arquivados, que cedem área a esses novos procedimentos. E logo mais, integrados nos alicerces da personalidade, volverão à tona, à consciência, na lucidez, assim como nos sonhos, abrindo possibilidades a intercâmbio com outros Espíritos, que se sentirão atraídos e buscarão transmitir mensagens de conforto, de apoio e de beleza. (...)

Algumas vezes, durante a reprogramação, ocorrem as invasões de idéias-hábitos, interferindo negativamente e desviando o centro de atenção que se quer preservar.

Amorosamente, deve-se retornar ao pensamento inicial motivador da experiência em desenvolvimento, até criar novos padrões de conduta mental, que se estabeleçam naturais, fomentando o equilíbrio psíquico e emocional. (Ref. 6, p. 99-100)

SUBCONSCIENTE

(anulação dos arquivos do)

Não basta (...) anelar por esta ou aquela conquista. Torna-se imprescindível insistir e perseverar, de forma

que a potência da idéia inusitada predomine sobre as que se encontram arquivadas comandando os acontecimentos. (...)

Assim sendo, quem deseje a paz e anele pela saúde, pelo equilíbrio, pelo sucesso, não cesse de auto-induzir-se, cultivando os pensamentos vitalizadores das aspirações até anular aqueles que se encontram nos arquivos do subconsciente, que passará a exteriorizar-se, com os conteúdos correspondentes da atualidade, das novas fixações psíquicas e emocionais.

Para que se consume o triunfo do empreendimento, o auxílio divino faz-se presente no próprio aspirante à felicidade, que o deve desenvolver. Esse apoio não prescinde do esforço de cada pretendente à auto-realização. (Ref. 6, p. 93-94)

SUBCONSCIENTE

(reciclagem do)

Deixar que o *fogo* da lucidez destrua a *residência* das paixões onde cada um se esconde, e onde estão os condimentos neuróticos e as fixações tormentosas, faz-se imprescindível para encarar a existência sem disfarces, com os sentimentos abertos a outros valores, a novas conquistas.

Necessário, portanto, penetrar-se mentalmente, a fim de avaliar as impressões infantis arquivadas, as pessoas-modelo gravadas, os choques não absorvidos, os fantasmas criados pela imaginação e os medos cultivados pela fantasia lúdica, reavaliando-lhes os significados e selecionando-os, de modo a libertar-se de todos aqueles que são afligentes, e preservando as impressões enriquecedoras, aquelas que proporcionam bem-estar.

Nessa tarefa cumpre que a ação se faça destituída de autocompaixão, de autocritica, de autopunição, de autojustificação. Mediante a coragem de quem vislumbra e se dirige para uma meta de segurança, sem saudades do que passou, deve fazer a seleção do material e analisá-lo serenamente, a fim de renovar-se.

Liberando-se dos substratos anestésiantes e perturbadores, deve-se reciclar o subconsciente, preenchendo os espaços com novos elementos portadores de campos de irradiação equilibrada, estimuladora, para avançar na conquista do ser profundo, interior. (...)

Utilizando-se da auto-sugestão, dos recursos mnemônicos positivos, da visualização e da prece, reabastece-se de valores que, hoje arquivados, irão estimular os centros do desenvolvimento psíquico e moral, que ressumarão no futuro com sensações de paz, de clareza mental, de impulsos generosos, de atitudes equilibradas. (Ref. 6, p. 95-96)

SUPERPERSONALIDADES

(integração das)

Para o trabalho saudável de integração dessas vertentes do Eu são necessários o trânsito por alguns estágios terapêuticos, quais o conhecimento de si mesmo, da própria personalidade; administração dos vários elementos que constituem essa personalidade; a busca de um centro unificador, para que se dê a realização do verdadeiro Eu mediante a reconstrução da personalidade em volta do recém formado fulcro psicológico.

Como medidas auxiliares e recursos valiosos, devem ser utilizadas a meditação, a visualização terapêutica, a oração – que canaliza forças e energias superio-

res para o *Self*—, que contribuirão para a unificação dos eus, a harmonização do indivíduo. (*Ref. 10, p. 42*)

SUSPEITAS INFUNDADAS

(papel da psicoterapia e do Evangelho nas)

A psicoterapia desempenha um papel relevante ao lado dos portadores de suspeitas infundadas, auxiliando-os no autodescobrimento e na valorização da sua realidade, não das supostas qualidades que não existem, assim como das acusações que supõem lhes são feitas, e totalmente destituídas de fundamento.

Nesse contubérnio de inquietação, mentes desassociadas do corpo, que deambulam no Mundo Causal, utilizam-se do conflito e passam a obsidiar o paciente, enviando-lhe mensagens telepáticas mais infelizes, que se tornam uma forma de autopensamento, tão frequentes e contínuas se lhes fazem, que dão surgimento a processos alienantes muito graves e de conseqüências imprevisíveis.

Eis porque o Evangelho desempenha um papel fundamental como terapêutica em processos de tal envergadura como noutros, auxiliando o paciente a libertar-se das suspeições atordoantes e avassaladoras. (*Ref. 9, p. 194-195*)



TERCEIRA IDADE *ver velhice*

TIMIDEZ

(como trabalhar a)

A timidez pode ser trabalhada também, mediante uma auto-análise honesta, de forma que o paciente deva considerar-se alguém igual aos outros, como realmente é, nem melhor, nem pior, apenas diferente pela estrutura da personalidade, pelos fatores sociais, econômicos, familiares, com os quais conviveu e que o modelaram. Ademais, deve ter em vista que é credor de respeito e de carinho como todas as outras pessoas, que tem valores, talvez ainda não expressados, merecendo, por isso mesmo, fruir dos direitos que a vida lhe concede e lhe cumpre defender. (Ref. 9, p. 169)

TRANSFORMAÇÃO INTERIOR

(instrumentos de trabalho para a)

O ser consciente deve trabalhar-se sempre, partindo do ponto inicial da sua realidade psicológica, aceitando-se como é e aprimorando-se sem cessar.

