

HÉLIO COUTO

**SOMBRA
PSICOLÓGICA**

A CAUSA DOS PROBLEMAS INSOLÚVEIS



© Hélio Couto
Obra registrada en la Biblioteca Nacional

1ª edição: EPUB • 2019



Rua dos Pinheiros, 1076 cj 52 • Pinheiros
CEP 05422-002 – São Paulo – SP – Brasil
Tel 011 3812-3112 e 3812-2817
www.linearb.com.br

Capa
Alice Barbosa

Edição
Linear B Editora

Esta obra foi publicada, em 1ª edição em 2019, sob o título *No Reino das sombras: desvendando o mistério dos mistérios, o segredo do segredo, o oculto e o ocultado.*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

C871 Couto, Hélio

Sombra psicológica: a causa dos problemas insolúveis / Hélio Couto. – São Paulo: Linear B Editora, 2019. EPUB. 160 p.

eISBN 978-85-5538-258-1

1. Metafísica. 2. Mecânica Quântica. 3. Harmonia Cósmica. 4. Ressonância Harmônica. 5. Desenvolvimento Pessoal. 6. Prosperidade. 7. Lei da Atração. 8. Culpa. 9. Sombra Psicológica. 10. Psicologia Junguiana. I. Título. II. A causa dos problemas insolúveis. III. O mistério. IV. A resistência. V. inflação do Ego. VI. Escolhas. VII. Fluidez divina. VIII. Soltar. IX. Arte e sombra. X. Yoga.

CDU 111 CDD 110

Catalogação elaborada por Regina Simão Paulino – CRB-6/1154

Introdução

A Sombra psicológica contém tudo aquilo que é reprimido e que vai para o inconsciente. Tanto os sentimentos negativos, quanto as autossabotagens. Inveja, ciúmes, ódio etc., não aceitos conscientemente e não elaborados, são jogados na Sombra. E todo potencial positivo não aproveitado também o é.

Tudo que está na Sombra teima em vir à tona para ser resolvido, implementado, curado e integrado na personalidade. A Sombra é uma energia viva que precisa ser composta e integrada. Quanto mais ela é reprimida, mais controlará a vida da pessoa. Isso ocorrerá até que os atos falhos sejam tantos que a pessoa tenha de dar atenção à Sombra.

Quando isso demora para ser resolvido, problemas como os emocionais, profissionais, relacionamentos etc., se acumulam.

Todo tipo de problema tem sua raiz na Sombra.

Deve-se saber que todo ser foi emanado para ser feliz e toda atitude contrária ao fluxo da vida cria Sombra. A vida não admite ser contida e as questões aparecerão seguidamente até que a Sombra seja resolvida.

Portanto de nada adianta reprimir os sentimentos, ideias, atitudes, comportamentos, tabus, preconceitos etc. Continuamente eles aparecerão no dia a dia, na vida da pessoa, como problemas e oportunidades, até que a pessoa entre no fluxo da vida.

I. Sombra Psicológica O Mistério

O tema que abordaremos neste capítulo é o Reino das Sombras, o mistério.

Essa série abarcará todas as variáveis envolvidas com que se convencionou chamar de a sombra no psiquismo humano. Esse assunto é dá mais extrema importância. Se isso não é entendido, aceito, não há solução para nenhum problema humano, simplesmente.

Esse é um assunto que é o mistério dos mistérios, é o segredo do segredo, é oculto e ocultado, por quê? Nada dará certo sem que isso seja equacionado. Não haverá prosperidade. Não haverá nada que seja bom, produtivo, feliz, realizador. Não haverá crescimento, evolução, nada. Nada frutificará se a sombra não for equacionada e resolvida.

Assim, aquelas questões todas que aparecem ao longo do tempo, do porquê que não acontece nada, “porque que não ganho dinheiro, porque não tenho prosperidade, porque deu tudo errado e porque que começou e andou no primeiro mês e depois não andou mais ou no terceiro e depois não andou mais e não anda há 50 anos ou eu sempre me saboto quando chega no valor x de salário ou de renda, quando bate naquele valor tudo se perde, volta tudo à estaca zero e começa de novo e quando chega naquele valor, volta tudo à estaca zero” e assim *ad infinitum* e aí aparecem as dúvidas cruéis. “Por que será que acontece isso? Quais são as crenças que estão gerando isso e que eu não enxergo qual é? Por que eu quero crescer e como que não cresce? Como que eu não sei e como que eu não acesso o inconsciente?”, e assim por diante.

Milhares e milhares de livros pelo mundo todo são sobre as questões do crescimento, as questões da evolução, as questões da

iluminação e assim por diante. Há centenas e milhares de publicações se somarmos as várias línguas mais importantes. Isso ocorre porque o assunto do crescimento, da evolução, da iluminação e tudo mais relacionado é sempre a ordem do dia, desde seis mil anos atrás.

Há tempos o problema é esse e por mais incrível que seja, a causa está na frente da pessoa. Ela não quer enxergar e toda problemática é essa. Tudo que se reprime é jogado para a sombra. Pensamentos, sentimentos, situações, traumas, tabus, preconceitos, pessoais e coletivos, ciúme, inveja, raiva, ressentimento, ódio, pensamentos considerados impuros de acordo com certa civilização, com cada cultura, aquilo que é desprezível, que se sente e não pode sentir, não deve sentir, então o que se faz? Joga na sombra. E isso acontece desde a mais tenra idade. Joga consciente ou inconscientemente sem nenhuma razão de ser. É a chamada racionalização.

Pergunta-se porque se jogou algo na sombra, para a sombra, 1.500 desculpas racionalizadas e jogou para debaixo do tapete. E as projeções? Tudo que é projetado. Todo ser humano projeta. Ele não pode ver no exterior o que não tem dentro dele, é por isso que uma pessoa honesta não enxerga o ladrão que está na sua frente e os honestos são passados para trás seguidamente por causa disso, porque eles não enxergam a desonestidade no outro. Todos os humanos são honestos e bonzinhos para este. E sai pelo mundo e dá de cara com a realidade. O que ele faz? Ele joga tudo isso para a sombra também. Tudo aquilo que é projetado é o que está dentro da pessoa. A projeção é a primeira coisa para trabalhar a sombra. É preciso ver o que a pessoa está projetando e racionalizando. E é preciso tomar extremo cuidado ao mexer, tocar de leve na sombra do outro, é preciso pisar em ovos. Na medida em que você toca de leve em uma questão qualquer, que está na sombra do outro, a possibilidade de surtar é gigantesca e quando surta, reprime mais ainda e vira contra você, que ousou tocar levemente numa questão da sombra.

Deste modo tem-se uma ideia da problemática que é ser terapeuta, seja em qualquer área da terapia. Tocou na sombra, o ser desaparece. Se isso não é equacionado, isto é, conscientizado,

trazido para o consciente, não existe solução para mais nada e isso vale para o lado pessoal, coletivo e planetário. E há vários tipos de sombras que analisaremos no decorrer dos próximos capítulos.

Neste capítulo entenderemos que a sombra existe.

A sombra é algo absolutamente concreto, que está lá no fundo do nosso psiquismo, o que costumamos chamar de inconsciente. Em termos gerais, a sombra está viva e inteligente, cheia de energia pulsando, e o que ela quer é vir à tona. Expressar-se, ajudar. A sombra quer ajudar a pessoa, ela faz parte da pessoa.

O consciente, inconsciente, a sombra, o ego, tudo isso é um todo, é um conjunto, é uma unidade. A sombra é a pessoa. Deixo claro para que não se pense que o ego é uma terceira pessoa, é a mesma, mas com a sombra. O ego é a pessoa, consciente, “eu, fulano de tal, RG número tal”, isto é o ego, a sombra do fulano de tal, RG, ela e o sujeito são uma coisa só.

Não há como escapar da sombra. Ela é tudo aquilo que a pessoa reprime, joga para baixo, que ela não quer perceber, não quer aceitar, não quer trabalhar, não quer conscientizar. É muito mais fácil reprimir, esquecer e interpretar os traumas que acontecem, o que causa um problema terrível. Quando se interpreta um trauma, faz-se de acordo com o ego, e muda completamente o significado do trauma. Esse trauma passa a dominar a vida da pessoa para todo o sempre, enquanto ele não vem à tona, enquanto ele não é aceito, enquanto não se trabalha com ele, se elabora, se resolve, se entrega e decide.

Feito isto corretamente, ninguém será dominado pela sombra. Há um medo enorme em trabalhar com a sombra, acreditando que será dominado por ela, é o contrário! Se você trabalhar com a sombra, você, consciente, é que domina a situação, se tiver a conscientização sobre o fato, sobre a sombra, se deixar a conscientização vir. Se algo aconteceu e não se conscientiza, virará sombra, mas quando, ao contrário, se conscientiza torna-se luz. Deste modo a luz poderá entrar. Quando se nega a luz, vira sombra.

Desta forma, quando se fala de iluminação espiritual falamos em algo que na prática significa olhar a sombra, trazer a sombra à tona, resolvê-la, isso é o que ilumina. Se ao contrário, jogar luz em cima de

tudo, a sombra fica mais sombra. Atrás de nós, na parede, existe uma sombra, mas se colocarmos um holofote enorme jogando luz, o que acontecerá com a sombra atrás? Ficarà mais forte. Não existe maneira de jogar luz atrás na sombra. A luz entra pelo ego, pelo consciente, é o ego que decide se alimenta ou não a sombra, se o ego aceitar aquilo que veio para a consciência, de um jeito ou de outro, não haverá sombra, será irrisório, ínfimo, não controlará mais a pessoa. Se a sombra não é resolvida, ela cresce e passa a dominar toda a vida da pessoa, sem que ela perceba e muitas vezes a pessoa não quer perceber. É um círculo vicioso, a sombra domina tudo, domina os relacionamentos, os negócios, literalmente tudo. Bate o carro seguidamente, um acidente atrás do outro, um problema atrás do outro, uma demissão atrás da outra, uma falência atrás da outra e assim sucessivamente. Nada dá certo e aí vem o mistério do porquê que não dá certo. Pensam “só pode ser culpa dos outros, é culpa do fulano ou beltrano, do parente, do sistema, da conjunção cósmica etc.” Pode-se criar todos os motivos que quiser, assim projeta-se em tudo porque não está dando certo, porque não se ganha dinheiro etc.

E, na verdade, a solução está única e exclusivamente dentro do ego da pessoa, bastando enxergar a sombra. Já foi dito há muito tempo que a consciência cura. A explicação é essa. O que cura a sombra? A consciência. Quando vem para a consciência, curou. Aceitou, olhou, trabalhou e curou, o que curou a sombra? A consciência. Não foi a força de vontade de ninguém que curou o sintoma, a consequência, não foi o ego que curou. Foi a consciência que curou. O fato da pessoa ter tomado consciência.

Quando falamos para soltar que anda, não põe pressão, não põe a ansiedade, não põe controle, quer dizer que é para deixar fluir. Isso vem sendo repetido há dois mil e 400 ou 500 anos. Solta! Só não explicaram o porquê que solta e dá certo.

Explicaremos porque soltar dá certo.

Se a pessoa solta, ela para de deixar a sombra controlar. Imaginaram, há 2.400 anos, ter que dar uma explicação detalhadíssima sobre a sombra, falar para as pessoas, “meu filho, solta, deixa que anda sozinho, não fica segurando, não põe pressão,

é só deixar que a vida flui”, isso é o taoísmo, isso é o zen, focado no aqui e agora. As coisas andam. Quando focou no aqui e agora, parou, a sombra parou. A pessoa está reprimindo o tempo todo. A sombra não é tonta, não fica dormindo, não sai de férias. A sombra trabalha 24 horas por dia, principalmente, quando você dorme, aí ela vem à tona, aparece e aí sonhos e pesadelos etc. Desta forma a sombra está mais livre para poder transmitir o que ela quer para o consciente, via sonhos, é um jeito de transmitir. Um outro jeito é bater o carro, que também representa uma mensagem.

A sombra tenta o tempo todo vir, para falar, para expor, para se comunicar, para resolver, para ajudar. Como já disse, a sombra é a própria pessoa. Ela não tem nenhum interesse em prejudicar o portador dela mesma. “Vamos lá acabar com ele”, para quê? Vai acabar com a própria sombra. Se o sujeito morrer, morre a sombra. Assim, há o instinto de sobrevivência da sombra. É um ser, uma parte inteligente, autoconsciente que quer se expressar, que foi jogada para baixo, e como faz? É um ser vivo com energia, uma tremenda energia. Pouco a pouco a sombra passa a controlar a vida inteira da pessoa, tudo.

A sombra tem uma enorme energia e de onde está saindo essa energia? Da energia vital do ser, não tem um outro lugar de onde tirar. O ser gasta a energia que ele teria de vida, de muitos anos, porque a sombra está gastando. Quem está gastando na prática é o ser, é o ego dele. O ser está reprimindo tudo e quanto mais ele reprime, mais energia a sombra precisa e vai tirar do próprio ser, vai sacar da conta corrente do próprio, enquanto a solução disso é o óbvio, aceitar o que tem na sombra, parar de jogar coisas para a sombra e no final das contas transcender a sombra. Essa é a solução final. Transcender a sombra.

Jung falou sobre a tensão dos opostos, longamente, e que o ser, para poder viver, teria que se equilibrar nesta tensão. De um lado temos a sombra total e do outro lado temos o ego, a consciência. Ele opta pela consciência ou opta pela sombra. Por exemplo, “se eu passar tal pessoa para trás nos negócios, eu ganho muito mais, mas aí eu posso ter problemas ou terei problemas lá na frente, não, então é melhor eu não passar para trás, fazer um negócio justo”, aí quando

ele fala e ele pensa assim vou fazer um negócio justo, ele pula para a consciência. Assim, agindo com consciência, a consciência do ser fica evidente. E, portanto, ele tem consciência de que poderia passar para trás ou já passou para trás n vezes. Do lado da consciência, ele sabe que terá problemas. Terá e tem débitos a resolver, porque passou um monte de gente para trás, bom, criou um carma. Desta forma, do lado da consciência há sofrimento e do lado da sombra há também sofrimento.

Entenderam o dilema explicado por Jung? E essa é mais uma das razões pela qual não se estuda Jung no mundo. Do lado da consciência sofre-se porque há consciência e do lado da sombra sofre-se porque é do lado da sombra, está reprimido, não pode fazer, não pode se expressar, não pode nada, logo está prisioneiro. Sofre-se prisioneiro e sofre-se livre. Pronto, um dilema deste, o que acontece? Na prática quando este dilema existencial vem à tona e ele vem à tona, inevitavelmente, quando o bebezinho chega aqui e numa determinada hora ele pensa, “penso, logo existo”, ponto. Nesta hora o bebê já joga para a sombra. Então o ser, seja lá em que idade for, o que ele faz quando descobre a tensão dos opostos? Roubar ou não roubar, matar ou não matar e assim por diante. Está lá na tensão e o que normalmente se faz é jogar o dilema para a sombra.

Ser ou não ser, isso está em toda a literatura, no teatro, nas músicas, nas artes, nas esculturas, toda a arte é sobre este dilema. O ser resolve o dilema temporariamente jogando-o para a sombra. Temporariamente joga tudo para a sombra, esquece e toca a vida. Sumiu a sombra, é o que o ego pensa. O problema sumiu, jogado lá para debaixo ou ele fica na consciência e aí ele tem que equacionar a sombra que criou, no passado, porque a sombra não sumiu.

Assim, o fato de estar do lado da consciência não fez a sombra sumir. “Aí, agora, eu estou iluminado, pronto, tudo resolvido.” Isto é uma tremenda repressão da sombra. A sombra só é resolvida quando ela é aceita, quando ela é vista, quando ela é trabalhada, quando há um diálogo com ela, quando tem absoluta consciência dela e aí se toma as decisões em virtude da sombra, do que veio à tona, somente assim ela desaparece. Somente colocar luz em cima não vai fazer a sombra desaparecer, na verdade a sombra cresce.

O que falamos no parágrafo acima deixa muita gente de cabelo em pé, porque isto tira a visão romântica da vida, tira a visão cor de rosa de que tudo, por um passe de mágica, pode ser resolvido. O sujeito, ou sai da sombra ou a sombra toma conta da vida dele e fala “não, eu quero passar para o lado da consciência”, então venha, pronto, passou, a sombra andante. E aí a sombra chega do lado da consciência e pensa que está completamente livre da própria sombra, tudo resolvido. Isto é autoengano, literalmente, autoengano.

Quando se falou, há dois mil anos atrás, visite os presos, cuide dos doentes, ajude, dê comida a quem tem fome etc. estava implícito nisto que foi dito, há dois mil anos, que a pessoa só conseguiria fazer isto se equacionasse a própria sombra. Ponto. Perceberam? Isso é de uma extrema inteligência. Em vez de ter que fazer uma longa elaboração da sombra, é muito mais simples e prático “ajude, ame o inimigo, ore por ele”.

Como orar pelo inimigo? Como ajudar o inimigo se a pessoa não resolveu a própria sombra? Uma das consequências de resolver a própria sombra é o aparecimento da compaixão. Quando se equaciona a sombra é que aparece a compaixão, antes é ódio, jogado para a sombra. Só pode ter real compaixão pela criação quem equacionou uma enorme parte da sombra, sempre tem um resquício faz parte da questão da psique.

É impossível amar sem resolver a questão da sombra. E aí os problemas aparecem. E os problemas persistem, por quê? Porque a sombra está intacta e sendo alimentada o tempo todo, a repressão continua o tempo todo.

Uma menina de sete anos escuta a mãe falar para ela: “vai na esquina, vê se eu estou lá”. Uma criança de sete anos, na santa inocência, o que faz? Obedece a mãe. Vai na esquina ver se a mãe está lá e a mãe não está, lógico, a criança volta e fala com a mãe, “mãe eu fui na esquina e você não está lá.” E a mãe não responde. Aí a criança fica pensando. De vez em quando a mãe fala assim, “vai catar coquinho”, aí a criança pergunta, “onde tem coquinho?”, ou fique quieta aí no canto, aí a criança fica lá quietinha porque deram a ordem, sei lá porque razão tem que ficar quieta, fica lá, imóvel, uma estátua.

O que vocês acham que acontece no psiquismo dessa criança tendo que elaborar uma coisa dessas? A mãe mandou ir na esquina ver se ela está lá, foi, não está, voltou e não dá resposta, não dá explicação. O que faz? Joga para a sombra. Aonde tem coquinho? Não tem resposta, joga para a sombra. “Fique quieta aí”, sem nenhuma razão, o porquê. Por que será? Joga para a sombra.

Uma outra menina, mais ou menos de cinco a sete anos, o pai vai embora, um dia ele sai de casa e vai embora e não volta nunca mais, aí a menina pensa, sente uma insegurança total, ela não pode confiar nem no pai dela, sumiu. Será que tem dinheiro para comer? Será que tem dinheiro para pagar o aluguel? Será que? Será que? Pavor. Tudo isso na cabeça da criança lá de sete anos, cinco, que faz? Joga para a sombra. E continua a vida. Durante a vida, problema aqui, problema ali, outro aqui, outro ali, só problemas, problemas, problemas. E quanto ganha essa pessoa trabalhando? Só uma quantia suficiente para sobreviver. Pode fazer um trabalho aqui, pode fazer outro, pode empreender, pode fazer o que quiser, não sai do valor x. Já viram esse filme antes, né? Que a renda não sai de um patamar.

Com o passar dos anos, a menina arruma um outro trabalho e vai trabalhando. Ela é competente, inteligente, tudo mais, só que a sombra está lá dominando. Insegurança, perda. Medo de perder qualquer coisa, então aquele medo se espalha por todo o psiquismo. A menina não tem mais só medo de que o pai vá embora, agora tem medo de tudo e para não sofrer a perda, o que ela faz? Ela não ganha. Ela não é feliz, porque pode perder. Aquela perda fundamental lá dos cinco, seis, sete anos de idade virou e permeou tudo, a lógica da sombra. Desta forma, ela não sai de um patamar de renda, faça o que for. E tudo é limitado e dá problema etc., mas num novo trabalho, vai trabalhando, trabalhando, trabalhando, trabalhando, sem perceber a menina, um dia, ganha muito, ganha o que nunca ganhou na vida e como não comprou bilhete de loteria, não haveria risco algum em ganhar, ela poderia, a sombra poderia ficar lá estável, naquele valor x, mas aí eis que triplicou o valor x, sem que ela percebesse. Quando a menina viu, tinha triplicado o ganho, mas aí a sombra falando “isso aqui é uma ilusão, esquece,

toca para frente”, então, ao ver quanto iria receber, ainda não tinha acontecido nada, nenhum evento tinha vindo à tona, a sombra amorteceu. Não tinha caído a ficha de que ganharia o triplo do que vinha ganhando. Bom, a menina vai e recebe um cheque. Quando vê o valor do cheque, que é real, que não é o número num papelzinho, viu o cheque, a sombra se agitou, foi ao banco, depositou e a sombra se revirou. A sombra continua embaixo, continua reprimindo, com medo de perder. Ela não pode ganhar, porque pode perder e acontece o imponderável. O cheque é devolvido por erro de assinatura. Imagina. O banco nem pergunta para o emissor do cheque se ele havia emitido o mesmo. O cheque é devolvido sem nenhuma consulta.

A menina percebe quando o cheque foi devolvido por assinatura. Nesta hora ela percebe a sombra, nesta hora a ficha caiu de que ela faz tudo para não ganhar, para não correr o risco de perder. Como a psique reagiu a um *insight* desse? Como foi ter a sombra vindo à tona nesta questão? A menina chorou a noite inteira, literalmente, a noite inteira chorando porque ganhou, porque ganhou o triplo, pânico, dor, surto, porque ganhou o triplo do que ganhava e pior, pode continuar ganhando de novo e de novo. A sombra surta. Só que no dia seguinte, a luz se fez, ela entendeu exatamente essa sombra, o que ela fez com cinco, seis, sete anos de idade? O que ela reprimiu e que não tinha razão de ser, que ela pode ganhar, sem limite.

Agora há uma transformação total porque agora ela aceita que pode ganhar, que não perderá e que não há risco de perder. Resolvido. Vejam bem, isto não aconteceu por um trabalho interno, para conscientemente olhar a sombra e resolver tudo. Aconteceu um acidente de percurso. Jogaram-se dados. O dado rolou e triplicou. Quem fez ela ganhar o triplo? A sombra. A sombra fez ganhar o triplo. A sombra está tentando crescer e ela está reprimindo. A menina está botando medo na sombra, “não podemos ganhar, porque podemos perder. A menina perdeu um dia e nem foi culpa dela, mas não importa, a lógica da coisa é reprimir. Queria risco zero de perder, e isso a fez estagnar na vida, parou a vida, literalmente. E continua assim até passar para a próxima vida ou acontece o que

citamos, o incontrolável. A menina não tinha ideia do que estava acontecendo. E ganhou. Este é um excelente exemplo.

Nas empresas, temos n situações e n dinâmicas pessoais das corporações. Vejamos um bom exemplo de sombra neste caso. Temos o diretor A . Este diretor dá atenção para todo mundo. Logicamente ele atende vários gerentes e atende o gerente B e atende o C . Atende todo mundo, mas no nosso caso aqui fiquemos com o B e o C . Acontece algo muito interessante. Com o passar do tempo aparece um diretor D . Temos então o diretor A , gerentes, B e C , e agora um diretor D , que aparece de vez em quando. Este diretor D conversa com o gerente C e o gerente C não quer a atenção do D , o gerente C quer a atenção do diretor A , mas isso está no inconsciente dele. Isso não vem à tona, isso é reprimido. Então, o que faz o C ? O C reclama, reclama e reclama do D , sem perceber que quer a atenção do A . Todo mundo recebe atenção e visivelmente o B recebe atenção. O diretor chama, e ordena, “faça isso, faça aquilo”, então o C , vendo aquilo, mas tudo isso está reprimido, não é consciente, o C vê a situação, onde o B está recebendo atenção e conversando com o diretor e começa a reclamar do diretor D , “aí ele vem toda hora aqui me perturbar, ele quer coisas”, e reclama de tudo para o gerente B . O C faz isso porque ele quer a atenção do A . Só que não deixa vir à tona a consciência de que quer a atenção do A , perceberam? Quer atenção, mas não deixa vir a consciência de que quer atenção. Esse é um caso muito interessante porque envolve pelo menos quatro personalidades distintas e a dinâmica perfeita, em termos de sombra.

Voltemos à tensão dos opostos. Como resolver isso? A única solução que existe para a tensão dos opostos é transcender. Transcender. Nietzsche falou disso quando escreveu “além do bem e do mal”, é por isso que nunca entenderão o que ele escrevia. Muito difícil passar esses conceitos. Os conceitos têm que ser sentidos. E como passar um conceito desse se está havendo uma repressão geral? Como que o ego pode entender um conceito desse se a capacidade de entender isso foi jogado para a sombra? Ocorreu o mesmo quando ele falou que existiria o super-homem no futuro. Nietzsche sabia o que era a individuação. Era o iluminado, isso era o

super-homem, o Buda, mas quem está reprimindo transforma um conceito desse em algo humano, de uso humano, para fins humanos, quando na verdade a individuação é uma transcendência, ocorre quando chegou na iluminação.

Quando chegou neste ponto, não existe mais a sombra. Iluminou-se completamente. Quando está se iluminando ainda tem sombra, está do lado da consciência, mas ainda tem sombra. Agora quando chegou neste patamar, aí é o que normalmente se fala que é “um ser de luz”. Um ser de luz não tem sombra. Temos seres de luz e seres de sombra, inteiro sombra, fundido, o ego e a sombra, uma coisa só. E do outro lado, nos seres de luz, mesma coisa, fundido ego/luz. Sumiu o ego quando fundiu com a luz? Em termos, sim. Na prática sim, na consciência não, a individualidade persiste, mas está em fusão com a luz. E do lado sombra total, o ego também teoricamente sumiu. Que está totalmente unificado com a sombra.

O chefe de um campo de concentração tem uma sombra gigantesca, mas ele ainda está na tensão dos opostos. Ele pende de um lado para o outro. Ele tem filhos, esposa, pai, mãe. O chefe ama essas pessoas, então ele pende de um lado para o outro, ele está numa tensão, mas para não ter que elaborar essa tensão, ele reprime a maior parte, é por isso que se você perguntar, como se perguntou para alguns, “por que vocês fizeram isso? Nós estávamos cumprindo ordens.” Perceberam? Isso é uma tremenda racionalização da tensão dos opostos, “nós estávamos recebendo ordens.” A culpa é do chefe que mandou fazer. Racionaliza-se de todos os jeitos possíveis e imagináveis, “porque não fui eu, foi ele”, projeta-se tudo para fora e enterra-se na sombra.

Quando alguém vem conversar com você e toca num pedaço da sua sombra, existem duas possibilidades. Ken Wilber foi o filósofo que explicou isso. Se aquilo te afeta emocionalmente é a sua sombra, se aquilo não te afeta emocionalmente, é uma informação. É muito diferente.