Somente consegue essa lucidez aquele que se auto-analise, disposto a encontrar-se sem máscara, sem de-

terioração. Para isso, não se julga, nem se justifica, não se acusa nem se culpa. Apenas descobre-se.

À identificação segue-se o trabalho da transformação interior para melhor, utilizando-se dos instrumentos do auto-amor, da alo-estima, da oração que estimula a capacidade de discernimento, da relaxação que libera das tensões, da meditação que faculta o crescimento interior.

O auto-amor ensina-o a encontrar-se e desvela os potenciais de força íntima nele jacentes.

A alo-estima leva-o à fraternidade, ao convívio saudável com o seu próximo, igualmente necessitado.

A oração amplia-lhe a faculdade de entendimento da existência e da Vida real.

A relaxação proporciona-lhe harmonia, horizontes largos para a movimentação.

A meditação ajuda-o a crescer de dentro para fora, realizando-se em amplitude e abrindo-lhe a percepção para os estados alterados de consciência. (Ref. 5, p. 10-11)

TRANSTORNOS NEURÓTICOS

(métodos para atender aos)

(...) não será por métodos castradores, proibitivos, inibidores, que se atenderão aos transtornos neuróticos, mas exatamente de forma diferente, isto é, buscando-se as raízes de onde procedem para erradicá-las sem violência, mediante a identificação e superação das suas mensagens.

Nessa operação, torna-se inadiável a contribuição da *imaginação ativa*, método superior para tornar os conteúdos inconscientes perfeitamente conscientes, conquistando-os, para que eles se harmonizem com o ego. (...)

Essa função religiosa – a da conscientização espiritual do *Self* – torna-se de excelente resultado terapêutico, auxiliando o ser humano a crescer e desenvolver o seu *deus interno*, a princípio viajando em sua direção, internalizando-se para depois exteriorizar-se e extrojetá-lo na direção do mundo onde vive.

A consciência religiosa espiritista, a que decorre de uma visão profunda do ser, do seu destino, das possibilidades infinitas que possui e deve utilizar na construção da sua realidade maior, enseja essa terapia preventiva aos transtornos neuróticos, ao mesmo tempo ajudando a curá-los, quando instalados, mediante a compreensão do que cada um pode e deve fazer por si mesmo na atual trajetória reencarnacionista. (Ref. 12, p. 172-173)



VAZIO EXISTENCIAL

(para amenizar o)

A psicoterapia unida à logoterapia amenizam a situação, propondo um sentido natural à existência, objetivos duradouros, que exigem esforço, embora sejam compreensíveis as recaídas até a fixação dos novos valores. (Ref. 9, p. 101)

VAZIO EXISTENCIAL

(terapêutica do)

Sugerem-se muitas técnicas psicoterapêuticas para os pacientes que experimentam esse vazio, essa perda do sentido ético existencial, dentre as quais um estudo biográfico do mesmo, no qual, narrando oralmente ou por escrito a sua vida atual, refaça a caminhada desde os primeiros passos, a fim de poder identificar a origem dos conflitos e complexos que o aturdem ou que lhe transmitem insegurança, o súbito desinteresse pela vida. Por extensão, a confecção de um diário, pelo menos dos acontecimentos mais importantes ou significativos, que sejam registrados, oferecerá ao terapeuta a paisagem consciente assim como os aspectos inconscientes que trabalham em favor do transtorno.

O paciente deverá ser conscientizado do que está utilizando psicologicamente, a fim de melhor responder qualitativamente em benefício pessoal. Nesse aprofundamento, são ressuscitados alguns aspectos e características dos pais que influíram na formação da sua personalidade e ora ressumam de forma perturbadora. Em tal quadro, será possível fazer-se uma comparação entre os traços de semelhança e de contraste com os familiares, com os seus ascendentes, aqueles que mais lhe marcaram a existência, ou que foram resultado de incompatibilidades do meio onde viveu.

Ressurgirão, nessa ocasião, as subpersonalidades que se encontram mergulhadas no imo e têm ascendência em determinadas situações emocionais sobre a personalidade predominante, sempre que o conflito reponha ameaçador.

O trabalho de integração das subpersonalidades é de magna importância para o estabelecimento do comportamento saudável, já que, face à existência desses diferentes *eus*, que são responsáveis por distintas condutas, como aquela quando a pessoa se encontra a sós e a que assume quando no meio social, e aí mesmo, a depender da companhia, se de destaque ou sem importância no conjunto dos interesses econômicos ou políticos, mantendo radicais transformações. O mesmo ocorre, quando no lar ou no escritório, com amigos ou com desconhecidos, oportunidades nas quais as atitudes fazem-se muito diferenciadas, demonstrando que vários *eus* se sucedem, cada qual assumindo um papel de importância conforme a necessidade do momento. (...)

Renovada a aspiração de liberdade e de nova experiência, os traços psicológicos do paciente vão-se alterando para o equilíbrio, enquanto supera os conflitos e

reduz as subpersonalidades, passando a vivências menos conflitivas e mais gratificantes.

Para o êxito do cometimento, vale a pena acrescentar a técnica do serviço ao próximo, que constitui emulação para superar-se o desinteresse existencial, desde que a sua passa a ser uma vida útil, da qual outras dependem, estimulando-o ao prosseguimento da luta, mesmo que, momentaneamente, sob dificuldades que também promovem o raciocínio, a capacidade para o crescimento interior, a coragem para vencer impedimentos.

Quando alguém não enfrenta desafios jamais amadurece psicologicamente, mantendo-se na fase lúdica e fascinante da infância, sem sabedoria nem consciência da sua realidade existencial.

Toda vez, portanto, que se desenhem sombras perturbadoras nos painéis da emoção, trabalhando contra os valores éticos da existência – dever, realização, trabalho, alegria, inspiração para o belo e o útil, crepúsculo interior, necessidade de autopunição ou episódios de autocompaixão – toma-se imprescindível buscar o recurso terapêutico, mediante o trabalho interior de renovação dos valores e ideais esposados, ou recorrer ao auxílio técnico do psicoterapeuta, capaz de reativar os centros de vida, momentaneamente submersos no mar encapelado dos conflitos. (Ref. 10, p. 31-33)

VELHICE

(comportamento na)

(...) muitos crêem que velhice é sinal de perda de memória, de deterioramento do raciocínio, do desequilíbrio das emoções... Sem dúvida, com o suceder dos anos, a maquinaria orgânica experimenta desgaste e,

certamente, diminui a capacidade de produção e eficiência de resultados. Entretanto, a perda de memória não é sintoma exclusivo do envelhecimento, porquanto muitos fatores contribuem para essa ocorrência em qualquer idade, como as enfermidades sutis, quais sejam as infecções urinárias, as intoxicações por medicamentos, a depressão, o *mal* de Alzheimer, etc. O importante, desse modo, é o estado psíquico do indivíduo, que lhe determina qual a fase em que se encontra e lhe apraz permanecer; se na juventude que se alonga ou na velhice que lhe chega precocemente.

De extraordinário resultado é a ação do trabalho nesse comportamento, facultando o prosseguimento dos deveres, dos estudos, das buscas e realizações novas, sem fadigas nem justificativas de impossibilidade para crescer e permanecer jovem. (Ref. 8, p. 77)

VELHICE

(recomendações para a)

Naturalmente, a prática de exercícios de qualquer porte, correspondentes à faixa etária, alimentação bem orientada e saudável, pensamentos edificantes, leituras enobrecedoras, atividades gratificantes, constituem cardápio excelente para uma idade avançada tornar-se plena. (Ref. 10, p. 187)

VERDADE

(encontro com a)

Tendo-se por meta o encontro com a verdade, a motivação deverá surgir como primeiro grande passo, a fim de que o paciente se liberte do marasmo, do pessimismo, do autodesamor e da indiferença em re-

lação ao grupo social de que faz parte.

Que contribuição oferece a verdade? Primeiro, a harmonia entre o ego e o *Si*, gerando bem-estar psicológico, alegria de viver, saúde interior e coragem para novos desafios existenciais. Face a essas motivações, tornam-se necessários os instrumentos da vontade, da esperança, do valor moral, que se encontram debilitados no mundo interior por falta de vivência e de exercício. A vontade pode ser exercitada através das análises dos bons frutos que proporciona, diminuindo a área de conflitos e dependências perturbadoras, abrindo espaço para a serenidade, disposição para agir com retidão, relacionamentos agradáveis...

Passo contínuo, o enfrentamento com a esperança da vitória, porquanto cada conquista faculta compreender que a próxima será mais fácil e arrojada, o que se torna realidade, apenas com a perseverança. O valor moral cresce de acordo com os esforços envidados nas etapas anteriores, fortalecendo a capacidade de luta que se encontrava submersa no oceano da acomodação física e mental. A grande meta apresenta-se então factível de ser alcançada, e, à medida que vai sendo conseguida, mais fascinante se torna, facultando ampliação de conteúdos e objetivos, que então superam os limites do imediato para atingir a transcendência do ser existencial.

No processo de busca da verdade, a análise e reflexão do comportamento desempenham papéis fundamentais, porque não se pode mascarar a conduta, tornando-a aceita sem que possua caráter legítimo, o que se transforma, normalmente, em transtorno futuro à vista.

A honestidade para consigo impõe consciência de valor real, o que não ocorre quando se age de forma irregular.

Para uma análise coerente de como se vem compor-

tando, o indivíduo deve estar revestido de grande coragem, a fim de poder desmascarar o ego arbitrário, dominador e fátuo, que poucas vezes admite o erro, sendo que se sente credor de toda consideração em detrimento dos outros. Essa coragem irá relacionar as dificuldades, as imperfeições morais, os deslizos, e como ocorrem os fatores propiciatórios e circunstanciais que trabalham contra a harmonia. É nesse capítulo que a coragem enfrentará o medo, a humilhação, a queda do orgulho, verificando a insensatez da ilusão em torno da falsa superioridade ou da tormentosa inferioridade, enquanto brilha a ocasião de avaliar-se no seu significado profundo.

Nesse tentame, o *lado escuro* da personalidade se torna iluminado pela razão e pela possibilidade de crescimento libertador, desde que enfrente o ego, arrancando-o do epicentro do esforço, senão todo o processo sofrerá atraso e complicação negativa.