O chefe do campo de concentração fez o que fez, se isso é apenas informação, não tem problema nenhum. Podemos ler livros, filmes, documentários sobre o que aconteceu nas guerras, as torturas, os estupros etc., e não surtamos, por quê? Porque não há

sombra disto em nós, mas se ficássemos completamente afetados e na defensiva, seria porque tocou numa sombra. Um dia, quem sabe, talvez tenha sido um chefe de campo de concentração, um torturador etc. Algo tem na sombra do ser para ter surtado.

Numa conversa banal, normal, superficial, muitas vezes ocorre um lapso de linguagem, “ops, falei o que não devia falar, falei da forma que não devia falar, falei, escapou, ato falho.” Esse ato falho é a sombra trazendo à tona um conteúdo que ela quer que você conscientize. Aquilo é um ato falho. A pessoa fala ou faz algo e mostra um pedacinho da sombra que precisa vir à tona, que precisa que a pessoa se conscientize da existência daquele pedaço. Se você tira a consequência lógica do ato falho e mostra para a pessoa ou encadeia o diálogo em cima do ato falho, o que acontece normalmente com a outra pessoa? Ela nega de todas as formas que tenha dito aquilo ou que tenha tido a intenção de dizer e que aquilo não existe etc., isso acontece *n* vezes, todos os dias. Acontece sem querer. A pessoa comete o ato falho porque a sombra vazou. Ela tenta vazar o tempo todo e quando tem uma oportunidade, aparece o ato falho e a pessoa “não, não é nada disso”, joga de novo para sombra, mas está lá, latente.

Outra situação é se você, conscientemente, tocar na sombra, isto é, você tentar ajudar, tocando na sombra. Ajudar é algo muito complexo, infelizmente. Deveria ser a coisa mais simples do mundo poder ajudar, mas se por exemplo, o caso daquela menina que não podia ganhar dinheiro, se você chegasse e falasse, “você tem que ganhar”, ela iria sabotar das formas mais sutis que encontrasse para não ganhar, “você tem que crescer”, dá na mesma, mesmo que você proveja os meios dela crescer, dá na mesma, ela vai se sabotar. Vocês entendem porque é tão difícil conseguir que uma outra pessoa cresça aceleradamente? Cresça sem parar, saindo da zona de conforto. Cresceu, cresceu, cresceu, cresceu, lançou um livro, aí lança outro livro, outro livro, outro livro, outro livro, outro livro. Muda de carro, um carro melhor, depois um outro melhor. Veja se suporta melhorar sempre, sempre, melhorar, melhorar, melhorar em tudo.

A sombra varia de área para área. Numa área pode ter menos sombra, na outra pode ter mais. O resultado final vai ser o mesmo.

Pode ser que a pessoa seja *expert* em reprimir o assunto x e o outro, no outro assunto. Infinitas possibilidades. Não se sabe aonde está a repressão, mas se você tocar no crescer, fazer, ganhar dinheiro, surta.

A quantidade de sombra que há na questão, não merecimento, é enorme, “não posso ganhar ou perderia” ou dá uma desculpa. Racionaliza o quanto quiser e projeta também o quanto quiser. Pensam e dizem, “o sujeito ganhou e olha só, ele é isso e aquilo, ele é do mal etc. Tudo isso é uma projeção para não ganhar, para não fazer, para não crescer e é muito simples de ver, perceber as projeções, é só inverter. Ken Wilber também falou disso, “inverte, inverte a projeção”. Aquilo que a pessoa está projetando fora é o que está dentro dela. Ele cita um caso interessante. O homem diz que precisa limpar o carro que está na garagem e a pessoa está na tensão dos opostos “lava o carro, não lava o carro, lava o carro, não lava o carro, lava o carro, ó céus, ó vida, lava o carro, não lava o carro”, que dilema. Aí vem a mulher dele, inocentemente, e pergunta, “você vai lavar o carro?”, aí ele surta, esbraveja, xinga, pensa que a mulher quer controlá-lo, mandar nele. Ele já estava reprimindo, aquilo já tinha virado sombra e a mulher não falou nada, a mulher só fez uma pergunta, “você vai lavar o carro?”, mas ele não queria lavar o carro, ele já tinha reprimido, já tinha jogado para baixo e acabado com a tensão dos opostos, mas a mulher vai e sem querer, bota o dedo na ferida, fazendo a inocente pergunta.

Quando você critica uma amiga, “amiga está isso, que está aquilo, se veste assado etc.”, o que é isso? É uma projeção, aquela característica indesejável, negativa, que está se olhando na amiga, amiga não tem nada a ver com a história, muitas vezes nem tem aquela característica, mas é a projeção interna de quem está falando, de quem está criticando, de quem está julgando. Lembra? “Não julgueis”. É uma projeção. Se a pessoa parasse e analisasse a projeção que está tendo, antes de jogar para sombra, “eu acho que a fulana é isso e aquilo”, e parasse e pensasse “será que eu não sou exatamente isso que eu estou vendo e achando no outro?” Pronto, nesta hora veio à consciência, nessa hora não tem sombra, não joga, não cria sombra, porque veio para a consciência, “essa mulher é

uma invejosa”, aí se a pessoa pensa, “mas eu também tenho inveja”, pronto, resolvido, não criou sombra, viu em si a inveja que está projetando no outro e é nesse momento que aparece a compaixão. Seja lá o problema que o outro tenha, você tem igual, então se você tem compaixão com você mesmo, terá compaixão com o outro, porque ele tem o mesmo problema, é a empatia.

Para ajudar é preciso ter bastante cuidado. Ajudar significa que o outro precisa, está necessitado e logicamente você faz uma projeção de que o outro precisa de ajuda, está carente. Ele precisa de ajuda e você, na maior boa vontade, vai ajudá-lo e na hora que você faz a ação de ajudar, o outro pode surtar. Não estou falando que não é para ajudar ninguém, é para ajudar todo mundo, mas cada um com o devido cuidado, porque você pode arrumar um problema com um parente sem nem ter percebido. Você achou, projetou que o parente precisa de ajuda, você vai lá e fala “meu amigo, quanto você está precisando?”, pronto, surta. Se ele tiver humildade, se ele não tiver sombra, ele aceita se precisar, mas se ele não trabalhou essas questões e tem sombra, você enfiou o dedo na sombra dele, quando tentou ajudá-lo. Por isso que a oportunidade pode ser dispensada pelo mundo afora, sempre considerando que pode não dar em nada. A dinâmica da psique humana é assim. Para crescer sem parar precisa ter luz, entra luz porque entra consciência, aí não pode ter sombra. Chega uma hora em que trava. Se entra muita sombra paralisa. Crescer com sombra é literalmente impossível.

“Estou assaltando no farol e estou crescendo, sou próspero”, não, não está crescendo, está aumentando a sombra. Quando se escuta muitas dessas coisas, “o sujeito roubou não sei quanto e está muito bem”. É uma projeção, aumentou a sombra.

Importantíssimo que se entenda essa questão, porque não existe outra solução que não seja a conscientização do conteúdo da sombra. Nada dará certo, nada evoluirá se não for feito isso. É preciso olhar para dentro e ver. “O sujeito é um assassino”, veja se você também não é um assassino, se você também tem vontade de matar igual ao outro etc. Isso tem que ser feito o tempo todo, porque o tempo todo existe a possibilidade de criar mais sombra. Isso não é um exercício que se pode fazer de vez em quando, é algo contínuo,

constante. Na medida em que isso é feito, a sombra vem e a sombra força a passagem, te deixando extremamente desconfortável, tirando da zona de conforto, a sombra faz você ter n problemas de todos os tipos, um atrás do outro. Sua vida vira uma vida infernal digamos assim, é a sombra tentando te dar uma mensagem de que tem algo errado no ego. Que está jogando tudo para a sombra, aí nós temos, por exemplo, aquelas crises da meia idade, dos 40 anos. Normalmente nesta idade, que já está no meio do caminho, que vem todos os questionamentos existenciais e as crises. A crise é uma oportunidade de crescimento, a crise é a sombra botando pressão para ser resolvida.

Vamos a um exemplo. A pessoa está num emprego que está empurrando com a barriga. Vai levando, está insatisfeito, está infeliz, e vai empurrando. Cada vez que empurra, joga para a sombra, empurra para a sombra, cada dia que vai trabalhar, sombra. A massa da sombra vai subindo, crescendo e à medida que a sombra cresce, a pessoa vai ficando a cada dia mais insatisfeito, então o que acontece na prática? Cada dia ele detesta mais o trabalho. Isso é a sombra vindo, mas não passa. Não passa porque ele vai racionalizar de todas as maneiras possíveis e imagináveis, até que essa tensão dos opostos seja resolvida de um jeito ou de outro. Passa a ter n somatizações, outros problemas, ou dá um salto e passa para um trabalho mais realizador em termos pessoais. Quando faz isso, a sombra deste aspecto foi resolvida, deixou de ser sombra, pois a pessoa ficou consciente de que está se maltratando com aquele tipo de trabalho. Agora é preciso ter muita atenção, muito cuidado, muita prudência, senão é outra projeção, outra racionalização e mais sombra.

Não estou falando que é para todo mundo trocar de emprego quando chegar aos 40 anos. A análise da sombra é algo que ou a pessoa tem muita introspecção e sem por barreiras, olha para si mesmo e deixa vir para conscientizar-se ou a pessoa precisa de uma terapia, precisa de alguém que a ajude, que seja um facilitador, que administre a vinda da sombra à tona para ser equacionada. Teoricamente a melhor forma é fazer isso dentro de uma terapia, porque há possibilidade de racionalizar para pôr a culpa na sombra,

“então por causa da minha sombra eu tenho que trocar de emprego”, não é assim, isso é outra racionalização, é outra projeção.

Sombra é algo extremamente poderoso e delicado ao mesmo tempo. Mexer na sombra é muito delicado, mas também é importantíssimo. Sem equacionar isso, não há evolução de jeito nenhum, *ad infinitum*. Muitas vezes, mesmo com a ajuda externa, é muito difícil sair de uma situação sem mexer na sombra. Pode pegar a pessoa e pode carregar nas costas, não adianta. Agora, se em vez de carregar nas costas, você chegar para pessoa e falar “meu amigo, será que você não está fazendo assim, assim, assim”, pronto, pode surtar, pode virar uma fera, porque você tocou no nó, porque prefere ficar com o problema a mexer na sombra, acha que a sombra é confortável, está na zona de conforto, mas a sombra é confortável somente até um certo ponto, a partir daí a sombra assumirá o controle total da vida da pessoa, essa é a questão, não dá para sentar em cima dos louros, amassa, não dá para achar, “não, não tem problema, eu empurro assim, eu aguento, eu toco, achando que a sombra está com 5 kg e ficará com 5 kg eternamente, não, na hora que se falou “eu aguento, eu toco”, a sombra já está com 10 kg, porque você reprimiu de novo.

Toda repressão do que se sente cria sombra, toda repressão do que se percebe cria sombra, todo ato negativo cria sombra, é inerente, não há para onde ir, tem que ir para a sombra. “Tenho vontade de matar o sujeito, mas não posso”. Na mesma hora isso nem é equacionado, vem o sentimento de matar e na mesma hora a repressão e vira sombra. “Não, eu jamais mataria alguém”, já está lá embaixo formigando. Imagine isso desde a infância, desde um bebezinho de dois, três anos de idade, com seis meses tinha fome, mas não deram de mamar para ele na hora que ele precisava comer, o que ele fez? Sombra, ele estava desconfortável, não trocaram a fralda dele, o que ele fez? Sombra. O irmão bateu nele, sombra, e assim por diante, infinitas possibilidades.

Este será um livro extremamente interessante. Finalmente teremos explicações em todas as áreas do comportamento humano do porquê que as coisas evoluem, porque não melhoram, porque que não crescem.

Eu levei 24 anos pensando como escrever sobre este assunto, há 24 anos, nas primeiras palestras eu já pensava em mexer neste assunto, mas não era a hora, eu teria que ter paciência para esperar chegar o dia que isso pudesse ser falado, pelo menos o quanto foi dito aqui hoje.

Quando terminar esta série saberão o tamanho da questão, do problema da sombra, da tensão dos opostos e cada um tomará a decisão de jogar para a sombra ou de se conscientizar sobre tudo o que foi escrito aqui.

II. Sombra Psicológica A Resistência

Neste capítulo falaremos também a respeito do reino das sombras, só que, especificamente, sobre a resistência

Toda vez que se fala nessa terminologia, sombra, parece que estamos falando dos negativos e não é assim. Estamos falando de um fenômeno, de uma questão psicológica, que todo ser tem.

Tudo que é desagradável, preconceituoso, tabu, que gera ciúme, inveja, raiva, ressentimento, ódio, qualquer coisa que o ego não queira se conscientizar e sentir, um trauma, qualquer sentimento e crença que seja reprimida, isto é, jogada para o inconsciente, transforma-se em sombra. O ego joga para o inconsciente e não mantém no consciente. Muitas vezes nem chega ao consciente, já estaciona numa instância inferior. A repressão é total e absoluta.

Tudo que foi citado acima vai para um inconsciente. Existem vários tipos de inconsciente. Não falaremos deste tema aqui. Mas vão para o inconsciente e lá ficam armazenadas, para esse conjunto de repressões, deu-se o nome de sombra. A sombra pessoal é o que a pessoa reprime. Existe a sombra familiar, a sombra coletiva, a sombra planetária e assim por diante. Analisaremos cada uma no devido tempo, por enquanto, trataremos da sombra pessoal.

Existe um livro, existem dezenas de livros sobre esse assunto, mas existe um, *Ao Encontro da Sombra*, que é um conjunto de análises de dezenas de psicanalistas, terapeutas, todo tipo de análise, em todas as áreas de atuação humana. São pessoas como Joseph Campbell, James Hillman, Rollo May, Ken Wilber. É de altíssimo nível. Este é um livro, digamos, extremamente didático para falar da sombra pessoal, principalmente.

O que é a sombra, como ela atua, como o ser reprime, suas consequências. São de quatro a cinco páginas para cada um dos

que participaram, é um compêndio de dezenas de abordagens. Cada um deles tem vários livros, muitos livros editados. A literatura sobre a sombra é vasta. Isso foi pesquisado exaustivamente pelos psicanalistas há 100 anos, no mínimo. Jung, Freud etc.

Assim, esse é um assunto muito bem conhecido, para quem o estuda. A questão é a parte prática disto. A descrição dos malefícios de se manter uma sombra é abundante, mas é muito, digamos, teórica. A prática desta questão é de extrema importância, porque é aí que está a solução dos problemas, quando se enxerga a sombra.

Aquele caso que nós citamos, que o pai vai embora e a menina tem sete anos de idade. Essa menina introjeta que se ela cresce, ela perde, então é melhor não crescer. É a lógica da sombra. A menina grava isto a ferro e fogo no inconsciente e este inconsciente, esta sombra, passa a comandar a vida dela em todas as áreas. Qualquer coisa que signifique ganhar, progredir, evoluir etc. é sabotada imediatamente e de inúmeras maneiras pela sombra. Ela se sabota por uma crença que ela mesma colocou lá. O ego faz isto.

Vocês se lembram que ela teve uma conscientização repentina? Sem poder prever porque ganhou dinheiro a mais do que estava acostumada a ganhar e aí o surto veio à tona. A sombra reage porque aquilo não pode acontecer.

Com sete anos de idade, ela gravou que não pode ganhar, não pode ser feliz, não pode evoluir e aquilo está até hoje. Quando acontece um fato que ela não consegue controlar, a sombra, o inconsciente, reagem com todas as forças contra esta nova situação, este perigo de ganhar. Isso acontece com inúmeras pessoas nas mais diversas situações. Pode ser que o pai tenha partido ou falecido ou qualquer coisa, a pessoa racionaliza desta forma e põe uma gravação de que não pode ganhar, não pode ser feliz, não pode progredir, porque pode vir a perder, então para isso não acontecer, ou seja, a possibilidade da perda, é melhor não ganhar antecipadamente, não ganhar, não crescer.

Bom, nós tínhamos comentado até o ponto em que ela tinha chorado a noite toda e estava numa crise existencial. Após isso houve uma evolução. Passou para uma gripe, ficou doente e de cama. Melhorou, mas a força da sombra é tal que fica doente, tem

febre, tudo isso porque ganhou dinheiro. Essa situação está forçando para que ela faça mais autoanálise. Depois que abriu uma fresta é que a sombra veio, agora, vem aos montes. E a solução está à vista. A menina está analisando toda esta dinâmica que ela mesma construiu.

Além de tudo isto, ainda tem o que se chama atualmente de neotenia. Este termo define a resistência a amadurecer, a crescer. É o eterno jovem. Antigamente se falava em síndrome de Peter Pan. Não cresce. No caso em tela, a menina está parada, mais ou menos, com sete anos de idade, na sombra. E pode ter a idade que for, é irrelevante, toda a dinâmica interna, psicológica, está parada nos sete anos de idade, quando o pai foi embora.

A menina antes queria ficar infantil. Agora já não dá mais, tem que crescer de qualquer maneira. Abriu uma passagem para a sombra, não tem retorno, não tem como reprimir algo que virou um *tsunami*, é uma avalanche que não se pode segurar.

Isso tudo foi trazido à tona porque ganhou um pouco mais de dinheiro e aí apareceu essa questão fundamental que inúmeras pessoas nesses 7 bilhões tem, a neotenia. Não crescer, não amadurecer, não se tornar adulto. Ficar com os doze, treze anos, quinze anos, dezesseis anos. E isso tornou-se um problema na vida da pessoa, um problema extremamente complicado. Tudo que implicar em ser adulto, será sabotado, qualquer atitude, qualquer profissão, qualquer coisa que exigir maturidade, exigir que se comporte como uma pessoa de 30 anos, 40 anos, 50, 60, 80. Na neotenia tem um corpo de 50, um corpo de 80 e uma mente de sete anos de idade. Pode-se ter 50 anos e supõe-se que deveria vestir uma roupa condizente com a de uma pessoa de 50 anos de idade. Isso não ocorre, porque uma roupa para uma pessoa de 50 anos de idade significa que a pessoa é um adulto, então tem que se vestir como, no máximo, um adolescente. A roupa acompanha o estado mental, emocional, a idade mental da pessoa. Pode ter a idade que for e a vestimenta é de uma criança ou de um adolescente.

Para a menina, tudo isso veio à tona depois que ganhou um pouco mais de dinheiro. O processo de cura, de transformação está acelerado. Vocês podem ver que não é algo que não tem solução. O

inconsciente, “ai, eu não sei o que está lá, eu não sei o que vem, eu não consigo enxergar, não consigo sentir, é um mistério”, nada disto. Basta tocar um pouco na sombra, que abre. A questão é que para se tocar um pouco na sombra e a pessoa perceber, ela resistirá com todas as forças e surtará. Como neste caso o ganho foi totalmente imprevisto, quando se viu o fato consumado, “e agora, ganhei”, não é “ganharei”, o “ganharei” sabotou, mas o “agora ganhei”, gerou e “ficou doente”, mas não tem mais jeito. A sombra está emergindo sem parar. Já ganhou, não tem retorno, a não ser que saia rasgando dinheiro, queimando dinheiro, jogando dinheiro pela janela, no lixo. Se não fizer qualquer destas coisas e o dinheiro continuar na conta bancária, a conscientização continua em andamento. No caso dela tem dinheiro e não poderia, mas agora tem dinheiro. Não surta contra alguém, em cima de alguém, o surto é contra si mesmo e fica doente. É uma crise existencial da sombra e a sombra não vê por onde sair. A sombra está num beco sem saída, pois a menina já ganhou o dinheiro.

Este caso foi excelente, mas caso a pessoa tenha a possibilidade de pensar antes e der um leve toque na sombra, ela verá a reação.

Um outro exemplo. Duas, três ou quatro pessoas morando no mesmo apartamento, dividindo a moradia, quartos para cada uma delas e a pia da cozinha tem uma montanha de pratos e panelas para lavar há dias e dias. Se você levantar essa questão, dizendo que está tudo sujo, que é preciso limpar e vamos supor que você esteja limpando, lavando a sua parte, mas as outras estão deixando como está, e você aborda que é preciso limpar a pia, lavar os pratos etc., as demais já se armam, começam a argumentar. E se você falar que esta problemática da pia é uma questão interna delas, aí se prepara, porque pulam na sua jugular. Esta sentença é fatal. “Esta é uma questão interna sua”, pronto, se você falar isso, em qualquer situação, em qualquer coisa, qualquer, trânsito, mecânica de automóveis, qualquer situação que você mostrar para o outro que essa é uma questão da sombra dele, ele partirá para cima de você de uma forma ou de outra.

Vejamos outro exemplo. Um casal chega numa lanchonete, tem uma gerente e tem várias mesas. O que faz a gerente? Indica uma

mesa, um local, um lugar ruim para o casal sentar, por quê? A gerente está com ciúmes e inveja da acompanhante do casal e já tenta sabotar aquele encontro, propondo uma mesa ruim para que eles se sentem. Vocês acham que a gerente dessa lanchonete tem consciência disso? Não, muito provavelmente não tem nenhuma consciência do ciúme e da inveja, mas a sombra dela age instantaneamente propondo um lugar ruim para que eles se sentem e, se você falar, se você levantar a questão com a gerente, ela negará de todas as maneiras que por um acaso tenha feito uma sugestão de local ruim, falará que ela está tentando ajudar, que achou um lugar para eles sentarem e na verdade logo haveria lugares porque o rodizio de pessoas no local é grande, era só esperar um pouco. Já sabendo que se esperasse um pouco, o casal poderia arrumar um lugar bom, a gerente já propõe um lugar ruim e isso sem demonstrar nenhuma mudança exterior de comportamento, no olhar, no gesto.

Quando se entende a dinâmica da sombra, tudo passa a ser um livro aberto. Passado, presente e futuro abertos, futuros prováveis, abertos, as infinitas possibilidades, tudo aberto, um livro escancarado. Você olha e já sabe tudo a respeito, de como fez, de como faz, de como fará, aberto.

Quanto vale um conhecimento desse? Conhecimento aplicado é poder. Imagina o poder que a sombra tem de te mostrar abertamente todas as razões, os porquês, as causas, tudo. Desvenda-se completamente o comportamento humano quando você consegue enxergar a sombra no outro. É claro que para fazer isso você tem que ter já trabalhado bastante a sua própria sombra, porque senão essa projeção você não enxerga, porque se projeta o tempo todo. Se você tem pouca sombra, projeta pouca sombra e aí você consegue enxergar a sombra do outro, é por isso que dá para perceber o comportamento, por exemplo, dessa gerente, que com toda amabilidade, oferece um lugar ruim para o casal.

Esse nível de detalhe é que é o x da questão. Os autores, no livro que citei, falarão páginas e mais páginas e mais páginas de análise, mas se a pessoa ler somente com o mental, não chegará a nada, mesmo lendo uma vez, duas, três, não capta, porque para captar o

que eles escreveram é preciso sentir a sombra. Quantas pessoas no planeta leram esse livro ou suportam ler esse livro? De cara, quando começar a explicação, a sombra da pessoa já reage e a pessoa sente vontade de jogar o livro na parede, jogar no lixo, insuportável, e é mesmo. Este livro, para quem tem sombra e que não quer tratar, não quer deixar a sombra vir para a consciência, não quer elaborar, não quer integrar, não quer resolver e não quer mudar, é insuportável. É como enfiar o dedo na ferida, uma vez, duas, 30, 80, 150, sem parar. Para a sombra isso é uma tortura absoluta. Está mostrando abertamente o que é a sombra.

O contrário da sombra é a espontaneidade, alegria. Você vê na sua vida diária pessoas espontâneas, que tem um sentimento e expressam o sentimento de maneira positiva. Não é “tenho vontade de matar o fulano, vou lá e mato fulano, expressei meus sentimentos”, é o contrário disso, quando a sombra mostra uma coisa dessa para você, você elabora aquilo e toma uma decisão, não farei isto, é uma escolha, livre-arbítrio, é uma escolha pessoal do ego, “não farei isto”, mas o sentimento pode existir dentro do ser, lá embaixo, bem guardado na sombra. Esse e inúmeros outros desagradáveis, malvistos etc. Tudo que se considera mau, ruim, é jogado na sombra, só que se isso não é trabalhado, o assassino em potencial continua na sombra, ele só deixa de ser potencial, se ele vier à tona, for trabalhado, conscientizado e mudado, caso contrário ele continuará lá.

Se a pessoa fala desta água não beberei, dali a seis meses, um mês, um dia, três anos, bebe. O simples fato de a pessoa falar desta água não beberei é a sombra, já jogou na sombra, já reprimiu. Como que a pessoa pode falar, “desta água não beberei”? Jamais pode-se falar uma coisa dessa. Isso é uma repressão e se nega admitir que “posso fazer tal coisa”, então “desta água não beberei”, já reprimiu. Aquilo fica vivo, inteligente, consumindo energia sem parar, até que haja uma oportunidade de aquilo se expressar, é um perigo.

Sombra é um perigo tremendo, não é algo que dá para ignorar pela vida afora, “não, não tem problema nenhum, eu posso reprimir, reprimir e que não vai acontecer nada”, daqui a 10, 20, 30, 50 a

sombra vai crescendo e pondo força para emergir, para manifestar-se.

A menina, a moça ou a mulher continuava agindo como uma criança de sete anos de idade. Colocou na sombra, pôs essa repressão, essa crença na sombra, esta decisão, “não crescerei, já que meu pai sumiu, eu fico de mal, eu fico de birra e eu não cresço, pronto, estou de mal com o mundo”, como existem pessoas que ficam “de mal com o Todo”, pois aconteceu uma coisa desagradável na vida da pessoa. A partir daí a pessoa fica “do contra” em tudo e só passa a ter problemas de todos os tipos e sofre, sofre, sofre, mas continua sendo “do contra”.

Tudo depende das escolhas que o ser fez a partir da sua emanção. Quando o ser passou a existir, foi coberto por um ego, uma individualidade e começou a tomar decisões próprias, que julgava ser do seu melhor interesse. É o livre-arbítrio do ser, ele escolhe. Se ele escolheu mal, as consequências são dele.

Quando a pessoa é espontânea, não manipula, não oculta, não finge, simplesmente é quem é, vive de acordo com a sua essência, praticamente a pessoa não tem problemas, ela não cria sombra. Se ela tem um sentimento, ela fala que tem aquele sentimento, seja para uma amiga, seja para um parente, não importa, ela expressa, mesmo que seja sozinha no quarto, fala, falando sozinha, ela expressa o sentimento que tem. Podem existir, vamos dizer, poucas pessoas espontâneas na face da terra, mas elas existem. São aquelas pessoas que estão alegres, felizes, realizando, não guardam rancor, não guardam ódio, não guardam nenhum sentimento negativo, equacionam muito bem a questão da inveja ou do ciúme, isso tudo já foi resolvido. São pessoas que deixam a vida fluir através delas, não bloqueiam, não traumatizam, simplesmente deixam viver e vivem.