Abrindo-se ao *Eu superior*, os conflitos cederão lugar aos sentimentos de beleza, de automisericórdia e autocompaixão, sem o pieguismo mórbido da autopiedade depressiva, enfermiga. Ante esse *Self* não haverá julgamentos tormentosos, impositivos de punição, mas um desnudamento de todos os valores existentes e não considerados.

Esse encontro reconfortante inspira o bem e o ético, o nobre e o fundamental, alterando o quadro de valores humanos individualistas para uma visão mais consentânea com a realidade do grupo social, a princípio, da humanidade em geral, mediatamente. Enquanto isso ocorre, o próprio ser se eleva emocionalmente e se liberta dos conteúdos extravagantes da ilusão, do ópio autojustificador das condutas experienciadas. (Ref. 10, p. 47-49)

VIDA INTERIOR *(direcionamento da)*

A vida interior bem direcionada ensina a criatura a aceitar-se como é, sem desejar imitar modelos transitórios das glórias momentâneas, que brilham sob os focos das lâmpadas da ilusão; mas também a não ambicionar parecer-se com outrem, cujas características são belas nele e não em quem as aspira. Ser autêntico em si mesmo, auto-amar-se, sem derrapar nas ambições acumuladoras inspiradas pelo egoísmo, nem supor-se melhor do que os demais, constitui uma vitória sobre os conflitos e os complexos que atormentam e facultam a desvalorização da pessoa amargurada entre lutas internas e fracassos externos.

Ao aceitar-se como é, desenvolvendo os recursos íntimos para mais crescer e conquistar novos valores morais, o ser atinge o cume das ambições que anelava, sem o saber, não sofrendo os impactos perturbadores das alturas, nem as aflições das regiões servis de onde procede.

Esse comportamento sugere a experiência do amor, como forma de entrega lúcida e destituída das paixões que amesquinham o sentimento. (...) (Ref. 8, p. 58-59)

VINGANÇA *(trabalho psicoterapêutico para os pacientes com sentimentos de)*

Todo um trabalho psicoterapêutico profundo deve ser apresentado como proposta de recuperação para pacientes dessa natureza, remontando-se a uma psicanálise que lhe chegue à infância, de forma a erradicar

pela catarse os traumas e conflitos arraigados, assim alterando-lhes a conduta pessoal com base em novos valores que lhe serão apresentados de maneira afável e duradoura, não raro com ajuda também de terapia psiquiátrica para a remoção de possíveis extratos epilépticos ou esquizofrênicos, que se fazem necessitados de fármacos e barbitúricos específicos.

O amor – que tudo fazem para não conseguir – igualmente é-lhes muito valioso, embora reajam por desconfiança e ambivalência de conduta, gerando no enfermo um clima de simpatia e amizade, normalmente difícil de [ser] estruturada, em razão dos muitos tormentos que o avassalam. (Ref. 12, p. 125)

VINGANÇA, SEDE DE *(orientação para a)*

Cabe ao indivíduo envidar todos os esforços para vencer esse sentimento inferior, que lhe constitui motivo de demoradas angústias, porquanto é impossível desfrutar da infelicidade alheia, alegrando-se quando outrem sofre.

A aparente alegria, resultado da satisfação por sentir-se vingado, logo se transforma em profunda frustração, por desaparecer-lhe o motivo existencial. (...)

Cabe ao infrator desenvolver a coragem para entender que o problema não procede do exterior, de outra pessoa, porém, dele mesmo, em razão dos seus conflitos, da sua limitada percepção de consciência, em razão do trânsito em faixas primárias do conhecimento. Todavia, resolvendo-se por adquirir a saúde emocional, cumpre-lhe esforçar-se por reverter a situação, domando as más inclinações, entre as quais se destaca a sede de vingança. (Ref. 9, p. 200-201)

VIR-A-SER

(meios eficazes para se trabalhar o)

Os instrumentos do otimismo, sem abuso ou exagero, da confiança, sem a irresponsabilidade que leva aos desatinos, da alegria, sem as ambições do gozo excessivo ou da inibição, da busca da auto-realização, sem fugas do mundo nem exacerbação dos seus convites, da esperança, sem a resignação estática dos inúteis ou a aflição dos desarvorados, constituem meios eficazes para se trabalhar o próprio vir-a-ser.

Uma visualização correta dos planos que podem ser antecipados pelo pensamento, gerando imagens ideais para a existência, na saúde, no trabalho, na sociedade, no comportamento, faz-se psicoterapia edificante para ser alcançada a posição que se anela. Isto porque as imagens construídas no psiquismo terminam por impregnar o superconsciente e alimentá-lo, auxiliando o *ego* a superar as constrictões impostas pelos fenômenos decorrentes do curso existencial. (Ref. 12, p. 92)

VIVER

(modo saudável de)

Viver integralmente cada momento existencial, desenhando o próximo com atividades renovadoras e espírito de combate, experienciando alegria e paz em todos os instantes, sem consciência de culpa pelas ações infelizes, que podem ser reparadas, nem tormento de pecado, que se transforma em conquista emocional dignificadora após harmonizar-se e agir corretamente, é o delineamento sábio e saudável que

todos devem empreender em favor de si mesmos e da sociedade. (Ref. 10, p. 191)

VONTADE

(recursos para a educação da)

Há muitos recursos que podem ser utilizados para esse fim, que são as leituras edificantes, que fortalecem o ânimo; a oração, que eleva o padrão dos sentimentos e propicia vibrações harmônicas e de autoconfiança; a meditação, que harmoniza as emoções; o serviço fraterno direcionado em favor de outrem, que produz resultados estimulantes para a execução do programa no qual se está empenhado. (Ref. 10, p. 83)

A vontade deve e pode ser trabalhada através de exercícios mentais, da geração de interesse e de motivação para conseguir-se a auto-realização, a conquista de recursos de várias naturezas, especialmente na transformação dos instintos em sentimentos, dos hábitos doentes em saúde, da conquista da beleza, dos ideais de engrandecimento humano. (Ref. 12, p. 41)

REFERÊNCIAS E RESUMOS

1. FRANCO, Divaldo P. *Jesus e atualidade*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 4. ed. São Paulo: Pensamento, 2000.