Isso seria um modelo a ser seguido. A inocência da criança, brincando, ajudando, se divertindo. Normalmente no grupo de crianças não existe sombra. Pode ser que uma ou outra criança já tenha desenvolvido uma sombra, mas ainda é algo pequeno, mas à medida que a criança cresce, que ela passa a ter mais contato com a realidade do mundo, ela tem que tomar essas decisões. Se ela é

prejudicada, ela tem que tomar decisão de não jogar isso na sombra e para não jogar isso na sombra, ela tem que perdoar, deixar ir, seguir e soltar.

O soltar funciona porque quando se solta há um leve instante em que não se joga nada na sombra, em que não se reprime. Se soltou, não está jogando na sombra. Esse leve instante de soltar é o que faz os negócios andarem. Por que soltar funciona? Qual é a metafísica misteriosa que tem atrás do soltar? Qual o mistério disso? Simplesmente na hora que soltou, e se continuar soltando, parou de reprimir e quando para de reprimir, as coisas podem andar. O normal é tudo progredir. Não progride quando jogam na sombra, aí trava.

Quando se toca levemente numa sombra qualquer, a pessoa trava, esse travamento é a expressão física da sombra. A única coisa que impede o enrijecimento total e absoluto do ser, que impede dele virar uma estátua de pedra, é a arte. Como disse Nietzsche, a arte é que impede o ser humano de virar pedra.

E na arte temos teatro, cinema, música, dança, escultura. Qualquer atividade artística que alguém faça, inevitavelmente, se nós observarmos, perceberemos se trava ou não. O melhor diagnóstico que se pode fazer visualmente sobre a sombra é a arte. Não tem como escapar da expressão física, é espontânea ou sombra?

Consegue-se saber quando se diz, “tem uma pia cheia para lavar, isso é uma questão interna sua, por isso que a pia está desse jeito”, veja a reação. Qualquer outro assunto funciona desta forma. Um comportamento qualquer em vendas, nos negócios, em qualquer área. Num degrau acima, as possibilidades de a sombra aparecer são gigantescas ou também não aparecer nada, porque não há sombra. Se não aparece nada, não há sombra. Se mexeu emocionalmente, afetou, tem sombra, se não afetou, é informação como Ken Wilber disse, é fácil.

Você vê a pia da cozinha lotada, se aquilo te deixar com ódio, é porque você tem sombra com relação àquilo, se for só um fato que você está vendo, não tem problema nenhum, você não tem sombra em relação àquilo. Vocês verão na vida prática, entendendo este assunto, como tocar na sombra traz à tona imediatamente.

Você bate na portaria de um prédio para entregar qualquer coisa, aperta o interruptor, vem o funcionário da portaria e sequer te dá bom dia, boa tarde ou boa noite, nada, nem te cumprimenta. Imagine o tamanho da sombra, imagine o quanto está de mal com a vida. Isso é a sombra.

Se você escolher algumas músicas para escutar e perceber a reação que se tem a elas, você verá se há sombra ou não. Como você reage emocionalmente, o seu sentimento em relação a uma música x. Toda música mexe na sombra. Ou ela emerge ou não, ou você trava ou não, ou você consegue ouvir espontaneamente, alegremente ou não.

O tango, por exemplo, é extremamente valioso, além de ser artisticamente maravilhoso. O tango consegue, em três minutos, resumir determinadas vivências da vida com a maior perfeição possível. Em três minutos você tem todo o emocional de uma vida inteira, numa música. Aquilo mexe profundamente na sombra, se houver, ou te deixa alegre, feliz, emocionado etc. Este é um dos tipos de música que não tem como fugir, como não perceber.

Cambalache, por exemplo, escrita em 1934 e já censurada. Uma perfeita descrição deste mundo. Quixote, Júlio Iglesias, uno tango e outras. Pode-se ver se a sombra apareceu ou não, se irritou ou não, se perdeu o controle ou não.

Esculturas. Pegue uma argila e dê a um grupo de pessoas para moldarem uma escultura. Existem cursos de expressão do inconsciente, autoconhecimento usando argila como meio de trazer à tona o que está no inconsciente, o sentimento da pessoa etc. Veja as esculturas que emergirão de um trabalho com argila, inevitável, não se pode esconder o inconsciente na escultura. A arte é fundamental.

Pinturas, como a Guernica, de Picasso.

E na dança. A dança é a forma mais perfeita de se ver a sombra ou não. Dança africana, Jazz, dança moderna e principalmente dança do ventre. Assim que a professora expõe os movimentos da dança para os alunos e alunas executarem, você vê o travamento muscular nos alunos. Alguns paralisam. A musculatura não consegue realizar o movimento, porque a sombra não deixa. Aquilo que Reich falou, a couraça que a pessoa molda a sua volta,

muscular, trava. A pessoa não consegue executar o movimento, embora, digamos, queira, mas não consegue. A sombra está controlando toda a musculatura da pessoa, toda a fisiologia, a psicossomática da pessoa e nessa hora é preciso ter muito cuidado, muito tato e pisar em ovos quando se ensina arte sobre todos esses aspectos, mas principalmente na dança. A expressão corporal é travada imediatamente, não há como disfarçar.

Quando se vê Guernica pode-se controlar a face, controlar a musculatura, ficar imóvel, não demonstrar sentimento algum, embora lá dentro a sombra esteja borbulhando, mas na argila isso não se consegue. É preciso sair uma escultura dali, e se não sai escultura, temos a prova da sombra, e se sai a escultura, saberemos que tipo de sombra existe pela escultura que foi feita, qual é o nó que está presente naquela pessoa, qual é a sombra que há na pessoa.

Em termos de psicoterapia é extraordinário. Não há como fingir que está havendo progresso, quando está tudo paralisado. A escultura mostra claramente onde está a problemática, onde está paralisado, onde a sombra é dominante e o que tem que ser tratado. É um diagnóstico perfeito.

No cinema, por exemplo, o filme a Promessa. É um filme que inevitavelmente mexe na sombra, caso ela exista ou num pedaço da sombra. Há inúmeros filmes, mas na dança é onde se vê isso claramente, porque o movimento paralisa, congela no tempo, fica impossível fazer um movimento específico.

Vamos supor que numa dança, um bolero, em que o casal dance abraçado, a mulher tem uma sombra que diz que ela não pode ser conduzida por um homem. Qual é o resultado? Ela não consegue ser conduzida, ela não tem a flexibilidade, ela não dá os passos de acordo com o comando do homem. É muito difícil deixar-se conduzir. Para o homem é muito fácil, ele pensa em virar para esquerda, ele vira, para direita, dá volta, faz o que quiser e a parceira tem que acompanhar, senão vira uma comédia. E se conseguem acompanhar na maior parte das vezes em danças extremamente difíceis, isto mostra o grau de flexibilidade que a pessoa tem para poder se deixar levar harmonicamente, sem atrito, os dois se divertindo. Neste ponto não há sombra nenhuma. Se existe alguma crença limitante, a

flexibilidade é impossível para dançar esse tipo de ritmo. E no tango nem se fala.

Assim, percebe-se que é muito fácil ver onde existe a sombra, em que aspecto a sombra atua na vida da pessoa. É nessa área ou na outra. É um livro aberto, percebe-se pelo que fala, pelo comportamento, pelo olhar, pela expressão.

Há um outro aspecto que é a dificuldade que as pessoas têm em não conseguir ver o que há no inconsciente.

Em 1827 faleceu William Blake, poeta, escritor, pintor. Ele desenhou inúmeras gravuras mostrando abertamente o inconsciente. Um trabalho extraordinário, uma coisa única. Inacreditável!

O livro tem, à medida em que ele escreve as páginas, as gravuras, aquela página seguindo as histórias. Em 1827 ele já tinha equacionado a tensão dos opostos que Jung veio a falar quase 100 anos depois.

Há um livro chamado *O casamento entre o céu e o inferno*, onde fica clara a tensão dos opostos, na qual todo ser humano vive, quer queira, quer não queira, é inerente à existência.

Assim que o ser é emanado, ele passa a viver na tensão dos opostos. Ou ele joga na sombra, para a sombra ou não joga, ou ele exprime ou reprime. Blake viveu na própria pele toda esta questão, por isso que ele pôde escrever e transmitir. Existe extenso material na internet, atualmente salvo. Imagine o risco que este legado correu de desaparecer ao longo da história, 1827! O trabalho dele já era extremamente polêmico naquela época e continua, imagina naquela época o risco de se perder as gravuras.

Resolver a questão da tensão dos opostos, em qualquer época da história da humanidade, é um problema. Você passa a ser um problema, se você transcende a tensão dos opostos. O normal da sombra é viver na tensão dos opostos, é viver nesse dilema, sombra x luz, reprimir x exprimir, trazer para consciência, decidir, mudar, ser ou não ser, como disseram.

Isso ocorre em todas as áreas. Quando você acorda de manhã para trabalhar, o despertador toca, nesta mesma hora, neste instante surge a tensão dos opostos, você estava relaxado dormindo, assim que o despertador tocou, tencionou. Essa tensão e esta dúvida,

“levanto para trabalhar ou não levanto”, “está muito bom ficar aqui coberto, com esse frio fazendo lá fora e dormir mais”, esta dinâmica em andamento de fazer, crescer, evoluir ou não é a tensão dos opostos. Ao simples fato de abrir os olhos e acordar para um novo dia já aparece a tensão dos opostos.

E chegando no trabalho, a mesma história. Você pode fazer uma coisa, pode fazer outra, de um jeito, de outro e pressionado, não pressionado, a tensão dos opostos está lá.

Nos relacionamentos há mais tensão dos opostos. Nestes temos duas tensões dos opostos, tendo que conviver harmonicamente ou não. São duas. Elevou ao quadrado esta dinâmica, de atrito ou harmonia. São duas pessoas tendo que resolver, primeiro equacionar a própria tensão dos opostos. E se resolver a própria, em segundo resolverá a tensão do casal. E quando isso é resolvido, aí tem a tensão familiar. Após tudo isso, ainda tem a tensão coletiva e depois a tensão planetária.

Se alguém pensa que após a morte acaba a tensão dos opostos, sou obrigado a informar que não acaba. Consciência não desaparece jamais e onde há consciência, há tensão dos opostos, a não ser que o ser já tenha, filosoficamente, elaborado esta questão e transcendido. Um salto acima da tensão dos opostos, isto é, o ser equacionou a própria sombra, na maior parte possível. O ser que fez isso, transcendeu a tensão dos opostos, ele está livre, alegre e feliz, e espontâneo.

Assim, não há por onde escapar do dilema da tensão dos opostos, do dilema da própria sombra, nem morrendo isto será resolvido. Na verdade, isto tem que ser resolvido conscientemente, estando vivo ou estando desencarnado, numa outra dimensão, seja lá para onde a pessoa acreditar que vá, mas desaparecer, não desaparece, nem a pessoa, nem a tensão dos opostos e nem a sombra. A sombra é levada junto. A sombra e o ego são uma coisa só.

Utilizamos várias terminologias, a sombra, o ego etc., mas é só para fins didáticos, porque para fins práticos, tudo é uma coisa só. Quando você olha uma pessoa, você está vendo o consciente, subconsciente, inconsciente, sombra, está vendo tudo junto. É por isso que dá para olhar a gerente da lanchonete e num relance de

microsegundo, enxergar a sombra da pessoa, porque está ali, não precisa deitar no divã do psicanalista para identificar a sombra. Está no feirante da barraca, está no vendedor de carro, está no dentista, está em todos os lugares onde houver um ser humano. Há sombra, mais ou menos, mas há. Consegue-se perceber somente ao olhar.

Se tem alegria, espontaneidade, flexibilidade, a felicidade da vida, já se sabe, não há sombra e quando se vê um enrijecimento, reclamações, murmúrios etc., aquilo é a pura sombra.

Por que a gerente não pode escolher um lugar bom para o casal? Por que o casal não pode ser feliz? Isso afeta tanto que tem que escolher o pior lugar. E isso você vê em todos os lugares. Você vai comprar uma televisão e vê o atendente, o balconista, o vendedor não te atender e você tem que ir embora sem comprar a televisão, por quê? Por que não pode vender uma televisão? Ele vai ganhar dinheiro. E a inveja de que você compre a televisão? E o ciúme de que você compre a televisão?

Quando a sombra for resolvida em larga escala, será o que chamamos de planeta avançado, o paraíso celestial. No Paraíso Celestial não existe sombra.

Voltemos a William Blake. Existe um filme chamado *Dragão Vermelho*, baseado no livro do mesmo nome. O livro e o filme foram feitos em cima de uma gravura que Blake fez para ilustrar edições de livros no ano de 1800. Existem várias gravuras, mas o filme basicamente mostra uma delas. Se você entrar na internet e fizer a busca, William Blake, *Dragão vermelho*, *Red Dragon*, você verá uma obra prima.

Desta forma, quem tem dúvidas sobre quais são os conteúdos do inconsciente, é fácil, basta olhar a obra dele. Veja as gravuras, os livros. Os livros estão à venda, com quase todas as gravuras. Há material sobre ele, biografias. É abundante, mas você escutará, você verá, você lerá que é polêmico, sempre foi polêmico, é lógico, porque uma pessoa, neste mundo, que tem a capacidade de olhar para o inconsciente, documentá-lo e ainda fazer um trabalho com o andrógino, o casamento entre o céu e o inferno, a transcendência da tensão dos opostos, essa pessoa só pode ser vista como um problema. Praticamente não se quer ver o inconsciente, ele mostra,

então é o tipo do trabalho que, inevitavelmente, mexe na sombra de todas as pessoas. A pessoa tem que tomar uma posição em relação a visão que ela está tendo, não dá para ficar neutro em cima do muro ao assistir o Dragão Vermelho.

O filme faz parte da trilogia Hannibal Lecter. Eles mostram no filme a gravura. Ali a pessoa pode ver até onde a sombra chega. É nesse ponto que pode haver uma ligação entre o que se chama negativos e a sombra. No nosso caso, neste livro, o foco é na sombra pessoal, psicológica. Sem equacionar, isto não haverá solução para nada, nem prosperidade. Nada de bom poderá ser feito sem resolver primeiro a sombra pessoal.

Ao longo deste livro falaremos de várias aplicações práticas, onde existe a sombra.

Neste capítulo, aproveitaremos já para tocar em uma delas.

A questão da destruição da biosfera terrestre ou da poluição ecológica do entorno, da manutenção da vida neste planeta. Se isso fosse falado em 1976, todo mundo acharia loucura. De onde estão tirando essas ideias, de que haverá um problema ecológico, de que haverá a poluição desse nível e extinção de espécies?

Eu vivenciei isso, porque em 1976 eu levantei essa questão. Todo o entorno achou que aquilo era um absurdo. Eu estava vendo as previsões do que aconteceria ecologicamente dali a 30, 40, 50 anos e aqui estamos. Se a pessoa tem interesse no assunto, se ela pesquisar e perceber o que acontece de poluição no mundo todo, em todos os aspectos, terra, mar, água, extinção de espécies, uma após a outra. Acabou de morrer o último rinoceronte-branco, e?

Vamos dizer que uma grande parte da população mundial vê e sente na carne o problema da poluição, o problema da destruição do entorno ecológico e o que acontece? Praticamente nada, praticamente nada em relação à extensão do problema. Uma coisinha aqui, uma iniciativa ali, outra aqui, outra ali, olha o tamanho do planeta, olha o tamanho do problema.

Assim, o que é feito com esta consciência do que está acontecendo ecologicamente? O que é feito com isso? Isto é a sombra. Quem está destruindo a biosfera, as condições de vida no planeta? A sombra pessoal, familiar, coletiva, global. A sombra, a

atitude de jogar para a sombra é que está causando isto e cada vez pior, cada vez mais complicado, cada vez mais e tudo bem. É muito simples, é muito fácil racionalizar e jogar na sombra. Outros fazem, outros farão, outros cuidarão e pronto e joga para a sombra e segue em frente.

Estão vendo, por esses simples exemplos, como é fácil jogar para a sombra um problema prático e objetivo e que se tem que tomar uma posição, tem que ter uma conscientização e tem que ter uma atitude, tem que mudar, tem que agir e o problema só persiste e só aumenta.

As racionalizações são as mais variadas possíveis, “porque no futuro será resolvido, daqui a 50 anos a ciência resolverá, a tecnologia resolverá” e assim por diante e tudo continua, por quê? Porque para resolver a sombra, implicará em mexer na zona de conforto do ego. Resolver a sombra, equacionar a sombra, curar a sombra, envolve mexer na zona de conforto do ego, mais cedo ou mais tarde, querendo ou não. A sombra se imporá, os problemas crescerão. A sombra cresce quando não se equaciona, não se resolve, ela cresce, na vida de qualquer um e no planeta da mesma forma.

A moça está de cama, doente, porque ganhou um pouco de dinheiro a mais. Agora está no dilema da neotenia, “continuo infantil ou cresço”. A sombra se impôs na vida dela, tem que ser resolvida. Por ela ficaria a vida inteira, iria embora assim, mas por uma graça divina a moça ganhou e veio tudo à tona e agora está se resolvendo e resolverá isso tranquilamente. Já tomou a decisão de enfrentar a sombra e curar a própria sombra, já tomou esta decisão irreversível. Viu o quanto está doendo, o quanto doeu a vida inteira, não quer sofrer mais por causa da sombra. Não quer sofrer mais por reprimir aquilo que sente. Quer deixar sentir para escolher livremente o que fazer na vida, as atitudes, os comportamentos, profissão etc. A sombra abarca tudo.

A menina está tendo que lidar com a própria sombra e isto porque ganhou o dinheiro, não é porque tem uma doença grave, não é porque teve um acidente, não é porque teve uma falência, é porque ganhou mais dinheiro.

Por mais benevolência que o Todo ponha na vida da pessoa, isto é, mais dinheiro, surta, porque o Todo ajudou mais, o Todo quer que fique mais feliz, mas surta, adocece.

Basta comparar o que a pessoa está vivenciando com a ecologia, com o que será feito com a vida na face da Terra. A questão é a mesma sempre. A questão é o que eu faço, o que eu decido fazer com a minha sombra pessoal.

III. Sombra Psicológica Inflação do Ego

Este é um assunto extremamente importante tanto para ter sucesso, quanto para fracassar. O que é inflação do ego? É algo muito simples que acontece com muita facilidade e que pode ser difícil de se perceber.

Uma pessoa que gosta de subir montanhas sobe uma montanha de 300 metros e já se acha preparado para subir no K2 e depois o Everest. Isso é inflação do ego. Um negociante que faz um negócio e ganha algum dinheiro, já pensa que abrirá outra loja, mais outra, uma cadeia de lojas, um império e ficará bilionário. Uma pessoa que tem uma promoção no emprego e já acha que é diretoria, que ser CEO é o destino dele e assim por diante.

A coisa mais fácil é o ego achar que dominará o mundo, todos os conquistadores da história, todos incorreram neste erro. Uma vitória, duas vitórias, três vitórias e assim vai. Daqui a pouco começa a pensar que precisa conquistar o planeta inteiro, nada menos que isso serve e aí ele faz um plano, implementa, vai e continua, continua, continua e lá na frente, o que acontece? Perde tudo, por mais que tenha inteligência, meios, recursos, domine meio planeta. E quanto mais domina, mais ego aparece. O ego projeta tudo. Ele faz projeção de que pode dominar o mundo inteiro, já que ele dominou a aldeia vizinha, depois de uma outra aldeia, depois uma outra, e saqueou uma cidade ou duas, ou três, ou 90 cidades e acha que pode dominar o planeta inteiro, e o tombo é gigantesco. A inflação do ego vai justamente na contramão do Universo. Quando a pessoa entra nessa, e é muito fácil entrar, logo baterá de frente com o muro, metaforicamente.

É como ganhar um dinheiro de uma coisa qualquer, já acha que ganhará de novo e mais. Pega aquilo e põe de novo e aumenta, e aí

dobra, e dobra, e dobra, exponencial. Aí perde tudo. Bom os cassinos vivem disso, deixam ganhar no começo e depois que a bolinha rolou a montanha, como parar de jogar? Ainda mais porque tem o sistema dopaminérgico do cérebro que dá o sentimento, a sensação de um delírio, um êxtase, porque ganhou duas ou três rodadas no jogo. A pessoa já pensa, “eu ganhei cem rodadas seguidas, vou ganhar o casino inteiro, a cidade, o mundo” e no final perde tudo.

Tudo isso está baseado nessa regrinha muito simples, a inflação do ego. Facilmente se entra nisso. O raciocínio do crescimento linear infinito é o que sustenta. E não existe o crescimento linear infinito, o que existe são ciclos, a Teoria do Caos. Leiam o livro *Caos – a criação de uma nova ciência*, de James Gleick, é um ciclo. O Universo inteiro funciona em ciclos, não é linear, eterna, infinita e é claro que o ego não quer saber de se preparar para ciclos. O ego pensa o ano que vem eu ganho mais do que esse ano e no outro mais e mais, mais e mais, *ad infinitum*. Quando aparece a primeira oscilação que seja, por qualquer razão, aí o pânico, o desespero, a falência etc.

Abrir uma loja digna de shopping numa rua de um bairro pobre, uma loja que seria de Shopping, tal grau de beleza, sofisticação, primor e tudo mais, e ainda para ajudar, colocar um símbolo fálico na fachada! Como que se chega a certas conclusões, de que pôr um símbolo fálico na fachada de qualquer coisa fará sucesso?

Eu não consigo entender como é que se pode chegar a uma conclusão dessas lendo o meu livro *Marketing e Arquétipos*. Chegar à conclusão de que se deve colocar um símbolo fálico em tudo que existe no Universo e que tudo venderá. Só tem uma definição para um raciocínio deste. Inflação do ego. Se houvesse um estudo da situação sem influência do ego, jamais se chegaria nessa conclusão, pois é, mas colocar o ego de lado para fazer avaliações, planejamentos de negócios ou qualquer outra coisa é muito difícil. Quando embarca nesta viagem o ego já está inflacionado.

Um time que ganha uma, duas partidas, três partidas, pronto... é o campeão? Aí passa a perder. Inúmeras situações, em todas as áreas, em que o ser humano age com a inflação do ego.

É aquele lucro interminável e infinito, o crescimento infinito etc., como se isso fosse um padrão e qualquer coisa que se fale para alertar que não é bem assim que funciona o Universo, já cai na sombra. Entra por um ouvido e sai pelo outro, sombra, reprime tudo e não escuta, é como se não tivesse escutado som algum. Qualquer coisa razoável, que se tente explicar, que não é bem desse jeito que funciona, é ignorado.

É preciso extremo cuidado antes de se empreender qualquer coisa, fazer uma cuidadosa análise de si mesmo, avaliando-se se já não entrou na inflação do ego.

Vendeu um apartamento, vendeu mais um apartamento, pronto, já dá para fazer não sei quantas dívidas em função dos n , 10 apartamentos que venderá naquele ano e no outro ano e mais as áreas, as fazendas, as áreas industriais com milhões e milhões de comissão, e assim por diante. Depois de um ano, dois, três, alguma área é vendida? Nada. E isso acontece porque quando se coloca, quando se deixa a inflação do ego seguir, a primeira coisa que vem é a pressão, a ansiedade, é forçar os resultados, “por que, como aquilo não acontecerá?” Porque se eu colapsei a função de onda, aquilo tem que acontecer.

Esse tipo de visão de mundo, de colapso da função de onda, de que o negócio tem que andar porque “eu colapsei a função de onda”, é tipicamente pensamento mágico, é a mesma coisa que pegar um gato e passar a mão no pelo do gato ou qualquer coisa deste tipo, qualquer procedimento mágico. Tem n documentados pelos livros da história da humanidade. Magias que se pode fazer para algo acontecer do jeito que o ego quer.

Mecânica quântica é uma parte da física descoberta a partir de 1900. Max Planck, Heisenberg, Schrödinger, Broglie, Niels Bohr, Pauli, os grandes físicos que a criaram, descobriram os fundamentos da mecânica quântica.

A mecânica quântica teve suas teorias intensamente testadas e comprovadas. Ainda hoje, essa parafernália eletrônica que existe é a prova de que a mecânica quântica funciona. Bom, nós temos todos aqueles fenômenos já explicados n vezes, isso há 100 anos.

Ficou comprovado o tunelamento quântico, emaranhamento, colapso da função de onda, ondas de matéria etc. Muito bem. Isto é o fundamento e aconteceu há 100 anos. Toda a parafernália eletrônica já provou, então podemos ir em frente ou ficaremos discutindo o que significa mecânica quântica pelos próximos 500 anos, 1.000 anos ou quantos mil a mais precisaremos? Cem anos já se passaram e ainda estamos na mesma situação, tendo que explicar o emaranhamento de novo.

Desta forma, há aspectos que são pura sombra, isso foi resolvido há 100 anos., um século, não foi ontem, isto é um passo. Toda aquela questão da física clássica do Newton, até 1999 foi resolvida, agora se entendeu a eletrônica, entendeu-se os *quarks*, chegou-se no Vácuo Quântico, no *Bóson de Higgs*. É preciso ir em frente, é preciso continuar, é preciso dar o próximo salto, o próximo passo da humanidade, como disse o astronauta, ir além, senão nós ficaremos parados mais 500 mil anos nessa mesma situação, discutindo o sexo dos anjos ou quantos anjos cabem na cabeça de um alfinete.

Existem coisas que não parecem sombra, mas que são pura sombra. Na medida em que você reprime um sentimento, uma sensação, um conhecimento, qualquer coisa que provoque mais crescimento, mais evolução, isso é sombra. Toda vez que se paralisa o processo de crescimento, é sombra. Sombra não é só “tenho vontade de matar o Fulano, tenho vontade de atropelar o outro, ódio, raiva, ciúme, inveja etc.” Não é só isso. Não passar o conhecimento adiante para que o progresso continue, é sombra, ficar estagnado num conhecimento, é sombra.

Quanto tempo a humanidade ficou estagnada para poder atravessar o Atlântico? Então, é preciso pensar, avaliar, analisar para não criar mais sombra.

Dentro dessa área da inflação do ego, existe uma atitude que os gregos deram o nome de *Húbris*. Os gregos explicavam que seria como uma atitude de insolência aos Deuses. Para o mundo moderno, seria algo sem comedimento, algo sem limites. O tipo de inflação do Ego que citei acima. Por exemplo, se eu abrir uma lanchonete pequena, em seguida eu penso em abrir uma cadeia com 100 lanchonetes e já expandir pela região toda, isso é *Húbris*. É o

crescimento sem parar, sem base, sem raciocínio, sem estudo, sem planejamento e você faz a pergunta, “muito bem, então o produto que você está produzindo e vendendo, qual é o custo dele? Não sei, que preço você vende? “Qual é o custo? Qual o lucro que você está tendo por produto? Não sei, quais são os custos indiretos, água, luz, impostos, funcionários etc. Quais são? Não sei.”

Entenderam o que é inflação do Ego e o que é *Húbris*? Não se tem um cálculo do custo do produto e a produção está a todo vapor. Se você estiver produzindo com prejuízo, comercializando com prejuízo, quanto mais você produzir e vender, maior o prejuízo. E já se quer aumentar a produção, fazer dívidas, comprar mais máquinas para invadir a cidade vizinha. *Húbris*. Isso vale tanto para um funcionário, para um empresário, quanto para todo tipo de ação humana. É preciso ficar muito atento para atitude de *Húbris*.