Consiste na apresentação de vinte situações com ocorrências do cotidiano que aturdem a civilização, envolvendo amor, tolerância, justiça, dever, alegria, coragem, decisão, responsabilidade, posses, insegurança, sofrimentos, entre outros assuntos, buscando respostas da conduta humana na terapia de Jesus. Esclarece que a Psicologia Profunda chega, no momento, por processos mais demorados, às mesmas conclusões que Ele lograva com facilidade desde há dois mil anos, por ser profundo conhecedor da psique e penetrar com segurança nos refolhos do indivíduo, descobrindo as causas reais das aflições que o inconsciente de cada um procura escamotear. Enfatiza que Jesus é atual não

somente pelas terapias de amor e pelos ensinamentos que propõe ao homem contemporâneo, mas, também, pelo exemplo de felicidade e exteriorização de paz que irradia. Considera que a atualidade necessita urgentemente de Jesus descruicificado, companheiro e terapeuta em atendimento de emergência, a fim de evitar-lhe a queda no abismo, ressurgindo na consciência moderna em plenitude, jovial e amigo, afortunado pela humanidade, demonstrando segurança íntima.

2. FRANCO, Divaldo P. *O homem integral*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 11. ed. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Considerando o grave momento por que passa a humanidade, faz um estudo de diversos fatores de perturbação psicológica, procurando oferecer terapias de fácil aplicação, fundamentadas na análise do homem à luz do Evangelho e do Espiritismo, de forma a auxiliá-lo no equilíbrio e no amadurecimento emocional, com vistas à sua renovação e aquisição de saúde psicológica, tendo sempre como ser ideal Jesus, o Homem Integral de todos os tempos, por haver desenvolvido todas as aptidões herdadas de Deus, na condição do ser mais perfeito de que se tem notícia. Esclarece que o Espiritismo, sintetizando diversas correntes de pensamento psicológico e estudando o homem na sua condição de Espírito eterno, apresenta a proposta de um comportamento filosófico idealista, imortalista, auxiliando-o na equação dos seus problemas, sem violência e com base na reencarnação, apontando-lhe os rumos felizes que deve seguir.

3. FRANCO, Divaldo P. *Plenitude*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 9. ed. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Aprofunda estudos em torno do indivíduo, considerando o desconhecimento de si mesmo como principal problemática humana e tendo em vista os urgentes fatores que desencadeiam o sofrimento, arrastando multidões à sandice, ao desalento, à alucinação, às fugas inglórias pelos vícios e pelo suicídio. Analisa alguns dos aspectos do indivíduo, conforme as visões budista e cristã, e propõe a solução espírita em razão da atualidade dos postulados que constituem a Revelação do Consolador, convidando o homem ao autodescobrimento, à vivência evangélica, ao comportamento lúcido advindo do estudo e da ação iluminativa na trilha da caridade fraterna. Induz o homem à aquisição da plenitude, em paz e saúde, inteiramente livre do sofrimento, construindo o amor como fonte viva de realização íntima, pessoal e coletiva.

4. FRANCO, Divaldo P. *Momentos de saúde*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 3. ed. Salvador, BA: LEAL, 1998.

Evidencia ser imprescindível o estabelecimento de uma era de nova consciência de responsabilidade, a fim de que, lúcido e equilibrado, o indivíduo defina os paradigmas de uma conduta moral e mental harmônicas, para a aquisição do valioso patrimônio da saúde. Aborda temas como decisão de ser feliz, liberdade de escolha e liberação, saúde e bem estar, focaliza as posses, insa-

tisfações e utopias, a verdade libertadora, percepção extrafísica, compreensão e amadurecimento psicológico, entre outros de flagrante atualidade, todos precedidos de oportunas afirmações e orientações positivas. Considerando a saúde uma conquista interior, que se reflete no corpo como resultado da harmonia íntima, posiciona o amor, síntese de ímpar sabedoria, como chave para o enigma da enfermidade-saúde. É uma ponte entre as contribuições científicas, – especialmente as Psicologia Transpessoal, Transacional e Criativa – e os ensinamentos sábios de Jesus e de Allan Kardec, con-citando ao auto-encontro, à conquista do ego e plenificação do self, do eu espiritual eterno, beneficiando as criaturas e a sociedade na busca de um amanhã feliz.

5. FRANCO, Divaldo P. *O ser consciente. Pelo Espírito Joanna de Ângelis*. 8. ed. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Estuda algumas problemáticas humanas, tais como fatores de desequilíbrio, dificuldades do ego, fatores de desintegração da personalidade, ressentimento, ciúme, inveja, entre outras. Sinaliza para a conquista do self, assinalando a importância do silêncio interior, proporcionando a visão correta da felicidade e esclarecendo como é obtida a conquista de si mesmo. Realça a contribuição da Psicologia Transpessoal, da Parapsicologia, da Psicobiofísica, da Psicotrônica, ampliando os horizontes do homem e propiciando-lhe o encontro com outras dimensões da vida e possibilidades extrafísicas de realização. Ressalta, porém, que, antes de todas essas disciplinas psicológicas e doutrinas parapsíquicas,

o Espiritismo já havia descortinado para a criatura a valiosa possibilidade de ser consciente, concitando-a ao auto-encontro e à autodescoberta a respeito da vida além dos estreitos limites materiais.

6. FRANCO, Divaldo P. *Autodescobrimento: uma busca interior*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 7. ed. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Representa uma ponte entre as Psicologias Humanista e Transpessoal e a Doutrina Espírita, que as ilumina e completa, assim cooperando com aqueles que se empenham na busca interior, no autodescobrimento. Mostra como a experiência do autodescobrimento faculta ao indivíduo identificar os limites e as dependências, as aspirações verdadeiras e as falsas, os embustes do ego e as imposturas da ilusão. Analisa o ser real, conflitos e doenças, as distonias e suas conseqüências, o inconsciente, os transtornos comportamentais, o subconsciente, o pânico, a raiva, o ressentimento, entre outros temas, visando à conquista do Si e à libertação pessoal. Enfatiza a necessidade do autodescobrimento, em uma panorâmica racional, como sendo inadiável, a fim de favorecer a recuperação, quando em estado de desarmonia, ou o crescimento, se portador de valores intrínsecos latentes.

7. FRANCO, Divaldo P. *Desperte e seja feliz*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 6. ed. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Consta de trinta questões-desafio que ocorrem com

freqüência e aturdem as criaturas humanas, tais como litígios, provocações, tentações, arrependimento, vida social, dor, técnicas de reabilitação, mecanismos de evolução, sobrevivência, libertação, entre outras, apresentando angulações otimistas, com uma visão espiritual, positiva, do comportamento. Assevera que é necessário um despertar para os valores do Espírito eterno, a fim de que se consiga a identificação consigo mesmo e com o Bem. Em uma época em que seres vazios deambulam em todas as direções e vian-dantes que perderam o sentido existencial embriagam-se nas utopias para fugirem de si mesmos e dos outros, mostra que o Espiritismo chega, neste momento grave, como resposta do céu generoso à Terra aflita, oferecendo diretrizes, equipamentos e luzes que proporcionam paz.

8. FRANCO, Divaldo P. *Vida: desafios e soluções*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 5. ed. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Apresenta propostas e soluções para os desafios existenciais da vida, fundamentadas nos postulados vigorosos da Doutrina Espírita. Temas como a vida, seus objetivos, seus aspectos, impedimentos do inter-relacionamento pessoal, fatores de insegurança, hábitos mentais, inconsciente, autodespertamento e auto-realização, entre outros, são tratados com objetividade e profundidade, ficando mais acessíveis ao entendimento. Esclarece que a visão da Psicologia Transpessoal sobre a criatura favorece-a com possi-

bilidades inimagináveis de auto-encontro, para uma auto-realização que vai sendo conseguida com esforço e prática de boas ações, considerando valioso o concurso das doutrinas psíquicas, em geral, e da Psicologia Espírita, em particular, para todos aqueles que estão sinceramente interessados na construção de uma consciência saudável, de um ser responsável e lúcido, de uma sociedade feliz. Culmina com uma técnica para libertação de conflitos, por meio da meditação e visualização com finalidade terapêutica, visando a um bom desempenho existencial, a um adequado processo de evolução.

9. FRANCO, Divaldo P. *Amor, imbatível amor.* Pelo Espírito Joanna de Ângelis. 6. ed. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Conceitua o amor como substância criadora e mantenedora do Universo, constituído por essência divina, caracterizando-o em suas diversas formas e fases, desde, a princípio, como impulso conflitivo para depois agigantar-se de forma excelente, preenchendo os espaços emocionais e liberando as tendências nobres, enquanto dilui aquelas de natureza inferior. Examina várias psicopatologias e conflitos, tais como insegurança e arrependimento, nostalgia e depressão, vazio existencial, sucesso e fracasso, comportamentos autodestrutivos, despersonalização, timidez, inibição, angústia, síndrome do pânico, desajustamento, afetividade perturbadora, ausência de alegria, impulsos doentios perversos, entre outros. Reconhece que as terapias psi-

cológicas, psicanalíticas e psiquiátricas, dispõem de valiosos recursos que, postos em prática, liberam multidões de enfermos, gerando equilíbrio e paz. Porém, enfatiza que a contribuição psicoterapêutica do amor - o amoterapia - é de inexcedível resultado, por direcionar-se ao Si profundo, restabelecendo o interesse do paciente pelos objetivos saudáveis da vida, de que dissociara. Estabelece uma ponte entre as terapêuticas definidas e o amor, conforme a visão espírita, herdada de Jesus, o maior Psicoterapeuta da humanidade.

10. FRANCO, Divaldo P. *O despertar do espírito*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Prossegue com a série de estudos psicológicos à luz do Espiritismo, interessando-se em contribuir para a equação dos sofrimentos que aturdem e derrotam inumeráveis criaturas colhidas nas malhas dos testemunhos sem preparação moral ou espiritual para vencê-los. Observando o homem e a mulher da atualidade, após os grandes vãos do conhecimento e da tecnologia, verifica-os desequipados de recursos para os grandes enfrentamentos propostos pelos mecanismos de suas próprias construções, com as glórias da mente e abismos de sombras do sentimento. Enfatiza a tarefa da Psicologia Espírita iluminando os desvãos e abismos do inconsciente individual e coletivo, os arquétipos, os impulsos e tendências, os conflitos e tormentos, as aspirações da beleza, do ideal, da busca da plenitude na larga escalada reencarnacionista de cada ser.