Outro exemplo. “Subirei o K2”. Parece um exemplo absurdo, mas não é. Se você começar a observar o dia a dia da vida do seu entorno e do mundo, você verá *húbris*, *húbris* e *húbris* sem parar. Pensam que o impossível tem que acontecer.

Quando se começa a fazer planos para um negócio em que o impossível tem que acontecer, é *Húbris*. “Tenho que vender o apartamento, tenho que vender? Não é um dia ele será vendido, se possível, não, “tenho que, tenho que comprar, tenho que vender, tenho que fazer...” E isso vai desde um “tenho que vender” até uma liquidação de televisão. “Tenho que comprar uma televisão, ou duas, ou quatro, havia uma liquidação anual e a pessoa sabia que o preço da televisão estaria com valor de liquidação. Foi aquela correria para invadir a loja, assim que as portas se abriram, chegou e viu que realmente a televisão estava num preço muito bom, comprou quatro. Ia comprar uma, mas estava um preço muito bom, levou quatro. Isso é *Húbris*.

Planejamentos de vendas com metas totalmente irreais, *húbris*. Aquelas atitudes de que “dominarei, converterei o mundo, todos que não pensam igual estão errados e devem ser eliminados”, é *Húbris*. *Húbris*, pela história da humanidade, é o que não falta, tanto é que os gregos, há 2.500 anos, já deram até um nome para a atitude. Eles viam os vizinhos todos com *húbris*. Vou tomar a terra do meu vizinho,

vou tomar o gado dele, vamos invadir a cidade vizinha e assim por diante.

Não foi à toa que os gregos olhando aquilo falaram, “precisamos abrir uma nova categoria de comportamento humano” e aí, claro, na visão deles, não precisava dar muita definição psicológica ao assunto, para eles era mais do que suficiente classificar o negócio como insolência aos Deuses. Ponto, perfeito e até hoje essa definição está perfeita.

Quando o *Húbris* é feito, pode-se ter certeza que em pouco tempo os problemas aparecerão, o negócio fracassa etc., portanto seria extremamente salutar para todas as pessoas e principalmente para uma civilização, se houvesse uma autoanálise de *Húbris* pessoal, familiar, social, planetária. Podemos consumir todos os recursos do planeta? Não. Estamos consumindo, 1,4 planetas Terra e só há um. Somem as espécies e há a extinção em massa, uma atrás da outra, aos milhares e tudo poluído. Todo aquele mar de plástico. Já se prevê que daqui a mais alguns anos haverá mais plástico no oceano do que peixe, mais garrafa plástica no oceano do que peixe. Isso é ciência. É só ver os bilhões e bilhões de toneladas de plástico produzidas todo ano e jogadas no oceano. *Húbris*. Quando se fala isso, adivinha o que acontece? Sombra. Alguém quer ouvir falar de *Húbris*? “O que faremos com o lucro trimestral, com o próximo balanço trimestral?” Entenderam porque *Húbris* é algo totalmente ignorado?

Parece que quando começa a se explicar a introdução da sombra, seria muita teoria. “Nossa, quanta teoria, são coisas de psicanalistas, psicólogos, filósofos.” Pensando desta forma, não tem problema algum essa história de sombra. Pode-se ler qualquer livro e empurra para frente. “Nossa como é bonito o tema”, então analisa, “nossa quantos livros, quantos psicanalistas freudianos, junguianos”, e todos os anos falando sobre sombra e nada.

Muito interessante, intelectualmente falando, academicamente falando, “nossa, deve dar umas teses espetaculares, uns livros maravilhosos” e vamos em frente, porém, quando vira um pouco de página, estamos na parte III e o assunto está andando, e surge *Húbris*, inflação do ego.

Neste livro, há capítulos analisando a sombra em *n* atividades humanas, até um certo nível de detalhe. Este é o capítulo que teceremos, em detalhe, sobre inflação do ego, *Húbris*.

E as consequências pessoais? Quanto tempo a pessoa aguenta o ritmo que ela está colocando de *Húbris* na vida dela? Perguntinha.

Vamos a um exemplo. A pessoa está fazendo uma faculdade noturna, de tarde ela assume uma pesquisa científica e de manhã ela assume um voluntariado também ligado à faculdade. E nos fins de semana tem outros compromissos. Quando dorme? Ninguém sabe. Aí as notas começam a ficar ruins e agora? Agora não passa na faculdade, por quê? Que horas estuda? A pesquisa não pode parar, o voluntariado não pode largar e os outros compromissos também não. A pessoa está começando a ter uma série de problemas físicos, de saúde, com 18 anos de idade. Imagina o *chi*, a energia vital que tem um ser de 18 anos de idade, isto é, suporta qualquer esforço físico e como suporta qualquer esforço físico, por um determinado tempo, acha que dá para fazer aquilo, daquela forma por anos, anos e anos, e começa a fazer, e agora os problemas físicos de saúde surgiram. A corda está esticada ao máximo e todos os problemas de outras áreas também começam a aparecer, *Húbris*, inflação do ego. Isso com 18 anos. Por que faz isso com 18 anos? Advinha. Tem uma sombra lá embaixo. Vocês já sabem que a sombra fica lá embaixo do tapete, no inconsciente, tentando comunicar-se com o consciente para ajudar a pessoa. A sombra não é má, é apenas o que o ego reprimiu. Mal é outra história que daqui a pouco entraremos. A sombra é ego, isto é, a própria pessoa.

Acontece que existe uma sombra grande, forte, robusta, embaixo do tapete desta agenda *húbrica* que a pessoa está fazendo. Uma sombra de dois mil anos de idade, para ser mais ou menos exato. Ela está armazenada e agora no ano corrente está querendo se comunicar. Não dá para abafar a sombra indefinidamente pela eternidade afora, então, como impede de haver uma conscientização da sombra? Fácil, cria-se uma agenda de compromissos tão brutal que não sobra um segundo que se possa pensar. Quando termina o dia, a exaustão é tanta, que desmaia, mas logo depois tem que

levantar e começa tudo de novo. A pessoa não tem tempo, nem energia para pensar. Se a sombra subir um pouquinho, a pessoa cria outro compromisso. Tem o sábado, tem o domingo, até um colapso físico, mental, emocional.

E no mundo profissional? Cai a ficha? Alguma semelhança? As agendas, os projetos, os planos, as metas, a competição interna e externa, e mais crescimento, mais crescimento, mais crescimento. Não é o crescimento normal, sadio, natural de uma árvore que nasce de uma sementinha e cresce mil, dois mil anos, um boi que nasce pequeno, um tigre etc. Tudo no Universo cresce o tempo todo, mas de forma natural, harmônica.

Agora ponha pressão em qualquer coisa na natureza para fazer crescer mais, para ver o que acontece e para ver se vai ter algum resultado. Desta forma, a sombra é algo muito complicado para os negócios, para as carreiras. De que adianta um lucro dois, três, quatro, cinco anos e um colapso? Falência? Perdas etc. É só assistir a história econômica do planeta que vai ficar claro só olhar o entorno. Como estão os colegas de 40, 45 anos? Onde eles estão? Já sumiram e temos os moços de 18, 25. Aqueles foram descartados porque já não dão a produtividade *Húbris* ou colapsaram, isto é, de inviabilidade física, mental e emocional devido ao esforço inaudito que fizeram durante uns 20 anos, mais ou menos. É só olhar, quem tem olhos veja, é só olhar e pensar.

Só um exemplo paulistano. Pelo mundo afora é a mesma coisa. Olha a ligação Leste-Oeste às nove, dez horas da noite, indo à Radial Leste e olha a mesma ligação às cinco da manhã, seis. Quem está acostumado a fazer esse trajeto sabe do que eu estou falando. São outros os que estão indo às nove, dez da noite, são outras pessoas que estão vindo às cinco, seis da manhã? São as mesmas pessoas. Pergunta: quanto tempo aguentarão fazendo isso? Isso é *Húbris*, “não, eu tenho 20 anos, 25, eu aguento qualquer coisa, então eu posso ter esse tipo de vida, de agenda sem problema nenhum”, pergunta para os de 40, 45, 50 o que aconteceu na vida deles? Em todas as áreas da vida deles, todas. Isso é *Húbris*, então quando os problemas começarem a acontecer, o conceito ficará muito fácil de ser entendido, *Húbris*, inflação do ego.

Evidentemente que um conceito desse é a coisa mais impopular do mundo nesta civilização dos anos 2000. Nada que signifique um crescimento racional, normal, natural, harmônico, equilibrado serve. Para o mundo de hoje tem que ser algo alucinante. Se nós pegarmos esse pequeno exemplo, desta pessoa de 18 anos que criou uma agenda impossível de ser cumprida, veremos que os problemas já começaram.

É só pegar esse caso específico e multiplicar por 3, 4 milhões 5, 6, 7. Verifica-se que a forma de não pensar na sombra, não aceitar a sombra, não trabalhar, elaborar, resolver, equacionar, é não ter tempo! Cria-se uma agenda impossível, sem tempo para pensar e para dialogar.

E todos estes problemas estão interligados. Quando você fala em conversar durante 200 horas, parece a coisa mais absurda e impossível do mundo. Conversar. Se nossos avós e bisavós ouvissem uma coisa dessa, estariam morrendo de rir, “que não dá para conversar em 2018, e tem que se pedir, tem que se fazer um curso para conversar 200 horas.” Isso é *Húbris*. Não ter tempo para se conversar é pura *Húbris*.

Conseguiram assistir “o Dragão vermelho”, o filme, para ver a gravura de William Blake? E olhar na internet as gravuras de William Blake e ver as visões que ele teve do inconsciente? Perguntando só para fazer uma lembrança.

A indicação que farei agora é de uma série que estreou e trata especificamente sobre a sombra, “O Alienista”. Ela trata do assunto sombra, desde o primeiro minuto até o último minuto, de cada capítulo. É um curso, vale por *n* livros. Espetacular para quem quer estudar e entender o que é sombra. Os detalhes, os ângulos e tomadas das cenas, tudo ali foi pensado para passar a mensagem do que é sombra, todas as cenas. Não tem nada ali que não tenha sido pensado para passar uma mensagem e mostrar a realidade da sombra e as suas infinitas variedades de expressão ou de repressão. Simplesmente imperdível este seriado. Evidentemente que eu ainda não vi qual é a audiência que tem, mas é um seriado difícil de ter audiência, porque é um seriado para adultos que suportam trabalhar com a própria sombra.

Neste seriado tudo que for visto mexerá com a sombra de cada um. Não é fácil, não é banal, não é comum, é extremamente didático, extremamente inteligente e é chocante como tem que ser para se falar de sombra. Não há forma amena de se mostrar a sombra, de se instruir como trabalhar com isso, de trazer à tona um pouco dela.

Desta forma, quando as pessoas dizem, “mostra minha sombra”, pedem que outra pessoa mostre a sombra, que “eu não consigo enxergar, eu não consigo perceber, então me mostre onde eu tenho sombra”, e se você cair numa armadilha desta, verá o que é sombra, porque basta você tocar na primeira camada de sombra e você verá uma reação contrária a você. A primeira camada, a mais leve, a mais *light*, a mais superficial e você verá a reação, portanto muito cuidado ao mexer na sombra alheia para não cair numa situação dessa, sem pensar muito bem, sem avaliar muito bem. É extremamente fácil entrar nessa situação, na qual a pessoa está pedindo ajuda. A pessoa quer que você dê uma ajuda para ela enxergar um pedacinho da sombra dela e assim que você tocar, você verá a reação.

Se aquilo foi reprimido, é porque a pessoa não quer mexer de jeito nenhum. Ela não aceita o sentimento, é um preconceito, é um tabu, um trauma. A pessoa não quer mexer, mas está tendo problema de saúde, problema de emprego, problema de falência e quando desconfia que ali tem um problema de sombra, acha que é só trazer um pouco à tona que tudo está resolvido e quando você mostra a primeira película da sombra, você verá a reação. Desta forma, a sombra é algo muito delicado, não é à toa que o planeta, a civilização está desse jeito. Tudo é sombra, individual multiplicada por sete bilhões e tudo poderia ser resolvido solucionando a sombra de cada um. Se cada um fizer um esforço para equacionar uma grande parte de cada sombra sua, tudo estará resolvido no planeta.

Um planeta avançado, de paz, é um planeta onde a sombra é mínima, ínfima, tudo foi resolvido e transcendido. Isso pode-se fazer em qualquer lugar, desde que as pessoas queiram ou deixem, mas como a sombra aumenta cada vez mais e ela põe pressão para ser ouvida, é só uma questão de tempo. Ocorre que com mais tempo, teremos mais sombra e mais consequências.

Referente à série O Alienista, é indispensável para quem quer ter conhecimento do assunto sombra e de si mesmo.

Há algo muito interessante sobre sombra que é a crença, a ideia de que os negativos têm sobre a reação da Luz, caso eles queiram passar de um estado para o outro, quando se cansarem de uma atividade, mudarem de polo.

Os negativos ficam muito preocupados que seres de luz possam torturá-los. Inacreditável. Isso chama-se projeção psicológica. Se eu torturo, eu acho que o outro também tortura. Existe uma resistência enorme em considerar uma mudança de posição, “eu serei torturado do lado da Luz”. Só rindo, se não fosse trágico.

É tanta sombra dos negativos que não passa pela cabeça deles que nós não temos tempo para torturar ninguém, só temos tempo para resgatar, ajudar, recolher, tratar aqueles que eles torturaram, mataram, violentaram, estraçalharam ou eles não olham em volta? Todo tempo da luz é só para cuidar de todos que eles destruíram.

Não passa pela cabeça um simples sentimento chamado compaixão. Os seres de Luz têm compaixão pelos que sofrem, e que os negativos fazem sofrer, e agora estão preocupados que podem ser torturados?! Não há tempo para isso. Pronto, comunicação oficial, não temos tempo para isso, temos mais coisas para fazer na vida, além de ajudar a todos que eles prejudicam, massacram. Não posso nem entrar em detalhes, por que como fica a sensibilidade?

Quando se fala que é preciso dar um salto acima, fica aquela discussão que sempre houve e principalmente depois da mecânica quântica, é a discussão de que se existe ou não existe o Todo. Vocês já viram, provavelmente, algum filme de ficção científica onde se abre um portal dimensional, que passa para a outra dimensão, outro reino, outro mundo. E nesse tipo de filme deve ter tido alguma cena ou em algum outro filme em que se abre somente uma fenda no tecido do espaço-tempo, isso aqui é só uma metáfora, só um exemplo para facilitar o entendimento.

Vamos supor que o tecido do espaço-tempo, do *continuum* espaço-tempo, esse que nós estamos, Terra, Lua, galáxia, outra galáxia, espaço. Esse é o tecido do espaço-tempo e aí abre-se uma fenda nesse tecido (*demonstra um pano com um rasgo no meio*).

Nos filmes de ficção isso acontece muito, aparece por um comando, uma magia, uma fenda pequena localizada no espaço tempo e dali eles passam para o outro lado e viajam entre as dimensões. Existe um local no astral em que periodicamente abre-se uma fenda desse tipo, sem nenhum comando, sem nenhum controle a fenda abre-se de livre e espontânea vontade. A fenda aparece ali, e sai por ela toda energia negativa e volta a energia positiva, benevolente. A fenda é uma respiração. A fenda inspira, expira, puxa energia negativa, volta energia positiva. Esta é a forma mais simples que há para se explicar isto.

O que é esta fenda? Vejamos se a ficha cai. Por inacreditável que possa parecer, esta fenda é o Todo, face a face, uma ínfima, infinitesimal parte, força, energia etc. Dele.

Imaginem, o grau de benevolência. Para que os seres acreditem, precisam ver para crer, tocar para crer, o Todo resolveu aparecer, visivelmente, sensorialmente, energeticamente, para um número enorme de pessoas, periodicamente no astral. No astral, em determinada região, é possível fazer isso sem haver o caos, sem pânico. Quando se vê, a única atitude que se poderia ter, é todo mundo deitar no chão, com a testa no chão, imóvel, em reverência por tal graça descomunal.

Desta forma, quando as pessoas falam, “ah, eu queria ver para crer, face a face”, pois é, agora existe esta oportunidade de ver o Todo, com T maiúsculo, na sua frente. Claro que Ele está administrando para diminuir a vibração, para que possa aparecer, ser visível naquela dimensão. Caso contrário, imaginem a vibração real, pulverizaria o Universo. Tal graça, tal benevolência, passou a existir no astral para que todos o vejam. Aqui, nesta dimensão, isso não acontecerá, porque seria o caos total, mas quem tiver vontade de ver, é só se projetar que verá.

Os seres negativos sabem disto? Sabem e fazem o quê? Reprimem. Eles vão lá e veem, voltam para cá, e retomam a vida diária normal, e o que fazem? Reprimem. Se a pessoa falasse, “se eu visse isso, mudaria toda minha vida. *N* pessoas desta dimensão, veem, voltam para suas atividades e reprimem, senão isso tudo já estaria resolvido há muito tempo.

Já imaginaram se nós tivéssemos um número X de massa crítica elaborando a sombra? Curando a sombra? Resolvendo a sombra? Tudo já teria mudado. Cada um que elabora e resolve a própria sombra, passa a emitir luz, saiu sombra, emite luz, saiu sombra, um pedacinho da sombra, vaza luz, e quando vaza luz, o entorno recebe luz e quando o entorno recebe luz, as pessoas do entorno que estão recebendo luz, têm sua sombra agitada. A luz que um emite, atinge a sombra do outro, mesmo sem se falar nada, só emissão dos fótons. Estes chegam na sombra e reviram a sombra no avesso.

Seria tranquilo se cada um que recebeu os fótons de luz resolvesse trabalhar, o efeito multiplicador disso num instante atingiria o planeta inteiro, mas quando o fóton entra, repressão, “eu não quero que mexa nisso.” No exemplo dado, a pessoa prefere criar uma agenda insana, impossível, de um ser humano sobreviver, a olhar um tantinho para a sua sombra, então a sombra aumenta.

Vejam, está acontecendo algo ultra extraordinário no mundo astral. O Todo a plena vista. E quais as mudanças práticas? Já na primeira vez que isto aconteceu, seria suficiente para mudar tudo em todas as dimensões, que “eu não vi, eu só acredito naquilo que eu posso tocar com os cinco sentidos.” E agora que foi possível com os cinco sentidos?

Neste capítulo estamos estudando umas das partes mais fáceis de trabalhar a sombra. Dinheiro, carreira, crescimento. O contrário disso é *Húbris* e suas consequências funestas. O que fazer com a inflação do Ego, com o *Húbris*, o que fazer com a agenda, com a carreira, com o negócio. Esta é a questão que está em aberto e que agora emergiu da sombra e se chegou até esse ponto, já se sabe que há um problema de sombra no dinheiro, nos negócios, nas carreiras, nas agendas, no planejamento de vida.

Poderíamos parar para pensar, analisar os próximos dias e semanas? Não reprimam, não esqueçam, não joguem concreto, não começar a pensar em outra coisa. Não deixem a *Húbris* e a inflação do ego continuar.

Quem pensa que trabalhar, resolver, equacionar a sombra é uma coisa fácil, está redondamente enganado. Se pensam que tem um caminho, que tem um jeitinho, que tem uma solução mágica para

resolver a sombra, não existe. Para trabalhar a sombra é preciso muito tempo, muito esforço e uma determinação absolutamente incrível. Coragem de trazer à tona e equacionar, dia e noite. Não pensem que a sombra vem às três horas da tarde, não, ela bate às três horas da manhã. Alguma coincidência ao acordarmos às duas, três da manhã e não conseguirmos dormir, ficar pensando, insônia. É a sombra querendo conversar. Se conversarem com ela às três horas da manhã, ela te dará excelentes ideias para resolver os problemas criados pela repressão. Se aprender a trabalhar com a sombra, terá uma ferramenta extraordinária para a solução dos problemas.

A sombra não é maldosa. A sombra é apenas aquilo que a pessoa não quer ver, não quer sentir, não quer resolver, não quer equacionar e quer deixar para depois, para daqui a 500 anos, 1.000 anos, 2.000 anos, 10.000 anos. Quanto mais tempo passar, pior fica.

Olhem a sombra planetária. Cem anos atrás e nada foi resolvido. Guerras. Segunda guerra mundial, 60 milhões de mortos, a sombra criada nesta, naqueles cinco, seis anos foi resolvida? Não! Imagina o tamanho desta sombra, borbulhando, aguardando, aguardando, a sombra da primeira guerra mundial resolvida? Não! Acumulando. A guerra de 1870, a guerra de 1850 - Crimeia, a guerra na Rússia, 1812, a revolução na Rússia, 1612, as invasões bárbaras, 1300, 1400, a inquisição, 200, 300, 400, vai voltando até 6.000 anos atrás que está documentando. Estão resolvidos? A sombra de 6.000 anos atrás, daquele problema entre os sumérios, está resolvida? E de todas as invasões, guerras, impérios, resolvido? Não! No mundo inteiro, não! E os sacrifícios humanos para arrancar o coraçãozinho das crianças, resolvido? Não! E os sacrifícios humanos para que os negócios deem certo? Resolvido? Não! Assistam na *National Geographic*. Se eu descrever um pouco mais, parecerá filme de terror. Só a história da humanidade já é um terror de cinema e é esteticamente arrumada para não ferir a sensibilidade e para que se tenha audiência. Quando aprofunda um pouco só, a audiência some. O Alienista, podem assistir sem problemas. Agora o seriado Hanibbal, esse é para poucos, vai mais além.

Por último, neste capítulo, fica uma sugestão mais “*light*”, mas um excelente divertimento. Westworld, extraordinário seriado. Assistam desde a primeira temporada. Prestem bastante atenção, ali também é pura sombra, o tempo todo.

IV. Sombra Psicológica Escolhas

Neste capítulo, entre vários assuntos, veremos a ligação entre os arquétipos e a sombra.

Vocês sabem que os arquétipos são extremamente importantes na vida de qualquer pessoa, exatamente, como na mitologia. Todos vivemos um determinado arquétipo, de um determinado mito. Identificar isso é extremamente importante. Muitas vezes a pessoa pensa que o ego dela é quem está dirigindo o espetáculo e não percebe que esta vida está debaixo de um nível macro, de um determinado arquétipo, ou vários, e vivenciando um determinado mito.

Isso tudo é para que a pessoa possa fazer o que veio fazer nesta vida e isso muitas vezes vai contra o que o ego quer e quando o ego não quer, ele reprime, joga para a sombra. A sombra é vastíssima, envolve todos os sentimentos negativos como raiva, ódio, ciúmes, inveja e também as questões filosóficas, de trabalho, de prosperidade, de dinheiro, as questões coletivas, a sombra coletiva e, em última instância, também partes do mito ou dos arquétipos. Assim como os temas que o ego se nega a reconhecer, aceitar, acolher, elaborar e integrar na própria vida e personalidade. Desta forma a sombra é algo muito vasto.

Quando se dá um exemplo, é um pequeníssimo pedaço da sombra. Naquele caso em que a pessoa perdeu o pai aos 7 anos de idade, causou dor e ela encarou isso como uma perda, então para que não doa mais, ela para de ganhar qualquer coisa e assim não ter o risco de perder mais, ela sabota o resto da vida, em todas as áreas para não ter o risco de perder.

Bom, depois que a pessoa descobriu isso, começa a progredir, mas esse é apenas um pedaço da sombra, um pedaço pequeno,

porque a sombra total é enorme, gigantesca e vai crescendo. A cada repressão, a cada não fazer, a cada não aceitação da realidade objetiva, isso é jogado para a sombra e a sombra cresce. Tudo que está na sombra é para a pessoa crescer, evoluir, não é algo negativo, é positivo para que a pessoa tome consciência, resolva, equacione, sem que jogue para a sombra e aquilo fique parado, sem ter solução, crescendo, como uma energia psíquica viva. Aquilo, na verdade pulsa o tempo inteiro e consome energia. A energia vital da pessoa é direcionada para manter a sombra sob controle. A pessoa gasta uma energia que deveria ser usada para o que veio fazer aqui na Terra, mas ela acaba gastando essa energia, desperdiça mantendo a sombra sob controle. A pessoa usa sua energia para concretar as paredes, digamos, do inconsciente, para não enxergar determinado aspecto, só que o aspecto não some. Nada na sombra some, permanece até que se dê atenção para aquele fato, para aquele sentimento, aquela situação, aquele tabu, aquele preconceito, seja o que for que foi jogado na sombra. E aquilo vai, pouco a pouco, se manifestando na vida da pessoa. Esta é a questão, isso ocorre porque a pessoa deixaria aquilo embaixo pela eternidade afora e isso é impossível.

Lentamente a sombra tenta emergir no consciente e vaza por todos os poros possíveis e imagináveis. Existem os atos falhos, os erros, os lapsos, os acidentes. Tudo o que é problemático, que pode acontecer, acontece, porque aquela energia negativa precisa vir para ao consciente para ser tratada, equacionada, resolvida e transmutada.

Um pequeno exemplo. A pessoa tem vontade de matar alguém, isso com 10 anos de idade, o que ela faz? “Não, matar é algo ruim, não pode fazer”, então reprime isso e joga para a sombra e teoricamente desapareceu do consciente. É claro que se surgir uma oportunidade ela faz, mas enquanto a sombra está bem concretada, ela acha que está sob controle, ela jamais faria aquilo, até que a oportunidade surge e tem que resolver a questão, ou faz ou não faz, isso fica difícil na hora da situação. Na prática, o que ele teria que resolver com 10 anos de idade? É aceitar que existe este tipo de sentimento e elaborá-lo, isto é, “não faço isto, eu tomo uma decisão,

uma escolha, eu tomo a decisão e isso eu não faço”, pronto, acabou a sombra, isto não vira sombra porque ele aceitou que tem aquele sentimento.

Vocês vejam que no início é algo bem simples. É aceitar, elaborar, integrar e está resolvido, mas se aquilo é jogado sistematicamente para a sombra, torna-se um problema tremendo na vida da pessoa e quanto mais sombra houver, mais eventos negativos acontecerão, principalmente depressão, porque a pessoa não realiza, a pessoa não faz o que veio aqui fazer, isto é, pôr em ação o mito que deve viver, deixar o arquétipo trabalhar, ser, agir, mas a pessoa reprime praticamente tudo. Toda repressão volta-se contra a própria pessoa. A raiva reprimida, lá na frente, vira uma depressão, contra a própria pessoa, por ela não fazer.

Quando se estuda arquétipos e mitologia assim como a nossa proposta de estudo em Mitologia Analítica, deve-se ler, atentamente, sem reprimir. Não adianta ler, projetando e reprimindo, isso é mais sombra, mas se a pessoa se dispuser a estudar a mitologia, cada arquétipo e ler sobre a vida e a história do arquétipo, como ele era, o que ele fez, o que não fez, tudo que aconteceu na vida dele, a personalidade dele, o entorno, as decisões que ele tomou etc., a pessoa descobrirá a sua vida. É vasto e isso foi extremamente bem documentado pelos gregos. Não é necessário ir atrás de outras. Somente com os gregos é mais do que suficiente para enxergar qual o mito, qual o arquétipo.