11. FRANCO, Divaldo P. *Jesus e o evangelho: à luz da psicologia profunda*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador, BA: LEAL, 2000.

Comemora os dois mil anos do nascimento de Jesus na Terra, enaltecendo a Sua mensagem libertadora e assinalando o Evangelho como precioso tratado de psicoterapia contemporânea para os incontáveis males da sociedade. Em vinte e cinco capítulos, faz comentários, à luz da Psicologia Profunda, a itens de O Evangelho Segundo o Espiritismo, de Allan Kardec, abordando temas como: diversidade de moradas; renascimentos; mediunidade; matrimônio e amor; gratuidade do bem, entre outros. Realça a figura do Homem-Jesus como exemplo da perfeita identificação da alma com o animus, em uma harmonia que cativa e arrebatava as multidões, enfrentando a sombra coletiva e individual das criaturas. Ressalta que o Divino Mestre continua a significar, nos dias de hoje, o Modelo e Guia a ser seguido por todos, convidando o homem à autosuperação e à plenitude.

12. FRANCO, Divaldo P. *Triunfo pessoal*. Pelo Espírito Joanna de Ângelis. Salvador, BA: LEAL, 2002.

Joanna de Ângelis considera que há um trabalho desafiador ao qual somos convidados pela Vida em face do panorama abissal em que estertora a sociedade, em geral, e os indivíduos, em particular, com grande irrupção de problemas e transtornos de comportamento, onde eclodem o medo, a agressividade, as guerras declaradas ou não, as violências, os distúrbios de toda nature-

za. Centrando-se na notável contribuição do Dr. Carl Gustav Jung, introduz o pensamento de diversos outros experientes psiquiatras, psicanalistas, biólogos, a fim de demonstrar que na raiz de todo e qualquer transtorno, aflição, enfermidade ou sofrimento, encontra-se o Espírito eterno, responsável pelas ocorrências que podem ser utilizadas para o seu reequilíbrio, a sua recuperação, a sua paz. Elucida os arquétipos junguianos, esclarece as noções de Anima e Animus, a Sombra, o Inconsciente Coletivo e Individual, os atributos do Ser Pensante (inteligência, sentimentos, vontade), realçando noções modernas como a Inteligência Espiritual. Lança luz sobre os tormentos psicológicos, como irritabilidade e violência, insegurança pessoal e desajustes internos, trazendo propostas psicoterapêuticas baseadas na descoberta do Ser Integral. Analisa o complexo de inferioridade, as fugas da realidade, a concretização dos Arquétipos Primordiais, a luta contra as paixões primitivas, enfatizando que o vir-a-ser dá sentido existencial à vida, promovendo-a e dignificando-a. Elucida temas como a depressão, transtornos obsessivos-compulsivos e esquizofrenia, conceituando o terrorismo, a síndrome do estresse pós-traumático, os mecanismos da vingança, as sociopatias, as fobias. Torna clara a visão hedonista da vida humana com as aflições da posse e não-posse, enfatizando a salutar identificação com os valores do *Self*, a necessidade da fé religiosa que proporciona apoio terapêutico e auxilia o ser humano a crescer e a desenvolver o seu deus interno e do seu conteúdo numinoso. Esclarece que a busca da individuação constitui o grande desafio existencial e que a saúde integral encontra-

se ao alcance dos que desejam sinceramente autover-se. Sendo o último livro da *Série Psicológica*, constitui o coroamento dos trabalhos de muitos anos e uma síntese atualizada de toda a Série e, ao mesmo tempo que nos estimula ao avanço de nosso ser e à superação de nossos limites, representa mais um triunfo pessoal da Autora Espiritual e de seu abnegado médium, os quais respeitosamente aprendemos a admirar.

ÍNDICE DE ASSUNTOS

AFETIVIDADE CONFLITIVA	15
AFETO	15
AGRESSÕES	16
ALEGRIA	16
AMARGURA	17
AMOR	17
AMOR-DESEJO	18
AMOR, FALTA DE	19
AMOR FILHO-MÃE	20
ANGÚSTIA	21
ANIMA/ANIMUS	21
AUTO-AFIRMAÇÃO	21
AUTO-AVALIAÇÃO	22
AUTOCONFIANÇA	22
AUTOCURA <i>ver também</i> DOENÇAS E SAÚDE	32
AUTODESCOBRIMENTO	32
AUTO-ENCONTRO	33
AUTOPUNIÇÃO	33
AUTO-REALIZAÇÃO	34
CIÚME	35
COMPENSAÇÃO, MECANISMO DE	35
CRÍTICAS, MEDO DAS	36
CULPA	36
CULPA, TRANSFERÊNCIA DE	36
CULPA E VERGONHA, SENTIMENTOS DE	37

CURA <i>ver</i> AUTOCURA	38
DEPRESSÃO	39
DESÂNIMO	40
DESESPERO	41
DESIDENTIFICAÇÃO	41
DESLOCAMENTO, MECANISMO DE	42
DESPERSONALIZAÇÃO	42
DISPENSABILIDADE	43
DOENÇAS	43
DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS	44
EGO	45
EGOÍSMO	46
EMOTIVIDADE	46
ENFERMIDADES <i>ver</i> DOENÇAS	48
EQUILÍBRIO PSICOFÍSICO	48
ESQUIZOFRENIA	48
EXCÊNTRICO	49
EXIBICIONISMO	49
FAMÍLIA, CONFLITOS EM	51
FELICIDADE	52
FELIZ	53
FOBIAS	53
FRACASSO	54
FUGAS DA REALIDADE	55
FUTURO	55
HÁBITOS MENTAIS	57
HEDONISMO	58
HUMILDADE	59
IDENTIDADE	61
ILUSÃO/REALIDADE	61
IMAGENS ARQUETÍPICAS	62
IMAGENS PROJETADAS EM ESTADOS MÓRBIDOS	63
IMPULSOS CRUÉIS	63