Se a pessoa faz isso de boa vontade, ficará perplexa. À medida que vai lendo e terá que ler muito até achar àquele que está vivenciando ou que Ele está vivenciando através de você. Quando você encontrar o seu, será como uma biografia da sua vida, da sua personalidade, do seu entorno, do que aconteceu na sua infância, na sua juventude, na maturidade. Tudo que aconteceu em volta da sua pessoa, as mudanças psicológicas, mentais, emocionais, tudo, literalmente. É algo impressionante. Está descrita a sua vida, a sua personalidade, literalmente tudo o que você é, pensa e sente.

É impressionante como a realidade dos arquétipos é exatamente a realidade dos seres. Sabendo isso, tudo fica mais fácil, porque você já sabe quem você é. “Conhece-te a ti mesmo e serás como os

arquétipos”, essa segunda parte se esquecem de falar. Lendo isto, você sabe exatamente quem você é. Assim, aquelas características que você joga para a sombra desde sempre, estão lá escancaradas no texto que mostra a vida daquele arquétipo. Abertamente colocados. Não tem sombra se você aceita, se você enxerga que a vida daquele arquétipo é a sua vida, você pensa como ele, você sente como ele, você age como ele.

Se as pessoas fizessem esse exercício de estudar os arquétipos e descobrir qual deles está vivenciando, uma enormidade de sombra desapareceria. Aquelas características que o arquétipo tem e o ego não quer reconhecer em si mesmo, joga para a sombra, viriam para o consciente imediatamente. Assim, quando a pessoa pergunta, “qual é a minha sombra?” Esperando que alguém externo vá falar qual ou quais são as sombras daquela pessoa. E toda pessoa prudente sabe que não deve falar, não deve mostrar abertamente a sombra para aquela pessoa, porque a pessoa surtará imediatamente, de forma agressiva, contra quem ousou mostrar qual é a sombra. O ego não quer saber de enxergar sombra alguma, ele odeia quem quer mostrar a sombra. Ainda mais se for colocado especificamente.

A sombra não é algo misterioso, não existe necessidade de ir ao Oráculo de Delfos para saber, é somente olhar para dentro. É aquilo que não se quer ver, quais sentimentos são reprimidos, deve-se escutar e perceber que o sentimento existe e não é uma invenção. Este sentimento existe e a pessoa reprime, “ai, eu não tenho tal sentimento”, neste caso já contou que tem, é o “dessa água eu não beberei”, já sabe qual é a sombra e o que acontece depois? Beberá, “isso eu nunca farei”, fará, por quê? Porque este “eu nunca farei”, é a sombra, já está jogado embaixo e isto se manifestará.

Se a pessoa tivesse plena noção da sombra, ela jamais falaria “desta água não beberei!” Falar isso já é a sombra criada. A pessoa que já aceitou a sombra e sabe que pode beber dessa água e é por isso que uma das consequências do trabalho com a sombra, para a solução dela, é algo chamado compaixão. Aquele ser que se julga perfeito é o reflexo da sombra total. O ser que enxerga, aceita que tem sombra a ser trabalhada. O ser sabe que o outro ser também

tem e todos têm, e então quem atira a primeira pedra? Só atira a primeira pedra o que não reconhece a própria sombra. E quando escuta um versículo deste, surta. Se a pessoa reconhece, ela não atira pedra, pois sabe que também está trabalhando aquela questão dentro de si.

Desta forma, os arquétipos têm o conjunto com todas as questões humanas possíveis e imagináveis. De qualquer maneira, mais cedo ou mais tarde, se a pessoa pesquisar, ela achará um arquétipo idêntico a sua vida, ao que pensa, ao que sente, ao que faz e isso será meio caminho andado para resolver. Fazendo isso, seria como se pegasse a sombra e a pusesse na sua frente abertamente. E em páginas estaria descrita toda a sua sombra, em muitas áreas, no nível macro do arquétipo.

Agora, se você quiser detalhar o arquétipo, então há uma extensa literatura analisando profundamente cada arquétipo e tudo que aconteceu na vida dele, o que ele fez etc. Isso foi extremamente bem documentado pelos gregos e pelos analistas junguianos. Com Jung, fizeram um trabalho espetacular de análise durante quase 100 anos. Analisaram todos os arquétipos que os gregos documentaram. Ali encontramos todas as situações humanas. É por isso que quando se lê a mitologia grega, fala-se em tragédia grega. Não é a tragédia grega, é a tragédia da humanidade. Ali aparecem o ciumento, o invejoso, o trapaceiro etc. E cada um tem suas características, mas todas as situações humanas de vivência estão documentadas nesses arquétipos. Isto facilita, extremamente, olhar a sombra, basta pegar um livro de Mitologia e estudar cada arquétipo.

Já existem livros que são dedicados a esta forma de análise, mostram a vida de cada arquétipo. Não é preciso ler tudo, somente as características daquele arquétipo. Lendo, você achará o seu e este mostrará toda a sombra. Assim, desde que você não pegue aquilo tudo e jogue para a sombra ou parte daquilo, será possível enxergar a sombra. Pensar que “não, esse aspecto do arquétipo X eu não aceito que eu tenho”, aí a sombra já foi criada novamente. Se está vivenciando um determinado arquétipo, são características, são personalidades da psique total e o pedaço da psique, que tem

aquelas características, com certeza também está sendo vivenciado por n seres humanos, o mesmo arquétipo.

As possibilidades não são infinitas. O que é infinito é cada ser tomar a atitude personalizada na sua vida, mas as principais características desta psique, já estão todas determinadas, então você tem o livre-arbítrio de fazer o que quiser com o arquétipo que está vivenciando. Você pode trocar de arquétipo, pode ficar com dois arquétipos ou três ou quatro, mas está debaixo de pelo menos um arquétipo e os arquétipos são a emanção primordial do Todo.

Tem um arquétipo, feminino, primordial, chamada de Ananke, é o arquétipo da necessidade, “ah, já sei que não quero esse, não quero de jeito nenhum”, acontece que este é primordial, antes de tudo apareceu esse arquétipo, Ananke é a necessidade de fazer, isto impulsiona de qualquer maneira, qualquer ser a realizar, queira ou não queira. Pode puxar o freio o quanto quiser que não adianta, puxou o freio é sombra e Ananke continua trabalhando, “vamos, necessidade de tudo”, e “ai, eu não quero fazer nada, eu quero que o mundo acabe em barranco para eu morrer encostado”, Ananke não deixa. Desde que surgiu o Universo, emanado, Ananke começou a trabalhar e tudo tem que se mover, todo elétron, todo *quark* tem que fazer alguma coisa, o *Bóson de Higgs* tem que fazer e assim por diante. Tudo e todos têm que fazer, insetos, montanhas, plantas, humanos etc.

Todos têm um impulso inato de fazer que fervilha dentro do ser e não tem como fugir disso, pode jogar na sombra, mas será uma sombra tremenda. Este tipo de coisa não é um ciumezinho que você reprime, uma invejinha, pois Ananke é a primordial, que faz tudo se mover. A pessoa sentirá necessidade de fazer aquilo que ela veio fazer aqui.

Cada ser tem uma vocação, um nasceu para uma coisa, outro nasceu para outra, de acordo com o arquétipo, mas no meio da história com apenas, por exemplo, 20, 18, 15 anos de idade, resolveu fazer outra coisa e, se contraria Ananke, as coisas vão mal. Não haverá alegria, felicidade. Nada frutificará ou se realizará, porque veio para ser, por exemplo, alpinista e está fazendo outra coisa, enquanto não reconhecer que veio para ser alpinista e for ser,

pelo menos parcialmente, terá problemas, porque Ananke impulsiona alpinismo, alpinismo, sem parar, aquilo pulsa dentro do ser. Ele tem que ser alpinista. É o arquétipo dele. Ananke pega cada arquétipo e faz impulsionar em cada um. Isso por si só garantiria o progresso de todo mundo, a evolução do Universo e a felicidade geral, mas como o ego não aceita fazer o que é orientado pelo arquétipo, não aceita viver o mito, quer fazer outra coisa, os problemas inevitavelmente aparecerão. Quando se nega a sua essência, a do arquétipo, do mito, do que veio fazer, isso é jogado na sombra.

Vocês vejam, existem, na sombra, coisas extremamente boas e valiosas. Não é só o negativo reprimido, é tudo de bom reprimido. Deveria fazer o bem para fulano e não faz, joga na sombra, omitiu-se, joga na sombra. Tudo de bom que deveria fazer e não fez, virou sombra, e está lá parado até que faça. Esse aspecto precisa ser muito bem pensado e analisado. A sombra é vasta, não é algo minúsculo, como por exemplo um trauma x da infância que estaria facilmente resolvido. São *n* sombras.

Todas as pessoas sentem o impulso de Ananke para fazer e sentem a necessidade de fazer, ninguém consegue não fazer, ficará insuportável não fazer, porque essa necessidade é premente, é avassaladora. Se nasceu para dançar, tem que dançar. Se nasceu para esculpir, tem que esculpir, se nasceu para cantar, tem que cantar e assim por diante. Quando isto é feito, quando esta necessidade é executada, é manifestada, é realizada, os demais olham e falam que é um gênio, são os falados gênios da humanidade. São essas pessoas que sentiram a necessidade de fazer e fizeram, custe o que custasse, pagaram o preço, porque viram que não tinham outro jeito, é reconhecer a necessidade e fazer. Não tem como jogar isto na sombra, só aumenta o problema e a necessidade de fazer tal coisa é monumental, gigantesca, imensa, porque o Todo é monumental, é gigantesco, é imenso e quer expressar-se e faz através de cada arquétipo, de cada mito, e para isto emanou Ananke para que nada ficasse estático, inútil no Universo. O impulso não tem como parar e se parar o preço é altíssimo, puxou o freio, é depressão mais cedo ou mais tarde, até

que faça o que veio fazer e para descobrir tem que olhar para dentro de si.

Sabe-se que há uma grande sombra quando, por exemplo, você explica o conceito e a pessoa fala, “não entendi”, aí você explica o conceito de outro jeito, “não entendi”, aí você explica de outro jeito, “não entendi”, não consegue entender nada que diga respeito à sombra. Agora imagine se falar o aspecto que expliquei acima, o que acontece. Se o conceito da sombra não é aceito, se você fizer uma pergunta específica, virá uma resposta genérica.

Um exemplo banal, que não é sombra, “o que você gosta de comer no almoço?” A pessoa vira e fala: proteína, “o que você gosta de comer no almoço?” Carboidrato e assim fica. Nós não queremos saber se é proteína, nós queremos saber qual é o prato, qual é o alimento, de que forma ele foi feito, como foi cozido, assado, frito, qual comida, qual alimento, feito de que jeito, mas a resposta é proteína, e isso pode durar horas e horas e dias e sempre a situação é a mesma, a resposta é a mesma, proteína, carboidrato. A sombra se nega a ceder, o ego se nega a ceder um milímetro à sombra. O ego não quer olhar para dentro, nem mais um milímetro, porque não fala “eu gosto de comer cenoura”. Não especifica o que gosta.

Eu acho que com esse exemplo a ficha cai, mas não adianta, porque no dia seguinte se você perguntar de novo, responderá proteína e pode se debater, rolar no chão, fazer birra, sapatear. É exatamente assim, a pessoa se revira de tudo quanto é jeito. O ego não deixa mexer na sombra, e bastaria falar cenoura, pronto, resolvido, este pedaço da sombra estaria resolvido, mas “não, eu não posso aceitar, no meu consciente, que eu quero comer cenoura, não posso aceitar”, entenderam como é a sombra? E isso acontece até que o sofrimento seja tamanho, que a pessoa resolva ceder um pouquinho e começa a aceitar aquilo que ela reprimiu, e isto está a um pequeno passo do consciente, uma película. Se você ultrapassa, o ego surta em cima de você. É por isso que tem que se encontrar inúmeras maneiras de dar exemplos de sombra para poder ajudar a equacionar o problema, mas falar diretamente é extremamente problemático para quem fala, você perde a amizade, você perde o

sócio, você perde o emprego, perde qualquer coisa, porque a reação será líquida e certa.

Um exemplo extraordinário de perguntas que geram surto ou que mostram a sombra é a série O Alienista. Essa série é praticamente um curso sobre a sombra e tem tudo, sombras pessoais, sombras coletivas. Se vocês analisarem os diálogos e as perguntas que cada um faz para o outro, são exatamente as perguntas que mexem diretamente na sombra e você vê a reação de cada um quando a pergunta é feita. O questionador sabe muito bem mexer na sombra do outro, mas quando mexe na dele, ele surta, e todos fazem isso. É extremamente interessante ver os mais variados tipos de sombra sendo escancarados e o portador surtando.

No caso da psicanalista em que o Alienista vai consultar, ela tem um funcionário que vem servir um chá, prestem bastante atenção neste funcionário e na explicação que a psicanalista dá sobre o funcionário. A psicanalista toma uma atitude com relação ao Alienista e ele reage de determinada forma, por que a psicanalista fez aquilo? E por que o Alienista reagiu daquela forma? Quando a Sara pergunta sobre o braço do Alienista, qual é a reação dele? Qual é a verdade sobre o braço do Alienista? E quando o Alienista pergunta sobre o pai da Sara, por que ela não reage? E quando mexem na sombra do Moore, qual é a reação que ele tem para corrigir a sombra, parar de jogar na sombra? Por que o Cyros trabalha anos e anos para o Alienista? Por que o comissário foi colocado neste cargo? Quem colocou o comissário nessa situação? Por que são 400 e não mais? Porque era o número que cabia no salão de festa, por isso que são 400, poderiam ser 420, 500 isso não é explicado na série. E por que esses 400 tem essa influência? O que acontece com os as crianças imigrantes? E por que os dois investigadores, um age de uma forma e o outro de outra na vida particular deles?

Vocês vejam, são inúmeras questões que aparecem nos 10 episódios da primeira temporada. Isto é apenas um pequeno apanhado de todas as questões levantadas de sombra nesse seriado e o assunto do seriado foi muito bem escolhido porque é para mexer na sombra do espectador. E a pessoa pensa, “eu não vou assistir, eu não consigo assistir, porque é uma história de *serial killer*”, pois é.

O autor é tão inteligente, que ele escolheu uma sombra gigantesca para a base da história, para base do livro, o assunto principal do seriado ou do livro é a sombra coletiva, por isso que não se consegue assistir. É extraordinário o seriado ter sido feito. Ele mexe em todas as sombras, praticamente, abertamente. Cada um que assiste, se vê em algum personagem, em alguma situação, e ali tem variados arquétipos em andamento e mitos sendo vivenciados, e Ananke, pois eles não conseguem parar de investigar, não conseguem não fazer.

Volto a recomendar para quem quer entender o que é sombra e quer enxergar a própria sombra. É simplesmente extraordinário esse seriado. Tem um outro documentário também disponível atualmente que mexe em uma outra sombra. Raquel Carson, autora do livro *Primavera Silenciosa*, de 62, tem toda a história dela, toda a história do livro, dos outros livros e toda a história da sombra na ecologia, na destruição da biosfera. Uma pessoa extraordinária que passou a vida toda para mostrar essa questão, é um exemplo vivo de um mito sendo vivido e de um arquétipo realizado, até as últimas consequências e até hoje combatida por muitos, 1962, 2018 e a ficha já caiu? Não.

Onde você vive, onde você trafega, de vez em quando você não vê árvores sendo abatidas, sendo cortadas, sendo podadas, sem nenhuma necessidade? Uma árvore no meio de um campo, onde não está atrapalhando nada, nem ninguém, nem nenhuma fiação elétrica e podam a árvore e/ou tiram uma árvore e passa asfalto ou põe uma grama no lugar, por que tirou a árvore para pôr grama? E isso sistematicamente vem acontecendo, agora vamos dizer que é num lugar só? Eu vejo isso no resto do planeta acontecendo. O descaso pela conservação da vida é uma gigantesca sombra e foi isso que ela mostrou detalhadamente, cientificamente. Uma pesquisa gigantesca sobre a destruição que era feita em todo o ecossistema. Se você destrói, se você elimina uma espécie, você mexe em toda a cadeia alimentar, sem parar, até que tem uma primavera silenciosa, isto é uma sombra coletiva imensa e vocês verão no documentário como e qual era a reação quando se explicava as consequências do que estava sendo feito e até hoje combatem o que fez, o que

divulgou, o alerta que fez e até hoje derrubam árvores para passar concreto.

Se essa sombra fosse levada a sério, toda esta mudança climática que está em andamento estaria resolvida, mas é claro, a sombra só é reconhecida quando ela se torna algo extremamente negativo e visível, isto é, na vida prática. Assim, essa sombra coletiva contra a natureza se não for vista logo, terá consequências globais, para falar o mínimo.

Percebe-se que sombra não é somente inveja, a sombra coletiva, que é a somatória de todas as sombras é algo que tem consequências planetárias. Alguns fariam isso de outra forma, que seria um carma planetário. E como resolver essa sombra coletiva neste caso? Tomar atitudes conscientes de preservação da natureza, simples, pois é, mas na prática, como é que faz? Como é que o ego deixa atuar na prática para resolver essa sombra? Essa é sempre a questão. Em todas as outras formas de sombra é a mesma coisa.

Um trabalho que não traz nenhuma realização e é empurrado. Na prática continua sendo empurrado, estudar, ter uma outra profissão, preparar-se, mudar gradativamente. Isso implica em agir e fazer, trabalho, em sacrifício, em esforço, enfrentar a sombra, porque a sombra não quer que saia da zona de conforto, então para que eu vou estudar? Ler? É muito mais fácil não fazer nada e isso quando é uma coisa de interesse da carreira da pessoa, imagine a preservação da natureza, é por isso que ano após ano, é muito lenta a mudança. A mudança na sombra é extremamente lenta e o seriado mostra bem essa questão coletiva. Se vocês analisarem as tomadas de cena, o ângulo que a câmera está filmando e as cenas que aparecem, vocês verão inúmeras questões de sombra coletiva sendo mostradas pelo diretor, pelo consultor, que é o próprio autor do livro. Inúmeras e você olha 100 anos depois, o que mudou? Ele poderia ter feito a série em 2015, baseado em 2015, não, ele fez em 1896, século 19, para ver se olhando com uma certa distância passaria, as pessoas deixariam e olhariam a própria sombra.

Também este documentário de Raquel Carson é indispensável para olhar a sombra coletiva da preservação da natureza. Tem um outro, a batalha de Chosin, na guerra da Coreia, dezembro de 1950,

a batalha do reservatório de Chosin. O documentário é extenso, mostra todos os ângulos da questão, tudo de um lado, um pouco do outro lado, mas as variáveis todas envolvidas, as decisões, as consequências, porque se chegou naquilo, como sair daquilo, as atitudes que foram tomadas pelas pessoas envolvidas, tanto no início, quanto no meio e no fim, mostrando que foi a sombra de determinadas pessoas que levou a chegar naquela situação. A sombra dos soldados do campo de batalha que é uma situação perfeita para a sombra vir à tona e as pessoas fazerem aquilo que jamais achariam que fossem capazes de fazer.

É extremamente interessante analisar um caso assim, é um exemplo localizado no tempo e no espaço. E em virtude daquilo, inúmeras decisões foram tomadas que repercutem até hoje e continuará repercutindo. Uma decisão baseada na sombra, por uma pessoa ou duas ou três, impacta um planeta inteiro, e é o tipo de sombra que até hoje é considerada a mais normal possível. É o tipo de sombra de comportamento coletivo, o que uma civilização acredita? As crenças de uma civilização, a filosofia de vida de uma civilização ou de um grupo. Essas crenças, muitas delas são a própria sombra daquele coletivo.

É uma característica bem interessante que a crença seja a sombra. Se a crença fosse verdadeira, isto é, fundamentada na verdade objetiva, não haveria sombra, se a crença fosse baseada na realidade, na verdade, a pessoa não jogaria para a sombra, não reprimiria. Falando de outro jeito. Se as pessoas soubessem como realmente funciona a vida, o Universo, se realmente tivessem consciência disso, elas não jogariam para a sombra, então uma crença irreal, gera sombra por si só.

Por exemplo, tal grupo de pessoas não tem alma, portanto eles podem ser eliminados. Essa é uma crença que existiu na história da humanidade até bem pouco tempo atrás e ainda existe. Ou aqueles que não pensam como nós, devem ser eliminados, aqueles que não acreditam no que nós acreditamos, devem ser eliminados e assim sucessivamente. Isso são crenças que geram uma sombra, porque na hora que se tem este tipo de pensamento, está se jogando a realidade para a sombra, a verdade que está sendo abafada.

A questão da sombra é extremamente complexa, não é algo que se faz em um passe de mágica e está tudo resolvido. O trabalho para se resolver a sombra é um trabalho de uma vida inteira, dia a dia, sem parar, olhando para dentro, solucionando, aceitando. “Ai, não tem um jeito de se fazer isso mais rápido?” Tem, claro que tem, tudo tem jeito, a questão é se o ego aceita o jeito. Como é que você dissolve uma sombra? Joga luz, joga luz no buraco, acabou a sombra, acabou a escuridão, tudo claro, portanto é só jogar luz na consciência, só isso, isto é, deixar a luz entrar, porque não é que esteja faltando luz para entrar onde a sombra está, não, tem luz sobrando, o problema é que para a luz passar, a resistência é enorme. No microtúbulo, na sinapse, no neurônio, entra luz e vem uma outra energia e para, impede de passar a luz, esta é a questão.

Quando Jung falou isso há muito tempo atrás, já explicou todas as questões envolvidas com a sombra. Falou que tinha que olhar a sombra para chegar na luz. Tem que olhar a sombra para chegar na luz. É inútil pensar que chegará na luz, sem passar, sem olhar na própria sombra, isto não existe, não tem passe de mágica que fará isto, “eu solto tudo e já chego lá”, isto não existe. O que existe é a luz entrar, iluminar a sombra e você elaborar tudo, curar, perdoar, soltar, liberar, equilibrar, integrar e aceitar mais e assim vamos, sem parar, na medida em que a pessoa tiver a boa vontade de fazer essa limpeza, isto pode ser muito rápido, muito, mas para isso a pessoa tem que estar disposta a soltar tudo, a se despir do ego. Não que o ego vá desaparecer, isso jamais acontecerá, porque é a individualidade. Quando a pessoa estiver individuada, este ego ficará totalmente a serviço do Todo. Individuação é isso. A pessoa chegou num ponto, num nível em que está totalmente a serviço do Todo com T maiúsculo. E é isso justamente o que o ego normalmente tem pavor e é por isso que o ego luta de todas as formas para não olhar a sombra. “O que você quer comer? Proteína.” Porque a pessoa não fala “eu quero comer um pudim de 1 kg de uma vez só, não quero saber se eu vou engordar, não quero saber de nada, eu quero comer o pudim e pronto”, não precisa comer o pudim, mas aceita que tem a vontade de comer o pudim, não, não, proteína.

Desta forma, o ego para, não cede nem um milímetro dos seus interesses particulares, porque é lógico, eu acho que a ficha já caiu, os interesses particulares do ego desaparecerão, é evidente. Se a pessoa está 100% a serviço do Todo, o ego está 100% a serviço do Todo.

Jung falou isto claramente, *n* vezes e é por isso que é um problema e é por isso que *n* não aceitam Jung e os junguianos. Vocês já sabem como é a questão da sombra? Acha-se chifre no cavalo. Se alguém mostra a sombra, pode ter certeza que começarão a achar chifre no cavalo, é inevitável. A sombra resiste com todas as forças, o ego põe tudo que puder para resistir a que se olhe esse lado negativo da sombra que ele joga para debaixo sem parar. É muito mais fácil achar isto ou aquilo do que estudar os 31 volumes publicados sobre os inúmeros temas da mente humana, da realidade, da alquimia, da individuação, da mitologia e depois todos os grandes analistas junguianos extraordinários. Imagine formar analistas extraordinários que conseguem enxergar a realidade nua e crua e mostrar, continuando o trabalho. E os mitólogos. Tudo isto é um conjunto, é uma equipe trabalhando para dissipar a sombra, coletiva e individual, sabendo como funciona, isto é, o que eu quis dizer com isso? Sabendo que o chifre no cavalo será criado, que será falado etc.

Cada vez que se faz um trabalho de iluminação da sombra, é feito de uma forma diferente, é feito com uma estratégia diferente. Faz-se de uma forma, aí há resistência, faz-se de outra forma, resistência, faz de outra forma, resistência, de outra forma, resistência, *ad infinitum*. Podem resistir quanto quiserem, a luz continuará insistindo.

Existe uma ideia de que é possível eliminar a alegria do Universo. Isso é que é pensar grande, é eliminar não de um planeta, mas do Universo. E por que o grande plano seria este? Porque simplesmente o Universo é alegria. Se você quer que o seu negócio dê certo, tem que pôr alegria na sua vida. Se você quer que qualquer coisa dê certo na sua vida, que prospere, que ganhe, que realize, qualquer coisa, tem que pôr alegria, tem que deixar a alegria fluir. Tem um nome para isso, chama-se fluência divina, isto é, o Todo fluindo, a onda fluindo pelo Universo, pelos multiversos etc. Esta

onde é alegria, amor, é necessidade de ser alegre. Ananke trabalha o tempo todo para que todos fiquem alegres. E para ajudar Ananke é claro, surgiu Eros. O amor, então é a necessidade de amor. Isto é a essência do Universo. E isto gera alegria. Se é resolvida a necessidade de amor, é igual a alegria. Quanto mais amor, mais alegria. Se não tem alegria, mais necessidade. Volta, dá mais uma volta no parafuso. Até que aparece amor e gera alegria.

Vejam a extrema simplicidade disso. Só o Todo poderia emanar algo assim, para todas as criaturas, todas, e o que acontece? Sombra. Sombra. Amor, não. Sombra. Joga-se para a sombra. Se tem uma coisa que apavora é o amor. Por incrível que pareça, o ego sabe disso. O ego sabe que se ele deixar, seus interesses particulares desaparecerão e esta é a questão de ele jogar tudo para a sombra. Tudo que suspeitar que pode levar ao amor, o ego tenta paralisar. E isto chega a um tal grau de se pensar que se quer anular a alegria. Se você anular a alegria, que é o resultado, isso significa que você conseguiu anular o amor e se você conseguiu anular o amor, é porque anulou Ananke. E você anulou tudo isso, você anulou o Todo, como se isso fosse possível, portanto este é o resultado final de se trabalhar para se resolver a sombra.

Esta é toda a complexidade da sombra. Isso é um assunto longo, mas podemos resumir na alegria. Agora se você vê uma situação em que está faltando alegria, é só fazer a seguinte pergunta, o que te deixa alegre? Por que isto está faltando na sua vida? Agora, nós não estamos falando de uma alegria superficial, uma alegria de que eu comprei um carro novo e fiquei alegre, eu tomei uma bebida X e fiquei alegre, eu usei tal coisa e fiquei alegre, ou tem um novo brinquedinho e fiquei alegre, não! Nós estamos falando da alegria da essência que se deixa fluir. Em outras palavras, a alegria da centelha divina, que está tentando passar alegria para o ego. Em última instância, é isto que o ego está jogando para a sombra. Ele não quer a alegria da centelha divina.

V. Sombra Psicológica Fluidez Divina

Neste capítulo temos mais um arquétipo extremamente importante na questão da sombra, na questão da prosperidade e de qualquer outra atividade que tenha crescimento.

No início, Gaia a mãe Terra, era o arquétipo principal e continua sendo, logo surgiu um outro arquétipo feminino, de nome Themis, esse arquétipo traduzido, seria o modo de ação dela, seria algo como a ordem correta, boa forma de qualquer coisa em qualquer área.

Isto na prática significa que como Ananke impulsiona pela necessidade de se fazer algo, Themis é a ordem correta de tudo no Universo e é ela que administra os limites desta ordem correta. Isso é da mais extrema importância, porque existe limite. Homero contou uma história que exemplifica perfeitamente este arquétipo.

É a história do rei Polícrates que dominou os irmãos, aumentou o próprio reino e como ele tinha uma ambição expansionista, sem limites, fez um acordo de paz com o rei do Egito, Amazias. Como eles eram então aliados, Amazias ficava lá no Egito e Polícrates, na Grécia, crescendo e ele começou a invadir todos os locais que podia e foi dominando um reino após o outro, sem parar. Virou um império e foi crescendo, anexando até um ponto que chegou a ficar tão grande, que Amazias, que conhecia bem Themis, mandou uma carta para o rei, alertando de que toda vez que há um crescimento desmedido desta forma, a desgraça seria inevitável e que, portanto, só havia um jeito de tentar evitar, seria o rei perder algo, isto é, soltar algo de muita importância para ele. O rei levou a sério a instrução, pegou um anel valiosíssimo de esmeralda e ouro, feito por um artífice extraordinário, pegou um barco, foi ao mar e jogou o anel com uma perda enorme e o rei voltou satisfeito, achando que o

problema estaria resolvido. Acabou que o anel foi engolido por um peixe muito especial, este peixe foi pescado e o pescador viu que era um peixe extraordinário, um peixe digno de um rei. Este pescador foi até ao palácio e deu de presente o peixe para o rei, quando os cozinheiros abriram o peixe, estava lá o anel, levaram ao rei e este ficou muito feliz, pensou que aquilo era um sinal, o anel voltou para ele, então que tudo estaria bem, tudo resolvido, ele poderia continuar a expansão.

Amazias ficou sabendo da história, mandou outra carta e nesta outra carta, ele já rompia a aliança, já temeroso do que poderia acontecer com o rei e que também poderia acontecer com ele, já que eram aliados, então Amazias mais do que depressa rompe a aliança para sair fora do destino que aguardava o rei. E foi isso que aconteceu. Um rei persa, Satrapi, traiu o rei, em uma armadilha ele foi morto horrivelmente. Não houve forma de escapar porque o rei tinha extrapolado todos os limites. Themis não é brincadeira e Nemesis anda junto para administrar a justiça.

Essa é uma questão extremamente importante e vamos dizer, muito difícil de ser aceita, assimilada, entendida, desde aquela época até hoje. Existe um limite em tudo. Tudo que se fizer e for ultrapassado, Themis corrigirá de qualquer maneira, isto é, estabelecerá um equilíbrio.

Ao longo da história desses seis mil anos vocês podem ver isto acontecer sucessivamente. Toda vez que um conquistador começa a anexar os vizinhos, sem parar, sem limite, sem nada interiormente que o impeça, brevemente ele cai por algum motivo. Este conquistador acha que pode tudo e esta é uma atitude *húbris* de insolência aos arquétipos. Themis é que administra essa questão. Ao longo da história vem um e cria um império e anexa, anexa, guerreia, guerreia, extermina etc. até que cai por n motivos. Ao longo da história, um é por um motivo, outro é por outro, as coisas mais diferentes acontecem, mas o fato é que o império desaba.

Ao longo desses seis mil anos, muitas vezes esteve por um triz um domínio global por uma única pessoa, várias e várias vezes isto quase aconteceu. Faltava uma batalha, conquistar mais um reino e a força militar era tão superior, que aquilo era inevitável que ganhasse,

e acontece um fato na sede do império que obriga o exército a recuar para resolver a questão. A questão não é resolvida e existem novos fatores envolvidos e naquela dinâmica, naquele impulso, perdeu-se, e o mundo mais uma vez não ficou sob o domínio de uma única pessoa ou de um único império. Isto acontece sucessivamente ao longo da história. Vocês podem pegar todos os impérios e o resultado é sempre esse.

Assim, o rei egípcio Amazias viu que a dinâmica era essa e não ficou com medo de que o rei também fosse anexá-lo. Ele sabia que isso era impossível de acontecer porque o destino do rei estava selado por Themis. O rei tinha extrapolado todos os limites.

Imagine compreender este arquétipo no mundo de hoje, no mundo dos negócios, da ciência, das invenções, da tecnologia, de qualquer área de atuação humana.

Suponhamos um exemplo. Uma pessoa decida dominar todas as vinícolas do mundo, assim ele será o único dono de todo o vinho no planeta e ele começa. Compra, outro, outro, anexa, compra, compra, compra, compra. Jamais isso chegará no final em que ele domine tudo, impossível. Vocês podem ver, ao longo da história econômica, essa mesma ação de Themis acontecendo.

Você tem, em 1957, o maior fabricante mundial de válvulas e em 1958 ele não existe mais, surgiu o transistor, o que pensaria o empresário, o CEO, dessa empresa de válvulas? Ele julgaria que o futuro está com as portas abertas para o seu crescimento infinito e um ano depois ele não existe, a fábrica não existe, o negócio não existe.

Recentemente fotografias em papel, filmes revelados, fotos em papel, onde está isso? Existia a maior empresa do mundo, onde está? Isso acontece sucessivamente quando determinados limites são ultrapassados, agora já estou escutando a pergunta, “então isto acontece quando eu estou para me tornar o maior do mundo? Um império, então eu não preciso me preocupar, porque eu tenho um negócio que não é o maior do mundo”. Não é essa a questão, é mais profundo do que isso, não é ser o império do mundo, é o limite de cada um.

Cada pessoa nasce para fazer determinada coisa, até um determinado ponto. Esta margem de ação é aquilo que é bom para a pessoa, que é saudável, que é benéfico, que permite a pessoa ser feliz, ser próspera etc., mas existe limite de bom senso, digamos assim, hoje poderia se dar o nome de bom senso, na Grécia eles sabiam que era Themis, agora podemos falar bom senso. Há um crescimento, crescimento, crescimento, e não precisa muito tempo para aquilo extrapolar o bom senso.

Imagine para a mente ocidental moderna assimilar esse conceito. Atualmente nós já estamos vendo isto acontecer, em várias áreas de atuação humana, quando o empreendimento se torna tão gigantesco que começa a ter problemas, de um jeito ou de outro. A questão neste caso do limite, Themis, é o discernimento, por quê? Vamos supor uma borracharia. Eu posso abrir duas borracharias, três borracharias, 10 borracharias, 50 borracharias e continuar a comprar outras borracharias, qual é o limite do bom senso de quantas borracharias eu posso ter antes que tudo se perca, de um jeito ou de outro, por uma causa ou outra causa e causas impensáveis, não previstas e não previsíveis.

Teoricamente, o que se pensa? Que este limite de posse de borracharias é tão elástico que não terei problemas, praticamente nunca, pois é, mas não é bem assim. Na prática existe um limite, que só Themis sabe, essa é a questão, então quem sabe qual é o limite? Bom, é uma questão de discernimento como já foi dito, de bom senso. E bom senso é algo que envolve o ego, porque o bom senso, na prática, contraria o ego. Este, vocês já sabem, quer o império mundial, não vê limites de implantação de borracharias pelo planeta inteiro, até que ele seja único.

Na verdade, não é necessário consultar nenhum adivinho, nenhum oráculo para saber qual é o limite. Eles faziam isso na Grécia, iam à Delfos e consultavam o oráculo para saber até onde podiam ir e mesmo que o oráculo dissesse, metaforicamente, o limite, o ego não aceitava, como aquele caso em que um rei foi perguntar quando ia entrar em batalha, se ele ganharia e o oráculo disse que um grande império iria ganhar, o inimigo, mas ele achou que era ele. Se este rei parasse para pensar, mas o ego só podia pensar que era ele próprio

que iria vencer. E como pode pensar isso se tem outra força? Assim, mesmo quando se tem acesso a um oráculo, o ego prevalece, por quê? O oráculo já sabe que não adianta falar a verdade, se o oráculo falar a verdade, o oráculo corre risco de vida, porque pega na sombra de quem está perguntando. Se o oráculo falar “não dará certo, não faz”, pega na sombra do ego e aí a pessoa se volta contra o oráculo. É por esta razão que qualquer oráculo que se preze dará uma informação metafórica, codificada, simbólica. Ele já sabe o que acontece se falar a verdade nua e crua, dificilmente isto será aceito.

Consultar oráculos é algo bastante relativo, por causa do ego de quem está consultando. Se não houvesse esse ego, se houvesse humildade, não haveria problema nenhum, o oráculo daria a resposta, a pessoa aceitaria humildemente a orientação e tudo estaria resolvido, beneficemente para todos os envolvidos. Então se o oráculo falasse, “este é o limite, não pode passar daqui ou não é aconselhável passar deste ponto”, mas como que a pessoa aceitará não passar desse ponto? Como que o meu desejo pessoal ficará de baixo da emanção do arquétipo que rege determinado assunto? Como que eu vou me sujeitar a ficar sob orientação, a energia, o desígnio de um determinado arquétipo? Bom, os gregos levavam isto muito a sério e quando o rei não levava a sério, aconteceu o que descrevemos acima.

Esse é um ponto extremamente polêmico porque implica, inevitavelmente, na pessoa olhar a própria sombra. Esta intenção do domínio infinito é literalmente sombra, a sombra empresarial, a sombra coletiva e principalmente a sombra pessoal, daquele que quer este crescimento eterno, infinito, linear.

A teoria do caos já mostra que tudo funciona com ciclos. Poderia se falar que a Teoria do Caos é Themis atuando para os gregos, já os ocidentais enxergam isso como Teoria do Caos, para dar uma terminologia científica. É muito difícil para os ocidentais, para o mundo moderno aceitar que os arquétipos regem tudo que existe. Foi por isso que eu falei, é extremamente importante, salutar em todos os sentidos, a pessoa estudar os principais arquétipos e ver qual deles é o principal, regente da energia da vida daquela pessoa.

Pode ter vários, com várias influências, mas tem um principal, esse principal pode chegar a 100%.

Quando a pessoa deixa esta energia cuidar do seu crescimento, da sua evolução, tudo corre maravilhosamente bem, não existe o problema do limite. Se existe um outro arquétipo conduzindo, ele já sabe que Themis administra isto. Quando Zeus fazia uma reunião, ele chamava Themis para abrir a reunião, fazer as primeiras considerações sobre o assunto a ser tratado. Vocês já imaginam a reação dos demais. Se ele chamou Themis para abrir as conversas, deliberações, todo mundo já ficava prudente nos seus pensamentos, ações etc. então vocês imaginem como era tudo tratado de forma séria. Como transportar isso para o mundo moderno? Como colocar essa visão de mundo no seu negócio, na sua profissão, na sua carreira etc.?

Existe um fator, uma coisa chamada ganância no ego que ultrapassa todos os limites. Quando isso é visto em ação em determinada pessoa, quem tem olhos vê isso facilmente, ver num terceiro é muito mais fácil, então você vê que a pessoa extrapola seguidamente aquilo que ela faz e aquilo não tem limite literalmente.

Pensa-se que tal coisa pode crescer exponencialmente e não linearmente. Isso não existe e quando se fala, quando se explica, quando se alerta uma pessoa que está nesta situação, nesta intenção, nesta atividade, sem limite, a pessoa ignora o alerta, ignora o bom senso, ignora o aviso e acha que quem está avisando age por inveja, por ciúmes etc. E ainda que não quer deixar o outro crescer ou não quer ver o outro crescer, indefinidamente, infinitamente. É muito fácil pensar desta forma, e na verdade existe, e se é alertado de que existe um limite arquetípico para tal coisa. Os limites, claro, são extensos, senão não haveria crescimento, mas esse extenso não é indefinido e cada coisa, cada época, cada pessoa, cada situação tem limites muito bem definidos. Até onde aquilo pode chegar? Até o limite não há problema! A questão é ultrapassar o limite, nesse ponto isto será corrigido, ação correta. Themis intervirá para colocar, devolver o equilíbrio ao mundo.

Mas não é uma situação de coisas gigantescas que nós estamos falando. Nas coisas gigantescas fica muito fácil perceber isso como

os grandes conquistadores da história, com exércitos gigantescos que queriam dominar o mundo Desde o mundo conhecido, de seis mil anos atrás até os dias de hoje, em que o globo terrestre é o objetivo final e além disso, já se pensa em Marte e além. Este raciocínio, de que não haverá nada que impeça esse avançar linear, é a causa da queda dos impérios e de qualquer outra coisa e é fácil perceber de fora. Quem está inserido é outra história, mas de fora é muito fácil perceber a situação em andamento.

O que se enxerga é uma sombra em andamento, como a sombra está profundamente concretada, no inconsciente, a pessoa sequer imagina que já chegou ou está chegando no limite e continua. O ego cria a sombra, então quando a decisão é baseada, única e exclusivamente no ego, ocorre a sombra. Isso ocorre porque o ego não admite nada que o contradiga e o crescimento indefinido é o que o ego usa para ignorar, esquecer que a centelha divina existe. Essa ação continua. Compulsão de crescimento contínuo é o ego fazendo de tudo, é uma fuga, fazendo de tudo para não prestar atenção na centelha. Só que a centelha sabe o que está acontecendo e a centelha sabe até onde aquilo é bom, benéfico para a pessoa. Quando este ponto é atingido, Themis entra em ação e tudo é interligado.

Desta forma, a centelha sabe o que Themis pensa e faz e vice-versa, é uma coisa só, mas dividido em ações específicas, especialização, digamos assim. É preciso pensar muito, analisar muito, ter discernimento, bom senso, calma, paciência e soltar. E vocês viram que na história contada, soltar o anel não adiantou, o anel voltou. O que o rei teria que fazer? Soltar o anel de novo, teria que provar que ele entendeu o recado. Aquilo foi um teste, o anel voltou e o ego julgou que estava certo, que poderia continuar a expansão do império. Voltou para ver se ele soltava de novo e de novo. Isso é uma das coisas que o rei poderia fazer. Na prática, o rei poderia ter freado o próprio crescimento, poderia ter diminuído o tamanho do império, poderia ter libertado a periferia do império. Falar “Inferno” é bem interessante também, porque eles fazem exatamente a mesma coisa.

Essa vontade que eles têm de dominar o Universo é o típico padrão de algo sem limites, não enxergar que existe um limite que não se deve ultrapassar e que não é um limite gigantesco, enorme, é um limite restrito, mas não passa pela cabeça de que exista esse limite, não passa pela cabeça que exista uma força, um arquétipo feminino, como Themis que administra essa limitação, que põe limites na ação que eles possam tomar.

O rei deveria ter soltado mais e quem sabe assim haveria a possibilidade de ele evitar o destino, a consequência que teve. Ele, rei, como não enxergou isto, claro, pelo próprio ego, porque o impulso continuava lá, só soltou o anel porque o aliado fez um alerta tremendo, de que o destino dele estaria completamente arruinado se ele não o soltasse, então ele soltou, mas o anel voltou. O poder de atração do rei era tão grande que caiu no peixe, o peixe foi pescado e foi dado de presente para ele e o anel voltou.

Na prática moderna, seria assim, você faz um negócio e o negócio não dá certo, uma venda, um empreendimento, qualquer coisa, não frutificou, não deu o lucro esperado ou deu prejuízo. Será que a pessoa é capaz de olhar este empreendimento que fracassou, o negócio que não deu certo, a venda que não se concretizou, o lucro que não aconteceu como uma coisa boa que está acontecendo para ele? Entenderam o tamanho desta questão?

Porque o rei tinha que soltar pedaços do reino, não um anel, soltar mais, mais, mais, até ele chegar no limite que nunca deveria ter passado. Então vocês vejam que entender realmente mitologia é uma coisa muito complexa, muito profunda, pensa-se que são histórias, histórias com e, estorinhas, mitos, lendas, coisas abstratas, da invenção ou imaginação de um escritor, nada mais falso do que isso. São leis universais, os arquétipos vivem estas leis universais, como eles vivem livremente todas as situações possíveis e imagináveis, porque todos estão misturados em sociedade, seja no Olimpo ou seja entre os mortais, todo tipo de situação, claro, acaba acontecendo, depende só de um certo número de massa crítica para todo tipo de ação humana acontecer e sentimentos, tudo que os seres humanos são capazes de pensar, sentir e fazer. Aquilo tudo documentado é uma enorme história que foi isso que foi feito, foi

documentado, foi escrita a história de n acontecimentos naquela época, tão reais quanto os que hoje nós vemos no noticiário de qualquer mídia que seja, tão reais quanto o que se vê hoje e o que se vê hoje está exatamente debaixo dessas leis universais, como estava a Grécia há três mil anos, 2700, 2500, exatamente da mesma forma, as mesmas leis universais em andamento. Naquela época até agora e no futuro, isto não muda.

O segredo para se ter sucesso, felicidade, prosperidade, alegria etc., é enxergar qual é este limite do bom senso. Vocês podem estar se perguntando, “se nós falarmos com o oráculo, ele nos dirá qual é o limite?” Como já disse, em Delfos eles diziam. Themis em Delfos, e era seguida, obedecida? Não, nada. Se alguém disser hoje que este empreendimento não deve ser feito, não deve continuar ou deve ser limitado até o tamanho X , alguém segue isto? Podemos inventar qualquer coisa, a pergunta não é esta, a pergunta é, devemos inventar qualquer coisa? Devemos pôr na prática da vida diária qualquer coisa que possamos inventar? Essa é a pergunta, esta é a questão e isto é Themis, o fato de podermos, de termos a capacidade intelectual de fazer, não quer dizer que devemos fazer, é preciso ter autocontenção do que pode e deve ser feito e do que pode e não deve ser feito, isto é, o limite de Themis.

O exemplo citado acima contraria totalmente a visão de mundo atual. Por ela, a ciência não tem limite, e deve explorar, avançar, conquistar, dominar qualquer coisa. Hoje em dia, algumas pessoas começam a se questionar até onde a inteligência artificial deve ser posta em prática, em que tipo de atividade, até que ponto etc. Essa será, por muito tempo, a interrogação do limite de Themis, a inteligência artificial.

No momento ainda não se tomou nenhuma decisão quanto a isso, filósofos, empresários, intelectuais, cientistas estão conversando sobre esta questão filosófica e até onde isto deve ser implantado, qual o limite, quais as consequências caso isto seja aplicado indefinidamente e sem limite algum, em qualquer área, até onde for a capacidade da genialidade humana, de inventar, criar e implantar.

Essa é uma questão fundamental para o futuro da humanidade e começa a ser discutida, o limite de Themis. Discernimento é a

solução desta questão, até onde deve-se ir dentro do que o arquétipo está administrando e isso é sentimento. Não precisa de oráculos, é *feeling*, deve-se parar para sentir a intuição e com ela sabe-se perfeitamente qual é o limite que se deve respeitar. A correção deste limite virá inevitavelmente e não haverá apelação.

Agora este limite foi estabelecido para que todas as pessoas, todos os seres sejam felizes, alegres, prósperos etc., não é para ser infeliz. Quando se extrapola o limite é que os problemas começam a aparecer, portanto a ação de Themis é benevolente.

Existe uma outra questão que são os vários tipos de inconsciente. Pensa-se que inconsciente é aquilo tudo que foi reprimido, é também, mas não é a inteira verdade da questão. No inconsciente existem coisas que não foram reprimidas, existe um inconsciente quando este Universo começou, existe o inconsciente do Oceano Primordial. O inconsciente arquetípico. Vejam, não é um inconsciente que contém repressão, não existe repressão no inconsciente do Oceano Primordial. Neste inconsciente existem os arquétipos, que atuarão pelo Universo afora na sua evolução. Quando se emana um Universo, automaticamente, estes conteúdos arquetípicos vão junto, são emanados e continuam no inconsciente do Oceano Primordial, eles continuam e também passam a atuar no novo Universo. Como vocês sabem, tudo é onda e é uma única onda, levada às últimas consequências, temos a onda que gerou o Universo, nela trafegam os arquétipos, oriundos do inconsciente do Oceano Primordial.

Assim, o Universo começa a sua evolução e os seres começam a ser emanados, e na frente a nascer. Por exemplo, seres biológicos. O ser biológico nasce com conteúdos arquetípicos, não deprimidos. O ser, pela primeira vez que aparece no Universo, tem o inconsciente e neste inconsciente não existe nenhuma repressão. Este ser ainda não reprimiu nada, foi o que Jung falou sobre os arquétipos do inconsciente coletivo, a herança, como ele falou. A herança filogenética da humanidade.

Nós temos no inconsciente uma enorme parte não reprimida que são os arquétipos e uma parte reprimida pelos seres durante sua jornada, e isto é a sombra. Isto se torna a sombra. Nesta parte

reprimida há coisas negativas e coisas não negativas, positivas. Temos ciúmes, raiva, inveja, medo, ódio, ganância.

Lembrando que tudo aquilo que a pessoa não aceita ver em si mesma, é o que ela joga na sombra. Se a pessoa aceita ver aquilo e elabora, trabalha, resolve, ressignificar, ela cura, não é sombra, aquilo desaparece, não vai para a sombra. “Sinto que sinto tal coisa”, isto, se for elaborado e resolvido, positivamente, não se torna sombra.

O primeiro passo dessa história é o “sinto que sinto”, “sinto que tenho tal sentimento”. Esta ação é do observador interno, “sente que sente”. A sombra é constituída de “não sinto o que sinto”. Emerge na minha consciência o que está para emergir, uma inveja, por exemplo, e eu não aceito sentir que tenho aquela inveja. Eu reprimo isso automaticamente e isso não chega na consciência. Esses são os conteúdos negativos que ficam em ebulição dentro da sombra.

Uma atitude boa que eu deveria fazer, que seria benéfica para mim e para os demais etc. e eu reprimo, ela vai para o inconsciente, e fica lá latente, tentando vir à tona, para expressar aquilo de bom que a pessoa deveria ter feito e aquela parte negativa reprimida também tenta vir à tona para que a pessoa resolva aquela questão. Isso é a dinâmica interna do inconsciente que é também arquetípica. Não passa um segundo sem estar em ebulição, tentando vir à tona. Toda esta questão que fica borbulhando faz parte daquilo que se chama fluência divina.

A fluência divina significa que o Universo tem que evoluir de uma certa forma, debaixo das leis universais do Todo. O Todo tem uma forma de ser, tem uma velocidade de agir, formas de se expressar no Universo, sentimentos, comportamentos etc., os mais variados arquétipos. Tudo isso anda normalmente, isto é, de acordo com a vontade do Todo, com o ser do Todo, com o que ele é, lembram, “eu sou, eu sou”, é isto. Quando o “eu sou” flui, isso significa agir, fazer, sentir de determinada forma o máximo possível. Se isto acontece, tudo anda maravilhosamente bem. Acontece que esta influência divina está implicada na questão do ego. A maior parte das vezes, o ego não quer esta fluência divina, resiste bravamente a ela.

A fluência divina quer e age da forma que o melhor para todos os seres seja alcançado, desde um *Bóson de Higgs*, aos *quarks*, prótons, aos átomos, moléculas, planetas, sistemas solares, galáxias, aglomerados de galáxias etc. A fluência divina olha tudo isto ao mesmo tempo e conduz, orienta, guia, sugere que se faça de determinada forma para que o bem-estar geral seja do Universo inteiro.

Evidentemente que esta fluência divina não é aceita por muitos seres. Vocês se lembram daquela situação que a pessoa falou e “eu não faço essa oração porque eu não sei se a vontade Dele bate com a minha.” Se a pessoa faz oração ela dá um cheque em branco, “então eu não sei se a vontade Dele bate com a minha vontade, o desejo Dele com o meu desejo, então não faço e não dou cheque em branco”, isto é, “eu não entro na fluência divina”. Percebe o tamanho do problema? E quando não se entra, “eu não sigo a fluência Divina”, quer dizer, o rio corre para o mar, “eu crio sombra”, inevitavelmente.

Toda atitude contrária consciente ou inconsciente que não aceita ou vai contra a fluência Divina, criará sombra de qualquer maneira. A sombra aumenta com a energia. Estamos falando que sombra é energia que vai acumulando. E num recipiente limitado, isto é, sua mente, sua energia, seu corpo físico, há um limite de espaço. Quanto cabe de energia ali nos seus átomos antes que haja algum problema? Você vai pondo energia, até que a sombra vaza. Essa é a questão. Quanto mais se reprime e quanto mais fluência divina se reprime, a sombra aumentará. E isto irá até um ponto que começa a vazar por todos os poros. Isso vemos nos infinitos exemplos ao longo da história. Temos vazamento da sombra nos seres, no âmbito coletivo, planetário etc.

Tem um filme que retrata muito bem este vazamento da sombra, que é o Cisne Negro. Evidente que o filme não vai falar o que nós estamos explicando, não é didático, não é um tratado científico, nem psicanalítico. O filme é uma metáfora para que possa ser entendido por todos. Toda a psicanálise está dentro da história. Da mesma forma que no seriado O Alienista. Ali, explicitamente, está colocada a questão das sombras nas mais variadas formas. A série mostra

claramente como uma sombra reprimida tão fortemente, acaba se exprimindo de um jeito ou de outro.

É uma série forte, não é série para crianças, porque mostra uma sombra, aliás várias sombras em ação. A pessoa precisa estar consciente de que verá uma sombra na série, verá um exemplo de uma sombra enorme se expressando e evidentemente tem, digamos, efeito colateral quando se vê uma sombra deste porte, mesmo que seja num filme. Isto mexerá com a própria sombra.

Toda sombra mexe com outra sombra. A sombra coletiva mexe com todas as sombras individuais e quem tem uma sombra já num nível problemático de ação, onde a sombra vazará? Na vida prática da pessoa. Nas mais variadas atividades que a pessoa tem. Temos os atos falhos e n situações que vão acontecendo que são expressões das sombras. Estas sombras chamam atenção para questões que a pessoa precisa resolver e na série mostra isso claramente. Ocorre para que a pessoa resolva uma situação X e possa se expressar corretamente no mundo. E se a pessoa se torna consciente da mensagem, da informação que a sombra está trazendo, ela corrige as questões, se torna feliz e próspera.