INDIFERENÇA	64
INFÂNCIA PSICOLÓGICA	65
INFÂNCIA, AGRESSÕES À	65
INFÂNCIA, CONFLITOS ORIUNDOS DA	66
INFÂNCIA, MEDO ORIUNDO DA	66
INFORTÚNIOS	67
INIBIÇÃO	67
INJUNÇÃO PERTURBADORA	68
INSATISFAÇÃO	68
INSEGURANÇA PESSOAL	70
INSUCESSOS	71
INTERIORIZAÇÃO	73
INVEJA	73
IRRITABILIDADE E VIOLÊNCIA	74
LAMENTAÇÃO	77
LAR	78
LEMBRANÇAS TRAUMATIZANTES	78
LIBERTAÇÃO	79
MAL	81
MAU HUMOR	82
MÉDICO INTERNO	83
MEDITAÇÃO	83
MEDITAÇÃO/VISUALIZAÇÃO	85
MEDO	89
MEDO DA MORTE ver MORTE, MEDO DA	91
MENTIRA	91
MORTE	92
MORTE, MEDO DA	92
MORTE, PERDA PELA	93
NEUROSE	95
NEURÓTICOS, FENÔMENOS	95
OBSESSÃO	97
OBSIDIADO	98

OCORRÊNCIAS DESAGRADÁVEIS	99
OCORRÊNCIAS TRAUMATIZANTES	100
ÓDIO	100
PÂNICO, SÍNDROME DO	103
PASSADO, CONFLITOS ORIUNDOS DO	103
PAZ, INIMIGOS DA	104
PERDA	105
PERTURBAÇÕES	106
PRINCÍPIOS MORAIS	106
PROBLEMAS	107
PROBLEMAS PSICOLÓGICOS	109
PROJEÇÃO, MECANISMO DE	111
PROPOSTA PSICOTERAPÊUTICA	111
PSICOTERAPIA PROFILÁTICA	112
RACIONALIZAÇÃO, MECANISMO DE	113
RAIVA	113
RANCOR	115
REALIZAÇÃO, BUSCA DA	115
RECUPERAÇÃO PSICOSSOMÁTICA	118
REGOZIO	118
RELACIONAMENTOS PERTURBADORES	119
REPOUSO	120
RESSENTIMENTO	120
SAÚDE	123
SELF	125
SENSAÇÃO/EMOÇÃO	128
SEXO	128
SEXO, PROBLEMAS DO	129
SI, DESENVOLVIMENTO DO	130
SIMESMO, BUSCA DE	130
SIGNIFICADOS, REDESCOBERTA DE	131
SIGNIFICADO EXISTENCIAL	131
SILÊNCIO ÍNTIMO	132

SÍMBOLOS.....	132
SOCIOPATIAS.....	133
SOFRIMENTO.....	133
SOLIDÃO.....	139
SOLITUDE COM SIMPLICIDADE.....	139
SONHOS.....	140
SUBCONSCIENTE.....	141
SUPERPERSONALIDADES.....	143
SUSPEITAS INFUNDADAS.....	144
TERCEIRA IDADE <i>ver</i> VELHICE.....	145
TIMIDEZ.....	145
TRANSFORMAÇÃO INTERIOR.....	145
TRANSTORNOS NEURÓTICOS.....	146
VAZIO EXISTENCIAL.....	149
VELHICE.....	151
VERDADE.....	152
VIDA INTERIOR.....	155
VINGANÇA.....	155
VINGANÇA, SEDE DE.....	156
VIR-A-SER.....	157
VIVER.....	157
VONTADE.....	158



Este livro foi composto e impresso na Gráfica Alvorada – Rua
Jayme Vieira Lima, 104 – Pau da Lima – 41235-000 – Salvador-
Bahia-Brasil



ORIENTAÇÃO TERAPÊUTICA

O intuito desta obra é difundir a orientação terapêutica transmitida por Joanna de Ângelis na sua Série Psicológica, constituída de doze livros relacionados no final desta publicação.

Orientação Terapêutica à Luz da Psicologia Espírita pretende beneficiar:

- os leitores de modo geral, com um instrumento de auto-aprimoramento;
- o leitor espírita, na atualização e ampliação de seus conhecimentos;
- os psicólogos espíritas, para a conjugação dos ensinamentos acadêmicos aos esclarecimentos espíritas;
- os médicos, terapeutas, profissionais da área biomédica e de enfermagem que acolhem a visão psicomática para o tratamento das enfermidades;
- os colaboradores espíritas que atuam na área de assistência espiritual e atendimento fraterno, monitores do Estudo Sistematizado da Doutrina Espírita, do Estudo e Educação da Mediunidade, os evangelizadores da infância e juventude.
- a divulgação da contribuição espírita na área psicológica junto às universidades, influenciando na formação dos futuros psicólogos;
- os que se debatem – e somos todos nós – com os desafios da vida, apontando soluções para os problemas e enfermidades que nos afetam.

ISBN 857347133-6