Ao longo da nossa vida prática nos deparamos com casos mais complicados do que o relatado na série. A série é forte, mas a vida real é mais forte e é nesse ponto que você percebe, vamos dizer, o grande conhecimento que o roteirista teve e tem para criar a história. O que se vê na série, você verá na vida prática, ao seu lado, no convívio diário, uns mais, outros menos, no mesmo nível ou um pouco menos de gravidade, mas a sombra é generalizada.

É fácil resolver uma sombra qualquer, basta somente trazer para o consciente o conteúdo dela. A pessoa aceita e aquilo é resolvido, isto é, não reprime de novo. Vem para o consciente e não reprime, aceita trabalhar com aquela questão, interpretar, integrar, elaborar, curar e o problema desaparece, como num passe de mágica. Parece magia, parece milagre, mas a sombra desaparece quando a luz é injetada, quando se traz a sombra para o consciente. É o mesmo que colocar luz nas trevas, a sombra desaparece. Basta que a pessoa que está com a problemática deixe isso acontecer. E aí implica na boa

vontade da pessoa em aceitar ajuda, em aceitar resolver a questão, porque se colocar luz e a pessoa reprimir, continuará na mesma.

Podemos trazer à tona a questão e a repressão acontecer no mesmo instante. Cada vez que reprime, mais sombra, mais energia na sombra, mais poder na sombra, até uma hora que se torna impossível segurar a sombra dentro do inconsciente. Aquilo extrapola de qualquer maneira. Não é necessário chegar num extremo para se tomar alguma medida, como se vê na série. A sombra deve ser tratada o mais depressa possível para que o mínimo entre na sombra, algo irrisório.

Na medida em que o ser se ilumina, menos sombra entra. Se o ser se torna gradativamente um ser de luz, é claro que não haverá lugar algum para ter sombra, isto desaparece, e fica só luz. Nesta luz, no inconsciente do ser de luz continuam a existir os arquétipos do Oceano Primordial, não reprimidos. Eles estão lá intactos, vivos. Assim, o trabalho do ser é limpar esta sombra, trazer, elaborar, curar, e deixar entrar luz, mais luz, menos sombra, mais luz, menos sombra, e isso, com o passar do tempo, é galopante. Quanto mais luz entra, menos sombra resta, isto é, cada vez fica mais fácil entrar luz e limpar a sombra. No início realmente é um trabalho árduo, doloroso, porque é preciso olhar para aquilo que não se quer olhar, senão não teria virado sombra. Aquilo foi reprimido e é preciso olhar, trazer e elaborar. Não é fácil e a série mostra o quanto isso é uma batalha interna, mesmo sabendo, a repressão continua, mas existe solução. Na medida em que os problemas aumentam, isto é, a sombra aparece, dói muito e quanto mais dói, mais se pensa, se analisa. A dor é altamente curativa neste sentido. É um alerta de que a engrenagem não está funcionando direito, tem algo de errado ou algo de podre no Reino da Dinamarca, como dizia Shakespeare, que mais cedo ou mais tarde será resolvido

Quanto mais cedo se resolve a sombra, melhor, menos sofrimento. É uma escolha, é um livre-arbítrio. O ser pode deixar o arquétipo atuar nele e através dele, 100%, ou vários arquétipos podem atuar harmonicamente. O ser pode resistir de todas as maneiras a ajuda dos arquétipos, contrariando o que deveria fazer. É o ego, e agindo assim mais sombra cria. Puxou para o lado que não deve, mais

sombra e mais sombra até que não consegue mais e tem que voltar. Volta porque dói e a sombra vazará sem limite, não haverá forma de tampar o vazamento. É como uma represa que tem um fio d'água vazando por todo lugar na parede. Se tampa de um lado, aparece de outro e assim sucessivamente. Se tampar todos os buraquinhos, a represa inteira explodiria, portanto não tem jeito de tampar o vazamento da sombra e isto é para o bem da pessoa a longo prazo. Não é do interesse do ego, mas é para o bem da pessoa. É como um vaso que contém a centelha divina.

VI. Sombra Psicológica Soltar

Insistimos, novamente, no início deste novo capítulo, que este livro não é sobre os negativos. Trata sobre a sombra psicológica, a sombra pessoal, social, a sombra do ego, aquilo que o ego reprime.

Neste capítulo começaremos a falar um pouco sobre a sombra social. Tem um exemplo interessante.

Vocês sabem que muitas vezes eu sou reconhecido na rua, numa livraria, no shopping, no metrô e quando isso acontece e o tempo permite, eu paro para conversar com as pessoas, tirar um *selfie* e com o passar do tempo, percebi que há um padrão de comportamento das pessoas do entorno e notei o seguinte: se eu estou conversando com uma pessoa de cor branca, não tem nenhuma reação hostil, de inveja, de ódio, de menosprezo, de indignação, nada disso, todo o entorno considera absolutamente normal que eu dê atenção para pessoas da pele da cor branca, porém, quando a pessoa ou as pessoas são da cor negra, as outras do entorno se sentem muito atingidas, muito indignadas com esta situação de ver um branco conversando com uma mulher negra. Isso ocorre no ano de 2018, no Brasil.

Às vezes eu me sinto como se estivesse em 1950, no sul da América, onde havia os bebedouros especiais. Somente parece que tudo aquilo ficou no passado, que a escravidão ficou no passado, que aquilo já foi resolvido, mas basta estar num local público conversando com alguém preto, para você sentir na pele a segregação. Isto é a sombra social, isso é aquilo que o social reprime, joga para o inconsciente coletivo, como se não existisse, como se o racismo não existisse mais, como se tudo, todos fossem iguais, tratados iguais, não segregados, não discriminados, como se

não fosse absolutamente normal um branco e uma negra conversarem.

Quando se estuda a sombra, o mundo, as pessoas, tudo se torna um livro aberto na nossa frente. É só parar e pensar, observar que você verá descortinados todos os aspectos de sombras que existem, tanto na área pessoal, quanto na social.

A sombra é aquilo que paralisa a vida da pessoa, impedindo o progresso e o ganho de dinheiro, impede a prosperidade. A sombra é a repressão de tudo, bom e ruim. Você pode reprimir o *Self* com S maiúsculo e todas as boas qualidades e potencialidades que você teria, ficam abandonadas, paralisadas, jogadas na sombra inconsciente, mas, ao mesmo tempo, está tudo vivo, a energia é pulsante, querendo se expressar, vir à tona para que aquilo seja resolvido.

Tudo aquilo que se reprime, consciente ou inconscientemente, fica esperando por uma solução. O que é reprimir inconscientemente? É aquele sistema de crenças, o paradigma social, pessoal, aquilo que a pessoa acredita, os tabus, os preconceitos, tudo aquilo que não pode fazer parte da vida interna da pessoa, da vida externa, tudo aquilo que ela não admite que possa ser real. Tudo aquilo que possa ser válido, ela automaticamente reprime: pensamentos, sentimentos, crenças, comportamentos.

Assim, essa questão do racismo está introjetada, a pessoa nem pensa nisso, mas ela reprime qualquer coisa deste assunto e vai jogando para baixo, sem saber que está reprimindo.

Existe um sistema de crenças na pessoa que faz com que isso aconteça, caso não houvesse esse sistema, ela deixaria vir para o consciente e elaboraria para resolver, sem, ao final, se tornar sombra. Acontece que tudo isso está jogado lá embaixo. Quando tem uma situação em que a sombra é tocada levemente, como neste caso em que citei o exemplo, quando a pessoa vê uma pessoa da cor branca e uma mulata ou negra conversando, esta pessoa fica indignada, com ódio e não consegue segurar, a sombra emerge de qualquer maneira na vida da pessoa, na vida de uma sociedade. Isso ocorre de qualquer maneira, mais cedo ou mais tarde, dependendo do estímulo. A pessoa projeta a própria sombra nos demais e surta.

Uma funcionário que atende num café, por exemplo, pode vir e tirar o açúcar da mesa em que você está sentado, para pôr em outra mesa, sendo que na mesa de trás está vazia e já tem açúcar, mas a atendente tem que tirar o açúcar porque ela não suporta a visão de duas pessoas conversando, surta e como não tem outra forma de agredir, porque perderia o emprego, tira o açúcar ostensivamente desta mesa.

Como disse acima, é um livro aberto, dada situação, sabe-se exatamente como as pessoas se comportarão, nem mais, nem menos. Sabe-se quando pula, quando surta, é só tocar no assunto, é só falar uma palavra chave e tudo aquilo que está jogado lá para baixo, que é inconcebível, impensável, inadmissível, para aquela pessoa, se for mexido, naquele assunto, surta.

Um outro caso. Uma mulher está andando numa calçada e esbarra acidentalmente num homem andando, este desequilibrou-se, tinha um buraco, torceu o pé, deu esbarrão, nada demais. A partir daí este homem passa a xingar esta mulher de tudo que vocês podem imaginar que seja ofensivo. Altos brados para a rua inteira ouvir e o amigo que estava do lado dele pediu para ele se acalmar, mas não adiantou. A mulher foi embora o mais rápido possível, já que o risco era grande e escutava os xingamentos ao longe de tanto que ele xingava por causa de um esbarrão na calçada.

Desta forma, pode ser uma visão de um branco e uma negra, pode ser uma palavra, pode ser um ato falho, “ops, eu não queria dizer isso”, pode tirar o açucareiro da mesa, pode escolher uma mesa horrível para você, pode ser um esbarrão de leve. Todos estes atos podem fazer vir à tona a sombra da forma mais agressiva possível.

Conseguem imaginar a sombra desta pessoa que por causa de um esbarrão xingou a mulher? É um homem e quem esbarrou é uma mulher. Bom, vocês imaginem que se fosse outro homem, aí teríamos um homicídio naquela rua. Vejam o quanto que a sombra é delicada, o quão próximo da superfície civilizada ela está, próxima de uma fina película social civilizada. Se um leve esbarrão é capaz de fazer a pessoa perder o controle completamente! E só não aconteceu algo mais porque o amigo do lado estava segurando e

tentando fazer com que ele parasse, porque sozinho poderia ter avançado na mulher.

Qual é o nível de sombra para surgir esta resposta? Qual é o tamanho da sombra que está aguardando só um momento para extravasar tudo, toda a violência, a agressividade em cima do primeiro que passar na frente? Neste caso era uma mulher andando na calçada, mas aconteceria com o primeiro que passasse na frente. O quanto esta pessoa reprimiu e está reprimindo para gerar uma sombra desse tamanho?

E no trânsito? Qualquer distração, erro, qualquer coisa simples que se faça de errado no trânsito, aquilo vira um problema, como se fosse uma guerra. Xinga-se e pode-se pedir desculpa que não adiantará. É a mesma situação, um esbarrão na calçada ou, você não bateu no carro do outro, você só não pilotou o carro como o outro esperava que você pilotasse, já é suficiente para soltar tudo em cima de você.

Eu tenho certeza que todos, ao longo dos dias, no trânsito, veem n situações desse tipo. Vocês imaginem a sombra coletiva do tamanho que está.

O assunto sombra parece não ser de importância, é desagradável, politicamente incorreto, nos tira da zona de conforto. Tem que pensar na própria sombra, perceber a do outro, equacionar, liberar, resolver, não reprimir e não criar mais sombra. O fato de ela ser sentida como desagradável, a consequência é a repressão.

Já se reprime o falar da sombra e o pensar na sombra a aumenta. Tudo que a pessoa se recusa a olhar na própria sombra, a aumenta. Aquilo que faz com que a sombra emerja, é tratado com agressividade. Basta tocar de leve, e já vira um problema gravíssimo.

Veja esta maquete de caravela e este buquê de rosas vermelhas sobre a mesa. Garanto que esta caravela e as rosas vermelhas já fizeram muitas sombras virem à tona. Sempre que há rosas vermelhas, muitas sombras emergem. Se tem lírios, não tem problema nenhum, mas se tem rosas, temos problemas. Conclui-se com isso que Arquétipos são as coisas mais vivas que existem. Você põe um arquétipo vivo, ele toca inevitavelmente em n sombras.

Tudo que eu uso na mesa, das minhas palestras, tem um objetivo pré-determinado para provocar a conscientização, expansão da consciência e evitar que mais sombra seja criada. Como é um assunto desconfortável, desde a infância é jogado para baixo e reprimido, vai acumulando, acumulando, acumulando e crescendo, está vivo, com energia viva. E tudo depende do tamanho, da quantidade dessa massa crítica na sombra. Uma coisa pequena, uma coisa maior, uma coisa grande, a resposta da sombra virá inevitavelmente. Pode acontecer aos 10 anos de idade, aos 20, pode ser os 40, 50, 80, pode ser depois desta vida, pode voltar para cá já com sombra. Desta forma, limpar a sombra o máximo possível é do mais absoluto interesse de cada um, senão voltará com sombra e isso aumenta sem parar. No início parece algo banal, “ops, falei uma coisa que escapou, não era isso que eu queria dizer”, coisas simples, irrelevantes. Algumas podem gerar dupla interpretação, constrangimento dependendo do ato falho.

Existem atos falhos de todos os jeitos. No início são simples, um tropeção, um probleminha de trânsito ali, algo no emprego, mas nada que faça você o perder, nada que dê uma batida catastrófica de carro, nada muito grave. A vida vai passando e a sombra vai sendo acumulada. A pessoa não para e pensa que aquele “ops” é a sombra dando sinal de vida e avisando “eu estou aqui, tem umas coisas para nós trabalharmos”. Nesse ponto ainda não é um grande problema, a sombra impede a grande parte, vamos dizer, da qualidade de vida que você poderia ter, sua vida poderia ser extremamente melhor, mais feliz, mais próspera, mas a sombra está impedindo, sem ser grave. Consegue-se empurrar e ir tocando a vida até que aparece um outro “ops”, uma outra situação, um outro problema, um outro ato falho mais grave, probleminhas maiores. Isso vai crescendo, aumentando a amplitude e à medida que a sombra é constantemente ignorada, novas coisas são reprimidas e jogadas na sombra, até que a sombra se torna tão grande, tão intensa, tão compacta, tão forte, que extravasa, vasa e os problemas passam a ser graves. A sombra pode assumir o controle total da personalidade da pessoa.

Nos manuais de psiquiatria, tudo isso está descrito abundantemente, com seus códigos e nomes, mas aquilo é uma

sombra gigantesca, que nunca foi trabalhada e que por crescer, crescer e crescer, assume o controle total da psique pessoal.

A pessoa pode perder o controle completamente, sair da realidade completamente. Estou falando da realidade consensual em que todos vivemos, quase a totalidade dos seres humanos. Nós, coletivamente, conseguimos viver em sociedade porque concordamos com certas ideias, paradigmas, arquétipos. Normalmente todo mundo vê um carro e acha que é um carro, um automóvel. Todo mundo vê um prédio e acha que é um prédio, um cavalo, é um cavalo. Isto é o funcionamento normal de uma mente, que está sob o seu próprio controle, embora haja níveis de percepção mais diferenciados. Este é um problema muito sério no trânsito. Você achar que o outro motorista tem o mesmo nível de percepção que você, o risco é grave. Cada pessoa tem um nível de percepção diferente da realidade, não se pode confiar que os demais percebem a realidade exatamente como você. É por isso que um técnico de futebol tem resultados e o outro não. Você troca o técnico, o time passa a jogar, mudou o quê? A percepção da realidade dos técnicos.

Assim, as coisas são operacionais no mundo, mas se a sombra assume total controle da personalidade de uma pessoa, a percepção da realidade muda completamente, a pessoa passa a ver coisas que não existem, ouve coisas que não existem, sente coisas que não existem, interpreta coisas completamente fora da realidade. Naqueles casos em que a pessoa tem um surto e fala que foi ou é Napoleão Bonaparte. Antigamente se via muito dessa situação e com o passar do tempo a história vai ficando para trás e a pessoa pode nem saber que existiu Napoleão Bonaparte e quando ela surtar, não vai falar que ele é Napoleão Bonaparte, vai usar um grande *superstar* da música, do cinema. Vocês já viram alguém nesta situação de surto, falar que “fui faxineira, pedreiro, lixeiro”? Isso com todo o respeito a todas as profissões, estou só mostrando os graus de surto.

O surto é sempre algo gigantesco, do tamanho da própria sombra, é por isso que, antigamente, nos hospícios, via-se muito Napoleão Bonaparte, mas figuras simples e humildes não se via. E isso é a

própria sombra, senão não seria sombra, não surtaria, não ficaria fora da realidade. O grau de repressão é extremo, chega a um ponto em que a sombra assume total controle da psique da pessoa. São casos extremos, mas são casos que acontecem, digamos, em um pequeno percentual na humanidade. A sombra não é algo que dá para deixar de lado, para ignorar, é um assunto desagradável. Deve ser tratado com a mais alta prioridade.

Num futuro distante, as crianças tenras de idade já serão trabalhadas para não adquirir mais sombra. Neste aspecto, teremos um planeta avançado, quando a sombra for a mínima possível, em todos os habitantes. Não haverá sombra social, global. Bom, isso se chamaria paraíso celestial, um lugar onde não há sombra. Quanto mais se sobe nas dimensões da realidade, menos sombra existe, quanto maior a taxa de luz é evidente, menos sombra. À medida que vai subindo, a sombra vai desaparecendo, porque não há repressão. Aquilo que o ser sente, ele elabora imediatamente, não joga para o inconsciente, nem inconscientemente. Num ser assim não existe nenhum resquício de racismo. Todos são iguais, todos são humanos, se tem olho puxado, não puxado, amarelo, branco, vermelho, se vê um ser humano, nem presta atenção que tem cor ou formato diferente, nada disso, só olha o outro como ser humano.

Uma pessoa nesta situação, que não tem uma milésima grama de racismo dentro de si, como vai reprimir algo racista? Impossível, totalmente impossível. A pessoa não tem nenhuma crença, nenhuma atitude de racismo dentro de si, portanto, não há o que reprimir. Não projeta nada e não reprime nada, não cria sombra alguma, mas percebe esta sombra nos demais. O fato de você não ter esta sombra, não faz de você uma pessoa que não enxerga a realidade. Você enxerga a realidade nua e crua, sem fazer projeção, você vê o fato concreto à sua frente, porque você está vivendo totalmente aterrado, tem total percepção da realidade que está a sua volta, assim se uma pessoa no seu entorno tem uma atitude racista, você percebe imediatamente, mesmo que a pessoa não perceba que está sendo racista.

Assim, é preciso trabalhar a própria sombra o quanto antes. No momento que a pessoa tem conhecimento que existe esse assunto,

deve pôr atenção para se trabalhar, para olhar a própria sombra.

Muito bem, como é que se faz isso? Olhar a própria sombra. Só existe uma maneira de uma pessoa poder olhar a própria sombra. É ela adotar a posição de observador do *Self*, com S maiúsculo. Ela sai do ego e fica de lado, como o *Self* e junto dele, observando a própria realidade, os próprios pensamentos, sentimentos, comportamentos etc. Quando há uma situação que toca na sombra, a pessoa não reage imediatamente, isto é, ela não surta, por quê? Porque ela está na posição de observador, está olhando de fora, não está imersa no problema. Se o ego está totalmente focado em si mesmo e sofre um esbarrão, ele surta, ele xinga. Agora se essa pessoa que estava andando estivesse junto com o *Self*, observando, estaria usando o ego para controlar as suas funções motoras, andando, mas com um observador paralelo, observando, e o ego dirigindo o andamento, conversando com o amigo do lado, sobre qualquer coisa e o observador ao lado. No momento de um esbarrão, o observador está no controle, fora do ego, portanto a sombra pode balançar, mas ela não assume o controle, porque o observador, que está fora, não deixa isso acontecer. Neste caso está olhando a realidade de um ponto de vista acima, do ponto de vista do *Self*, do Todo. E o esbarrão se torna algo banal, que acontece andando numa calçada, um tropeção, um desequilíbrio, ficou tonto, é irrelevante, não é para ter vontade de matar a pessoa porque esbarrou. Isso só pode ser feito se estiver na posição do observador e agarrado no *Self*, senão volta para dentro do ego e quer agredir a mulher.

Isso é muitíssimo importante. Tem que estar agarrado ao *Self*, fusionado com ele, para que, quando acontecer um evento qualquer, você não surtar, pode até falar um “ops”, ter um ato falho, dirigir mal na rua, mas isso não vira um evento catastrófico, não vira o fim do mundo. Por estar na posição do *Self*, faz com que se resolva as questões que estão na sombra. Pode-se observar. No caso citado, o instinto assassino que tem vontade de matar a mulher por causa do esbarrão, o ódio, a raiva etc., você observa a si mesmo tendo esses sentimentos, mas não entra no sentimento, porque está olhando de fora, como se estivesse desdobrado, digamos assim, numa posição de observador. Sente o que a sombra sente, mas você não reage

como a sombra reage nessa situação, pode parar e analisar a reação que teria, a vontade de matar a mulher por causa de um esbarrão. Pode puxar a sua história, a história desta personalidade na sombra. Na verdade, é como se a sombra tivesse várias subpersonalidades, várias personas. Pode analisar o histórico desta persona que quer matar os outros por causa de um esbarrão, puxar desde a infância o que aconteceu com essa persona que está na sombra e pode elaborar, conversar com a persona da sombra e resolver. Quando isso é resolvido, assimilado, elaborado, equacionado, perdoado, está resolvido, aquela persona desaparece. No próximo esbarrão aquilo já não acontece mais. Aí já desenvolveu uma empatia e uma compaixão pelos outros seres. Pode haver esbarrão que não haverá nenhuma reação da sombra.

O que parece ser algo difícil de ter solução ou de se ver o conteúdo, pelo contrário, é algo simples. Você tem que adotar a posição do observador, sair fora do ego e olhar para você e para a sua vida, mas como observador. E aí você analisa as reações que tem. Pensamentos, sentimentos, comportamentos e conversa com cada persona da sombra, vai equacionando, liberando e por fim essas partes todas vão desaparecendo. Neste procedimento é muito importante perceber, descobrir, pesquisar qual é o arquétipo que você está vivenciando, qual é a dinâmica arquetípica que está vivenciando.

Falamos no vídeo mitologia II sobre uma boa parte disto, das emanções divinas que formam os arquétipos. Como os arquétipos dirigem tudo, todos nós estamos sob uma ou várias emanções, influências dos arquétipos que nos conduzem pela vida. Continuamos com nosso livre-arbítrio, mas temos um canal bidirecional direto com um arquétipo ou mais.

O arquétipo ganha conhecimento, experiência, vivência e você ganha a experiência, vivência, o conhecimento, a habilidade daquele arquétipo, todos ganham, todos crescem, todos evoluem, essa é a vantagem. No Universo tudo evolui ao mesmo tempo, com as infinitas possibilidades.

Desta forma, na sombra existem partes arquetípicas, que é preciso olhar, que é preciso analisar. Arquétipos coletivos, pessoais, das

mais variadas mitologias. A humanidade já criou e/ou vivenciou estes arquétipos, porque existem mitologias criadas pelos humanos, como neste caso, e mitologias divinas emanadas diretamente do Todo.

O inconsciente primordial, como se chama, é o inconsciente anterior, antes de tudo existir. Quando o Universo foi emanado, já existia um inconsciente. Existem vários níveis de inconsciente, mas sem problemas, a questão é quando há repressão pelo ser e começa a criar a sombra. O inconsciente está perfeito, não tem nenhum problema, ele é indispensável para que sejamos seres eficientes, operacionais, possamos evoluir e tudo mais. O problema ocorre quando há repressão, quando se joga na sombra, quando não se quer trabalhar aquele conteúdo psicológico, aí o problema é criado.

Se este problema é trabalhado imediatamente, na medida em que vai acontecendo, não surge sombra alguma. Essa, claro, é a situação ideal, não deixar a sombra crescer. Sentir que sente é a chave disto, sentir que sente. Você está sentindo tal emoção, tal sentimento, então tem que perceber que está sentindo aquilo, que é justamente a posição do observador que está junto do *Self*, ele consegue sentir que o ego está sentindo, e não entra nessa situação de reprimir e criar mais sombra.

Experimentem fazer esse exercício em alguma situação de vida ou analisar alguma coisa que já passou, rever, recordar, mas na posição de observador e analisar a reação que teve naquela hora e como jogou para a sombra. Isso é muito parecido com aquilo que eu já falei de você voltar no passado, na origem do problema e refazer a reação, a resposta emocional, mental que se teve naquela situação. Quando se resolve a origem daquele problema, aquele problema desaparece no seu presente e no seu futuro.

Percebam que no fundo tudo se resume em ficar junto do *Self*, como observador, viver com o ego para que seu corpo seja operacional, mas olhar a realidade, o mundo, a vida com o olhar do observador, com o olhar do *Self*.

VII. Sombra Psicológica Arte e Sombra

Através da arte podemos descobrir nossa sombra. Assim, seria uma maneira muito prática e fácil da pessoa perceber a própria sombra através da arte. Todas as artes podem ser utilizadas para a pessoa perceber a sombra. Fala-se muito que é difícil enxergar a própria sombra, que ela está profundamente escondida no inconsciente, por ter sido reprimida toda a negatividade, ódio, inveja, ciúme, raiva, sabotagem e desta forma, a arte vem para desvendar, faz aparecer tudo que está jogado lá embaixo e que muitas vezes é difícil de sair.

Nesse caso, vale uma pergunta. O quanto de prazer uma pessoa tem em manter a sombra do jeito que está? Essa é uma questão muito interessante, porque a sombra fica intacta, não se mexe nunca, continua criando todos os problemas na vida da pessoa. Com sombra não há prosperidade por exemplo, mas deve ter uma razão emocional para deixar a sombra como está, deve ter um prazer oculto na sombra, em manter tudo como está e não mexer, mesmo que esteja desconfortável, mesmo que esteja horrível. Existe esta questão muito interessante a ser pesquisada, investigada, analisada, que é o prazer na manutenção da sombra pessoal.

Vamos a alguns exemplos de artes que exploram a sombra. A primeira é a dança do ventre. Como a dança do ventre pode ser utilizada para a identificação da sombra pessoal? Todo movimento mostra se existe sombra, o quanto e o tipo. Nos movimentos normais do cotidiano, a sombra está muito bem enterrada e disfarçada. É necessário ter um olhar muito atento para ver a sombra como um livro aberto na atitude, no comportamento das pessoas nas mais variadas profissões. Por exemplo, como uma garçonete serve um lanche que você pediu numa lanchonete, o comportamento, como

ela põe os produtos, as xícaras, os copos na mesa, como ela atende. Se a sombra é mínima, aquilo é muito bem servido, o atendimento é excelente, se a sombra é enorme, pode acontecer de tudo neste atendimento, pode virar água em cima de você, pode virar o café.

Isso ocorre porque aquela sombra não está sendo cuidada, não está sendo trazida para o consciente e não está sendo elaborada e resolvida. Mas algo específico acontece nessa mesa, em que ela está atendendo, porque isso não acontece em todas as mesas, ela não derrama café em todas as mesas, ela não vira água em cima dos clientes de todas as mesas, senão ela estaria demitida, mas por que ela faz especificamente em determinada mesa? Tem algo na mesa ou nas pessoas que estão ali que ativou alguma resposta na sombra dela e que ela não consegue controlar. Evidentemente, como toda boa sombra, é incontrolável. Como citei nos capítulos anteriores, a sombra vai passo a passo assumindo o controle da vida da pessoa. Com 20 anos é uma coisa, 30, 40, e vai ficando mais complicado. A sombra é cada vez maior e aquilo é uma energia viva que quer vir à tona para ser resolvida.

Assim, havendo um estímulo adequado, se apertar o botão, a sombra pula e o café pode ser derramado em cima de você na mesa ou *n* outras coisas, batida de carro etc. Se nós tivéssemos um jeito prático, objetivo e rápido, rapidíssimo de identificar a sombra, quer dizer apertar o botão e a sombra pular, isto é, a pessoa pular, seria maravilhoso, pois é, a arte propicia isto, e a dança do ventre é espetacular para esse tipo de investigação da sombra, fora para todas as outras vantagens óbvias que a dança do ventre proporciona.

Se você quer saber se tem sombra basta fazer uma aula de dança do ventre. Aos primeiros movimentos aparecerá a sombra ou não conseguirá fazer o movimento, o que é o comum de acontecer, trava. Por que não consegue fazer o movimento? Porque tem uma sombra enorme e aquilo está segurando tudo. Quando você quer exatamente mexer na sombra, é que a resistência é maior. Servir um café, a sombra que está lá embaixo, está calma e tranquila, ela nem percebe que entrará em ação dentro de instantes por que? Porque é um entorno normal, o trabalho do dia-a-dia normal, servir um café

numa mesa, um lanche ou qualquer coisa, então a sombra está lá quietinha, relaxada, mas quando o impulso ou o estímulo chega, a sombra que está lá relaxada pula e o café pula, mas no caso da dança do ventre, só o fato da pessoa pensar em fazer a dança do ventre já surta, já pula, já há resistência, é feroz, então é um excelente meio, método de se chegar na sombra.

Quando não há repressão, quando não há concreto em cima, pode-se ver na medida do possível de um ser encarnado, pode-se ver Shiva e Shakti dançando a dança do Universo em apenas uma pessoa. Vemos a dança cósmica de Shiva e shakti, sem repressão nenhuma. Se vocês assistirem revira de cima abaixo o inconsciente de qualquer pessoa, porque é a mesma coisa que encarar um andrógino. Este é um ser que voltou a origem do Oceano Primordial. Assim, se você quer ver uma dança do Oceano Primordial encarnada num ser humano, é a Nila Nuray. Assistam e vejam qual foi a reação provocada, independentemente de gênero.

É uma raridade, em qualquer profissão, você encontrar pessoas que não estão pondo sombras, não estão pondo repressão, que estão livres, soltas, espontâneas, porque a tendência do ego é reprimir tudo o que é possível.

Ainda neste sentido, existe uma outra arte que mostra por várias formas a sombra atuando. Consegue-se identificar através da arte a sombra e esta arte é a escultura com argila. Nas oficinas e *workshops* aparece nas esculturas a sombra de cada pessoa. Nas esculturas, as mais variadas sombras vêm à tona. Não dá para escapar, porque a pessoa começa a manipular argila e a sombra aparece inevitavelmente, como ocorre com a garçonete que derrama o café. Aparece a sombra na argila e muitas vezes a pessoa desfaz a escultura, para que ninguém que esteja em volta perceba a sombra retratada na escultura, por isso é um excelente meio de identificação da sombra.

Para terminar este capítulo deixo para vocês poema chamado *Se, if*, de Rudyard Kipling.

Se

Se és capaz de manter a tua calma quando

Todo o mundo ao teu redor já a perdeu e te culpa;
De crer em ti quando estão todos duvidando,
E para esses no entanto achar uma desculpa;
Se és capaz de esperar sem te desesperares,
Ou, enganado, não mentir ao mentiroso
Ou, sendo odiado, sempre ao ódio te esquivares,
E não parecer bom demais, nem pretensioso;
Se és capaz de pensar – sem que a isso só te atires,
De sonhar – sem fazer dos sonhos teus senhores.
Se encontrando a desgraça e o triunfo conseguires
Tratar da mesma forma a esses dois impostores;
Se és capaz de sofrer a dor de ver mudadas
Em armadilhas as verdades que disseste,
E as coisas, por que deste a vida, estraçalhadas,
E refazê-las com o bem pouco que te reste;
Se és capaz de arriscar numa única parada
Tudo quanto ganhaste em toda a tua vida,
E perder e, ao perder, sem nunca dizer nada,
Resignado, tornar ao ponto de partida;
De forçar coração, nervos, músculos, tudo
A dar seja o que for que neles ainda existe,
E a persistir assim quando, exaustos, contudo
Resta a vontade em ti que ainda ordena: “Persiste!”;
Se és capaz de, entre a plebe, não te corromperes
E, entre reis, não perder a naturalidade,
E de amigos, quer bons, quer maus, te defenderes,
Se a todos podes ser de alguma utilidade,
E se és capaz de dar, segundo por segundo,
Ao minuto fatal todo o valor e brilho,
Tua é a terra com tudo o que existe no mundo
E o que mais – tu serás um homem, ó meu filho!

VIII. Sombra Psicológica Yoga

Lembrando o que exploramos nos capítulos anteriores. Tudo aquilo que é reprimido é jogado para o inconsciente, seja de bom ou seja de mal. A pessoa reprime a vontade de produzir, de explorar todo seu potencial de trabalhar, é chamada autossabotagem, isso também é jogado na sombra. E acaba virando uma montanha de problemas vivos, de energia viva, atuando no inconsciente da pessoa. Cresce e passa a dominar completamente a vida da pessoa, é só uma questão de tempo. Paralisa a vida e depois de um certo tempo nada mais funciona. Problemas de todos os tipos por causa da sombra.

Na dança do ventre se põe para fazer um movimento x, não faz, trava na hora que começa. Muitas vezes começam a chorar. As alunas mostram essa situação, basta fazer, indicar, mostrar o movimento que deve ser executado e a pessoa trava, desanda a chorar, porque tem um trauma, por exemplo dos sete anos de idade não resolvido e enterrado na sombra. Isso mostra, na prática, como que a sombra age, não é uma abstração filosófica, psicanalítica de Jung. É algo absolutamente prático.

Não se consegue fazer o movimento na dança. Na escultura começou a manipular argila, sairá determinado arquétipo, sempre, um atrás do outro, uma aluna atrás da outra. Quando você tem uma repressão social, a sombra social, que é o que eles falam nos livros, aparece na argila imediatamente, aparece na dança do ventre imediatamente. Em qualquer assunto que se fizer um estudo sobre a sombra, em qualquer uma das artes aparecerá a sombra. Na letra das músicas.

E na Yoga? Na Yoga muito mais. Na Yoga se exige um refinamento de movimento para fazer as posturas, as asanas, que

somente se não tiver sombra será possível fazer. Isso não é falado abertamente, o motivo real. Acha-se que a pessoa tem preguiça, que está se sabotando, que não tem vontade, aí se empurra e estica para ver se chega na posição correta de asana.

Se existe um trauma, se existe uma repressão que está na sombra, a pessoa tentará levantar o braço, o que sem sombra faria perfeitamente e de forma alongada, com sombra o movimento ficará travado. Não haverá forma de fazer o braço se alongar, porque a sombra impede fisiologicamente a musculatura, impede os nervos de fazerem o comando.

A sombra não deixará, pois domina a vida da pessoa e a musculatura. Não é por preguiça, e muitas vezes ela se retira e desiste da yoga.

Tem que se tratar a questão, falar para a pessoa que existe uma questão de sombra psicológica, para que a pessoa procure um psicanalista, para que a questão venha à tona e seja elaborada, acabando com o real impedimento de se fazer a asana. É desconfortável.

Numa aula de dança do ventre com 10 alunas, quando elas travam, ao fazer o movimento, as alunas vão embora e nunca mais voltam, o que é ruim para os negócios. Na argila, a mesma coisa. Faz a escultura mostra-se a sombra daquilo, perde-se a cliente. Na yoga acontece a mesma coisa. Se pegar uma classe, uma turma que não está conseguindo fazer as asanas e mostrar as respectivas sombras, perdem-se as alunas,

A aluna tenta fazer as posições da Yoga, asanas, e não consegue, pensa que não se esforça, é preguiçosa, vai embora da aula achando isso. Na realidade, está travada na sombra, com traumas não equacionados, e como resolver? Deve-se colocar luz. Por que é desta forma? Simplesmente porque quando se tem a sombra e o próprio nome já está dizendo, é algo sem luz, se há um pouco de luz, poucos fótons são jogados na sombra, o que acontece? A pessoa faz a asana muito melhor do que vinha fazendo. Isso é algo teórico e absolutamente real. Se colocar luz na sombra, a pessoa consegue melhorar muito a postura. Sem mudar nada, qualquer outra variável e tentar fazer a postura, sairá da mesma maneira. E qual é a variável

oculta que faz mudar e conseguir realizar a asana de forma muito melhor? Luz!

Se voltarmos há dez mil anos, quando se pensou, se fez, se criou e se detalhou pela primeira vez no planeta a Yoga, qual era a ideia original de criar todas essas posturas? A parte de exercício de saúde, de peso, estética é algo moderno, do século 20. Há dez mil anos, qual era o objetivo de se fazer a yoga? O objetivo era que todas as pessoas que fizessem atingissem a unificação com Shiva e Shakti. Todas as mulheres que fazem Yoga, se fizessem com a mesma intenção de dez mil anos atrás, teriam a intenção de unificação com Shakti. E qual foi a luz que entrou e que possibilitou que a asana fosse feita muito melhor do que antes? A luz, a frequência, o arquétipo de Shakti.

É possível resolver o problema de se fazer as asanas corretamente? É possível, mas a intenção tem que mudar. A intenção não pode ser somente exercício para a saúde, exercício físico, a intenção tem que ser sagrada, tem que ser uma unificação, de tornar-se como Shakti. E neste caso, quando esta luz entra, faz com que a sombra comece a ser transformada. Caso contrário, a pessoa não mudaria a postura na asana, continuaria se movendo de forma limitada.

Quando entra luz e há a unificação, as posturas se transformam e a única coisa que mudou foi ter entrado uma frequência de Shakti para que a fisiologia, a flexibilidade, a musculatura e o sistema nervoso central se alterem. Portanto, é possível resolver a questão da sombra e a yoga tem a mesma vantagem para se identificar a sombra, como tem a dança do ventre, como tem a escultura e todas as outras artes.

Desta forma, qualquer ação que exija que a pessoa transcenda o comum, o normal, a média na busca da perfeição, encostará na sombra. Enquanto é tudo normal no sentido de que não se está buscando nenhuma performance acima da média, a sombra não aparece, mas no momento em que a pessoa faz qualquer atividade que exige o máximo de si, isto é, que é preciso tirar do fundo do inconsciente o recurso, a habilidade, ela não consegue. Isto é válido

para tudo, mas nestes casos da arte é muito fácil de ser identificado e de aparecer.

Em qualquer esporte mais radical, digamos assim, mais força, ímpeto, performance, a sombra também aparecerá. Por que chuta pênalti para fora ou chuta no goleiro? Essas questões nunca são levantadas, não interessam porque teriam que ser tratadas. E não adianta pôr mais treinamento. A sombra trava a fisiologia. O inconsciente controla tudo. Se não consegue fazer, tem que mexer, tem que trabalhar, tem que trazer à tona, tem que ter a intenção de resolver o problema, não pode deixar aquilo lá, e pensar um dia.... esse um dia não chegará nunca.

Sombra não se resolve com o tempo. Não é bolo, cozinhando no forno e depois de 40 minutos sai o bolo. A sombra sai desta vida e vai para a próxima, até que seja resolvida. A sombra está controlando cada parte da vida da pessoa, até que passa a controlar tudo. Uma sombra dos cinco anos de idade é totalmente diferente de uma sombra dos 10 anos, 20, 30. E quando chega os 50, 60, 80, paralisa e você sabe que quando paralisa, quais são as consequências? Ansiedade, depressão, todas as emoções e sentimentos negativos porque paralisou. No Universo tudo tem um fluxo, tudo tem movimento. Paralisou é problema, estanca, morre, apodrece, nada pode ser paralisado, involui.

Assim, quando tudo isso foi projetado há dez mil anos, não se pensou, mas por que não pensaram nisso há dez mil anos ? Não pensaram porque não existia esse problema da sombra antes que os Ários invadissem a Índia. Tudo isso foi feito antes, quando tudo funcionava.

Ninguém há 10.000 anos parou para pensar porque não havia sombra, então tudo funcionava, inclusive os movimentos da Yoga.

As asanas foram projetadas para facilitar os movimentos, uma preparação para poder fazer uma posição, simples, mas depois que os Ários chegaram, tudo isso foi reprimido e a sombra foi criada na hora que reprimiu.

Há 6.000 anos estamos paralisados por causa dessa invasão dos Ários. A solução é voltar, pelo menos conceitualmente, há 12 mil

anos. Existe literatura abundante sobre isso, antes do neolítico. Não é que falte informação, mas existe toda essa sombra montada.

Esse é o problema de quem vai na dança do ventre e desiste, quem vai fazer uma escultura e desiste, de quem vai fazer yoga e desiste e em todas as outras artes para não mexer na sombra. É muita zona de conforto. E assim está a maioria absoluta dos 7 bilhões.

Ficou desconfortável mexer na sombra, tudo o que foi reprimido ficou desconfortável e dá trabalho. Tem que remexer, tem que revirar, vai virar do avesso, e o que vai virar do avesso? A vida inteira vai virar do avesso porque a vida inteira está jogada na sombra, tudo está reprimido. Para consertar isso vai ter que revirar tudo, tem que deixar toda essa sombra vir à tona para ser trabalhada, integrada, elaborada e se reprimir de novo, mais sombra.

Como se fala hoje em termos de gíria, “da caixinha”, está dentro da caixinha, ou no filme Matrix, está dentro da Matrix. Como resolver os problemas quando se está dentro da caixinha? Só existe uma solução, transcender a caixinha. E aí como se fala, pegou. Dentro da caixinha tem-se a impressão de que aquilo é a única coisa que existe, que aquilo é a realidade, que nada mais existe fora da caixinha e os problemas crescendo, se avolumando, dentro da caixinha. O nome da caixinha também poderia se chamar de sombra, porque na caixinha tem que reprimir tudo, então vira sombra. Caixinha e sombra são sinônimos. Tem que transcender a caixinha, transcender a filosofia, transcender as crenças, transcender os comportamentos, transcender.

E se transcender a caixinha para onde vamos? Para dez mil anos atrás, antes que tudo começasse, por isso que não transcende, é simples, é banal, por que não transcender a caixinha então? Há uma solução para todos os problemas fora da caixinha, então por que não sai da caixinha? Não se sai da caixinha, porque para sair da caixinha, a única saída que existe é transcender, isto é, sair fora, soltar a caixinha e fora da caixinha o que tem? Tem o que estava há 10, 12 mil anos, 20, 30, 40 mil anos quando essa história toda começou.

Para resolver a sombra, tem que sair da caixinha e tem que voltar 10, 12 mil anos atrás, como era o original, como funcionava antes do arado, antes da charrua. Não precisamos abandonar o arado, nem toda essa tecnologia da agricultura, essa não é a questão. A questão é a consciência, o nível de consciência, abertura de consciência, a expansão de consciência, como pensavam as pessoas há 12 mil anos.

Implantar a tecnologia do arado, encaixotou, não precisava, mas sabe como é, território, poder, guerra, então... para sair da caixinha tem que voltar ao mesmo nível de expansão de consciência que se tinha há 12 mil anos, simples, mas muito difícil de ser executado. E na dança do ventre, na yoga, na argila, pode escolher, está lá a caixinha.

Se numa mesa de jantar há dois homens e duas mulheres jantando e uma mulher resolve comentar sobre o tema do andrógino, o ar congela, petrifica, se passar uma faca, você corta pedaços do ar e a pessoa abandona o jantar. Isso é um exemplo perfeito da caixinha, e da dificuldade de transcender a caixinha. Qual é o problema de se aceitar o andrógino? Primeiro entender o que é o andrógino, o que é androginia, não prejudicar e qual é o problema de transcender isso? Se tudo fica melhor, se o andrógino é a volta dos 12 mil anos atrás. O andrógino volta à origem, antes do yin do yang, antes que existisse, que fossem emanados o yin e yang.

Será que tudo isso é filosofia? O x da questão é que você pega asana, que a pessoa não consegue fazer, e se ela recebe a luz de shakti, ela faz. Já assistiram 'Baahubali'? Está aí na sua TV à disposição para assistir, duas partes. É uma metáfora de tudo isso que nós estamos falando, o filme é uma metáfora, mas contém todas essas verdades, tem saída, tem solução. Se ainda no mundo existem pessoas que gastam, investem uma fortuna para fazer esse filme de duas partes, simplesmente para divulgar o andrógino, existe solução. Todos os dois filmes são para divulgar o andrógino, do início ao fim, e aí divulga também claro, mostra todas as consequências de se deixar para trás o que existia há 12 mil anos, há 10.000 e virar o que virou o mundo atualmente.

No filme, o empreendimento é colossal para poder mostrar o tamanho do problema que existe e a solução ali na mão. Basta uma mudança de consciência para se resolver tudo, saiu da caixinha, a solução está lá, mas o que acontece na prática?

Vamos supor que alguém pesquisou muito esse assunto e descobriu mais coisas, e este queira passar para a frente este conhecimento. É o que Campbell falaria, a jornada do herói, ele descobriu e quer passar, aí ele fica com o seguinte dilema, “se eu mostrar a realidade fora da caixinha, como era há 12.000 anos, eu serei trucidado ao longo da história, *n* exemplos, então mostrou 12 mil anos, problema, não consegue. Pode deixar um pouco documentado, mas tudo como dantes no quartel de Abrantes. Esta situação faz com que algumas pessoas resolvam passar o conhecimento encaixotado dentro da caixinha.

É passada a ideia de que é possível conseguir os resultados de fora da caixinha com tecnologias dentro da caixinha, o que é virtualmente impossível, literalmente impossível. Se explica fora da caixinha, a coisa funciona, dá tudo certo, todo mundo feliz, prosperidade, alegria, tudo de bom, 12.000 anos atrás, e se explicar isto está banido, literalmente, por isso algumas pessoas pensam que podem explicar dentro da caixinha, mas conseguindo os resultados de fora da caixinha. Impossível!

O que acontece na prática? As pessoas querem os resultados de 12 mil anos atrás, “eu quero ser feliz, eu quero ter alegria, eu quero ter prosperidade, como o povo tinha há 12 mil anos, mas eu não quero pensar como eles pensavam há 12.000 anos, eu não quero”, como faz? O resultado que eles tinham foi produto da forma de como eles pensavam e como é que eles pensavam? Simples.

Primeiro eles pensaram como funciona o Universo. Logicamente, eram videntes, enxergaram que existia o Todo, todas as mitologias do mundo inteiro mostram isso abundantemente, todas as tribos, todas as civilizações, acreditavam no Todo, então o que eles fizeram? Bom, se existe o Todo, o que nós temos que fazer? Nós temos que entender como o Todo é, como o Todo pensa, como o Todo sente, como o Todo age, quem é o Todo e como ele se comporta. A partir deste conhecimento, quando nós entendermos o

Todo, nós organizaremos a vida aqui no planeta de acordo como o Todo, simples.

Assim, primeiro descobrir como o Todo é, depois colocar aqui uma organização de acordo com Ele, por isso que naquele tempo eles entenderam o que era o Direito Natural e a Lei Social.

Lei social é a lei que os humanos fazem, que ora pode, ora não pode, é contramão, não é mais contramão etc., isso chama-se lei social, todo dia muda e lei natural é o eterno, é o Todo, como Campbell dizia, a vida como ela é, ponto. Isso chama-se lei natural, porque do lado social uma hora é justo ou outra hora injusto, ou não? Antes de 1888, 13 de maio, ter escravo era justo, agora é injusto, aqui, do dia para o outro mudou, isso chama-se lei social, pela lei natural, desde sempre isto foi injusto. Isso é complicado porque tem um conflito. Por isso que a lei natural foi abandonada quando os Ários invadiram a Índia, porque eles enxergaram que eles viviam de acordo com a lei natural, e o natural funciona. O problema é que o natural funciona, faz 4,5 bilhões de anos que o planeta está aqui e quantos bilhões de vida? Portanto funciona. Esta civilização tem quantos anos? Seis, sete mil anos para quatro bi. Os *cromagnon*, os *neandertais* viveram muito mais que esses 6.000 anos, portanto esse é um experimento bem delicado. Se a sombra disto não for resolvida, é bastante delicado, é uma situação muito complexa.

Nada disso teria que ter acontecido, tudo estava funcionando, em time que está ganhando não se mexe, era só deixar e continuar do jeito que estava organizado. Agora se eu invento o arado aí eu tenho que dominar todo mundo, esse é o problema, isso não é lei natural, isso é direito social. Se eu tenho poder, eu domino, se eu domino, eu tenho direito, isso é o que diz as leis de direito, é quem tem o poder, esse passa a ter o direito, não é assim? Quando tem um golpe de Estado, o novo governo assume, dois, três dias depois todos os outros governos reconhecem aquele novo governo, por quê? Porque tem o poder, se tem o poder é reconhecido, passou a ter direito. Isso está nos livros de direito, mas se vocês pegarem os livros que explicam os 10, 12 mil anos atrás, aplica-se o direito natural.

No direito natural o que vale é o seguinte: todo ser tem o direito à autoconservação, traduzindo, o que este ser precisa para viver? X

coisas, ele tem o direito, é simples autoconservação. Aquela sociedade toda foi organizada nesse princípio, autoconservação, autoconservação de um e do outro, o outro também tem direito à autoconservação dele e o outro, o outro, todo mundo tem direito autoconservação, portanto eu não posso ser dono do outro, caiu a ficha? Porque o outro tem direito à autoconservação, ele não pode ser escravo, ele não pode ser propriedade, isso é a lei natural.

Quando se implantou o que os Ários fizeram, legitimou-se a escravidão e aí as consequências. Se você viola o direito natural, os problemas aparecerão, inevitavelmente, de todo tipo, de toda ordem, e para se viver fora da lei natural, tem que viver na caixinha, aí monta a caixinha para deixar as leis naturais que funcionam. O problema disso tudo é que as leis naturais funcionam, porque é como o Todo estabeleceu, este é o x da questão, é como o Todo estabeleceu, é como Ele é. Então é pegar e descobrir como Ele é e pôr aqui, “ah, mas e se o Fulano falou, beltrano falou e cicrano falou que o Todo é assim ou assado”, é simples é só checar, contra, compara com a lei natural, é simples. Se alguém fala que o Todo é assim ou assado, é só comparar isto que foi falado com a lei natural, autoconservação.

É por isso que não se sai da caixinha, é por isso que é tão difícil uma única pessoa transcender. Não estamos falando de um grupo, de uma tribo, uma pessoa transcender a caixinha. Não tem como ficar em cima do muro na caixinha, você tem que soltar tudo, soltar a caixinha. E não é possível fazer isso? Claro que é. Há 2400 anos isso foi feito. Agora, se você não é capaz de transcender a caixinha, os problemas continuarão. Não tem forma de ser o contrário. Eu gostaria de poder falar, “não, na caixinha tem solução”, mas não tem solução e é por isso que de vez em quando alguém que está ensinando dentro da caixinha é execrado. A caixinha nega a lei natural, a caixinha nega o Todo, como Ele é.

E tudo isto, mais uma vez, foi falado há dois mil anos. É um atrás do outro, tenta-se. Tudo isso foi falado, se ler com outros olhos, “quem tem olhos, veja”, se ler com uma outra visão de mundo, entenderá que foi exatamente isto que foi trazido.

Uma única afirmação é o suficiente para se deduzir toda lei natural, uma única, um versículo é suficiente para deduzir todo o resto. O Todo é amor. É só raciocinar em cima desta frase. Você tira todas as bibliotecas do mundo e deixa só esta frase, está tudo dito, tudo explicado, não tem mais nada, mas como está torcido, então aí há necessidade de oratória e mais oratória, e milhões de livros para explicar o que já foi explicado. É só deduzir o que significa esta frase. Montada uma sociedade em cima desta frase, é como era no início, tudo se resolve.

Se Deus é amor, por que você colocará coisas na sombra? Pense nisso. Se você estiver unificado com o Todo, isto é, for um andrógino, onde haverá sombra? Nenhuma, porque você passou a ser espontâneo, amoroso, só existe amor, não tem sombra. É pegar isto, e organizar como era, como ainda existe um lugar, uma vila, uma tribo pela face da terra esquecida pela civilização.

Assim, a solução continua existindo, mas a regrinha teria que ser à autoconservação, sua e de todos pois, todos têm direito à autoconservação. Pois é, como é que se coloca isso na caixinha? Não se coloca, não tem como. Pensa bem no que significa essa frase, essa palavra, essa expressão, autoconservação. O que a pessoa precisa para viver, para ter a autoconservação? Qual a necessidade dela para ter autoconservação? A lei natural é isso, nenhuma lei pode negar esse direito de autoconservação.

Todos têm direito à autoconservação, ninguém pode impor nada a outro ser, porque o outro tem tanto direito à autoconservação tanto quanto qualquer um, isto significa que o outro, necessariamente, tem que ser livre. Você é livre, o outro livre, o outro livre, todo mundo é livre, procurando a sua própria autoconservação.

Se o outro quer subir numa montanha, ele tem o direito de subir na montanha, ninguém pode impedir que ele suba na montanha, é direito natural dele, como se encaixota autoconservação na caixinha de todo mundo? Não existe, impossível e é por isso que não tem solução dentro da caixinha. Como é que você vai resolver o problema da autoconservação de todos dentro da caixinha? Impossível, a essência da caixinha é dominar o outro, então de cara já se matou a autoconservação do outro. Quando o outro fala “eu

preciso ser livre, não, não pode”, pois é, mas aquilo é um direito inalienável dele.

Individualmente cada pessoa pode tomar a decisão de sair da caixinha, de transcender todo paradigma. Todos podem fazer isso, um por um, não precisa de nenhum movimento, nenhuma comunidade, é uma decisão solitária.

A iluminação é um caminho solitário, porque é muito difícil. O preço que se paga é altíssimo para chegar na iluminação. Só pensar nas benesses é um lado da moeda, o outro lado da moeda é o trabalhar, ajudar, estudar, portanto é um caminho solitário, inevitavelmente, mas vale a pena. No final dessa jornada, você se tornou ou voltou a ser um andrógino.

E aqui, ao final, eu deixo com vocês a letra de uma música composta por Gilberto Gil, o título é “Se eu quiser falar com Deus”:

“Se eu quiser falar com Deus
Tenho que ficar a sós
Tenho que apagar a luz
Tenho que calar a voz
Tenho que encontrar a paz...”

Esta obra foi composta em Minion Pro e impressa sob demanda em sistema digital, corresponde ao consumo de 0,2 árvores reflorestadas pela norma ISO 14.001. Recicle Sempre.

